

**Educazione familiare "MeTURA-Back to the Roots",
lezioni di giardinaggio e di cucina terapeutiche per
promuovere l'indipendenza dei propri familiari
adulti con disabilità intellettive**



**SINTESI E CONCLUSIONI DEL RAPPORTO
DI RICERCA**

**IO5, Studio sugli ostacoli e sulle potenzialità delle
attività di apprendimento permanente che
prevedono il ricorso alle lezioni di giardinaggio
tearpeutico come metodo andragogico volto a
fornire opportunità formative a persone con
disabilità intellettive e ai loro familiari.**

INDICE

Introduzione.....	4
Principali risultati.....	5
Aspetti chiave.....	6
Discussione.....	8
Tendenze, opinioni e approcci riguardanti il giardinaggio.....	8
Confronto fra i risultati del questionario.....	10
Prossime attività.....	15
Rapporti nazionali.....	15
Croazia: conclusioni del rapporto nazionale.....	15
<i>Atteggiamenti e approcci al giardinaggio.....</i>	<i>15</i>
<i>I benefici del giardinaggio.....</i>	<i>16</i>
<i>Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche.....</i>	<i>17</i>
Analisi dei risultati del questionario.....	18
Italia: conclusioni del rapporto nazionale.....	19
<i>Atteggiamenti e approcci al giardinaggio in Italia.....</i>	<i>19</i>
<i>I benefici del giardinaggio.....</i>	<i>20</i>
<i>Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche.....</i>	<i>21</i>
<i>Analisi dei risultati del questionario.....</i>	<i>22</i>
Slovenia: conclusioni del rapporto nazionale.....	23
<i>Atteggiamento e approcci al giardinaggio in Slovenia.....</i>	<i>23</i>
<i>I benefici del giardinaggio.....</i>	<i>24</i>
<i>Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche.....</i>	<i>24</i>
<i>Analisi dei risultati del questionario.....</i>	<i>26</i>
Regno Unito: conclusioni del rapporto nazionale.....	26
<i>Atteggiamenti e approcci al giardinaggio.....</i>	<i>26</i>
<i>I benefici del giardinaggio.....</i>	<i>28</i>

*Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive -
buone pratiche.....29*

Analisi dei risultati del questionario.....30

Introduzione

MeTURA - Back to the Roots” è un progetto finanziato dal programma Erasmus+ (Key Action 2), che mira a migliorare la vita degli adulti con disabilità intellettive promuovendo il giardinaggio e la cucina come risorse terapeutiche in ambito familiare allo scopo di sostenere l'apprendimento permanente e l'autonomia dei soggetti interessati. Per apprendimento permanente si intendono tutte le attività didattiche svolte lungo il corso della vita di una persona, con l'obiettivo di migliorare le sue conoscenze, abilità e competenze.

Il progetto ha una durata di 35 mesi e nasce dalla collaborazione fra organizzazioni non-profit attive in Slovenia, Regno Unito, Croazia e Italia: Education Centre Geoss (Slovenia), Zveza Sožitje (Slovenia), CSC Danilo Dolci (Italia), UOSIKAZU (Croazia) e Thrive (Regno Unito).

Grazie all'educazione familiare le organizzazioni partner di MeTURA amplieranno la loro offerta formativa rivolta a discenti adulti particolarmente vulnerabili. Il progetto mira a sviluppare un kit di strumenti e risorse volte a consentire a educatori/trici e alle famiglie di sfruttare al meglio le opportunità di apprendimento permanente che il giardinaggio e la cucina terapeutici possono offrire. Esso fornirà delle preziose informazioni sull'acquisizione sociale e funzionale delle competenze e degli altri benefici terapeutici propri di queste attività.

Grazie alle ricerche preliminari i partner del progetto MeTura hanno scoperto che la maggior parte delle persone adulte con disabilità intellettiva vive a casa con la propria famiglia e che ogni famiglia beneficerebbe di un processo personalizzato di apprendimento permanente, adattato alle proprie esigenze individuali. Nella fase iniziale del progetto sono state raccolte informazioni sulle esigenze e le preferenze degli educatori, degli adulti con disabilità intellettiva e delle loro famiglie, sulle opportunità educative a disposizione, nonché sui loro atteggiamenti e il loro interesse per la cucina e il giardinaggio.

L'IO5 mira a indagare i potenziali benefici del giardinaggio terapeutico per gli adulti con disabilità intellettive e le loro famiglie al fine di comprendere se essi siano a conoscenza della possibilità di dedicarsi a tali attività in combinazione con i laboratori di cucina. Inoltre, lo studio intende prendere in esame i benefici economici, educativi e sociali di questo tipo di attività; le

risorse, le competenze e il supporto necessari al gruppo target al fine impegnarsi in queste attività, nonché i possibili ostacoli alla partecipazione.

L'obiettivo dell'IO5 è, dunque, quello di raccogliere informazioni e individuare nuove conoscenze, abilità e strumenti andragogici rivolti a educatori/trici per consentire loro di sostenere e incoraggiare gli adulti con disabilità intellettiva e le loro famiglie a impegnarsi in lezioni di cucina e giardinaggio terapeutico al fine di permettere ai primi di acquisire una maggiore indipendenza.

Nell'ambito della fase di ricerca per la stesura dell'IO5 è stato elaborato un questionario da somministrare in tutti i Paesi partner. L'intento era quello di scoprire quante famiglie disponessero di un giardino o di uno spazio per coltivare le piante. Volevamo anche sapere quali dimensione avesse, e come venisse sfruttato lo spazio (cosa coltivano, chi fa il giardinaggio, ecc.).

Un altro degli obiettivi era quello di scoprire quali fossero, secondo i soggetti intervistati, i benefici del giardinaggio per gli adulti con disabilità intellettive. Le organizzazioni partner volevano anche conoscere che tipo di sostegno potrebbe aiutare il gruppo target a partecipare alle lezioni di giardinaggio e a sfruttarne al massimo il potere. Il seguente rapporto riassume le conclusioni dei rapporti nazionali ed evidenzia i risultati chiave di questo studio.

Principali risultati

I rapporti nazionali e i risultati dei questionari mostrano una situazione simile in tutti i paesi partner. Le differenze individuate a livello nazionale riguardano la disponibilità di spazio per i giardini, le motivazioni, gli ostacoli e gli approcci adottati, elementi di cui bisognerebbe tenere conto nella progettazione delle metodologie e delle risorse future.

La maggior parte dei soggetti intervistati ritiene che il giardinaggio sarebbe un'occupazione utile per gli adulti con disabilità intellettive, in particolare in termini di miglioramento del benessere fisico e mentale, grazie alla possibilità di trascorrere più tempo all'aria aperta e a contatto con la natura. Inoltre, l'opportunità di coltivare della frutta e della verdura commestibile costituirebbe un'ottima motivazione. I principali ostacoli sarebbero, invece, costituiti dalla necessità di provvedere a un supporto emotivo, motivazionale e pratico e dalla mancanza di tempo, energie e conoscenze/esperienze dei genitori e di chi dovrebbe offrire il suddetto supporto.

Aspetti chiave

- Molte famiglie di persone con disabilità intellettive dispongono di giardini di piccole o medie dimensioni o di nessun giardino.

- o Le metodologie e le risorse elaborate dovrebbero tenere conto di tale aspetto e comprendere informazioni sul giardinaggio in spazi molto ristretti, sui davanzali delle finestre, sui balconi o all'interno dell'abitazione.
- o In alternativa si potrebbe riflettere sulla possibilità di usufruire di orti urbani o creare un gruppo di persone con disabilità intellettive (e familiari) che si occupi di un orto condiviso ed individuare delle risorse rivolte agli educatori.
- La maggior parte dei soggetti intervistati ha dichiarato di coltivare da sola frutta e verdura, erbe e piante aromatiche.
 - o Si coltivano erbe, frutta e verdure costose o difficili da trovare in piccoli spazi (per lo più balconi e davanzali).
- I principali benefici che le famiglie pensano di ottenere dal giardinaggio si riferiscono all'aumento dell'attività e alla possibilità di stare all'aria aperta. Le famiglie pensano che possa avere un impatto positivo sul benessere e sulla salute mentale.
- I risultati del sondaggio suggeriscono che le persone con disabilità intellettiva necessitano di un sostegno emotivo e di un supporto pratico per impegnarsi in attività di giardinaggio.
 - o Le famiglie hanno spesso poco tempo e sono alla ricerca di un hobby/attività che richieda un investimento minimo in termini di tempo e sia divertente e non faticoso tanto quanto il giardinaggio.
 - o Alcune persone potrebbero voler investire in strumenti che rendano più semplice il giardinaggio, ma le ristrettezze economiche di alcune famiglie rendono quest'opzione poco probabile.
 - o La maggior parte delle famiglie ha dichiarato di avere un solo familiare con disabilità intellettiva, ciò implica che i genitori e i tutori non presentano tale disabilità.
- I giardinieri intervistati nella fascia d'età dei soggetti con disabilità intellettiva (venti-trentenni) sono interessati alle questioni ambientali e ai temi della sostenibilità, di uno stile di vita e di un'alimentazione sana.
 - o Ciò potrebbe non motivare gli adulti con disabilità intellettiva che si avvicinano al giardinaggio sulla spinta dei loro genitori/tutori di età compresa fra i 50 e i 60 anni.

- Esistono alcune differenze nazionali per quanto attiene ai risultati del sondaggio, tuttavia si osserva una certa omogeneità. Di seguito elenchiamo alcuni dei principali fattori di cui tenere conto:
 - o poche famiglie intervistate in Italia hanno dichiarato di possedere un giardino;
 - o il giardinaggio in Regno Unito e in Italia viene ritenuto un hobby/un'attività ricreativa; mentre in Croazia e in Slovenia è considerato un'attività pratica;
 - o esistono delle specificità regionali; ad esempio in Slovenia alcune attività di giardinaggio sono legate alla produzione di miele o di determinate varietà di frutta e verdura;
 - o bisognerebbe tenere conto delle differenze climatiche.
- I principali benefici indicati si riferiscono all'aumento dell'attività fisica e del benessere psichico dati dal trascorrere più tempo all'aria aperta e a contatto con la natura.
- I principali ostacoli indicati corrispondono alla necessità di fornire un sostegno fisico ed emotivo alla persona con disabilità intellettive affinché questa possa dedicarsi al giardinaggio.
 - o Anche la mancanza di conoscenze ed esperienze riguardo alle coltivazioni è vista come un ostacolo, soprattutto da parte dei genitori/tutori che hanno poco tempo da dedicare a questa attività. Questa potrebbe essere una delle ragioni per le quali è stato richiesto il supporto di un agricoltore esperto.
 - o Le dimensioni degli spazi verdi potrebbero essere un problema.
- I soggetti intervistati nei vari Paesi hanno fornito delle opinioni diverse circa il tipo di supporto che sarebbe necessario alle famiglie affinché queste possano svolgere delle attività di giardinaggio.
- L'accesso a spazi appropriati è visto come un elemento chiave assieme al sostegno di coltivatori esperti o di associazioni di coltivatori non professionisti.
 - o I soggetti intervistati ritengono necessario ricevere dei consigli sulle piante da coltivare, nonché consultare fonti come manuali e tutorial.
 - o I corsi di giardinaggio familiare e cucina sono stati ritenuti poco essenziali.
 - o Premi, riconoscimenti e altri elementi motivazionali sono stati ritenuti poco utili in tutti i Paesi partner, ad eccezione della Croazia.

Discussione

Tendenze, opinioni e approcci riguardanti il giardinaggio

Le principali tendenze, opinioni e approcci riguardanti il giardinaggio presentano delle similitudini in tutti i Paesi partner. Di seguito riportiamo alcune delle linee di tendenza individuate.

Aumento della popolarità e fasce demografiche

- Il giardinaggio ha acquisito sempre più popolarità nel corso degli ultimi minuti, dal momento che sempre più persone scelgono di coltivare i prodotti da consumare.
- Più o meno la stessa percentuale di uomini e donne si dedica al giardinaggio. In generale, l'interesse nei confronti di questo hobby aumenta con l'avanzare dell'età (aumento delle entrate, stabilizzazione della carriera professionale, maggiore quantità di tempo libero a disposizione) fino ai 70 anni, dopo di che sono sempre meno le persone che si dedicano ad attività agricole su vasta scala.
- Recentemente, i Millennial hanno cominciato a interessarsi al giardinaggio, per lo più motivate dai vantaggi che tale attività presenta per il benessere psicofisico.

Salute e tematiche ambientali

- I giovani si interessano alle questioni ambientali e cercano di consumare meno carne al fine di avere uno stile di vita più sostenibile.
- Un altro fattore è dato dalla consapevolezza dei vantaggi per la salute rappresentati dal coltivare il proprio cibo e dal desiderio di conoscere la provenienza delle materie prime. L'agricoltura intensiva ha generato una crescente sfiducia nei consumatori che diffidano dall'acquistare prodotti coltivati mediante il ricorso a fertilizzanti chimici e pesticidi.

Dimensioni degli orti

- Orti di piccole dimensioni (solo poche persone possiedono dei grandi appezzamenti di terreno).
- In generale più giovane è il proprietario più piccole sono le dimensioni dell'orto (ciò è legato al reddito e alla tendenza a vivere nelle aree urbane per questioni lavorative).

Impatto dell'urbanizzazione

- Il cambiamento del paesaggio rurale e l'agricoltura intensiva hanno portato le persone a trasferirsi nelle aree urbane in cui vivono in palazzi con spazi verdi ridotti.
- Ciò è dovuto alle opportunità lavorative offerte dalle città e all'industrializzazione dell'agricoltura che ha portato a una riduzione di posti di lavoro nelle campagne.
- Gli orti urbani prevedono la coltivazione di piccoli spazi Verdi. Spesso, infatti, le persone che vivono in città non dispongono di un giardino, ma possono coltivare piante su balconi, davanzali e terrazze. Tale fenomeno ha portato all'elaborazione di soluzioni molto creative e a una selezione molto attenta delle specie da coltivare (spesso si tratta di frutta, verdura o piante aromatiche difficili da trovare in commercio o particolarmente costose).
- Le persone che si occupano degli orti urbani sono piuttosto giovani (in media hanno 35 anni) e hanno a cuore l'ambiente e la salute (amano la natura e prediligono frutta e verdura biologica).

Tempo e impegno

- Le persone che si dedicano al giardinaggio amano il senso di pace e relax che questa attività trasmette loro, ciò è dovuto in parte alla possibilità di prendersi cura di altre creature viventi. Allo stesso tempo, hanno poco tempo libero e sono alla ricerca di hobby che richiedano un investimento di tempo minimo. Vorrebbero godersi il tempo che trascorrono nell'orto piuttosto che affannarsi e portare a termine tutti i lavori necessari nell'orto.
- I coltivatori investono sempre più nuove tecnologie - soluzioni idroponiche, muri verdi, sistemi di irrigazione, condivisione di informazione attraverso i social media e i media tradizionali, informazioni in merito a fertilizzanti e metodi di coltivazione biologica - al fine di non dedicarsi ogni giorno alla cura dell'orto.

Orti condivisi

- Alcuni governi hanno riconosciuto i vantaggi degli orti urbani e degli spazi verdi condivisi. Questi aiutano a costruire delle comunità e sono un buon investimento di denaro pubblico. Sempre più spazi verdi vengono creati nelle aree periferiche, inclusi anche nella progettazione degli edifici.

- Gli orti condivisi consentono di abbattere i costi, poiché richiedono anche degli spazi più contenuti in cui riporre le attrezzature e un minore investimento in termini di tempo.
- Il giardinaggio sembra anche essere il modo perfetto per mettere assieme generazioni diverse, ad es. nonni e nipoti o imprese a conduzione familiare nel campo dell'agricoltura.

Differenze regionali e nazionali

- Esistono delle differenze per quanto attiene alle colture e ai prodotti coltivati in determinate regioni, ad esempio si pensi all'importanza dell'apicoltura in alcune aree della Slovenia.

Confronto fra i risultati del questionario

1. Età e genere dei membri della famiglia

	Adulti con disabilità intellettive	Genitori/tutori
Croazia	33	59
Italia	32	56
Slovenia	38	62
Regno Unito	29	58

Le famiglie intervistate presentavano delle affinità da un punto di vista demografico. In generale la persona affetti da disabilità intellettiva ha in media una trentina d'anni, mentre i genitori/tutori hanno fra i 50 e i 60 anni..

2. Da quante altre persone è composta la famiglia?

3. Quanti di loro hanno una disabilità intellettiva?

La maggior parte delle famiglie intervistate avevano un solo familiare con disabilità intellettiva. Ad eccezione di due famiglie slovene, una delle quali ha dichiarato di avere 4 componenti con disturbi dell'apprendimento.

	Familiari con disabilità intellettive
Croazia	1

Italia	1
Slovenia	18(1) 2(2) 1 (4)
Regno Unito	1

Tale dato suggerisce che nella maggior parte dei casi vi è un solo componente della famiglia con disabilità intellettiva e che i genitori/tutori non ne sono affetti.

4. Dispone di un giardino o di uno spazio in cui coltivare delle piante?

	Giardino	Nessuno spazio/giardino		
Croazia	67%	33%	Giardino di piccole/medie dimensioni 1 grande orto	Verdura, alberi da frutto, fiori
Italia	14%	86%	Terrazza/balcone	Verdura, piante aromatiche
Slovenia	65%	35%	Giardino di piccole/medie dimensioni 1 grande orto	Verdura, erbe aromatiche, fiori
Regno Unito	86%	14%	La maggior parte dispone di un grande giardino, il resto di un orto di piccole o medie dimensioni, uno una porzione di terreno in affitto	Frutta Verdure (alcuni non ne coltivano più per motivi di salute/tempo - tosatura del prato - fiori)

5. Quali pensa siano i benefici del giardinaggio per gli adulti con disabilità intellettive? (La invitiamo a indicare tutte le opzioni che ritiene opportune)

	Cr	IT	SL	UK
Aumento dell'attività fisica	76 %	82 %	86 %	95 %
Possibilità di dedicarsi a un nuovo hobby/attività ricreativa	57 %	95 %	45 %	90 %
Stare all'aria aperta	90 %	91 %	95 %	86 %
Una ragione per passare del tempo fuori	57 %	73 %	77 %	86 %
Migliore stato di benessere psichico	33 %	95 %	68 %	76 %
Contatto e conoscenza della natura	85 %	36 %	59 %	71 %
Possibilità di dare uno scopo al proprio tempo libero	29 %	27 %	59 %	67 %
Comprendere da dove viene il cibo e possibilità di avere un'alimentazione più sana	52 %	73 %	82 %	67 %
Possibilità di ottenere dei risultati e acquisire una maggiore fiducia in se stessi.	24 %	91 %	55 %	67 %
Partecipazione alla vita della comunità	3%	50 %	50 %	67 %
Possibilità di scegliere e assumersi delle responsabilità in un ambiente protetto	19 %	9%	50 %	62 %
Essere coinvolti in un'attività che può essere oggetto di discussione	38 %	23 %	45 %	62 %
Imparare a gestire le proprie emozioni	24 %	36 %	41 %	57 %
Possibilità di continuare a imparare e acquisire delle qualifiche	14 %	82 %	41 %	52 %
Miglioramento di alcune competenze professionale	29 %	32 %	50 %	48 %
Altro (specificare)	1.5 %	5%	9%	5%
	90 %		9%	

In tutti i Paesi partner l'aumento dell'attività fisica, la possibilità di respirare aria pulita e di trascorrere del tempo all'aria aperta sono considerati i principali vantaggi. I soggetti intervistati, inoltre, pensano che il giardinaggio migliori il benessere psichico. In Italia, il riconoscimento dei risultati di apprendimento e l'aumento della fiducia sono stati visti come benefici importanti, a differenza degli altri tre paesi. In Croazia e nel Regno Unito, l'impegno e la conoscenza della natura sono visti come benefici importanti, lo stesso atteggiamento non si riflette, però, negli altri due Paesi. In Italia e nel Regno Unito, la possibilità di dedicarsi a nuovo hobby/attività ricreativa è ritenuto un beneficio essenziale, meno in Croazia e in Slovenia. Tale atteggiamento è probabilmente dovuto al fatto che il giardinaggio è considerato un'attività pratica negli ultimi due Paesi e un'attività ricreativa nei primi due.

6. Quali sono i principali ostacoli alla pratica del giardinaggio in casa? Indichi l'impatto di ciascuno di questi fattori sull'opportunità per la persona con disabilità fisiche di svolgere delle attività di giardinaggio insieme alla famiglia.

	Croazia	Italia	Slovenia	Regno Unito
Mancanza di interesse nei confronti del giardinaggio	x		x	
Richiede supporto emotivo	x	x	x	x
Mancanza di motivazione		x	2	x
Mancanza di fiducia		x	2	2
Mancanza di tempo		x		2
Supporto pratico da parte di genitori/tutori	x	x	x	x
Rischi relativi all'utilizzo delle attrezzature	x		2	
Mancanza di conoscenze ed esperienze riguardo alla coltivazione delle piante	x	2	x	x
Mancanza di spazi adeguati		2	x	
Scarse risorse finanziarie per l'acquisto di piante e altre risorse (attrezzi, sementi, piante), ecc.		2	2	
Impossibilità di recarsi				

presso vivai per l'acquisto di piante e attrezzature				
--	--	--	--	--

In tutti i Paesi partner la necessità di un supporto emotivo, psicologico e pratico per la persona con disabilità intellettiva è considerato uno dei principali ostacoli all'attività di giardinaggio. Tale aspetto diviene ancor più problematico se il genitore/tutore ha a disposizione poco tempo per via degli impegni di lavoro o per ragioni di anzianità. Anche la mancanza di conoscenze ed esperienze in materia è considerata un ostacolo. Sebbene esistano molti manuali e tutorial online sul giardinaggio, non siamo ancora riusciti a trovare nessun testo pensato per essere consultato da adulti con disabilità intellettive (nonostante esistano testi di questo tipo per quanto concerne la cucina), ciò potrebbe incoraggiare questi individui a dedicarsi a tali attività.

Le dimensioni e l'accesso agli orti possono essere un ostacolo in alcuni casi. La Slovenia e l'Italia hanno segnalato una mancanza di spazio, mentre diversi soggetti intervistati del Regno Unito hanno affermato che i loro giardini sono troppo grandi per essere mantenuti in buono stato e richiedono troppo lavoro.

7. Che tipo di supporto servirebbe alla sua famiglia e alla persona con disabilità intellettiva al fine di svolgere delle attività di giardinaggio? (La invitiamo a indicare tutte le opzioni che ritiene opportune)

	Croazia	Italia	Slovenia	Regno Unito	Aggreg.	Punteggio *
Supporto da parte di un coltivatore esperto o di un gruppo di coltivatori non professionisti	9%	91%	26%	71%	49%	4
Accesso a orti condivisi	29%	86%	37%	62%	54%	4.5
Risorse sul giardinaggio (manuali e tutorial)	29%	86%	21%	29%	41%	3
Tabelle con indicata la stagionalità delle culture	14%	86%	21%	63%	46%	3
Corsi di giardinaggio per persone con disabilità	24%	91%	21%	71%	52%	4

intellettiva						
Corsi di giardinaggio per tutta la famiglia	5%	82%	16%	71%	44%	2.5
Consigli sui prodotti da coltivare	52%	64%	47%	43%	52%	3
Corsi di giardinaggio e cucina volti alla promozione di una dieta sana.	29%	23%	32%	76%	40%	2.5
Ricompense e riconoscimenti e altri incentivi.	52%	5%	11%	43%	28%	1.5
Altro			16%			

- Alle opzioni più indicate è stato attribuito un voto di 1.5 (verde) alle seconde di 1 (arancione)

Una maggiore eterogeneità di risposte è stata osservata in merito al tipo di sostegno che aiuterebbe le persone con disabilità intellettive e i loro familiari ad impegnarsi in attività connesse al giardinaggio. I premi, il riconoscimento per i risultati ottenuti e altri incentivi sono stati considerati poco utili in tutti i Paesi partner ad eccezione della Croazia. Tale aspetto, anzi, raccoglie un numero di consensi molto ampio pari a quello riservato alle risorse informative sul giardinaggio, l'opzione che ha raccolto il maggior numero di preferenze in Slovenia. Fra gli altri aspetti cui è stato fatto riferimento ricordiamo l'accesso a spazi adeguati, il supporto di un coltivatore o di un gruppo di coltivatori, corsi di giardinaggio rivolti alle persone con disabilità intellettive. Meno essenziali appaiono i corsi combinati di cucina e giardinaggio e quelli rivolti all'intera famiglia. Le tabelle con su indicata la stagionalità delle colture e i consigli su cosa coltivare sono ritenuti moderatamente utili tanto quanto le risorse come libri o tutorial.

Prossime attività

La prossima fase del progetto prevede l'elaborazione di una metodologia e di risorse atte a favorire l'implementazione - presso o vicino la propria abitazione - di corsi di giardinaggio e cucina per gli adulti con disabilità intellettive, i loro familiari ed educatori locali.

Rapporti nazionali

Croazia: conclusioni del rapporto nazionale

Atteggiamenti e approcci al giardinaggio

La crescente urbanizzazione sta gradualmente cancellando i confini tra campagna e città. Di conseguenza, l'ambiente rurale e la produzione agricola stanno diventando sempre più industrializzati al fine di massimizzare rendimento e profitti. Ciò comporta delle conseguenze quali i problemi di salute dovuti all'uso eccessivo di fertilizzanti, pesticidi, OGM, ecc. e produce una sorta di scollamento tra le persone e il cibo che consumano per via dei lunghi tempi di consegna. Tale organizzazione produce una netta separazione fra il processo di coltivazione del cibo che mangiamo e l'assoluta ignoranza della provenienza e della qualità degli alimenti.

Il giardinaggio in Croazia è più diffuso nelle zone rurali dove la gente possiede degli appezzamenti di terreno. Sempre più croati sono alla ricerca di verdura coltivata in casa.

Gli agricoltori delle aree rurali hanno un'età compresa tra i 30 e i 70 anni, anche se le aziende agricole a conduzione familiare stanno diventando sempre più comuni. Alcune regioni della Croazia sono note per la produzione di colture specifiche: ad esempio, la valle della Neretva è ricca di coltivazioni di mandarini.

Gli orti urbani stanno diventando sempre più popolari, assieme alle colture su davanzali, balconi, terrazze e tetti: soluzioni ingegnose per ovviare alla mancanza di spazio. Si tratta, infatti, di una tendenza che ha dei connotati tipici: il ritorno o la scoperta di un rapporto con la terra, l'impegno solidare per gli orti urbani e lo sfruttamento intenzionale e completo degli spazi pubblici inutilizzati.

I benefici del giardinaggio

Coltivare frutta e verdura in casa costituisce un notevole risparmio per le famiglie, inoltre consente di rilassarsi e trascorrere del tempo all'aria aperta. Le verdure fresche sono più nutrienti e ricche di vitamine e sali minerali rispetto a quelle vendute dalla grande distribuzione che spesso hanno periodi di conservazione molto lunghi.

Coltivare piante è il modo perfetto per rilassarsi e conferisce tutti i benefici dati dalla cura di un altro essere vivente. Inoltre, la cura delle piante richiede un limitato dispendio di tempo a fronte di grandi soddisfazioni.

Il giardinaggio è un argomento di conversazione comune in occasione di riunioni familiari o comunitarie, inoltre spesso i media (tv, radio, giornali) forniscono consigli istruttivi sul giardinaggio, lo stesso avviene nei programmi e nei siti web specializzati.

Le persone si dedicano al giardinaggio perché credono che abbia un impatto positivo sulla salute fisica e mentale. Oltre ai vantaggi sopraelencati, si pensa che possa ridurre lo stress e alleviare la tensione, diminuire il rischio di malattie cardiache e di diabete, conferire un senso di felicità, aiutare a mantenere un buono stato di salute mentale, favorire il sonno.

Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche

A partire dagli anni Sessanta, è stata adottata una progressiva politica di smantellamento del sistema di segregazione che teneva le persone con disabilità intellettiva lontane dalla vita in comunità. Oggi, al fine di favorire il loro inserimento all'interno del tessuto sociale le associazioni promuovono delle attività volte ad aiutarli a svolgere dei compiti quotidiani: ad esempio, cucinare pasti semplici, curare la loro igiene personale, fare la spesa, utilizzare i mezzi di trasporto pubblico, comunicare e socializzare.

Fra queste attività figura sempre più spesso il giardinaggio per via dei suoi effetti benefici sulla salute fisica, psicologica e sociale delle persone con disabilità intellettive. La cura del giardino è l'essenza del giardinaggio e la ragione dei suoi effetti terapeutici. Inoltre, il giardino non è solo un luogo in cui ci si dedica a delle attività, ma anche un luogo di "riposo, pace, innocenza e dolce solitudine". Il giardinaggio permette ad ogni essere umano di lavorare, di acquisire nuove conoscenze e di rilassarsi.

Sono numerosi gli esempi di buone pratiche in Croazia. Il Centro di servizi per la comunità di Ozalj è un'istituzione pubblica della regione di Rlovac che si occupa di bambini, giovani e adulti con disabilità intellettive. Ha sede in un parco e propone attività come aratura, semina, allevamento di suini, coltivazione di ortaggi, frutticoltura, floricoltura, coltivazione di erbe aromatiche e medicinali, lavorazione dei prodotti agricoli (produzione di succhi di frutta, essiccazione di ortaggi, frutta ed erbe medicinali/piante aromatiche e operazioni di confezionamento). Inoltre, produce anche cosmetici naturali con ingredienti di alta qualità: saponi, oli per la cura e la pulizia della pelle, olio di calendula, balsami per labbra, piastrelle per massaggi, bucce, sali aromatici e acque profumate per ambienti e per il

corpo. La cooperativa *Martin's cloak* gestisce un progetto che prevede l'utilizzo di un mini orto urbano pieghevole per disabili, facilmente installabile su balconi o terrazze e adatto per persone che deambulano servendosi di sedie a rotelle, così come per tutti coloro che hanno delle difficoltà di movimento, come gli anziani. Offre anche altri corsi di formazione sull'agricoltura e servizi di consulenza sull'alimentazione sana. L'Associazione delle persone con disabilità della Contea di Karlovac (UOSIKAZU) in collaborazione con il Centro di servizi alla comunità di Ozalj, è coinvolta in un progetto "Sviluppo e miglioramento dei servizi sociali - Practical House of Knowledge II", che prevede la coltivazione di piante aromatiche e medicinali. Il progetto mira a diffondere conoscenze relative all'orticoltura, in particolare sulla coltivazione della calendula dalle piantine fino alla produzione di prodotti per la cosmesi naturale (oli, estratti e saponi alla calendula). Attraverso il progetto l'Associazione potrà avviare autonomamente le attività elencate e commercializzare i prodotti in futuro.

Analisi dei risultati del questionario

In base ai risultati, tutte le famiglie che hanno risposto al questionario avevano al loro interno un solo componente con disabilità intellettiva. La maggior parte delle famiglie (67%) possiede un orto e si occupa di giardinaggio, coltivando vari ortaggi, frutta e fiori. Tuttavia, nella maggior parte dei casi (57%), la persona con disabilità intellettive non si occupa di giardinaggio.

Le famiglie ritengono che i tre benefici più importanti legati a tale attività siano la possibilità di respirare aria pulita, trascorrere del tempo in mezzo alla natura e di fare più attività fisica.

Gli ostacoli che incidono maggiormente sull'opportunità della persona con disabilità intellettiva di dedicarsi al giardinaggio con la propria famiglia sono la necessità di un supporto pratico da parte dei genitori / tutori, la mancanza di conoscenze / esperienza in questo ambito, e i rischi legati all'utilizzo degli attrezzi.

Le persone con disabilità intellettive e i loro familiari beneficerebbero di consigli sulla coltivazione dell'orto, nonché di premi e riconoscimenti per i risultati ottenuti o altri incentivi.

Italia: conclusioni del rapporto nazionale

Atteggiamenti e approcci al giardinaggio in Italia

Secondo un'indagine sulle abitudini dei consumatori, 1 italiano su 3 si dedica al giardinaggio come hobby, spesso con i figli o i nipoti. Uno dei principali vantaggi è dato dal fatto che ci si può dedicare al giardinaggio sia in un orto che in un piccolo balcone o una terrazza. Gli italiani, in linea con i risultati raccolti a livello mondiale, hanno dimostrato che:

- Il 7% dei soggetti intervistati dichiara di dedicarsi ogni giorno al giardinaggio;
- Il 25% almeno una volta a settimana;
- Il 19% una volta al mese;
- Il 21% a volte;
- Il 28% dice di non essersi mai dedicato al giardinaggio

Uomini e donne si dedicano al giardinaggio in egual misura. La maggior parte delle persone che svolge questa attività ha più di 60 anni, ma il 37% dei quarantenni si dedica al giardinaggio su base settimanale o giornaliera. Gli adolescenti (15-19 anni) sono i meno interessati a questa pratica (circa il 59% non fa mai giardinaggio).

Sempre più italiani cominciano a fare giardinaggio per sé o con le loro famiglie allargate.

In Italia sono sempre più diffusi gli orti urbani per un'agricoltura condivisa ed etica. Il Paese è al quinto posto nel mondo per l'orticoltura urbana. Le persone che svolgono questa attività sono tendenzialmente giovani (35 anni in media), amano la natura e preferiscono gli ortaggi e la frutta biologica.

I *Millennial* (le persone nate dopo il 1980) spesso non dispongono di orti di grandi dimensioni e rifiutano l'uso di prodotti chimici. In generale, sono poche le persone che possiedono grandi appezzamenti di terreno in cui piantare diverse colture, frutteti e vigne. Il trasferimento dalle campagne e la progressiva cementificazione del territorio ha portato (e porterà ancora di più in futuro) un aumento impressionante del numero di persone che vivono in appartamento rispetto a quelli che hanno la fortuna di possedere una casa con giardino.

Le persone che si occupano degli orti urbani hanno sviluppato una visione condivisa degli spazi destinati alle coltivazioni, dai terreni concessi da sempre più comuni della penisola (a partire da Roma) a cortili e terrazze condominiali in cui realizzare orti e giardini fioriti. Gli orti condivisi aiutano anche a

costruire delle comunità solide e sono un ottimo investimento di denaro pubblico per il bene comune. Non a caso tali spazi vengono inseriti nella progettazione di molti nuovi edifici in periferia. Inoltre, tale soluzione consente di abbattere i costi in virtù della condivisione delle risorse, ridurre gli spazi destinati allo stoccaggio e di dedicare meno tempo a tale attività.

I nuovi appassionati stanno anche investendo in soluzioni tecnologiche come i sistemi idroponici (si tratta di vasi senza terra poiché le piante affondano le loro radici in acqua; questi vasi vengono venduti anche in grandi magazzini perché la domanda è aumentata), o appendendo cestini o borse con piante alle pareti per creare dei muri verdi dall'effetto tropicale. In nome della tecnologia, i nuovi appassionati di giardinaggio sfruttano appieno i sistemi di irrigazione automatici ed elettronici, calibrati a goccia esattamente sul tipo di ortaggio che viene coltivato, e non vanno più nell'orto tutti i giorni per innaffiare gli ortaggi come si faceva in passato.

Si informano, leggono i manuali anche online e partecipano a forum e chat tra "colleghi" per saperne di più. Studiano le etichette di fertilizzanti, preferendo i sistemi naturali a quelli chimici per coltivare le loro piante dal momento che hanno a cuore l'ambiente. Sempre più spesso, infine, prima di piantare carote e patate, fanno analizzare la terra e l'acqua in laboratorio per verificarne la qualità

I benefici del giardinaggio

Le persone decidono di dedicarsi al giardinaggio per rendere l'ambiente domestico bello e utile (producendo frutta e verdura per il consumo personale). Chi vive in appartamenti può coltivare spezie o alberi da frutta sui balconi. Il giardinaggio ha dei benefici psicologici positivi dati dal prendersi cura dell'ambiente circostante e dal rilassarsi. Permette inoltre all'individuo di creare un forte legame con i bambini e di coinvolgerli in attività che garantiscono una crescita personale positiva.

Nel mondo vengono spesi circa 84 miliardi di dollari per la cura delle piante e degli ortaggi, l'11% in più negli ultimi 5 anni. Il dato è destinato a salire ancora fino a raggiungere gli 88 miliardi nel 2020, secondo le previsioni degli analisti. Dopo 3 anni di calo degli acquisti verdi legato alla difficile situazione macroeconomica, l'Italia è oggi il quinto mercato al mondo dopo Stati Uniti, Germania, Francia e Inghilterra.

Secondo gli esperti, le attività di giardinaggio migliorano la salute fisica e mentale dei pazienti stessi. Inoltre, consentono di lavorare sulle capacità motorie: la semina, la potatura, la raccolta dei frutti e altre attività a contatto

con la natura favoriscono il movimento potenziando anche la coordinazione occhio-mani-braccia. La necessità di imparare il nome di alcune piante, la comprensione delle nozioni di spazio e tempo e del ciclo delle stagioni migliorano le capacità di apprendimento e la sfera cognitiva. Inoltre, l'inserimento in un gruppo di lavoro che persegue un intento comune svolge insieme un'attività, condividendo spazi e strumenti, favorisce la socializzazione.

Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche

Sono numerosi i progetti in cui il giardinaggio è stato utilizzato come metodo terapeutico e strumento di reinserimento sociale per le persone con disabilità intellettive. Si pensi al progetto promosso dal "Dipartimento di Salute Mentale Maccacaro" di Torino per i pazienti dei centri diurni a cui è stata affidata la gestione diretta e la ristrutturazione di un giardino pubblico a Torino. Per questo impegno, i pazienti riceveranno un compenso economico grazie ad alcune "borse lavoro" finanziate dal Dipartimento di Salute Mentale. Il progetto mira a creare un ponte tra le strutture sanitarie e le risorse di quartiere, creando una rete che consenta il progressivo reinserimento del paziente psichiatrico. Allo stesso tempo, l'impegno legato alla gestione diretta di un'area verde permette al paziente di recuperare la manualità e la capacità di auto-responsabilizzarsi, recuperando l'autostima attraverso la gratificazione legata ai risultati ottenuti, la compensazione finanziaria e la consapevolezza di svolgere un lavoro socialmente utile apprezzato dai cittadini".

Beatrice Marucci , agronoma perugina, progetta e realizza giardini per rendere meno difficile la permanenza in strutture che ospitano persone con disabilità fisiche, disturbi mentali e malattie terminali. Attualmente sta lavorando a un progetto di giardino terapeutico che coinvolgerà gli studenti universitari della LUISS di Roma e bambini autistici. La terapia orticola è ancora poco conosciuta in Italia nelle sue varie declinazioni: il giardinaggio terapeutico e il paesaggio curativo. I pazienti della Comunità Alloggio Sant'Anna, all'interno dell'azienda agricola sociale del quartiere Sant'Elia in Sardegna, si occupano della semina, della raccolta dei frutti, del giardinaggio e della sistemazione dell'orto. Compiti che possono stimolare l'olfatto, la vista, il tatto, l'udito e sviluppare capacità e competenze. È l'obiettivo del progetto "Coltivare se stessi", promosso dalla Comunità Alloggio gestito dalla cooperativa Humanitas in collaborazione con l'associazione "Il Sorriso".

Il Centro Cardinal Ferrari di Fontanellato in Emilia Romagna sta realizzando un orto dedicato alla terapia occupazionale. L'idea terapeutica dell'orto nasce all'interno dei percorsi di Terapia Occupazionale studiati dagli esperti del CCF per coinvolgere un maggior numero di pazienti con gravi lesioni cerebrali, prevalentemente di natura cognitivo-comportamentale.

"Si tratta di un progetto - spiega la neurologa Donatella Saviola, responsabile del Day Hospital del CCF - che mira ad aumentare l'autonomia e a migliorare la qualità della vita e si basa sull'osservazione costante dei pazienti effettuata negli anni" "Con la nostra esperienza pilota - continua Saviola - abbiamo osservato che la terapia di gruppo, attraverso il coinvolgimento nella cura di un orto, favorisce la partecipazione e l'aggregazione, che sarebbe difficile da ottenere, invece, con metodi tradizionali, ovvero in sedute strutturate di terapia cognitivo-comportamentale".

Analisi dei risultati del questionario

In base ai risultati tutte le famiglie che hanno risposto al questionario avevano al loro interno un solo componente con disabilità intellettiva. La maggior parte delle famiglie (86%) non possiede un giardino e non si dedica a tale attività.

I più importanti benefici del giardinaggio sono "sviluppare un nuovo hobby / attività ricreativa", "migliorare la salute mentale / benessere", "respirare aria fresca" e "maggiore fiducia in se stessi". Anche "l'aumento dell'attività fisica" e "l'opportunità di continuare a imparare o conseguire qualifiche" sono considerati molto importanti dai soggetti intervistati.

Gli ostacoli che incidono maggiormente sull'opportunità della persona con disabilità intellettiva di dedicarsi al giardinaggio con la propria famiglia sono la "mancanza di fiducia" (19 risposte), seguita da "la necessità di un sostegno pratico da parte dei genitori / tutori", "mancanza di tempo", "mancanza di motivazione", "necessità di un sostegno emotivo o psicologico" (18).

Slovenia: conclusioni del rapporto nazionale

Atteggimento e approcci al giardinaggio in Slovenia

In Slovenia la produzione di ortaggi è ben sviluppata, quasi tutte le case hanno almeno un piccolo orto, non a caso è molto diffusa l'abitudine di produrre frutta e verdura da consumare in famiglia. Uno degli hobby più popolari fra gli sloveni è l'orticoltura urbana e in molti sognano di vivere in una casa tranquilla con un giardino.

Nel Paese chi risiede in condomini spesso possiede/affitta lotti di terreno (di solito vicino a casa) per la coltivazione di ortaggi. Ciò permette ai "vicini" di socializzare, aiutarsi a vicenda e trascorrere del tempo all'aperto.

La maggior parte delle grandi città slovene concede questi lotti di terreno in affitto, e sono talmente richiesti che è necessario iscriversi in lunghe liste d'attesa per ottenerne uno. Nelle città più piccole tale possibilità non è prevista, poiché la maggior parte delle persone ha giardino accanto alla propria casa.

I profili delle persone che scelgono di dedicarsi al giardinaggio sono molto vari: dagli studenti ai pensionati. Variano anche le dimensioni degli spazi destinati alle coltivazioni. Chi vive in condomini tiene le piante sul balcone in vasi più o meno grandi (a seconda di ciò che si coltiva). Nelle case private, gli orti sono più grandi e vi è una maggiore coltivazione nelle piante da coltivare.

La scelta delle piante si basa sulle esigenze e sui desideri di chi cura l'orto, sullo spazio e sulle risorse finanziarie a disposizione e, naturalmente, sul tempo da investire affinché le piante possano crescere.

Tra le colture più popolari ci sono sicuramente le erbe e le spezie, perché sono relativamente facili da coltivare e si possono tenere anche sul davanzale se non si dispone né di un giardino né di un balcone. Recentemente c'è stato un aumento della coltivazione di pomodori e fragole sui balconi, probabilmente per via della diffusione di nuove varietà più facili da coltivare in vaso. Chi possiede degli orti più grandi tende a coltivare sia ortaggi, sia frutta ed erbe aromatiche. Nei balconi di appartamenti e case vi sono spesso dei fiori e delle piante ornamentali.

In Slovenia sono molto diffuse e riviste, siti web, corsi e altre risorse sul giardinaggio.

Anche i mercati contadini hanno una certa diffusione, si tratta di eventi che favoriscono lo scambio di verdure e ortaggi freschi e di sementi autoctone. Vi si tengono altre attività volte a promuovere il giardinaggio e l'uso di sementi autoctone, per far sì che le piante prosperino e siano più adatte alle condizioni ambientali.

I benefici del giardinaggio

Verdure e ortaggi coltivati in casa presentano molti vantaggi rispetto ai prodotti acquistati in negozio. Di solito hanno un sapore migliore perché vengono coltivate in modo naturale senza i moderni approcci industriali. Il più delle volte chi cura il proprio orto semina e pianta varietà che non sono

adatte alla produzione industriale e che non possono essere acquistate in un negozio o in un mercato. L'orticoltura "fai da te" consente di adottare un approccio più a misura d'uomo, poiché spesso si fa ricorso a fertilizzanti organici e prodotti biologici.

Coltivare ortaggi in un orto domestico non è conveniente da un punto di vista economico. Se si tiene conto del tempo investito nella coltivazione, l'insalata fatta in casa è molto più costosa di quella acquistata al mercato o in un negozio di alimentari. Ma d'altra parte, il giardinaggio permette di stare a contatto con la natura, richiede anche un certo sforzo fisico ed è una forma di svago. Il piacere di raccogliere e gustare pomodori, lattuga, carote e altri ortaggi del proprio orto non ha prezzo.

Le ragioni che spingono a dedicarsi al giardinaggio variano di persona in persona. Alcuni apprezzano la possibilità di trascorrere del tempo all'aria aperta; altri amano toccare la terra; altri lo usano come surrogato dell'esercizio fisico; altri amano la sensazione di seguire l'intero processo di coltivazione: dal seme al prodotto finito; altri ancora lo fanno per proseguire la tradizione di famiglia altri ancora vogliono mangiare degli ortaggi di provenienza sicura. Non importa il motivo, il giardinaggio sembra sempre una buona idea.

Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche

La fattoria eco-sociale Korenika si trova a Šalovci, nel cuore del Parco paesaggistico di Goričko (nord-est della Slovenia). I professionisti conoscono questa esperienza come un esempio di buona pratica nel campo dell'imprenditoria sociale, dal momento che l'azienda impiega persone con disabilità oppure appartenenti a altri gruppi vulnerabili.

Alla fattoria Korenika è stato istituito un sistema di produzione e lavorazione di alimenti biologici. Si producono ortaggi, erbe aromatiche, frutta e verdura su oltre 20 ettari di terreno. Vengono raccolti anche frutti selvatici da trasformare in prodotti biologici. L'azienda produce e vende con il proprio marchio tisane, olii spremuti a freddo, frutta e verdura secca e sottaceto, conserve, succhi di frutta, sciroppi e molto altro ancora.

È stato allestito un ampio giardino di erbe aromatiche e un piccolo zoo, molto popolare tra i visitatori più giovani. Visto il continuo aumento del numero di visitatori, l'azienda offre sempre più attività ed eventi educativi in questo piacevole, rasserenante e suggestivo ambiente rurale. L'afflusso di turisti ha influenzato positivamente lo sviluppo della loro offerta turistica e dei servizi

di ristorazione. Offrono laboratori basati sull'apprendimento esperienziale rivolti agli allievi della scuola dell'infanzia e degli istituti scolastici, nel corso dei quali bambini e ragazzi possono imparare, rilassarsi e giocare allo stesso tempo.

Centri assistenziali per le persone con disabilità

La maggior parte dei centri assistenziali ha l'obiettivo di aiutare i propri utenti ad acquisire delle capacità che permetteranno loro di vivere in autonomia. Tali strutture sono dotate di un proprio altre, altre possiedono persino delle arnie, per cui producono il proprio miele.

Il centro assistenziale Tončke Hočevar di Lubiana possiede un giardino terapeutico. Le attività orticole sono da tempo praticate in questo istituto. È molto popolare tra gli utenti, per via del fitto programma di attività annuali. Si coltivano fiori da balcone e da recidere, piante ornamentali, erbe aromatiche, verdure e bacche. Ci si prende cura del prato e degli arbusti ornamentali, si organizzano laboratori di composizione floreale, visite ai vivai e ai parchi; si imparano a conoscere le piante. Gli obiettivi principali delle attività orticole sono i seguenti: acquisire nuove competenze, conoscenze, esperienze e ruoli; misurarsi con delle responsabilità; riorientare l'attenzione; rilassarsi e promuovere uno stile di vita sano; essere soddisfatti per i propri traguardi. Le erbe, gli aromi e gli ortaggi vengono utilizzati nella vita di tutti i giorni, in questo modo si comprende il valore delle piante. Le attività sfruttano gli effetti terapeutici del giardinaggio: migliorano l'umore e la qualità della propria vita. Il loro giardino terapeutico, attrezzato con panchine, un'altalena e arredi da giardino, è il perfetto per rilassarsi, socializzare e svolgere altre attività curative Il giardino è accessibile a persone su sedia a rotelle, le superfici sono abbastanza ampie da permettere di lavorare con le piante.

Il centro assistenziale di Zagorje ob Savi offre la possibilità di dedicarsi all'apicoltura. Sono previsti incontri settimanali per i partecipanti. Gli apicoltori sono molto indaffarati quando si prendono cura delle loro famiglie di api e producono il miele.

Analisi dei risultati del questionario

In base ai risultati, la maggior parte dei soggetti intervistati ha un giardino o un posto dove coltivare le piante. La maggior parte di loro coltiva ortaggi ed erbe aromatiche per il proprio consumo personale.

La maggioranza dei soggetti intervistati ritiene che il giardinaggio presenti degli indubbi benefici in quanto consente di respirare aria pulita. Fra gli altri benefici ricordiamo: l'aumento dell'attività fisica, la possibilità di trascorrere del tempo all'aria aperta, la possibilità di comprendere da dove provenga il cibo e il miglioramento del benessere psicofisico.

Gli ostacoli che incidono maggiormente sull'opportunità della persona con disabilità intellettiva di dedicarsi al giardinaggio con la propria famiglia sono la mancanza di uno spazio adeguato, lo scarso interesse nei confronti dell'attività, la necessità di supporto (emotivo e fisico); la mancanza di conoscenze in materia.

La maggior parte dei soggetti intervistati dice che potrebbe essere utile un po' di supporto per coinvolgere la persona con disabilità intellettiva in attività di giardinaggio, nonché ricevere dei consigli sulla coltivazione di verdure e ortaggi. Fra le altre forme di supporto ricordiamo l'accesso a un orto locale, corsi che combinano giardinaggio e cucina; e il supporto di un orticoltore o di un gruppo di orticoltori locali.

Regno Unito: conclusioni del rapporto nazionale

Atteggiamenti e approcci al giardinaggio

Circa la metà degli adulti nel Regno Unito dichiara di fare giardinaggio come nel tempo libero. Gli orti sono apprezzati per le loro qualità estetiche oltre che per la possibilità di coltivarvi degli ortaggi. Le donne tendono a dedicarsi maggiormente a questa attività. La gente comincia a dedicarsi al giardinaggio dopo i 20 anni, tuttavia questo hobby acquisisce sempre più popolarità superati i 40, quando si è raggiunta la stabilità familiare e finanziaria. Le generazioni più giovani sono, spesso, più prese dal lavoro e dalla cura dei figli, quindi hanno meno tempo da dedicare a tali attività.

La dimensione media del giardino è di 14m². In generale, sembra che più giovane sia il proprietario, più piccolo sia il giardino (in relazione alla mancanza di reddito e alla tendenza a spostarsi nelle aree urbane per lavoro). Tuttavia, alcuni edifici sono stati ristrutturati in maniera innovativa al fine di inserire degli spazi verdi nell'ambiente costruito con giardini sul tetto, piante da balcone e in vaso.

Il tipico giardino inglese è ben curato, con prati falciati e cespugli ben modellati. Molte persone considerano i loro giardini una 'quinta stanza' e vengono utilizzati per ospitare barbecue e feste. Le persone desiderano che siano belli senza dover faticare troppo, il che ha portato a un aumento delle

vendite di piante che non necessitano di molta manutenzione e di elementi decorativi.

I genitori considerano i giardini come spazi di gioco e di scoperta per i loro figli, ma sempre più giovani desiderano anche coltivare cibo. Chi vuole avere accesso agli spazi verdi, ma non ha spazio presso la propria abitazione, può ottenerne uno in concessione. Si tratta tradizionalmente di appezzamenti per la coltivazione di ortaggi in aree comuni che fungono anche da spazi di aggregazione per le comunità, ciò aggiunge una dimensione sociale al giardinaggio e alla coltivazione delle piante.

In questi tempi di incertezza politica molte persone hanno deciso che rifugiarsi nella natura e coltivare i propri ortaggi per liberarsi di stress e preoccupazioni. Mentre il paesaggio sta diventando sempre più urbanizzato, sembra di assistere a uno "scontro" tra le generazioni. Molti sono interessati alla provenienza dei prodotti e pensano sia ragionevole partecipare alla loro coltivazione e assicurarsi che vengano coltivati in modo sostenibile per il pianeta. L'82% degli inglesi vorrebbe attirare più fauna selvatica nei propri giardini - il 37% ritiene che la fauna selvatica sia la caratteristica più attraente di questi luoghi.

La vendita al dettaglio di prodotti per il giardinaggio nel Regno Unito vale oltre 5 miliardi di sterline e il programma televisivo *Gardeners' world* raggiunge quasi 3 milioni di spettatori (sebbene di recente sia stato sostituito con un programma sportivo per via del suo peso finanziario maggiore).

I benefici del giardinaggio

Con l'avanzare dell'età il giardinaggio diventa sempre più importanti poiché consente di praticare attività fisica, inoltre costituisce un elemento identitario, favorisce l'indipendenza e attenua il senso di solitudine.

Sebbene le persone di età superiore ai 75 anni tendono a dedicarsi meno al giardinaggio, tale attività è comunque da loro ritenuta importante e vitale. Si potrebbe affermare, inoltre, che, da un punto di vista generazionale, questa fascia della popolazione sia cresciuta vedendo e imparando dai genitori le tecniche di coltivazione, per cui le immagini, gli odori e la familiarità di alcuni compiti possono costituire un importante collegamento con il proprio passato. In più chi ha più di 75 anni non è necessario che svolga attività fisicamente impegnative per beneficiare del tempo trascorso all'aperto e che anche l'assunzione di vitamina D data dall'esposizione al sole e la possibilità di respirare aria pulita presentano dei benefici a lungo termine.

Di recente si è riusciti con successo a proporre attività di giardinaggio nelle scuole. Alcuni studi suggeriscono che grazie al giardinaggio scolastico è possibile aumentare in modo significativo il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini se associato agli sforzi e al sostegno dei genitori in questo senso. Altre ricerche indicano che tali attività promuovono una maggiore conoscenza e predilezione per frutta e verdura. Gli insegnanti riferiscono di effetti positivi sul benessere e sui risultati riportati. Laddove sono coinvolti i volontari, il giardinaggio può divenire un modo per abbattere i confini sociali all'interno del contesto scolastico. Infine, il giardinaggio come attività non scolastica e l'orto come luogo di pace e meditazione sono particolarmente preziosi per i bambini con disabilità intellettive o problemi comportamentali.

La RHS ha anche notato un aumento del numero di persone interessate a conseguire un titolo di studio in orticoltura. Sembra, dunque, che l'interesse nei confronti del giardinaggio non sia solo un hobby, molti, infatti, vorrebbero sfruttare le loro competenze in ambito professionale. In questo modo, invece di fare lavori che implicano il dover trascorrere molte ore seduti alla scrivania in un grande edificio della città, molti potrebbero stare all'aperto e beneficiare degli spazi verdi che li circondano.

Questo vale anche per le persone con disabilità intellettive o problemi di salute mentale per le quali la possibilità di dedicarsi all'orticoltura in un contesto adeguato potrebbe rappresentare la soluzione ideale. Tale professione, infatti, implica un livello di stress inferiore e una minore interazione col pubblico e un impiego non eccessivo di capacità cognitive.

Attività legate al giardinaggio per persone con disabilità intellettive - buone pratiche

Nel 2005 è stato stimato che nel Regno Unito erano in corso complessivamente 836 progetti di orticoltura sociale e terapeutica. Questi numeri sono significativi se si considera che le persone con disabilità intellettive costituiscono il 48,7% del totale dei soggetti che ricorrono a tale terapia. Il 24,4% delle organizzazioni impegnate in questo settore è costituito da college, centri sociali, scuole, centri di giardinaggio e istituti specializzati, in altre parole, i luoghi che intrattengono dei contatti con persone con disabilità intellettive o che hanno un interesse a promuovere questo percorso di apprendimento.

La buona pratica che riteniamo doveroso segnalare riguarda un progetto creato per far fronte alla carenza di braccianti che si occupassero della raccolta di pomodori. È stato sviluppato un programma di lavoro ad hoc per

19 persone con disabilità intellettive che avrebbero dovuto dedicarsi a tale attività per 4 ore al giorno. La produttività dei pazienti era inferiore a quella dei lavoratori, ma essi si sono dimostrati più bravi a selezionare i frutti utilizzabili che, non a caso, superavano la selezione. L'attività ha permesso ai partecipanti di distinguere meglio i colori e migliorare la propria coordinazione. Inoltre, la possibilità di guadagnare denaro ha permesso loro di provare un senso di soddisfazione e di aumentare la propria autostima. Hanno dato prova di prontezza, in quanto si presentavano regolarmente alla fermata per prendere l'autobus che ripulivano ogni sera, dimostrando delle buone abitudini lavorative. Il progetto era inteso come un percorso di lavoro, ma è possibile notare degli elementi di apprendimento permanente in quanto i partecipanti sono stati in grado di rispettare i temi e prendersi cura degli attrezzi, senza contare benefici come il miglioramento della coordinazione e della soddisfazione personale. Vale la pena di notare la natura olistica della orticoltura sociale e terapeutica dal momento che tali obiettivi sono stati raggiunti nell'ambito di un'attività organicamente organizzata.

Analisi dei risultati del questionario

La maggior parte dei soggetti intervistati dispone di uno spazio per la coltivazione delle piante. Molti hanno affermato di avere grandi giardini e di trovare il giardinaggio un'attività stimolante. Coltivano la frutta (che cresce su alberi da frutto o cespugli), forse perché non richiede molta manutenzione, ma consente di produrre qualcosa. Altri coltivano già ortaggi e altri ancora li hanno già coltivati in passato o vorrebbero farlo,

Fra i principali benefici del giardinaggio ricordiamo il fatto di avere una ragione e una motivazione per stare all'aria aperta ed essere fisicamente attivi. Inoltre, i familiari ritengono che queste attività migliorino lo stato di salute e benessere per via del contatto con la natura. Altrettanto importanti appaiono la possibilità di compiere scelte alimentari consapevoli, di acquisire fiducia in se stessi e di partecipare alla vita della comunità. L'acquisizione di qualifiche o capacità lavorative è ritenuto meno essenziale, forse per via della gravità delle disabilità intellettive dei soggetti coinvolti nello studio.

Gli ostacoli che incidono maggiormente sull'opportunità della persona con disabilità intellettiva di dedicarsi al giardinaggio sono la necessità di un supporto pratico da parte dei genitori/tutori e la mancanza di conoscenze ed esperienze nel settore. La maggior parte dei soggetti intervistati, infatti, dispone di spazi e risorse finanziarie adeguate per il giardinaggio ed ha accesso alle attrezzature necessarie.

Fra le forme di sostegno indichiamo i corsi, sia sulla coltivazione del cibo che sul giardinaggio in generale rivolti sia alle persone con disabilità intellettive sia ai familiari. Anche il supporto di un giardiniere esperto o di un gruppo di coltivatori è considerato importante.

Le forme di sostegno meno utili, secondo i soggetti intervistati, sono libri e tutorial online e consigli su come praticare il giardinaggio, nonché dei riconoscimenti e degli incentivi per i risultati ottenuti.