



MASTER I LIVELLO
MASTER IN ORTICOLTURA TERAPEUTICA

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
ORTICOLTURA TERAPEUTICA

TITOLO DELL'ELABORATO DI TIROCINIO

**“L'ORTICOLTURA TERAPEUTICA NELL'AMBITO DELLA SALUTE MENTALE
TRE SETTING A CONFRONTO”**

Presentato da: **Erika Boschetti**

Anno Accademico 2021/2022

**L'ORTICOLTURA TERAPEUTICA NELL'AMBITO DELLA SALUTE MENTALE
TRE SETTING A CONFRONTO**

INDICE

1. INTRODUZIONE E SCOPO DEL PROJECT WORK	
1.1 Presentazione	2
1.2 Inquadramento generale del contesto di riferimento	2
1.3 Introduzione alla tematica del project work	3
1.4 Scopi del project work	4
2. PARTE SPERIMENTALE E RISULTATI: TRE SETTING A CONFRONTO	
2.1 Storia dei contesti	4
Pisa: Il giardino storico	4
Vicopisano: IL Circolo Arci	5
Pontedera: La Serra Sociale	6
2.2 Materiali, metodi, procedure	7
Analisi del setting	7
Analisi delle attività	8
Schede motivazionali	21
2.3 Risultati	
Setting	22
Attività	23
Schede motivazionali	23
3. COMPETENZE SVILUPPATE	25
3.1 Nuovi strumenti: le <i>schede botaniche</i>	26
4. CONCLUSIONI	33
BIBLIOGRAFIA	36

1. INTRODUZIONE E SCOPO DEL PROJECT WORK

1.1 Presentazione

«Siamo ospiti di un giardino nel quale il 97,3% della biomassa è vegetale, il restante 2,7% è costituito per due terzi da insetti e solo un terzo comprende pesci, uccelli e mammiferi. La specie umana rappresenta solo lo 0,01% dell'intera biomassa della Terra».

Ho scelto di iniziare questa tesina con una frase tratta da uno spettacolo musicale, prodotto dai DEproducers con Stefano Mancuso, botanico e direttore del laboratorio internazionale di Neurobiologia vegetale di Firenze, e ABOCA come partner, perché in qualche modo dà voce a sensazioni che mi hanno spesso accompagnata nel mio progetto di vita e di lavoro. Sensazioni di crescente vicinanza alla ciclicità della natura e a una connessione maggiore con noi stessi che natura siamo.

Anche la *biofilia*, teoria intesa come l'attrazione che la natura esercita sulla psiche umana e che determina la tendenza innata dell'uomo a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda (Edward Wilson), ha fortemente condizionato le mie scelte portandomi a vivere in una casa immersa in un bosco e a immergermi in un contesto lavorativo in stretta relazione con l'ambiente naturale.

È proprio in questo contesto che la biofilia gioca un ruolo fondamentale.

La capacità di percepirsi parte di qualcosa di più grande, ovvero della natura e della sua ciclicità, può aiutare chi vive momenti di fragilità emotiva, psicologica o sociale, a spostare l'attenzione dai suoi problemi alla natura che lo circonda, recuperando così una connessione profonda con essa e ritrovando anche un benessere personale.

Nel mio lavoro, questo aspetto è centrale al percorso terapeutico.

1.2 Inquadramento generale del contesto di riferimento

Dal 2016 lavoro in tre *Progetti di orticoltura terapeutica* rivolti a utenti della salute mentale presi in carico dai servizi sociali e riabilitativi dell'area Pisana e dell'Alta Valdera.

Nello specifico, lavoro nel centro diurno afferente al Centro di Salute Mentale (CSM) di Pisa, per il centro diurno afferente al CSM di San Frediano a Cascina, e per il centro diurno di Pontedera che fa riferimento al CSM di Pontedera.

I Centri diurni di Pisa e Cascina sono gestiti dalla Cooperativa AGAPE che, vincitrice dell'appalto per la gestione della parte riabilitativa dei CSM, gestisce i centri diurni citati. La mia attività rientra nei progetti riabilitativi proposti ai frequentanti dei centri diurni direttamente gestiti dalla Cooperativa Agape che, a fine 2022, si è fusa con un'altra cooperativa sociale diventando Cooperativa Sociale La Salute.

La Cooperativa Sociale La Salute nasce nel 1996. Ad oggi, è costituita da oltre 400 persone tra soci e dipendenti che progettano e realizzano con passione e professionalità servizi a carattere socio-sanitario ed educativo-riabilitativo nel rispetto della centralità della persona, dei suoi diritti e bisogni e della sua appartenenza alla comunità territoriale.

La tutela dei diritti e della dignità delle persone, la correttezza delle cure e la presa in carico delle persone sono i principi che ispirano la cooperativa, in un'ottica di accoglienza, ascolto e solidarietà. A partire dall'analisi dei bisogni, si costruiscono progetti e servizi rivolti a giovani, adulti e anziani, malati o disabili, coinvolgendo attivamente i destinatari e le loro famiglie e favorendone la promozione del benessere. Nello specifico, la cooperativa gestisce servizi socio-sanitari residenziali e semiresidenziali e servizi socio-educativi e assistenziali territoriali e domiciliari.

Il progetto attivo nel Centro diurno di Pontedera, invece, ricade all'interno del settore dell'agricoltura sociale nell'ambito delle attività socio-riabilitative. In questo caso l'attività è proposta dall'Unione Valdera, ente che si pone come strumento di governo dei servizi e delle risorse di diversi Comuni della Valdera, e da PAIM, un'altra Cooperativa Sociale che, sul territorio, gestisce diverse strutture tra cui il Centro diurno di Pontedera.

1.3 Introduzione alla tematica del project work

Le tematiche di riferimento fondamentali per il project work sono state quelle relative a:

- analisi del setting terapeutico, fondamentale per lo svolgimento dell'attività;
- sviluppo dei programmi di orticoltura terapeutica in un intervento di tipo socio-riabilitativo;
- analisi delle attività di orticoltura terapeutica attraverso le quali si raggiungono gli obiettivi prefissati con l'équipe;
- individuazione degli obiettivi SMART;
- valutazione situazionale del partecipante e miglioramento delle attività attraverso le schede motivazionali.

I programmi di orticoltura terapeutica in cui lavoro, nonostante la loro diversità, sono di tipo socio-riabilitativo ed hanno una finalità terapeutica comune, cioè quella di mantenere e potenziare le capacità motorie, cognitive e sociali delle persone coinvolte e di migliorare così la loro qualità di vita. Un programma di orticoltura terapeutica è incentrato sull'individuo e sui suoi obiettivi terapeutici che si raggiungono attraverso l'esecuzione di specifici compiti in attività di giardinaggio.

Nei programmi che seguo, le attività proposte sono quindi volte a favorire l'interazione tra i partecipanti, l'integrazione nel gruppo e lo sviluppo di abilità fisiche, cognitive e di relazione.

Si lavora sulla parte sana delle persone attraverso incontri che favoriscono una maggiore connessione con la natura, un aumento di autostima e lo sviluppo di capacità individuali.

Nel mio caso, gli utenti sono tutti adulti con patologie croniche nell'ambito psichiatrico. Il laboratorio, che svolgo nei tre diversi setting, ha una cadenza settimanale e una durata di due ore.

Il piano terapeutico e riabilitativo si basa su obiettivi che generalmente sono di gruppo e che sono definiti da una équipe sanitaria con cui si organizzano trimestralmente anche delle verifiche dell'attività. Questi obiettivi sono tappe specifiche per il raggiungimento della finalità generale.

Le équipes con cui lavoro sono differenti:

- per i Centri diurni di Pisa e San Frediano (Cascina), è formata dallo psicologo, responsabile e coordinatore dei centri diurni, dott. Paolo Cantoresi, dagli educatori professionali che seguono i partecipanti nel loro progetto riabilitativo, tra cui Barbara Braccini tutor interno del project work, e dal referente del personale per la Cooperativa che ha in appalto la gestione dei Centri diurni (Cooperativa La Salute);
- per l'attività svolta alla Serra Sociale con gli utenti del Centro diurno di Pontedera, l'équipe è composta dal dott. Fabrizio Lazzarini, responsabile dell'UFSMA (Unità Funzionale Salute Mentale Adulti), dagli educatori professionali della cooperativa PAIM che seguono i ragazzi nel loro progetto riabilitativo e dalla referente e coordinatrice del progetto Paola Palla.

1.4 Scopi del project work

Frequentando il *Master di I livello in Orticoltura terapeutica 2021-2022* ho acquisito nuovi strumenti di organizzazione e di analisi che ho provato a introdurre in tutti e tre i gruppi per migliorare il mio lavoro verificandone sul campo l'efficacia.

Ho così attivato, da maggio 2022 a dicembre 2022, il mio project work in cui ho potuto sperimentare l'applicazione di alcune procedure fondamentali in una attività di orticoltura terapeutica.

Ho cercato, in primo luogo, di analizzare in modo approfondito i setting terapeutici in cui svolgo le attività, per valutare se fossero realmente idonei e se si potessero in qualche modo migliorare.

Inoltre, attraverso l'analisi di alcune attività che poi ho proposto durante il project work, mi sono posta un ulteriore obiettivo: constatare se le attività riabilitative proposte fossero, nella loro diversità, coerenti con la finalità generale dei programmi terapeutici.

Per raggiungere l'obiettivo ho strutturato una scheda delle attività attraverso la quale ho analizzato i benefici che avrebbero ottenuto i partecipanti e ho ipotizzato gli obiettivi SMART. Attraverso questi ultimi, ho poi valutato l'efficacia dell'attività proposta tenendo conto che un'attività di orticoltura terapeutica deve avere obiettivi misurabili, procedure replicabili e risultati valutabili.

Infine, grazie all'utilizzo di una scheda motivazionale, ho cercato di porre l'attenzione anche sul singolo utente che partecipa alle attività. Sono infatti abituata a lavorare per il raggiungimento di obiettivi di gruppo e poche volte riesco a concentrarmi sulla singola persona.

2. PARTE SPERIMENTALE E RISULTATI: TRE SETTING A CONFRONTO

2.1 Storia dei contesti

Nella fase d'avvio del project work, ho ritenuto importante contestualizzare storicamente i luoghi in cui lavoro per entrare maggiormente in relazione con il loro passato e comprendere il contesto storico-sociale in cui sono nati.

● **Pisa - Il giardino storico.** A Pisa lavoro in un giardino storico dei primi anni del Novecento, oggi giardino della sede del CSM, in via Romiti. Il giardino circonda una villa, anch'essa dei primi del Novecento.

Per raccogliere altre informazioni sul giardino ho contattato l'ANMIG (Associazione nazionale mutilati di guerra), che ha sede proprio nella villa. Ho scoperto così che è conosciuta come *La casa del Mutilato* perché è stata costruita nel 1917 per supportare i mutilati della Prima Guerra mondiale. In quel momento storico, insieme alla villa, è stato progettato il giardino interno, che è poi stato realizzato con l'impegno attivo degli stessi reduci e che oggi ospita le attività di orticoltura terapeutica.

La struttura del giardino è un molto semplice e definita da un'aiuola che si sviluppa lungo le mura storiche adiacenti alla Porta a mare di Pisa.

Originariamente era caratterizzato da un prato d'erba e due siepi circolari di alloro, centrali al giardino, all'interno delle quali erano presenti due grandi palme. Purtroppo non ci sono testimonianze fotografiche della sua forma originaria ma oggi il giardino si presenta in modo molto diverso. Nel 2015, infatti, a causa di una infestazione da punteruolo rosso, le palme sono state abbattute lasciando vuote le aiuole di alloro.

È in questa sede che la mia attività di orticoltura terapeutica ha preso il via nel 2016.



● **Vicopisano - Il Circolo Arci.** Con i pazienti dei CSM di San Frediano a Settimo a Cascina lavoro invece nel giardino del Circolo Arci Ortaccio di Vicopisano (Pi).

Per raccogliere informazioni su questo luogo ho intervistato Pamela Rota, abitante di Vicopisano, che sta scrivendo un libro sulla storia dell'Ortaccio raccogliendo le testimonianze degli abitanti del paese.

Come Circolo Arci, l'Ortaccio nasce a cavallo degli anni Sessanta-Settanta del 1900 per volontà di un gruppo di cittadini che già si riunivano in un altro edificio di Vicopisano. Volendo ampliare le attività aggregative e politiche, individuarono nel luogo dell'Ortaccio il luogo più idoneo.

Ortaccio non è un soprannome ma un toponimo ed è presente nelle carte topografiche dal 1700. Era di proprietà di una famiglia nobile di proprietari terrieri e, si racconta, fosse mal tenuto per chiara volontà della proprietaria.

È quindi un luogo da sempre legato al mondo agricolo, utilizzato per stoccare grandi tini di cemento per le prime fasi di lavorazione del mosto dell'uva. Anche l'esterno era occupato da grandi orti e terreni coltivati.

Ci siamo trasferiti in questa sede durante la pandemia nel 2020 che ha portato all'interruzione dell'attività nel Centro diurno di riferimento poiché i locali sono stati dichiarati non idonei.



● **Pontedera - La Serra Sociale.** A Pontedera lavoro invece nella Serra Sociale costruita nel 2016 grazie a un finanziamento ottenuto dall'azienda agricola Colline Verdi nell'ambito dell'agricoltura sociale.

La serra si chiama Mauro Gallevi e la sua costruzione è stata dedicata all'omonimo psichiatra dell'unità Funzionale della Salute Adulti di Pisa, morto prematuramente nel 2008.

Gallevi è stato l'ideatore e il promotore del progetto *Il giardino dei Semplici* nato nel 2003 con la collaborazione di ORISS (Organizzazione Interdisciplinare Sviluppo e Salute).

Attraverso questo progetto si è avviata in Valdera, per la prima volta, un'esperienza di promozione della salute e di integrazione socio-economica di soggetti a bassa contrattualità, che vide nell'approccio dell'agricoltura sociale uno dei pilastri teorici e metodologici di intervento.

Il progetto *Giardino dei Semplici* fu promosso in partenariato con la Conferenza dei Sindaci della Valdera insieme alla ASL 5 di Pisa attraverso il Piano di Zona 2002-2004. Si configurò come una proposta e un impegno a modulare le esigenze di sviluppo del territorio con quelle, a volte in contrasto, del recupero sociale e della valorizzazione della memoria culturale.

Gallevi partì dall'idea che ogni territorio è dotato di risorse non specialistiche che possono essere valorizzate per promuovere e mantenere il miglior stato di salute possibile della popolazione. Tra queste risorse aveva individuato le Aziende Agricole, capaci non solo di occuparsi di produzione ma anche di servizi alla persona. Idea che, successivamente, fu alla base delle nuove politiche per l'agricoltura a tutti i livelli (locale, nazionale, europeo) stimolando la multifunzionalità.

L'intuizione di Mauro Gallevi portò diversi attori della Valdera a lavorare su un sistema particolarmente innovativo di connessioni tra mondo *profit, no profit* e istituzioni, consentendo l'inserimento nel percorso della formazione professionale di alcune persone in carico ai servizi sociali e psichiatrici. L'esperienza ha portato a politiche che vedono in Valdera l'esistenza, all'interno della Società della Salute, di un Tavolo permanente di Agricoltura Sociale.

Oggi l'agricoltura sociale comprende quelle attività che impiegano le risorse dell'agricoltura per promuovere azioni terapeutiche, di riabilitazione, inclusione sociale e lavorativa, ricreazione, educazione e servizi utili per la vita quotidiana. Si tratta, in ultima analisi, di una nuova via per recuperare e valorizzare il ruolo che il mondo rurale può svolgere in termini di sviluppo locale e coesione sociale.

Mi sono avvicinata a questo progetto nel 2008, poco dopo la scomparsa di Mauro Gallevi, entrando con la mia Azienda Agricola al Tavolo di Agricoltura Sociale. Da allora, con diverse pause, lavoro all'interno di questo progetto socio-riabilitativo che, dal 2020, è svolto all'interno della Serra Sociale.



2.2 Materiali, metodi, procedure utilizzati

Durante il project work ho applicato alcune metodologie acquisite durante il Master di Orticoltura terapeutica al fine di:

- analizzare e valutare i setting terapeutici in cui lavoro;
- analizzare e valutare le attività terapeutiche proposte;
- avere un focus sulla persona coinvolgendo direttamente i singoli partecipanti.

● **Analisi del setting**

Il setting terapeutico è il luogo fisico nel quale inizia e finisce l'attività terapeutica. È un luogo sicuro e riconoscibile in cui si instaura la relazione paziente-esperto. I setting terapeutici in cui lavoro si modificano seguendo la ciclicità della natura, caratteristica che può risultare destabilizzante per l'utente. Ho tuttavia trovato in questa specificità la possibilità di trasformare un potenziale punto di debolezza in uno stimolo per sviluppare e riabilitare funzioni esecutive come la capacità di rielaborare imprevisti e risolvere problemi. Si sostiene la persona insegnandole a usare le strategie apprese nel giardino per affrontare la quotidianità.

L'analisi del setting è quindi importante per analizzare anche i cambiamenti che subisce un luogo durante la normale ciclicità annuale e così essere in grado di programmare attività che siano contestualizzate e diversificate nello spazio e nel tempo.

Per analizzare i setting terapeutici ho utilizzato l'**analisi SWOT** (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*), modello che può aiutare a pianificare in modo strategico progetti o interventi e che, nel mio caso, ho utilizzato per condurre un'analisi accurata delle caratteristiche dei setting.

Si struttura una matrice divisa in quattro quadranti che si riferiscono alle seguenti caratteristiche

Strength: punti di forza, ovvero gli elementi che favoriscono l'attività di orticoltura terapeutica

Weakness: criticità intrinseche del luogo che dovranno essere risolte

Opportunities: potenzialità di sviluppo delle attività da svolgere nel setting

Threats: problemi che, indipendenti dalle caratteristiche del luogo, possono minare il buon esito dell'attività. Di seguito le tabelle SWOT ottenute.

TABELLA SWOT Pisa – Il giardino Storico

Strength (punti di forza) <ul style="list-style-type: none">• Ampio spazio definito• Accessibilità all'acqua• Presenza di larghe siepi circolari• Accesso alla luce• Accesso ai servizi igienici• Presenza di un luogo per gli attrezzi• Presenza di una stanza al chiuso vicina per i periodi invernali	Weakness (debolezze) <ul style="list-style-type: none">• Esposizione al sole estivo• Pochi spazi disponibili per l'orto• Poche sedute esterne
Opportunities (opportunità) <ul style="list-style-type: none">• Possibilità di proporre attività molto differenti• Possibilità di curare molte varietà di piante• Possibilità di beneficiare di tipologie differenti di interazione con la natura	Threats (minacce) <ul style="list-style-type: none">• Difficoltà del mantenimento dell'innaffiatura al di fuori dell'attività

TABELLA SWOT Vicopisano – Il Circolo Arci Ortaccio

<p>Strenght (punti di forza)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Integrazione nel territorio •Accesso all’acqua •Accesso alla luce •Presenza di sedute e tavoli all’esterno •Presenza di punti d’ombra •Presenza di una stanza al chiuso per i periodi invernali •Accesso al bagno 	<p>Weakness (debolezze)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Presenti pochi spazi identificati da curare •Luogo dispersivo •Assenza di luoghi adatti per i nostri attrezzi e materiali
<p>Opportunities (opportunità)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Diversificazione dell’attività •Imparare a curare le piante ornamentali •Avere uno spazio pubblico per rendere visibile il lavoro 	<p>Threats (minacce)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Difficoltà del mantenimento dell’innaffiatura al di fuori dell’attività •Uso non esclusivo dello spazio • Poco riconoscimento dei nostri spazi da parte dei fruitori del Circolo

TABELLA SWOT Pontedera - La Serra Sociale

<p>Strenght (punti di forza)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Luogo chiuso che permette una costanza del lavoro autunnale e invernale agricolo •Seguire il processo produttivo •Coltivazione piante orticole •Accesso all’acqua •Accesso al bagno • Uso esclusivo dello spazio •Presenza di attrezzi per l’attività •Presenza di ombra 	<p>Weakness (debolezze)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eccessivo caldo estivo • Terra di riporto poco fertile
<p>Opportunities (opportunità)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sviluppo progetti di formazione •Attività sulla ciclicità delle piante e della natura •Produrre verdure per autoconsumo •Lavorare con l’orto tutto l’anno 	<p>Threats (minacce)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Difficoltà del mantenimento dell’innaffiatura al di fuori dell’attività

● **Analisi delle attività**

Come già accennato nel capitolo 1, le attività di orticoltura terapeutica che propongo si inseriscono all’interno di programmi di tipo socio-riabilitativo che hanno una finalità generale di mantenimento delle capacità fisiche e cognitive dei partecipanti e di miglioramento della loro qualità di vita.

Si lavora quindi su tutti gli aspetti fisici, cognitivi e sociali che influiscono sul benessere della persona, ovvero sulle quattro aree di beneficio fondamentali: fisica, cognitiva, psicologico-sociale

e di contatto con la natura. Le attività di orticoltura terapeutica sono quindi programmate e pensate tenendo in considerazione il raggiungimento delle quattro aree di beneficio.

Benefici fisici. Si ottengono principalmente sollecitando, in ogni seduta, le attività motorie di base, di coordinazione e fino-motorie attraverso lavori semplici come innaffiare, pulire l'orto dalle erbacce e pacciamare.



Benefici cognitivi. Si ottengono stimolando aspetti cognitivi legati allo sviluppo di conoscenza, alla stimolazione della memoria e all'apprendimento. I laboratori di orticoltura terapeutica permettono infatti di acquisire capacità di confronto, riconoscimento e identificazione. La memoria viene spesso sollecitata utilizzando piante molto comuni nelle vite di ciascuno di noi e la vicinanza spesso fa emergere memorie lontane che è bene condividere e valorizzare. Acquisire competenze è anche un aspetto fondamentale per avere un ruolo nel gruppo e anche al di fuori di esso.



Benefici psicologico-sociali. Le attività che propongo sono attività di gruppo in cui i partecipanti sono stimolati a collaborare tra loro. Si facilita così l'interazione sociale e la capacità di comunicare in persone che spesso vivono situazioni di solitudine. Un esempio: attraverso la proposta di lavori a staffetta si impara a lavorare in gruppo rispettando i propri tempi e i tempi degli altri; nei momenti di confronto e decisionali si cerca di stimolare la capacità di espressione di un pensiero e di un desiderio.

Nelle sessioni di orticoltura terapeutica si incoraggiano quindi la socializzazione e il senso di appartenenza alla comunità.



Benefici dal contatto con la natura. Le attività sono proposte principalmente in contesti naturali in cui è potenziata la connessione con il mondo e i ritmi e cicli della natura. In questo modo si crea *affiliazione*, quindi un legame emotivo con le forme di vita che ci circondano, e si contribuisce alla riduzione di stress e ad un aumento del benessere in generale.



Da maggio a dicembre 2022 ho cercato di definire e mantenere una routine precisa nello svolgimento delle attività di orticoltura terapeutica. Questo mi ha permesso di confrontare le attività che nei diversi setting hanno preso direzioni differenti pur mantenendo le stesse finalità generali. Mantenere una struttura definita crea ordine e sicurezza per le persone che partecipano all'attività, aiuta a definire e rispettare i tempi a disposizione e a creare procedure replicabili in altri setting.

Questa la struttura della *routine*:

- accoglienza
- organizzazione delle attività giornaliere
- recupero del materiale e degli attrezzi per lavorare
- svolgimento dell'attività
- pausa
- conclusione (sistemazione del materiale e scrittura di un *Diario di Bordo*).

L'*accoglienza* è un momento molto importante. Solitamente in tutti i tre setting ci sediamo intorno a un tavolo in cui viene stimolata la condivisione delle esperienze personali dei partecipanti vissute nella settimana appena trascorsa.

Per coinvolgere il più possibile il gruppo e renderlo "protagonista" delle attività, si decidono insieme i lavori da svolgere che vengono proposti e coordinati da me e dall'educatrice che è sempre presente all'attività.

L'*attività del giorno* inizia con la descrizione agli utenti, in modo chiaro e dettagliato, del lavoro da svolgere, sottolineando la sua suddivisione in fasi differenti e progressive.

Non tutti i partecipanti sono sempre in grado di svolgere un compito in tutte le sue fasi, questa organizzazione del lavoro è quindi efficace perché permette ad ogni utente di trovare uno spazio lavorativo idoneo alle sue capacità fisiche e cognitive e quindi sentirsi a suo agio.

Se necessario, per raggiungere obiettivi specifici individuali, gli utenti possono essere sollecitati a mettersi in gioco maggiormente lavorando nelle fasi di lavoro per loro più richiedenti.

Durante le attività *outdoor* o *indoor* si assegna un obiettivo orticolturale e si decide se raggiungerlo durante una seduta (attività chiusa) o se raggiungerlo in più sedute (attività aperta). Per le attività *indoor* abbiamo creato delle cartelle personalizzate per ogni partecipante in cui conservare tutti gli elaborati realizzati, in modo da conservare traccia del percorso seguito. Queste cartelle diventano una memoria composta da immagini e rielaborazioni scritte di ciascun percorso personale.

Pausa. Durante l'attività è sempre garantita una pausa, momento di ristoro necessario per riposare e recuperare la concentrazione.

Conclusione. La sistemazione di attrezzi e materiali al proprio posto conclude la fase pratica. L'attività si conclude poi attraverso la scrittura di un *Diario di Bordo*. In alcuni casi si assegna un ruolo "ufficiale" affidato a un partecipante del gruppo; in altri casi, tutti si impegnano a scrivere a turno. Tenere traccia collettiva del lavoro svolto, delle difficoltà incontrate e degli obiettivi futuri è estremamente importante per non dimenticare le varie fasi del percorso terapeutico.

Schede di analisi. Le attività proposte sono state analizzate attraverso uno strumento che ho appreso durante il master: la *Scheda di analisi dell'attività*.

Le schede sono state preparate prima di proporre le attività al gruppo individuando i punti fondamentali da tenere in considerazione, come il procedimento, il tipo di beneficio e gli obiettivi SMART.

In seguito, le schede sono state arricchite con osservazioni fatte in campo durante lo svolgimento dell'attività.

Per ogni setting ho analizzato un'attività *indoor* e una *outdoor* che ho svolto da maggio a dicembre 2022.

Le schede elaborate presentano la seguente struttura:

- nome attività
- materiali

- procedimento: fase osservativa
- procedimento: fase operativa
- benefici: fisici, cognitivi, psicologico e sociali
- arricchimenti e note
- obiettivi SMART

In quest'ultimo punto proverò a ipotizzare alcuni obiettivi SMART, strumento che ho acquisito durante il master e che consiste in obiettivi specifici che possono essere valutati nel corso dell'attività proposta.

Un obiettivo SMART deve quindi essere *specifico, misurabile, attuabile, rilevante* e calcolato in un *tempo definito*. Gli obiettivi SMART sono costruiti sul singolo partecipante e valutati in base a una *baseline* ottenuta con una valutazione situazionale iniziale.

Di seguito le schede realizzate per ciascuno dei tre setting, precedute da una sintetica descrizione del contesto.

◆ **Pisa - Giardino storico.** Il gruppo è formato da sette utenti, due donne e cinque uomini, di età compresa tra i 39 e i 60 anni affetti principalmente da disturbi legati alla sfera schizoaffettiva.

La nostra attività si basa sulla cura e l'abbellimento delle aiuole come metafora della cura di noi stessi. Si sono definite e nominate due aree in cui concentrare le attività: l'*Aiuola lungo muro* e i *Cassoni dell'orto*. Nella prima si sono concentrate le attività di abbellimento, inserendo piante ornamentali a fioriture alternate come *Kerria Japonica*, *Iris Tourn*, *Scilla peruviana*, *Calendula officinalis*, insieme a piante aromatiche tipicamente mediterranee come *Lavanda vera*, *Salvia*, *Rosmarinus officinalis*, *Helicrysum Italicum*. Nei *Cassoni dell'orto*, invece, si lavora con piante orticole.

SCHEDA DI ANALISI 1. A

Nome attività: *Raccolta e pulitura dell'aglio*

Attività Outdoor A giugno 2022 si è deciso di raccogliere l'aglio che era stato piantato a gennaio nei cassoni a disposizione. L'ingiallimento delle foglie è il segnale atteso per la raccolta.

Materiali: Guanti da giardinaggio, palette.

Procedimento: fase osservativa. L'osservazione è importante per valutare lo stato di avanzamento dei lavori e arricchire l'attività di informazioni teoriche sulle piante e sul loro utilizzo sia in orto che per noi stessi. Nello specifico, osservando il cassone in cui era stato piantato l'aglio, si è notata la presenza di fiori di cipolla, probabilmente piante che non erano state raccolte l'anno precedente e che hanno fiorito.

Questa rilevazione ha consentito di ragionare sull'aglio e la cipolla, che appartengono alla stessa famiglia delle *Liliaceae*.

La fase di osservazione e rielaborazione di ciò che si fa è spesso facilitata da domande rivolte ai partecipanti del gruppo (es.: Quale funzione ha l'aglio nel nostro orto? Quali proprietà alimentari e medicinali ha? Cosa ci viene in mente se pensiamo all'aglio?).

Le risposte si commentano tutti insieme, così da creare interesse e stimolare ricordi o curiosità rispetto alla pianta.

Procedimento: fase operativa. Ciascun partecipante cerca i propri guanti che sono sistemati in buste di plastica nominali. Presi i guanti ci si dispone intorno ai cassoni. Ogni utente prende una palette e raccoglie almeno due teste d'aglio dal cassone. Si dispone l'aglio sul tavolo sotto il gazebo e si passa alla pulitura: prima si tagliano le foglie secche, poi si procede alla sbucciatura.

L'attività si conclude riponendo il materiale utilizzato al proprio posto e distribuendo l'aglio per i partecipanti che desiderano portarlo a casa. A questo punto si ripercorre la giornata scrivendo sul *Diario di Bordo* quello che è stato fatto e osservato durante il laboratorio.

Benefici:

- **Fisico.** Durante l'attività i partecipanti si orientano nello spazio, cercano i loro guanti, li indossano, si spostano verso i cassoni e si piegano per raccogliere l'aglio, stimolando così diverse abilità nel campo motorio, come la mobilità e la coordinazione. Nella parte di pulizia dell'aglio stimola abilità fino-motorie come la destrezza manuale, la manipolazione e la coordinazione.

- **Cognitivo.** Durante l'attività si descrivono le caratteristiche botaniche delle piante, si analizza la funzione delle *Liliacee* in orto e si discute sui benefici alimentari e medicinali dell'aglio. In questo modo si allenano le abilità di apprendimento e di ascolto. Inoltre, si stimolano memorie passate legate alla pianta, attraverso il ricordo di ricette o episodi personali legati all'aglio. In questa fase dell'attività si allenano abilità di relazione e condivisione.

- **Psicologico-sociale.** Il lavoro permette un coinvolgimento del gruppo che ha lavorato insieme e in sinergia per raccogliere l'aglio, pulirlo e smaltire nel compost i residui vegetali. Questa attività stimola le abilità di relazione tra i partecipanti che devono dialogare tra loro per portare a termine il lavoro, devono saper aspettare i tempi degli altri partecipanti e quindi lavorare sulla pazienza e l'empatia nei confronti dell'altro.

Arricchimenti e note. Prima di iniziare l'attività è molto importante verificare se i partecipanti hanno delle ipersensibilità verso le *Liliaceae*.

Obiettivi SMART

- **Valutazione dell'apprendimento di una procedura.** Contare quanti passaggi della procedura di raccolta e pulizia dell'aglio vengono eseguiti in modo autonomo con la giusta sequenza in un tempo definito.

- **Valutazione del consolidamento della procedura attraverso il calcolo dei tempi di esecuzione.** Si misura il tempo nel quale un partecipante raccoglie e pulisce l'aglio mantenendo in autonomia la sequenza insegnata.

- **Valutazione delle abilità di manipolazione e presa.** Definito un tempo, si conta in ogni passaggio della procedura quante volte il partecipante perde la presa dell'aglio.





SCHEDA DI ANALISI 1. B

Nome attività: *L'autunno in tre parole*

Attività indoor

Materiali: Foglie autunnali, colla, forbici.

Procedimento: fase osservativa. I partecipanti sono invitati ad osservare i materiali vegetali autunnali raccolti nei boschi; si lascia così spazio a un confronto libero di idee e ricordi legati al materiale e legate all'autunno.

Procedimento: fase operativa. L'autunno presenta colori molto diversi e l'attività inizia con la divisione cromatica del materiale e con l'esplorazione sensoriale tattile.

Si arriva così ad individuare tre parole che rappresentano per ciascun utente l'autunno.

Ogni partecipante scrive su cartoncini le sue tre parole, illustrandole con un collage realizzato con i materiali naturali raccolti.

Infine, i partecipanti condividono con tutto il gruppo il lavoro svolto e l'attività si conclude con la scrittura del *Diario di bordo* in cui si ripercorrono i momenti della giornata.

Benefici:

- **Fisico.** Si stimolano le abilità fino-motorie e di manipolazione e la coordinazione oculo-manuale e movimenti di precisione attraverso la scrittura, il posizionamento dei materiali sul foglio, l'uso delle forbici e della colla.

- **Cognitivo.** L'esercizio di *brainstorming* sull'autunno e l'individuazione delle tre parole sul tema stimolano la capacità di sintesi e di espressione di pensieri astratti. Anche la capacità di scegliere un materiale può essere difficile e attività come queste allenano questa abilità.

- **Psicologico-sociale.** La condivisione finale dei lavori stimola i partecipanti a mettersi in gioco in una microcomunità di cui fidarsi, in cui condividere le proprie emozioni e i propri pensieri senza il timore di essere giudicati. Si allenano quindi abilità relazionali, di confronto e di rispetto.

Arricchimenti e note. Assicurarsi che i partecipanti siano in grado di utilizzare le forbici e che non presentino allergie verso i materiali raccolti.

Obiettivi SMART

- **Valutazione delle abilità comunicative e di benessere.** Durante l'attività si contano il numero di interventi positivi dei partecipanti.
- **Valutazione del grado di interazione con il gruppo.** Avendo assegnato un compito da svolgere in modo individuale, si conta il numero di interazioni spontanee di un partecipante rispetto ad un altro durante il tempo di svolgimento del compito assegnato.
- **Valutazione della comprensione del compito assegnato.** Si conta il numero degli interventi coerenti alla tematica proposta.
- **Valutazione comportamentale: gestione della frustrazione.** Si contano gli interventi negativi o oppositivi durante lo svolgimento dell'attività.



◆ Vicopisano - Circolo Arci Ortaccio

Questo gruppo è formato da nove utenti, tre donne e cinque uomini, di età compresa tra 44 e 69 anni che soffrono principalmente di disturbi legati alla sfera schizoaffettiva. Anche in questo gruppo l'attività si sviluppa lavorando sulle quattro aree di beneficio fondamentali attraverso lavori di cura e manutenzione delle aiuole e dei vasi del Circolo Arci.

Quando il tempo lo permette, l'attività si svolge all'interno del giardino dove gradualmente ci si è occupati dell'*Aiuola del muretto* e *Dell'angolo del Gelsomino*, nomi assegnati dai partecipanti stessi. L'attività prevalente è quella di cura e manutenzione degli spazi verdi. Se il tempo non lo permette, si svolgono le attività indoor in una stanza a disposizione.

SCHEDA DI ANALISI 2. A

Nome dell'attività: *Rinvaso di piante succulente*

Attività outdoor

Materiali: Guanti, palette, terriccio, vasi di plastica.

Procedimento: fase osservativa. Ci si siede attorno a un tavolo e si osservano le piante da rinvasare. Si osservano le forme e si ipotizza il motivo funzionale di quella forma. Questo è il momento in cui si cerca di identificarle dandogli un nome. Si parte dai nomi con cui sono abitualmente conosciute per poi arrivare al nome scientifico.

Procedimento: fase operativa. Gli utenti cercano i loro guanti sistemati all'interno di buste di plastica nominali. Chi è in grado, va a prendere il terriccio e i vasi per portarli vicino al tavolo.

Osservando la dimensione della pianta si cerca il vaso più adatto. Ogni partecipante riempie il proprio vaso prendendo la terra dal sacco grande e posiziona la pianta, o la porzione di essa, all'interno del vaso. I vasi sono poi disposti tutti assieme nel luogo del giardino ribattezzato *Angolo del Gelsomino*.

Benefici:

- **Fisico.** Si lavora stimolando le abilità fino-motorie e la coordinazione, affinando movimenti di precisione. Si impara a dosare la forza per non pungersi nei casi in cui le piante presentino le spine, allenando così le abilità di forza e sforzo.

- **Cognitivo.** Si ottiene lavorando sull'identificazione delle piante, fornendo quindi strumenti per la classificazione; si aumenta così il bagaglio delle nozioni teoriche del partecipante e si allenano le capacità di apprendimento e memorizzazione.

- **Psicologico-sociale.** Questa attività stimola molto un lavoro di tipo cooperativo. Dividendo in fasi l'attività, ognuno può inserirsi nella fase più adatta in base alle proprie capacità. Impara così a cooperare mettendo in campo le proprie abilità per aiutare gli altri. Inoltre, impara ad avere pazienza rispettando i tempi degli altri.

Arricchimenti e note. Nonostante l'utilizzo dei guanti, le piante possono presentare spine e devono essere maneggiate con molta cura. Il rinvaso delle piante è un'attività molto semplice che può essere eseguita seduti a un tavolo. È quindi particolarmente indicata per gli utenti che hanno difficoltà motorie di base.

Obiettivi SMART

- **Valutazione dell'apprendimento di una procedura.** Valutare quanti passaggi della procedura del rinvaso delle piante succulente sono eseguiti in modo autonomo con la giusta sequenza in un tempo assegnato.

- **Acquisizione di capacità fino motorie e di precisione.** Si conta quante volte il partecipante riesce a tenere in mano la pianta senza pungersi o farla cadere mentre la posiziona nel vasetto in un tempo definito.

- **Valutazione del tempo di concentrazione sul compito assegnato.** Si conta quante volte il partecipante si interrompe durante l'esecuzione del compito assegnato.



SCHEDA DI ANALISI 2. B

Nome dell'attività: *Ritratto di natura*

Attività indoor

Materiali: Elementi della natura raccolti nel bosco (foglie, fiori, ghiande, cortecce), carta, forbici.

Procedimento: fase osservativa. Nel mese di novembre si è lavorato molto sull'autunno e le sue più diverse sfaccettature. Sono stati immaginati parallelismi tra ciò che succede in natura in questo periodo dell'anno e cosa succede a noi stessi, ripercorrendo il motivo per cui gli alberi perdono le foglie e si colorano di giallo, arancione e rosso. Questo laboratorio si inserisce nel percorso di esplorazione delle stagioni. I materiali vegetali autunnali, raccolti nei boschi, sono distribuiti sul tavolo e si invitano i partecipanti ad osservarli e a dividerli per colore e forma.

Procedimento: fase operativa. Ogni partecipante ha a disposizione un foglio e una forbice e, usando il materiale integro o ritagliato, realizza un autoritratto. L'elaborato non viene incollato sul foglio ma solo appoggiato per mantenere inalterata la forma dei materiali scelti e anche per dare più valore al processo che al risultato finale. L'attività si conclude con la foto del ritratto che, dopo lo scatto, viene soffiato via.

Benefici:

- **Fisico.** L'attività stimola le abilità fino-motorie, visivo spaziali e la coordinazione oculo-motoria.
- **Cognitivo.** Dividendo il materiale per colore e forma si lavora sulla capacità di classificazione degli elementi naturali. L'esecuzione del ritratto stimola la percezione del sé e incentiva la riflessione sui concetti di bellezza, perfezione e imperfezione.
- **Psicologico-sociale.** La distruzione del ritratto a fine laboratorio assume un valore simbolico inaspettato e differente che afferisce alla sfera emotiva di ogni partecipante.

La bellezza del materiale utilizzato suscita stupore e soddisfazione, creando *affiliazione* e legame con la natura che ci circonda.

La capacità di esporre "se stesso" in un gruppo presuppone fiducia nel gruppo medesimo. Attraverso questo lavoro si incentiva la fiducia e, allo stesso tempo, si stimolano il rispetto verso l'altro, il riguardo per il lavoro altrui e la capacità creativa di ognuno.

Arricchimenti e note. Accertarsi che non ci siano allergie verso i materiali trattati e che ogni partecipante sia in grado di usare le forbici in totale sicurezza per sé e per gli altri.



Obiettivi SMART

- **Valutazione delle abilità comunicative e di benessere.** Durante l'attività si contano il numero di interventi positivi dei partecipanti.
- **Acquisizione di competenze relazionali appropriate.** Durante l'attività si contano gli interventi spontanei di un partecipante rivolti ad altri partecipanti del gruppo.
- **Capacità di esprimere opinioni.** Su sollecitazione dell'operatore che domanda "Cosa pensate del lavoro degli altri?" si conta il numero di risposte coerenti al quesito per ogni partecipante in un tempo definito.
- **Valutazione delle capacità di riconoscere forme, colori e dimensioni.** Dopo aver chiesto al partecipante di osservare e classificare il materiale naturale fornito, si conta quanto materiale è stato diviso correttamente in un tempo definito.



◆ Pontedera - Serra Sociale

Il gruppo che seguo alla Serra è composto da sette utenti, due donne e cinque uomini, con età compresa tra 22 e 63 anni e con patologie nell'ambito psicotico, psico-affettivo e dello spettro autistico. La serra è di legno e vetro, con una pavimentazione in cotto. Lo spazio interno è diviso in due parti: una è stata realizzata con dodici spazi rettangolari di terreno che noi chiamiamo *cassoni*; l'altra è arredata con grossi tavoli di legno adatti ai lavori di trapianto e semina e ai momenti organizzativi e di confronto.

Le attività sviluppate all'interno della Serra Sociale di Pontedera sono attività con finalità socio-terapeutica che hanno un legame maggiore con la ciclicità delle piante orticole e con le attività legate alla cura e alla raccolta dei loro frutti.

Nelle schede di analisi di seguito riportate le attività non sono divise in *indoor* e *outdoor* perché avvengono tutte all'interno della serra.

SCHEDA DI ANALISI 3. A

Nome dell'attività: *Trapianto dei pomodori*

Materiale: Guanti, palette.

Procedimento: fase osservativa. Si osservano le piantine di pomodoro e si decide se, in base alla loro crescita, è il momento adatto per il trapianto. Avendo seminato tipologie diverse di pomodori osserviamo anche le differenze di colore e di forma delle foglie.

Procedimento: fase operativa. Si prendono le piantine di pomodoro nella zona della serra adibita a vivaio, si posizionano a terra mantenendo tra loro la distanza corretta utilizzando una canna lunga 40 cm che serve da distanziatore. A turno si realizza una buca delle dimensioni del vasetto

con una paletta e, successivamente, si posiziona al suo interno la pianta ricoprendola con la terra mancante. Gli utenti che hanno difficoltà a piegarsi e non possono eseguire questa fase di lavoro si occuperanno successivamente dell'innaffiatura utilizzando annaffiatoi da otto litri o una sistola collegata al rubinetto. Il getto dell'acqua deve essere moderato e, per controllare la quantità di, l'utente deve contare fino a dieci prima di passare alla pianta successiva.

Al termine dell'attività, i partecipanti ripongono ai loro posti tutti gli attrezzi usati. L'attività si conclude ripercorrendo le tappe del lavoro e annotandole nel *Diario di bordo*.

Benefici:

- **Fisico.** Durante l'attività si svolge un'importante attività motoria di base (si vanno a prendere le piantine, si posizionano a terra, si scava, si pianta), si stimola la propriocezione corporea e il mantenimento della postura adeguata che richiede equilibrio.

- **Cognitivo.** Si stimola l'apprendimento di nozioni agricole legate alla conoscenza della pianta del pomodoro e delle differenti varietà antiche di pomodori. Si stimola l'apprendimento di sequenze lavorative temporali e di *working memory*, in questo caso rispetto al trapianto dei pomodori. Anche l'innaffiatura prevede di contare allo stesso modo per ogni singola pianta e quindi di mantenere un alto livello di concentrazione.

- **Psicologico-sociale.** L'attività è svolta prediligendo un lavoro a staffetta in cui ogni partecipante è inserito nella fase di lavoro più appropriata. È dunque fondamentale il lavoro di gruppo. I partecipanti devono mettersi in relazione gli uni con gli altri in modo positivo favorendo l'efficacia dell'intero percorso lavorativo.

Arricchimenti e note. Considerata la posizione a terra dei cassoni, l'attività può essere eseguita da utenti con buone capacità motorie, che non hanno problemi a mantenere una posizione eretta e che richiede piegamenti del tronco e degli arti mantenendo un equilibrio necessario. Tuttavia, la divisione dell'attività in fasi permette di adattare la singola fase alle capacità motorie del singolo. Accertarsi che tra i partecipanti non ci sia ipersensibilità verso le piante utilizzate.

Obiettivi SMART

- **Valutazione dell'apprendimento di una procedura.** In un tempo definito, contare quanti passaggi della procedura del trapianto del pomodoro sono eseguiti dal partecipante in modo autonomo e con la giusta sequenza.

- **Acquisizione di abilità motorie di base come mantenimento della postura ed equilibrio.** Definito un tempo, si contano quante piantine di pomodoro vengono trapiantate senza che l'utente perda l'equilibrio o la corretta postura.

- **Valutazione dell'abilità di presa e sostegno di un peso.** Definito un tempo, si contano le piantine annaffiate con l'innaffiatoio correttamente sostenuto.

- **Mantenimento della concentrazione su un compito.** Si conta quante volte il partecipante si ferma distogliendo l'attenzione dal compito dato in un tempo definito.



SCHEDA DI ANALISI 3. B

Nome dell'attività: Raccolta delle patate

La raccolta delle patate è un'attività molto apprezzata dai partecipanti del laboratorio della Serra Sociale perché è la conclusione di un ciclo di cura che inizia con la semina e perché le patate piacciono moltissimo!

Materiali: Guanti, palette, zappette.

Procedimento: fase osservativa. I partecipanti si dispongono attorno al cassone delle patate e osservano nel dettaglio le singole parti delle piante che mettono a confronto con quelle di pomodoro. Le similitudini ricordano che appartengono alla stessa famiglia di piante.

Ci si interroga su come capire se le patate sono pronte per essere raccolte e, insieme, si ipotizzano varie modalità fino a pensare di togliere una pianta dal terreno per vedere a che punto è la maturazione del tubero. Se le piante stanno ingiallendo è segno che le patate sono pronte per la raccolta. La conferma si ottiene togliendo la pianta dalla terra: se le patate sono grandi e gialle vuol dire che possono essere raccolte.

Procedimento: fase operativa. I partecipanti con maggiori difficoltà fisiche, sia nella forza che nella coordinazione, si dispongono intorno al cassone davanti alle piante di patate. Iniziano così a scalzare le piante da terra. È questo un momento di grande stupore ed emozione perché si possono osservare tutte le radici della pianta e i lunghi stoloni pieni di patate.

Chi scalza le piante si dirige verso i contenitori dove stacca le patate dalla pianta e porta i residui nella compostiera.

I partecipanti con minori difficoltà fisiche si occupano di tutte le patate che sono rimaste sotto terra. Con l'ausilio di una vanga le patate sono raccolte e poi messe nella cassetta.

Benefici:

- **Fisico.** Il movimento e l'orientamento nello spazio sono necessari per recuperare il materiale e gettare i residui vegetali. Saper modulare forza e delicatezza sono abilità necessarie per non rovinare la raccolta delle patate. Si incentivano così le capacità motorie di base e anche le capacità di coordinazione e di forza legate al corretto utilizzo di attrezzi agricoli.

- **Cognitivo.** Si rafforzano conoscenze di base legate alle piante da orto; si apprendono le caratteristiche delle *Solanacee*, i loro utilizzi in cucina e le proprietà o caratteristiche legate ai componenti in esse contenute.

- **Psicologico-sociale.** Il lavoro di gruppo facilita le relazioni tra i partecipanti stimolando la capacità di ascolto e di riconoscenza dell'altro, sia nei suoi limiti sia nelle sue potenzialità.

Durante l'attività, i partecipanti sono entusiasti e felici perché porteranno a casa le patate, mentre il momento di divisione del raccolto agisce positivamente sul senso di gruppo poiché ogni partecipante impara a spartirlo con gli altri. Questa parte non sempre è semplice ma è utile per lavorare sul senso di condivisione e giustizia.

Arricchimenti e note. Accertarsi che non ci siano allergie alla pianta di patata. Valutare le abilità fisiche dei partecipanti per inserirli nella fase dell'attività più adatta.

Obiettivi SMART

- **Acquisizione del procedimento di raccolta.** Definito un tempo, si contano quanti passaggi del procedimento della raccolta delle patate sono ricordati ed eseguiti correttamente.

- **Acquisizione della capacità di coordinazione e di dosaggio delle forze.** In un tempo definito, si contano il numero di patate integre raccolte utilizzando una vanga.

- **Acquisizione di capacità relazionali di gruppo e condivisione.** In un tempo definito, che in questo caso è il tempo in cui si dividono le patate tra i partecipanti, si conta quante espressioni di frustrazione e opposizione sono manifestate.



● **Schede motivazionali.** Sono abituata a lavorare in percorsi riabilitativi in cui vengono individuati degli obiettivi di gruppo e in cui non c'è uno spazio strutturato per un'analisi di obiettivi individuali. Ho quindi sfruttato il tempo del project work per introdurre un altro strumento di lavoro che mi ha permesso di avere un *focus* sui singoli partecipanti ai programmi di orticoltura terapeutica: la *scheda motivazionale*.

Ho strutturato otto affermazioni e una domanda a cui i partecipanti dovevano rispondere esprimendo il loro gradimento, attraverso una scala Likert da 1 a 5, e proposto le schede a fine ottobre 2022.

La scheda si riferisce ad aspetti esistenti in un'attività di orticoltura terapeutica.

L'aspettativa è comprendere meglio gli interessi e le preferenze dei singoli utenti coinvolti nelle attività per modulare le proposte e capire se sono soddisfatti dello svolgimento delle attività. Cercherò inoltre di elaborare i dati individuando la frequenza assoluta delle risposte su una data affermazione. Questo nuovo strumento è stato accolto con curiosità e tutti gli utenti hanno accettato con piacere, a volte anche con divertimento, di partecipare al test.

La scheda presenta la seguente struttura:

Scheda motivazionale

Nome:

Data:

Luogo:

In una scala da 1 a 5 cosa ti motiva a partecipare al programma?

	1	2	3	4	5	altro
Imparare di più sulle piante						
Imparare a curare i fiori						
Imparare a fare l'orto						
Portare a casa cibo e fiori						
Fare attività fisica						
Stare all'aria aperta						
Possibile sviluppo di lavoro futuro in questo ambito						
Fare nuove amicizie						
Che pollice verde hai?						

2.3 RISULTATI

● **L'analisi del setting** è molto importante per la valutazione di un luogo prima dell'avvio di un percorso di orticoltura terapeutica. Permette infatti di:

- comprendere e sistematizzare le caratteristiche degli spazi in cui si lavora;
- valutare se effettivamente il luogo è idoneo alle attività proposte e all'utenza di riferimento;
- immaginare e programmare le varie attività da svolgere e scegliere le piante giuste da utilizzare;
- focalizzare le criticità e individuare le possibili soluzioni.

Lavorando già da anni nei setting descritti, introdurre l'impiego del *Metodo di Analisi SWOT* si è rivelato di grande aiuto e utilità per realizzare un'analisi dei luoghi più accurata e puntuale.

Inoltre, l'utilizzo di questo strumento all'inizio del project work mi ha permesso di condividere i risultati con l'équipe di lavoro e di trovare insieme le soluzioni ad alcuni problemi per migliorare di fatto l'attività stessa di orticoltura terapeutica.

Nel dettaglio, si riportano i risultati raggiunti in ciascun setting.

Giardino storico. I punti più critici di questo setting sono *l'eccessivo caldo estivo* e la *continuità di innaffiatura delle piante al di fuori della nostra attività*.

Il primo problema è stato risolto montando un gazebo che permette di ombreggiare un'area in cui ristorarsi quando il caldo è eccessivo.

Per il problema dell'innaffiatura al di fuori dell'attività abbiamo creato un cartellone con turni che coinvolgono gli utenti del Centro diurno nei giorni in cui non si svolge la nostra attività.

In questo caso, purtroppo, i risultati non sono pienamente soddisfacenti: non sempre i turni sono stati rispettati e il problema permane soprattutto in estate, minando l'efficacia del percorso terapeutico.

L'analisi del *Giardino Storico* mi ha permesso anche di ragionare sulle *opportunità*. In particolare, mi sono soffermata sull'*opportunità* di beneficiare di *tipologie differenti di interazione con la natura*. Le due siepi centrali al giardino sono infatti perfette per sperimentare quella che è definita un'interazione con la natura di tipo osservativo. Sono spazi chiusi, raccolti, dove i partecipanti, se necessario, possono rifugiarsi per ritrovare solitudine e pace, senza che vengano strutturate particolari attività, beneficiando così della presenza delle piante, mettendo i sensi a contatto con esse.

Queste aiuole non sono ancora organizzate internamente per poter realmente attivare delle sedute di tipo osservativo: mancano panchine e sedie adatte a rilassarsi all'interno. Credo tuttavia che questo utilizzo delle aiuole sia un'ottima opportunità da sviluppare in futuro.

Circolo Arci Ortaccio. *Assenza di un luogo adatto per i nostri attrezzi e materiali; scarso riconoscimento dei nostri spazi da parte dei fruitori del Circolo; innaffiatura delle piante al di fuori della nostra attività:* sono queste le maggiori criticità su cui abbiamo focalizzato la nostra attenzione per questo particolare setting.

Il primo problema è stato risolto piuttosto facilmente con l'acquisto di una cassapanca per gli attrezzi e concordando con i soci del Circolo il luogo più idoneo in cui sistemarla. È stato così creato un luogo riconoscibile per i partecipanti all'attività terapeutica in cui preservare attrezzi e materiali dagli agenti atmosferici e dall'utilizzo inappropriato da parte dei fruitori del Circolo.

Il problema dello *scarso riconoscimento dei nostri spazi* è stato affrontato cercando di trasformarlo in un'opportunità di lavoro per i partecipanti. Innanzitutto, abbiamo reso più visibile la nostra presenza creando ed esponendo messaggi ben visibili e leggibili nei vasi e nelle aiuole del giardino

per informare e chiedere ai frequentatori del Circolo di avere attenzione e rispetto per gli spazi verdi che curiamo.

La necessità di comunicare all'esterno e la visibilità che abbiamo ottenuto hanno condizionato la nostra attività, spingendoci a strutturarla in due tipologie di lavoro differenti e complementari:

- una *creativo-esperienziale*, proposta principalmente durante le attività *indoor* e rafforzata grazie alla presenza di una collega attrice, Elena Colombo, che aiuta a trasformare in parole e gesti, emozioni e ricordi emersi durante il lavoro con le piante, permettendo così al gruppo di comunicarle all'esterno;

- l'altra tipologia di attività è *manuale-pratica* e si basa sulla sistemazione delle aiuole del giardino e sul rinvaso di molte piante che ci hanno donato. Le attività creativo-esperienziali hanno infatti prodotto un coinvolgimento dei fruitori del Circolo che, sempre più interessati al nostro lavoro, hanno iniziato a donarci piante o parti di esse per abbellire il giardino.

Rispetto alla *manca di una figura eterna che possa innaffiare il giardino quando non svolgiamo l'attività*, infine, abbiamo cercato di risolvere il problema coinvolgendo una partecipante del laboratorio che abita nelle immediate vicinanze del Circolo Arci. Le abbiamo chiesto se fosse disposta a farsi carico dell'impegno dell'innaffiatura anche al di fuori dell'attività e la proposta è stata accolta in modo positivo e con serietà, garantendo al giardino il necessario apporto di acqua per tutta l'estate.

Serra Sociale. In questo setting, più semplice da gestire perché già strutturato per ospitare attività agricole, le criticità sono sostanzialmente due: *il caldo estivo* e *la scarsa fertilità della terra*.

La prima è stata risolta montando un gazebo esterno che ci ha permesso di lavorare nel periodo estivo; per aumentare la qualità e la *fertilità della terra*, invece, un po' alla volta stiamo apportando materia organica (terriccio, paglia, concime) al terreno che è particolarmente argilloso e deve essere alleggerito e arricchito.

● **Analisi dell'attività**

Applicare il modello delle schede di analisi alle mie attività è stato molto utile. Mi ha infatti permesso di:

- uniformare il procedimento delle attività per renderle così replicabili in altri contesti;
- curare ogni singolo passaggio e strutturare così attività più efficaci e più coinvolgenti per gli utenti;
- individuare i benefici e gli obiettivi SMART, ponendo così l'attenzione su come poter valutare l'efficacia dell'attività.

● **Schede motivazionali**

Purtroppo il tempo non è stato sufficiente per consentire un'analisi approfondita delle schede che è risultata più complessa di quanto avessi immaginato e alla quale mi dedicherò più avanti. Anche la frequenza assoluta delle risposte non è stato un dato significativo da elaborare perché diverse risposte non rappresentavano per me dati attendibili. Tuttavia le schede motivazionali mi hanno stimolato alcune considerazioni riguardo la modalità del loro impiego e mi hanno permesso di riflettere su alcune caratteristiche importanti dei singoli partecipanti.

Per esempio, mi ha colpito rilevare che alcune risposte delle schede non sono coerenti con quanto osservo abitualmente nel corso delle attività.

La **scheda A** è stata compilata da N, un partecipante del gruppo di Pisa che conosco da anni come persona molto capace di entrare in relazione con la natura e con un'elevata conoscenza e

attenzione per le piante; alla domanda *Che pollice verde hai?* ha risposto con un 3 quando, nella percezione di chi lavora con lui, la risposta corretta avrebbe dovuto essere 5.

La motivazione della sua risposta può essere diversa: legata alla bassa autostima del partecipante, oppure alla sua vulnerabilità emotiva, oppure ancora alla non comprensione della domanda. Conoscendo la storia clinica di N, la motivazione è sicuramente la prima: nonostante gli anni di lavoro assieme e anche l'attuale partecipazione a un corso di formazione di giardinaggio, N si sottostima. Questo dato rende quindi necessario rimodulare la sua attività in modo da favorire la crescita dell'autostima e valorizzare maggiormente le sue competenze.

Un altro esempio è quello della **scheda B**. Riguarda la partecipante S che frequenta il gruppo di Vicopisano. S, a fine attività, richiede spesso di portare a casa i raccolti che facciamo o le piante che rinnoviamo, ma nella sua scheda ha valutato questo aspetto dell'attività con 1! In questo caso la ragione può essere legata alla sua vulnerabilità emotiva, caratteristica molto diffusa tra i partecipanti, che può aver condizionato la sua risposta il giorno in cui le ho proposto la scheda. Oppure può esserci stata anche una bassa comprensione della domanda o della modalità di risposta.

Scheda A

Scheda motivazionale:

Nome: N

Luogo: PISA VIA NEMILI Data: 18-10-2022

In una scala da 1 a 5 cosa ti motiva a partecipare al programma?

	1	2	3	4	5	altro
Imparare di più sulle piante 🌱				X		
Imparare a curare i Fiori 🌸			X			
Imparare a fare l'orto 🍅			X			
Portare a casa cibo e fiori	X					
Fare attività fisica 🚶		X				
Stare all'aria aperta ☀️				X		
Possibile sviluppo di un lavoro futuro in quest'ambito			X			
Fare nuove amicizie			X			
Che pollice verde hai? 🍃			X			

Scheda B

Scheda motivazionale:

Nome: S

Luogo: VICOPISANO Data: 2.11.2022

In una scala da 1 a 5 cosa ti motiva a partecipare al programma?

	1	2	3	4	5	altro
Imparare di più sulle piante 🌱					X	
Imparare a curare i Fiori 🌸					X	
Imparare a fare l'orto 🍅	X					
Portare a casa cibo e fiori	X					
Fare attività fisica 🚶	X					
Stare all'aria aperta ☀️	X					
Possibile sviluppo di un lavoro futuro in quest'ambito	X					
Fare nuove amicizie					X	
Che pollice verde hai? 🍃					X	

Scheda C

Scheda motivazionale:

Nome: A

Luogo: PONTERERA Data: 24/10/2022

In una scala da 1 a 5 cosa ti motiva a partecipare al programma?

	1	2	3	4	5	altro
Imparare di più sulle piante 🌱			X			
Imparare a curare i Fiori 🌸			X			
Imparare a fare l'orto 🍅				X		
Portare a casa cibo e fiori	X					
Fare attività fisica 🚶					X	
Stare all'aria aperta ☀️					X	
Possibile sviluppo di un lavoro futuro in quest'ambito					X	
Fare nuove amicizie					X	
Che pollice verde hai? 🍃						10

Alcune schede invece rispecchiano in modo fedele quello che osservo durante l'attività. È il caso della **scheda C** compilata da A. Molto giovane, A segue da poco tempo le attività proposte alla Serra di Pontedera.

Nonostante il suo recente inserimento, si è rivelato subito entusiasta del lavoro che svolgiamo. È molto preparato ed è un grande osservatore, dando spesso stimoli per considerazioni interessanti o lavori nuovi. Ha una vera passione per le piante, che porta anche nel suo quotidiano al di fuori dell'attività e che ha espresso nella risposta alla domanda "*Che pollice verde hai?*" indicando un 10, valore non proposto nella scheda ma rappresentativo della percezione che ha di sé e della sua passione.

L'eccessiva percezione delle sue capacità e il suo bisogno di essere considerato, portano spesso A a ricercare costantemente l'attenzione degli operatori senza considerare che si trova all'interno di un gruppo di lavoro in cui ogni partecipante ha esigenze che devono essere ascoltate. Questo atteggiamento crea spesso conflitti all'interno del gruppo. Con A l'attività di orticoltura terapeutica dovrà essere modulata per favorire lo sviluppo di maggiori competenze relazionali di gruppo, in modo che possa imparare a rispettare i bisogni degli altri partecipanti e così allenare pazienza ed empatia.

Queste schede mi hanno dunque permesso di avere un focus sulle singole persone, ragionando anche su come modulare le attività per raggiungere alcuni obiettivi individuali che sono stati per me più chiari dopo la loro lettura. Inoltre, vista la variabilità di risposte e anche la poca attendibilità di alcune, mi sono resa conto che per avere risposte attendibili dalle schede motivazionali, è necessario ripeterle nel tempo, a intervalli regolari, ed elaborare i risultati così raccolti nel loro complesso.

3. COMPETENZE SVILUPPATE

Attraverso il lavoro svolto per il project work, ho indubbiamente acquisito maggiori capacità di analisi dei settori fondamentali che caratterizzano questo lavoro, partendo dal setting, passando per le attività proposte fino ad arrivare a focalizzare l'attenzione sul singolo utente.

L'applicazione di queste procedure di analisi mi ha permesso di entrare maggiormente in contatto con la parte di valutazione delle mie attività. Non mi ero mai ricavata del tempo strutturato per analizzare l'efficacia delle attività che proponevo, individuandone i benefici connessi.

Essere a conoscenza delle aree di beneficio su cui lavoro mi ha permesso anche di focalizzare maggiormente l'osservazione durante l'attività, avendo ben chiaro prima su quale aspetto focalizzare l'attenzione.

Inoltre, l'applicazione di queste procedure mi ha permesso di confrontarmi con gli operatori con cui interagisco, acquisendo una terminologia sicuramente più adatta e professionale. Questa terminologia è stata sicuramente perfezionata anche grazie alle lezioni del master, in particolare quelle che riguardano approfondimenti sulla parte clinica delle tipologie di partecipanti che possono avere bisogno di un'attività di orticoltura terapeutica.

Per ultimo, gli approfondimenti legati alle lezioni di orticoltura, in cui abbiamo analizzato pratiche di gestione delle piante per la loro riproduzione e coltivazione, sono stati molto utili per immaginare nuove attività da proporre durante il mio lavoro.

3.1 Nuovi strumenti: le *schede botaniche*

L'unione delle competenze acquisite con il master e le mie conoscenze pregresse di botanica hanno stimolato l'idea di arricchire il mio bagaglio di strumenti da usare in una attività di orticoltura terapeutica.

È nata così l'idea di strutturare delle *schede botaniche* in cui descrivere le singole attività di orticoltura terapeutica che seguono il ciclo vitale di una pianta. Questo strumento potrebbe facilitare la scelta di piante per l'orticoltura terapeutica sia in base ai bisogni dei partecipanti sia in base al setting a disposizione.

Si tratta di un materiale particolarmente utile per chi inizia per la prima volta a lavorare in quest'ambito e, per me, rappresenta un modo di condividere conoscenze acquisite durante il mio percorso lavorativo.

Le attività riportate nelle schede, per essere poi declinate su una particolare utenza su progetti con finalità diverse, dovranno essere analizzate attraverso una scheda di analisi dell'attività.

A titolo esemplificativo si riportano di seguito tre schede botaniche utilizzate nei tre setting in cui svolgo la mia attività.

La parte descrittiva della pianta è ridotta per lasciare spazio a un elenco di attività con le rispettive aree di beneficio coinvolte.

◆ Pisa - Giardino storico



Lavanda officinalis

Famiglia: *Lamiaceae*

Origine: bacino del Mediterraneo

Caratteristiche: Pianta perenne suffrutticosa, con fusti eretti, ramificati e legnosi alla base. Le foglie sono lanceolate, sessili, opposte e arrotondate sui margini. Sono ricoperte da una fine peluria che assume un colore grigiastro, con margini arrotondati. All'apice degli steli, l'inflorescenza si mostra come una piccola spiga allungata, sottile e formata da fiori violacei profumati.

Coltivazione: La lavanda non presenta particolari esigenze di terreno perché si adatta anche a quelli aridi e sassosi. Tuttavia, la coltivazione dà rese migliori in terreni sciolti, non compatti e ben assolati. L'unica attenzione va posta nel drenaggio perché le radici temono ristagni d'acqua. Ama un'esposizione a pieno sole.

Usi: La lavanda è una pianta coltivata per scopi ornamentali ma anche, e soprattutto, per usi officinali, quindi cosmetico-medicinali. L'olio essenziale di lavanda è utilizzato in diversi campi come la profumeria, la fitoterapia e la cosmesi. In via principale è usata come sedativo e antisettico.

I fiori essiccati sono ampiamente usati anche nella preparazione di tisane e dolci.

Attività di orticoltura terapeutica proposte

La lavanda è una pianta che, solo nel maneggiarla, permette una stimolazione sensoriale per l'essenza forte sprigionata sia dalle foglie che dai fiori. Il profumo della lavanda è ben conosciuto e

spesso risveglia ricordi negli utenti che la maneggiano; inoltre ha un'azione rilassante sul sistema nervoso. Ha anche una colorazione particolare, le sue foglie argentee creano spazi con suggestioni visive non comuni.

• **Trapianto.** Prima di mettere a dimora la lavanda, il terreno deve essere lavorato smuovendo la terra con una vanga forca, utile per arieggiare il terreno e permettere il diserbo manuale.

Questa attività è adatta a partecipanti con una buona capacità fisica di base e in grado di usare attrezzi agricoli in sicurezza. Se si devono trapiantare diverse piante, queste vanno disposte a 70 cm di distanza l'una dall'altra.

Benefici fisici. In questa attività si allenano abilità motorie di base, abilità posturali e di coordinazione.

Benefici cognitivi. Si allenano abilità di apprendimento, di procedimento, di conoscenza in quanto si impara ad utilizzare correttamente un attrezzo agricolo.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano abilità relazionali, di comunicazione e interazione.

• **Potatura.** La potatura della lavanda è importante per un corretto sviluppo della pianta e per favorire l'accrescimento. Si effettua dall'anno successivo al trapianto, generalmente in febbraio.

La pianta viene potata lasciando pochi centimetri di vegetazione erbacea sopra il fusto legnoso.

La potatura è un'attività adatta a partecipanti con buone capacità motorie di base e di coordinazione, in grado di usare le cesoie in modo idoneo e non pericoloso per sé e per gli altri.

Si indica al gruppo l'altezza di taglio che poi si cerca di rispettare. È un'attività che può essere anche organizzata a staffetta: si decide chi taglierà la pianta e chi smaltirà le potature nell'area compost e, se necessario, i ruoli si potranno invertire.

Benefici fisici. Si allenano abilità motorie di base, abilità posturali e di coordinazione, abilità fine-motorie, di manipolazione e di precisione.

Benefici cognitivi. Si allenano abilità di conoscenza e apprendimento di nuove informazioni.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità relazionali e di comunicazione, di organizzazione e si stimola il senso di autoefficacia.

• **Talee di lavanda.** La lavanda può essere riprodotta attraverso le talee. Lunghe 10-15 cm, le talee si prelevano in autunno o all'inizio della primavera. Vengono poste a radicare in vasi con un buon terriccio e osservate fino a quando danno segni di crescita.

Questa attività può iniziare con un momento descrittivo in cui si raccontano i diversi modi attraverso i quali una pianta si può riprodurre. In seguito, si scelgono insieme dei rami che possono essere usati come talee, si tagliano e si portano su un tavolo. A titolo esemplificativo si prepara una talea insieme, pulendo la base del ramo dalle foglie e poi inserendolo in un vasetto pieno di terriccio. I partecipanti proveranno poi a preparare da soli le altre talee.

Benefici fisici. Si allenano abilità motorie di base, fine-motorie e di coordinazione.

Benefici cognitivi. Si acquisiscono informazioni di base sulla pianta, si sviluppano abilità di procedimento, si stimolano concetti temporali, si allena l'attesa.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano abilità relazionali, di comunicazione e confronto.

• **Raccolta.** La lavanda si raccoglie quando l'infiorescenza è completamente formata e, a seconda della varietà, il tempo balsamico può variare da fine giugno a fine luglio.

La raccolta si esegue recidendo la base degli steli su cui si forma l'infiorescenza con delle cesoie.

La lavanda raccolta può essere in seguito essiccata e trasformata.

Benefici fisici. Si allenano abilità motorie di base e di precisione.

Benefici cognitivi. Si sviluppano nuove conoscenze e si allenano abilità di procedimento.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano abilità di comunicazione e interazione, l'olio essenziale che si sprigiona durante la raccolta agisce rilassando la persona. I mazzi di lavanda, inoltre, sono molto belli e stimolano emozioni di felicità e senso di soddisfazione.

• **Mazzi di lavanda.** Dopo la raccolta, la lavanda può essere divisa in mazzi da appendere per ornare un luogo o per l'essiccazione. Per rendere più bello il mazzo si possono utilizzare nastri colorati o semplicemente spago grezzo.

I partecipanti si dispongono a coppie e scelgono la dimensione del mazzo e la lunghezza degli steli. Realizzato il mazzo, si aiutano per legarlo.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie, di manipolazione e di coordinazione.

Benefici cognitivi. Si acquisiscono nozioni nuove sulla lavanda e le sue proprietà.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano abilità di comunicazione e interazione oltre ai benefici descritti per l'attività di raccolta.

• **Sacchetti di lavanda.** Sono sacchetti di raso o tessuto riempiti con fiori di lavanda essiccati. È un'attività semplice e da svolgere seduti a un tavolo. Ogni partecipante ha a disposizione un piattino o una ciotola in cui sgranare la lavanda. La sgranatura è la separazione dei chicchi che formano l'infiorescenza a spiga. Dopo la sgranatura, si riempiono i sacchetti.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie, di manipolazione e di coordinazione.

Benefici cognitivi. Si acquisiscono nozioni nuove sulla lavanda e le sue proprietà.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano gli stessi benefici di abilità di comunicazione e interazione, rilassamento, gioia e soddisfazione già descritti per le attività di raccolta e creazione dei mazzi di lavanda.

• **Oleolito di lavanda.** L'oleolito è un semplice prodotto erboristico che si ottiene dalla macerazione dei fiori di lavanda in un olio. Ha proprietà rilassanti, calmanti e antisettiche.

I fiori appena raccolti si tagliano separandoli dagli steli e si mettono in un barattolo da conserva. Si riempie il barattolo di fiori fino all'orlo e poi si coprono con l'olio.

Gli oleoliti si possono preparare con oli diversi ma quello per me più adatto è l'olio di mandorle, olio neutro, senza profumo e usato per la cosmetica.

Una volta chiusi con cura i barattoli, i partecipanti realizzano le etichette indicando la data dell'inizio della macerazione. I barattoli dovranno essere tenuti all'ombra per quaranta giorni e poi l'olio dovrà essere filtrato.

Questo passaggio della lavorazione è complesso ma interessante perché necessita di una cooperazione tra i partecipanti. Distribuiti in coppie, hanno a disposizione una bottiglia di vetro scuro, un imbuto e una garza: un partecipante tiene la bottiglia, l'altro filtra l'olio. I ruoli possono essere invertiti.

L'olio, perché non perda le sue proprietà, deve essere poi confezionato in bottigliette di vetro scuro e, successivamente, etichettato.

Benefici fisici. Si allenano capacità fino-motorie di coordinazione e manipolazione.

Benefici cognitivi. Si sviluppano abilità di conoscenza, di procedimento e di concentrazione. Questa attività è aperta e necessita di diverso tempo per essere conclusa, si impara quindi ad aspettare e si acquisiscono nozioni di organizzazione temporale.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità relazionali, di cooperazione e di comunicazione.



Calendula officinalis

Famiglia: *Asteraceae*

Origine: Mediterraneo

Caratteristiche: Pianta erbacea annuale con radice a fittone. Il fusto, variamente ramificato, può raggiungere i 70-100 cm. Le foglie sono alterne sul fusto, il margine è dentato. I fiori sono riuniti in capolini. I semi sono acheni di forma variabile, riconducibile a uno spicchio di luna con piccoli uncini nella parte dorsale.

Presente in tutta Italia, dalla zona mediterranea alla montagna, cresce nei campi, nei giardini, nei luoghi ghiaiosi e ruderali.

Coltivazione: La calendula è una pianta molto resistente. Si adatta alla maggior parte dei terreni.

Usi: è una pianta officinale e possiede interessanti proprietà terapeutiche e alimentari.

Il fiore si mangia crudo nelle insalate o cotto nei risotti. Ha inoltre notevoli proprietà cosmetiche e, in particolare, migliora la compattezza e l'elasticità della pelle. Per questa ragione si usa per contrastare l'eccessiva secchezza e, in generale, è considerato un buon lenitivo e antinfiammatorio.

Attività di orticoltura terapeutica proposte

- **Semina.** I semi della calendula sono di media grandezza, a forma di spicchio. La semina può essere preceduta da un momento di osservazione dei semi, raccontando e immaginando la motivazione della forma, legando cioè la forma del seme alla sua funzione. La calendula è una pianta officinale alla quale sono legati diversi miti e storie, legata al femminile, quindi sicuramente adatta a lavorare con gruppi di donne. Un esempio di semina piuttosto semplice è quella in vasetti da 10 cm di diametro: si prepara il substrato di semina e si inserisce al suo interno un seme facendo attenzione a non schiacciarlo sul fondo e a coprirlo con uno strato di terra pari al suo spessore.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie, di manipolazione, presa e coordinazione.

Benefici cognitivi. Si apprendono nozioni specifiche sulle caratteristiche dei semi e sulla relazione forma-funzione; si allenano abilità di ascolto e concentrazione.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità di relazione: i partecipanti sono stimolati e relazionarsi gli uni con gli altri, a interagire e aiutarsi.

- **Trapianto.** Quando le piantine sono germinate e presentano dalle 4 alle 6 foglioline si possono trapiantare in terra o in vasi più grandi.

Solitamente per l'attività del trapianto si posizionano i vasetti in terra con una distanza di 40 cm uno dall'altro, nel luogo dove poi la pianta sarà effettivamente trapiantata a terra.



Ciascun partecipante, avendo la posizione chiara del trapianto, solleva il vasetto e con una paletta scava un buco a terra della stessa dimensione del vasetto. A questo punto toglie la pianta dal vasetto e la posiziona nel buco. A seconda delle capacità motorie del partecipante, l'attività può essere adattata usando dei panchetti per sedersi sollevati da terra, se la pianta viene trapiantata in terra, oppure l'attività può essere organizzata e svolta attorno a un tavolo trapiantando la piantina in un vaso più grande.

Benefici fisici. Si allenano le abilità motorie di base, l'orientamento nello spazio, la capacità di piegarsi e mantenere l'equilibrio.

Benefici cognitivi. Si allenano le abilità di procedimento e di conoscenza. Si apprendono nuove caratteristiche botaniche della pianta e anche caratteristiche di cura.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità di relazione e interazione tra i partecipanti facilitate da un'organizzazione a staffetta dell'attività.



- **Raccolta.** Nel periodo della fioritura, la calendula si raccoglie ogni settimana. La raccolta dei fiori stimola la produzione di nuovi fiori.

Ogni partecipante si munisce di un contenitore in cui ripone i fiori. Prima della raccolta si ricordano le regole principali: il fiore deve essere completamente aperto e deve essere in buono stato.

Il fiore va reciso alla base della corolla, con le mani o con le cesoie, e successivamente va riposto nel contenitore. L'attività di raccolta può essere accompagnata da un approfondimento sugli usi medicinali e alimentari della calendula.

Tutte le attività precedentemente descritte possono essere anche organizzate a coppie o strutturate attraverso un lavoro a staffetta.

Benefici fisici. Si allenano le abilità motorie di base, e le abilità fino-motorie e di precisione

Benefici cognitivi. Si sviluppano nuove conoscenze e si allenano abilità di procedimento e organizzazione temporale.

Benefici psico-sociali. Si allenano capacità relazionali, di comunicazione e confronto; si incentiva il piacere di stare a contatto con la natura perché i fiori sono molto belli e colorati.

- **Degustazioni.** La calendula fresca può essere utilizzata anche per un laboratorio di degustazione. È un momento emozionante e strano per i partecipanti: assaggiare un fiore può apparire piuttosto inusuale, ma può essere un pretesto per scoprire quali sono i fiori che abitualmente si mangiano.

Benefici fisici. Si stimola il senso del gusto.

Benefici cognitivi. Si allenano le abilità legate all'apprendimento di nozioni e all'esplorazione sensoriale.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano le abilità di interrelazione, confronto e scambio di sensazioni ed emozioni.

• **Oleolito di calendula.** Per questa attività il fiore deve essere semisecco, deve quindi aver perso gran parte della sua acqua; questo serve per non far irrancidire l'olio che sarà poi aggiunto. Il procedimento è lo stesso descritto nella scheda sulla lavanda.

• **Osservazione.** Quando non si raccolgono i fiori, la pianta va in seme attivando una metamorfosi che è molto interessante da osservare. Questa attività può essere organizzata in diversi modi:

- semplice osservazione con stimolazione alla condivisione di pensieri ed emozioni;
 - osservazione connessa al disegno della pianta o di una parte di essa;
 - osservazione con racconti e storie legate all'origine, agli usi, alle proprietà e alle simbologie.
- Le attività di osservazione possono essere modulate a seconda delle abilità dei partecipanti.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie e di manipolazione.

Benefici cognitivi. Si apprendono nozioni e caratteristiche della piante, di sviluppano abilità nell'osservazione e nella produzione grafica.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità relazionali, di confronto e comunicazione.

• **Raccolta dei semi.** Quando il fiore perde tutti i petali e secca è il momento giusto per raccogliere i capolini e dividere i semi. Questo lavoro si esegue in due fasi: la prima è la raccolta dei capolini secchi che vengono riposti in un contenitore; nella seconda fase, che si esegue al tavolo, i semi sono separati e inseriti in una busta di carta con il nome della pianta e la data.

Catalogare i semi per poi ripiantarli è efficace sia per mantenere un ordine nei materiali sia per comprendere meglio la ciclicità delle piante.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie, di manipolazione e coordinazione e di presa

Benefici cognitivi. Si sviluppano abilità di apprendimento e di organizzazione temporale.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano capacità di relazione e di confronto; si apprendono nozioni nuove sulla pianta e sulla conservazione dei semi.

◆ Pontedera – Serra Sociale



Abelmoschus esculentus (okra, gombo, bamie)

Famiglia: *Malvaceae*

Origine: Etiopia, diffusa in tutto il mondo

Caratteristiche: pianta annuale, con fiore tipico della famiglia delle *Malvacee*.

Coltivazione: Ama i terreni ricchi, ben drenati; esposizione a pieno sole fondamentale per far fruttificare la pianta. Coltivabile in tutte le fasce tropicali e temperate, cresce bene a temperature sopra i 25° C. Si consiglia la semina in pieno campo da maggio, oppure in semenzaio da aprile in poi.

Usi: Si consumano i frutti immaturi, teneri e lunghi dai 3 ai 5 cm. Poiché presenta mucillaggini ed è ricca in peptina, è molto usata come addensante per minestre, stufati e salse. I frutti sono ottimi soffritti, aggiunti al sugo, grigliati, al forno, come contorno al riso insieme a patate; se cucinati senz'acqua perdono la vischiosità. Possono anche essere essiccati e usati successivamente. Il frutto può arrivare fino a 20 cm diventando duro e fibroso, in quel caso si raccoglie per sgranare i semi. I semi possono essere cucinati come i piselli, macinati e usati per

arricchire impasti per il pane o tostati e macinati e usati come surrogati del caffè.

Le foglie, i fiori e i calici dei fiori possono essere cotti come verdure.

Le foglie possono essere essiccate e usate successivamente, anche solo per insaporire le pietanze.

I fusti del gombo e di molte *Malvaceae* sono macerati e lavorati per fornire una fibra tessile nota come *fibra di gombo*.

Attività di orticoltura terapeutica proposte

• **Osservazione di foglie e fiori.** La pianta dell'okra è molto bella, le sue foglie palmate e i suoi vistosi fiori attirano l'attenzione. La parte di osservazione è molto interessante per la particolarità delle forme della pianta e su di essa può essere strutturata un'attività che accompagna le varie fasi del suo sviluppo.

L'attività di osservazione può essere organizzata in vari modi:

- semplice osservazione con stimolazione alla condivisione di pensieri e emozioni;
- osservazione connessa al disegno della pianta o di una parte di essa;
- osservazione con racconti e storie legate all'origine, agli usi, proprietà e simbologie;
- osservazione con laboratori annessi come quello di stampo vegetale o frottage.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie attraverso il disegno.

Benefici cognitivi. Si apprendono nozioni nuove, si sviluppa la capacità di osservazione, concentrazione e rielaborazione di idee e pensieri.

Benefici psicologico-sociali. Si allenano capacità relazionali, di confronto e di comunicazione.

• **Semina.** Il seme dell'okra è rotondo e delle dimensioni di un pisello. L'attività di semina è semplice: si prepara il substrato di semina in vasi del diametro di 10 cm e si pianta un seme per vasetto. Il seme può essere piantato anche direttamente in terra.

Benefici fisici. Si allenano abilità legate alla manipolazione, alla manualità fine e alla coordinazione.

Benefici cognitivi. Si sviluppano abilità di acquisire un procedimento e abilità di relazione.

Benefici psico-sociali. Anche in questo caso, il lavoro di gruppo agisce positivamente sulle capacità relazionali.

• **Raccolta del frutto maturo.** Avviene da giugno ad agosto. Il frutto si raccoglie quando è ancora verde e lungo dai 3 ai 5 cm. Il lavoro può essere eseguito a coppie o singolarmente. Il frutto viene tagliato alla base con cesoie e riposto in una cassetta o cestino.

La raccolta è comoda, perché le piante sono alte e quindi può essere eseguita senza piegarsi, e può concludersi con la distribuzione dei frutti tra i partecipanti.

Benefici fisici. Si allenano le abilità motorie di postura e mobilità e coordinazione

Benefici cognitivi. Si sviluppano capacità di attenzione e di acquisizione di un procedimento.

Benefici psico-sociali. Si sviluppano capacità comunicative di gruppo e relazionali.





- **Raccolta del frutto secco.** I frutti non raccolti seccano sulla pianta trasformandosi notevolmente: diventano legnosi e caratterizzati da ampie spaccature longitudinali. La raccolta del frutto secco è molto semplice e avviene nello stesso modo della raccolta del frutto fresco.

Benefici fisici, cognitivi e psico-sociali. Sono i medesimi che si sviluppano con la raccolta del frutto fresco.

- **Attività creative e sensoriali.** Il frutto secco può essere usato per esplorazioni sensoriali sonore per la sua caratteristica di suonare come una piccola maracas, oppure può essere utilizzato per laboratori creativi in cui viene trasformato per decorare ambienti.

Benefici fisici. Si allenano abilità fino-motorie, di manipolazione e coordinazione.

Benefici cognitivi. Si allena la capacità di concentrazione e immaginazione.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità di relazione, confronto e collaborazione.

- **Sgranatura dell'okra.** I semi dell'okra sono neri e disposti

a file all'interno del frutto. Per prelevarli basta aprire il frutto e raccogliarli. Si conservano in sacchetti di carta su cui è importante indicare data e giorno della raccolta.

Benefici fisici. Si allenano le abilità fino-motorie, di manipolazione, di coordinazione e di scrittura.

Benefici cognitivi. Si apprendono nozioni nuove sui semi e sulla loro conservazione.

Benefici psico-sociali. Si allenano abilità di relazione e confronto.

4. CONCLUSIONI

Lavoro nell'ambito dell'orticoltura terapeutica già da diversi anni. Durante il mio percorso lavorativo mi sono spesso scontrata con l'idea che i laboratori che conducevo fossero considerati più come un'occupazione del tempo delle persone coinvolte che come tappe di un percorso riabilitativo.

Nonostante avessi partecipato anche al corso di 200 ore di Orticoltura terapeutica alla Scuola Agraria del Parco di Monza, non ho mai usato il termine *orticoltura terapeutica* per definire i miei laboratori, anche se ne ho sempre percepito le potenzialità e verificato i risultati. La ragione sta nel fatto che, col tempo, avevo acquisito la consapevolezza, a tratti frustrante, di non avere gli strumenti necessari per analizzare e valutare il mio lavoro, per comunicare questa valutazione, per dimostrare l'efficacia dei percorsi che conducevo e per rinnovare le mie proposte.

È dall'esigenza di colmare questa mancanza che è nata l'idea di partecipare al primo *Master in Orticoltura terapeutica*: un percorso formativo utile ad acquisire strumenti nuovi da applicare; strumenti di analisi, approfondimenti clinici e botanici che potessero rendere il mio lavoro più professionale e riconosciuto.

A conclusione del master, posso dire di aver acquisito gran parte degli strumenti che cercavo, soprattutto quelli che riguardano l'analisi e la valutazione delle attività proposte.

Inoltre, aver approfondito tecniche agronomiche differenti, come il fuori-suolo, mi ha permesso di immaginare nuove attività da proporre anche in contesti diversi da quelli in cui sono abituata a lavorare.

Infine, ho anche chiarito e focalizzato quali siano gli argomenti in cui sento di avere ancora una conoscenza lacunosa per migliorare ulteriormente la qualità dei percorsi che propongo. In particolare, vorrei approfondire come, nell'ambito riabilitativo, l'esecuzione di un compito assegnato possa portare allo sviluppo di competenze non solo nella sfera psico-sociale (strutture di salute mentale), ma anche in quella puramente motoria (ambulatori e ospedali), come già accade negli Stati Uniti e in altri Paesi europei.

Il mio project work, descritto in questa tesina, è nato dalla voglia di applicare alcuni dei nuovi strumenti acquisiti.

Introducendo alcune delle procedure che caratterizzano un'attività di orticoltura terapeutica, ho compreso maggiormente la profondità e l'attenzione che è necessaria nel mio lavoro: la scelta delle piante, la conoscenza degli aspetti clinici funzionali all'attività, la capacità di osservazione e la valutazione sono aspetti importantissimi per condurre un'attività che si possa realmente definire di orticoltura terapeutica.

Ho toccato con mano come ogni singolo dettaglio non possa essere affidato al caso ma, al contrario, debba essere pensato e analizzato. Le attività devono essere preparate con molta cura. Altrettanta attenzione e tempo devono essere investiti nell'individuazione delle finalità e degli obiettivi del piano terapeutico, che deve sempre essere condiviso con la struttura ospitante. Quest'ultimo punto è per me una delle chiavi del nostro lavoro.

Entrare in relazione con le figure professionali con cui collaboro, parlando di obiettivi e spiegando come possano essere raggiunti attraverso un'attività di orticoltura, ha portato a una disponibilità e ad un interesse per il mio lavoro che non avevo mai percepito prima e che non mi sarei aspettata. Le procedure introdotte sono state accolte positivamente e, in alcuni casi, persino integrate nei momenti di verifica del mio progetto lavorativo.

Per la stesura di questa tesina avevo anche immaginato di provare a compilare tre schede di valutazione situazionale: una iniziale, una *in itinere* e una finale a conclusione del project work. Purtroppo, mi sono resa conto che il tempo a disposizione non era sufficiente per consentire la valutazione di un cambiamento, sia in positivo che in negativo, negli utenti che seguo. Ma sarà di certo una procedura che introdurrò nei servizi in cui lavoro, concordando con gli operatori i momenti di valutazione.

Obiettivi futuri. Negli ultimi anni ho lavorato principalmente con un'utenza in carico alla salute mentale nei luoghi di cura (CSM) o nei setting vicini alle strutture riabilitative.

Ampliare i setting e inserire tra essi l'Azienda Agricola Amaltea, di cui sono titolare, è tra i miei obiettivi futuri.

L'azienda è nata nel 2008 e da allora produce olio di oliva extra-vergine, tisane, misti di erbe aromatiche e fiori commestibili. È certificata biologica e si ispira a principi di permacultura e agroecologia.

Da tre anni l'azienda organizza anche giornate laboratoriali, di formazione nel verde e passeggiate per scoprire e conoscere i boschi che la circondano.

Inoltre, fa parte del Tavolo dell'Agricoltura Sociale attraverso il quale, per diversi anni, è stato possibile accogliere nella struttura una donna, con una borsa-lavoro, per un percorso socio-riabilitativo. Percorso interrotto nel 2020 dalle restrizioni sanitarie imposte dal contrasto alla pandemia da Covid-19 e che adesso si spera di poter riprendere.

È in questo contesto che, grazie al bagaglio di nuovi strumenti e conoscenze acquisite con il master, mi impegnerò a creare le condizioni per poter accogliere i gruppi che già seguo, organizzando dei momenti laboratoriali legati alla trasformazione delle piante officinali e all'osservazione delle ciclicità stagionali della natura. Giornate da trascorrere fuori sede che possano contribuire in modo efficace al percorso sociale e riabilitativo dei partecipanti dei gruppi con cui lavoro.

Mi piacerebbe, inoltre, sviluppare in azienda nuovi programmi di inserimento riabilitativo ma anche immaginare percorsi vocazionali e di avvicinamento al lavoro.

Per ultimo, come già comunicato, vorrei poter accogliere i nuovi tirocinanti dei prossimi Master in Orticoltura terapeutica per condividere l'esperienza lavorativa della coltivazione delle piante officinali e medicinali e illustrare come possono essere inserite in percorsi terapeutici, toccando così un altro punto chiave dello sviluppo di questa professione: unire l'esperienza sul campo alla ricerca accademica.

La scoperta dell'orticoltura terapeutica nel mio percorso lavorativo ha avuto un ruolo determinante anche sulla mia sfera personale, permettendomi di chiarire le idee sul ruolo sociale al quale aspirare.

Non ho origini agricole e ho lasciato la città nel 2005, mossa da un richiamo per la natura che aveva motivazioni più emotive e politiche che lavorative e imprenditoriali.

Ho riflettuto spesso sul binomio natura/uomo o campagna/città. E sono convinta che si debba cercare di contrastare culturalmente questa separazione per creare una società diversa, più ecologica e inclusiva.

La natura quindi non deve essere considerata come un luogo ma come un organismo vivente di cui noi come specie facciamo parte.

L'orticoltura terapeutica per me ha anche questo significato: dare spazio e valore alla natura anche nella relazione con la fragilità, dare spazio alla persona e ai suoi bisogni, riunire questa separazione.

La mia attività, infatti, mi ha permesso di coniugare le mie due grandi passioni, l'impegno sociale e le piante, che mi accompagnano fin dalla nascita: prima con il mio nome, poi con la grande dedizione ereditata da mia madre, oggi con il mio lavoro.

BIBLIOGRAFIA

Chiereghin P., *Farmacia Verde*, Edagricole 2011

Haller R., Kennedy K., Capra C., *The Profession and Practice of Horticultural therapy*, SoundParkway NY, CRC Press, 2019

Gullino P., *Okra-Gombo* www.pianteinnovative.it

Longo C., *Biologia Vegetale Forme e Funzioni*, Milano, Utet Editori 1996

Kreuter M., *Orto e giardino Biologico*, Firenze, Giunti, 2003

Morrison B., Slay M., *Introduzione alla Permacoltura*, Firenze, Aam Terra Nuova edizioni, 2007

Staid A., *Essere Natura. Uno sguardo antropologico per cambiare il nostro rapporto con l'ambiente*, Roma, Utet Editori 2022

Willard S., Spackman S., *Terapia occupazionale, decima edizione*, Roma, Antonio Delfino Editore, 2008

Wilson E., *Biofilia. Il nostro legame con la natura*, Prato, Piano B Edizioni, 2021