



Codzienna Porcja Natury

Inspirowane naturą, łatwe aktywności dla osób starszych, możliwe do zrealizowania samodzielnie, w domach opieki oraz domach lub klubach seniora.



Spędzanie czasu pośród natury przynosi osobom starszym znaczące korzyści: pomaga utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, pozytywnie wpływa na poczucie zadowolenia z życia.

Co zapewnia nam przebywanie pośród natury?



Zdrową, delikatną aktywność fizyczną

Nawet niewielka aktywność na świeżym powietrzu, taka jak krótki spacer, podlewanie roślin lub siedzenie na zewnątrz i rozciąganie się, pomaga utrzymać sprawność ruchową i poprawić krążenie.



Zdrową dawkę promieniowania słonecznego

Nawet krótki pobyt na słońcu powoduje powstawanie witaminy D, która jest konieczna dla zapewnienia wytrzymałości naszych kości i ma pozytywny wpływ na nastrój.



Poczucie spokoju

Obcowanie z przyrodą redukuje stres, niepokój i poczucie samotności. Świeże powietrze, naturalne kolory i dźwięki tworzą spokojną atmosferę, która poprawia samopoczucie i jakość snu.



Stymulację umysłu

Obserwowanie ptaków, dotykane roślin lub wypatrywanie i obserwowanie zmian pór roku może wspomagać pamięć, utrzymywać aktywność umysłu, stymuluje do rozmów.

Niniejsza broszura zawiera szczegółowe porady dotyczące łatwych do przeprowadzenia zajęć, które pomogą osobom starszym nawiązać kontakt z naturą.

Niniejsza broszura została przetłumaczona na język grecki, polski i hiszpański.

© 2026 BirdLife Malta

Autorzy/tłumacze Desirée Falzon, Vera Tokmakova, Alicja Sokołowska, Jordi Prieto Mollar, Cristina Sánchez Alonso, Eugenia Panoriou, Maria Papathanasiou, Stela Olejárová, Ali Honaramiz

Ilustracje, projekt graficzny, skład Victor Falzon

Zdjęcia Desirée Falzon, Victor Falzon, Aron Tanti

Druk: BDL, Malta

Spis treści

Wprowadzenie	2
Zajęcia	
Budowa hotelu dla owadów	4
Stwórz stołówkę dla ptaków	6
Przygotowanie ciastek dla ptaków	8
Kolorowe bingo	9
Malowanie doniczek i sadzenie ziół	10
Odkrywanie gleb	11
Kule nasienne	12
Ogród zapachów i ziołowe zakątki	13
Dziennik ogrodowy	14
Krąg opowieści	15
Malowanie kamieni lub ogrodowych oznaczeń	16
Stół sensoryczny lub ściana sensoryczna	17
Sztuka natury	18
Stanowisko do odbijania liści	20
Suplement	

Podsumowując:

Spędzanie czasu na łonie natury to prosty, ale skuteczny sposób na wspieranie kondycji naszego organizmu, na stymulację poczucia szczęścia i niezależności u osób starszych.



W ogrodzie lub na balkonie...

Proponowane w tej broszurze aktywności związane z naturą można realizować w ogrodach lub na balkonach prywatnych domów, domów opieki czy klubów i domów seniora. Zadania związane z pracami ogrodowymi warto organizować seniorom podczas imprez plenerowych – takie zajęcia pomagają nawiązywać kontakty towarzyskie, jednocześnie pozwalając uczestnikom obcować z naturą. Co więcej, część wykonywanych w ramach zajęć czynności uczestnicy mogą realizować

później sami, podczas indywidualnych wyjść do ogrodu czy parku.

Balkony także mogą łatwo stać się minizakątkami przyjaznymi naturze. Wystarczy umieścić na nich donice z sadzonkami, zioła czy karmnik dla ptaków. Na balkonie warto mieć niewielki stolik, który ułatwi prowadzenie prac pielęgnacyjnych, przesadzanie roślin czy prowadzenie obserwacji. Urządzone w ten sposób, przyjazne miejsce, może stanowić przyjemny element codziennej rutyny.



Budowa hotelu dla owadów

Hotele dla owadów to niewielkie domki wykonane z materiałów, które mają wiele zakamarków i szczelin dogodnych dla małych zwierząt. Owady są bardzo ważne dla funkcjonowania zdrowych ekosystemów, ponieważ stanowią istotną część łańcucha pokarmowego.

Wiele dorosłych owadów ginie jesienią, a zimę w ukryciu przeczekują ich jaja, larwy lub poczwarki. Inne dorosłe osobniki przeczekują chłodne miesiące, zapadając w diapauzę (stan, w którym wzrost i metabolizm zostają zatrzymane). Każda z form rozwojowych owadów potrzebuje dogodnego miejsca, żeby przetrwać zimę i takie właśnie zakamarki może zapewnić im specjalny hotel dla owadów.

Hotel należy umieścić w osłoniętym miej-

Czego potrzebujesz

- drewniana skrzynia
- słoma
- suche trzciny
- cegły z otworami
- gałązki
- siatka
- szyszki sosnowe
- rękawice ochronne

scu w ogrodzie, najlepiej przy ścianie. Niektóre zwierzęta preferują lokalizacje nasłonecznione, inne zacienione, więc jeśli budujesz kilka hoteli, umieść je w różnych miejscach.

Czas

30–60 min

Poziom trudności

Łatwy (zakładamy pomoc personelu)

Środki bezpieczeństwa

- Stosuj rękawice ochronne
- Rozmieść narzędzia na wysokości osób siedzących (zapewnij wygodę przy pracy!)

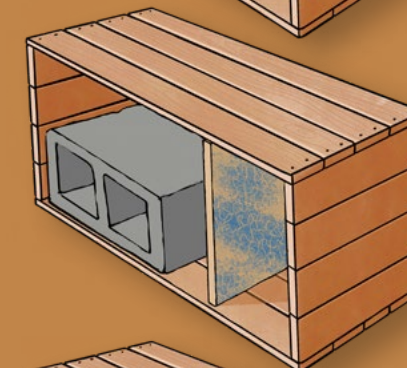
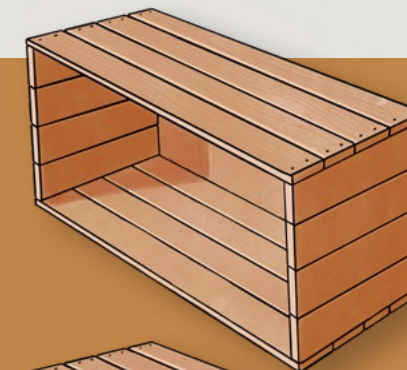
Najlepsza pora

początek jesieni

Kroki

- Hotel dla owadów można zbudować w pomieszczeniu lub na zewnątrz, w zależności od tego, gdzie chcesz umieścić swój warsztat rzemieślniczy.
- Postaw skrzynię pionowo – będzie to rama dla hotelu. Pozwól mieszkańcom ozdobić zewnętrzne ścianki, jeśli mają na to ochotę. Może to być osobna aktywność.

- Umieść w obrębie skrzyni cegły, płytki, fragmenty rur lub inne przegrody, aby utworzyć wewnątrz skrzyni przedziały.
- Wypełnij przedziały wiązkami trzciny, kawałkami desek, kłód z wywierconymi otworami, ciasno upakowanymi gałązkami lub suchą trawą oraz szyszkami sosnowymi.
- Jeśli hotel będzie znajdował się w wietrznym miejscu, uszczelnij jego tył siatką.
- Przejdź się po ogrodzie, aby wybrać najlepsze miejsce na hotel.
- Umieść hotele dla owadów w wybranych miejscach.
- Regularnie spaceruj po ogrodzie, aby sprawdzać, czy w hotelach nie zaszły zmiany wskazujące na to, że zostały zamieszkane.
- W razie potrzeby wymień lub napraw materiały.



Hotele dla owadów są dostępne w wielu kształtach i rozmiarach, mogą być wykonane z różnych materiałów. Większe z nich przyciągają gady, które szukają schronienia przed zimnem lub drapieżnikami.

Bardzo prosty hotel dla owadów, można stworzyć, wiążąc trzciny w pęczek, a następnie umieszczając go w rozwidleniu drzewa lub pod półką ogrodową.



Stwórz stołówkę dla ptaków

Karmniki pomagają wspierać ptaki zimą, zapewniając im niezawodne źródło pokarmu w miesiącach, w których trudno jest im pozyskać naturalne pożywienie. Obserwowanie ptaków odwiedzających karmnik stanowi przyjemną rozrywkę i zachęca seniorów do codziennego obcowania z naturą. Odpowiednio zamontowana prosta taca lub platforma sprawdzi się dobrze w małych ogrodach lub na balkonach i będzie łatwa w utrzymaniu. Oprzyj się pokusie tworzenia wyszukanych lub wiszących karmników dla ptaków – nasze ptaki wolą prostotę!

Czas

15–30 min

Poziom trudności

Łatwy

Czego potrzebujesz

- miotła lub słupek
- deska lub podstawka pod doniczkę
- śruby lub opaski zaciskowe
- ziarno dla ptaków
- osłona przed szczurami

Środki bezpieczeństwa

- Zamontuj karmnik nisko i w zasięgu ręki
- Nadzoruj używanie narzędzi

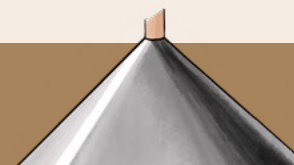
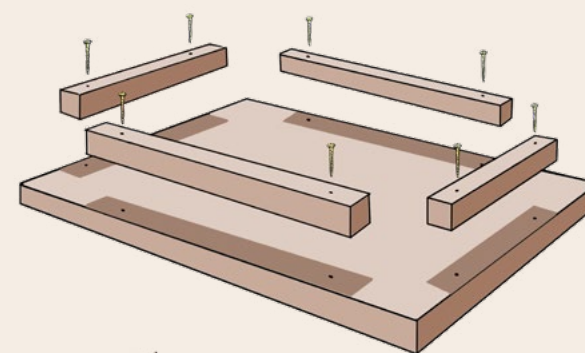
Najlepsza pora

Jesień lub wczesna wiosna

Kroki

- Ustaw mały stolik wewnątrz pomieszczenia lub na zewnątrz.
- Przygotuj spodki lub drewniane deski z wywierconymi otworami, przycięte na wymiar.
- Przygotuj kij od miotły i listwy mocujące karmnik, przycięte na wymiar, z wywierconymi już otworami.
- Zaproś seniorów do skręcenia karmnika z przygotowanych części. Nie zapomnij zamontować osłony przeciw gryzoniom, aby te nie dostały się do pokarmu dla ptaków.
- Przejdź się po ogrodzie, aby wybrać najlepszą lokalizację dla karmnika. Powinno to być ciche, ale otwarte miejsce, najlepiej widoczne z okien.

- Wytłumacz seniorom, że są odpowiedzialni za umieszczenie w karmniku mieszanki nasion dla ptaków.
- Ustal harmonogram karmienia: zapasy powinny być uzupełniane raz dziennie lub w razie potrzeby częściej.
- Zachęć seniorów do prowadzenia prostego dziennika obserwacji ptaków (załącznik, str. 21).
- Po deszczu wyczyść karmnik, aby zapobiec rozwojowi pleśni i zapewnić ptakom zdrowe, świeże pożywienie.



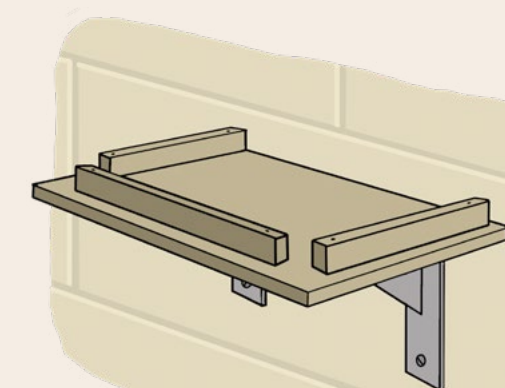
Osłona przeciw gryzoniom zapobiega wspinaniu się myszy na karmnik dla ptaków i podkradaniu ich pożywienia.



Karmniki dla ptaków wykonane z plastikowych podstawek pod doniczki sprawdzają się całkiem dobrze. Oto ruzdzik korzystający z bufetu w stołówce wykonanej z podstawki.



Wbij karmnik dla ptaków w ziemię lub, jeśli nie jest to możliwe, umieść go w wiadrze wypełnionym piaskiem lub ziemią.



W przypadku braku odpowiedniego miejsca na karmnik w ogrodzie, do zamontowania stołówki można wykorzystać ścianę. Zawieś karmnik w takim miejscu, by ptaki mogły go dostrzec, a jednocześnie na tyle nisko, aby można było łatwo uzupełniać w nim pożywienie i bez trudu go wyczyścić.



Wywierć w jego dnie kilka otworów, aby deszczówka mogła łatwo odpłynąć na zewnątrz.

Przygotowanie ciastek dla ptaków

Wykładanie w karmniku specjalnych ciastek dla ptaków pomaga przyciągnąć do ogrodu drobne gatunki, które w chłodnych miesiącach cierpią na niedostatek pożywienia (ich naturalny pokarm – niewielkie owady – staje się rzadkością). Ciastka przeznaczone są do wykładania w płaskich karmnikach. Aktywność zachęca następnie do nieinwazyjnej obserwacji żerujących ptaków.

Czas

20–30 min (+ 1–2 godziny obserwacji)

Poziom trudności

Łatwy

Czego potrzebujesz

- miękki tój lub smalec (o temperaturze pokojowej)
- mieszanka nasion dla ptaków, płatki owsiane, starte jabłko lub małe kawałki suszonych owoców
- duża miska
- drewniana łyżka
- foremki do babeczek lub płytkie foremki
- taca
- lodówki

Środki bezpieczeństwa

- Należy umyć ręce przed i po aktywności
- Nie używaj składników zawierających sól lub cukier

Najlepsza pora

Od stycznia do marca, kiedy temperatury są wystarczająco niskie, aby tłuszcz pozostał w stanie stałym.

Kroki

- Przygotuj czysty stół, w razie potrzeby przykryj go.
- Umieść foremki na tacy.
- Do miski dodaj tój lub smalec i delikatnie rozdrobni go drewnianą łyżką.
- Stopniowo dodawaj nasiona i płatki owsiane. Mieszaj aż do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Dodaj starte jabłko lub małe kawałki suszonych owoców i wymieszaj.
- Przełóż mieszankę do foremek mocno dociskając, aby usunąć pęcherzyki powietrza.
- Wyrównaj wierzch ciastek i wstaw tacę do lodówki na 1–2 godziny, aż masa całkowicie stwardnieje.
- Wyjmij foremki i umieść ciastka dla ptaków bezpośrednio w karmnikach.
- Zachęć seniorów do codziennego sprawdzania ciastek i ich wymiany, jeśli staną się mokre lub brudne.

Kolorowe Bingo

Kolorowe bingo zachęca seniorów do uważnego obserwowania otoczenia poprzez poszukiwanie naturalnych przedmiotów w danych kolorach. Zajęcie to sprzyja skupieniu uwagi, delikatnej aktywności fizycznej i rozmowie. Można je przeprowadzać w małych ogrodach, na dziedzińcach, balkonach, a nawet w pomieszczeniach, wykorzystując zebrane materiały. Aktywność tę łatwo dostosować do różnych poziomów umiejętności i sprawności.

Czas

20–30 min

Poziom trudności

Bardzo łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Seniorzy unikają schylania się lub przyjmowania niewygodnej pozycji
- Personel pomaga w zbieraniu materiałów

Najlepsza pora

Cały rok

Czego potrzebujesz

- karty kolorów lub proste próbki kolorów
- małe tacki lub koszyczki
- stół lub obrus do kolekcji

Kroki

- Przygotuj proste karty z kolorami (np. zielonym, żółtym, brązowym, czerwonym). Ogranicz się do 3–5 kolorów, aby zadanie było wykonalne.
- Usiądź z seniorami w ogrodzie lub w pobliżu otwartych okien. Jeśli dostęp do przestrzeni zewnętrznej jest ograniczony, przynieś wcześniej do wnętrza kosz z naturalnymi przedmiotami (liście, płatki kwiatów, patyki).
- Podaj każdemu z seniorów kartę koloru. Zachęć do poszukiwania naturalnych przedmiotów, które pasują do ich koloru. Unikaj niszczenia roślin poprzez ścinanie liści.
- Umieść znalezione przedmioty razem na tacy lub ściereczce, grupując je według kolorów.
- Zachęć do dyskusji: „Który odcień zieleni jest najciemniejszy?”, „Który jest najgładszy w dotyku?”.
- Wymieniaj między seniorami karty tak, aby każdy miał szansę zrealizować zadanie kilka razy.
- Zrób zdjęcie lub dodaj wybrane przedmioty do dziennika ogrodowego, zanim przywrócisz materiały naturze.





Malowanie donic i sadzenie ziół

Malowanie doniczek i sadzenie ziół to dla mieszkańców kreatywne, angażujące umysły zajęcie. Kolory, zapachy i faktury pobudzają wyobraźnię i przywołują wspomnienia. Uprawa ziół lub łatwych w hodowli roślin jadalnych zapewnia w przyszłości stały kontakt z naturą, ponieważ mieszkańcy dbają o swoje rośliny i zbierają ich plony.

Czas

45–60 min

Poziom trudności

Bardzo łatwy



Czego potrzebujesz

- małe doniczki z terakoty
- łatwa do czyszczenia farba akrylowa (na bazie wody)
- pędzle
- zioła (bazylija, mięta, rozmaryn)
- nasiona pomidorów, zielonej papryki
- ziemia doniczkowa
- spodki

Środki bezpieczeństwa

- Użyj nietoksycznych, ekologicznych farb
- Usiądźcie wszyscy w komfortowej pozycji

Najlepsza pora

Wiosna i wczesne lato. Jeśli wewnątrz, to cały rok.

Kroki

- Przygotuj stół do malowania i zabezpiecz powierzchnię gazetami lub ściereczkami.
- Daj każdemu mieszkańcowi doniczkę i prosty zestaw farb. Zachęć do rysowania wzorów, kształtów lub pisanie imion. Po malowaniu pozostaw doniczki do całkowitego wyschnięcia.
- Napełnij każdą doniczkę do połowy kompostem, posadź w nich zioła, zasiej nasiona pomidorów lub papryki, a następnie delikatnie uzupełnij kompostem.
- Podlej delikatnie nasiona i umieść doniczki na słonecznym balkonie lub parapecie.
- Oznacz każdą doniczkę imieniem mieszkańca.
- Zachęć seniorów do regularnego wążchania, dotykania i próbowania ziół.



Odkrywanie gleb

Badanie gleby pozwala seniorom obcować z naturalnymi teksturami i małymi organizmami żyjącymi w glebie. Różne rodzaje gleby mają różne kolory, wagę i zapach, co może przywoływać wspomnienia związane z ogrodnictwem lub zabawami z dzieciństwa.

Czas

30–45 min

Poziom trudności

Łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Nadzoruj korzystanie z małych narzędzi
- Przed dotykiem gleby sprawdź, czy seniorzy nie mają na skórze rąk ran/zacięć
- Miej pod ręką spray dezynfekujący (unikaj chusteczek, aby ograniczyć ilość odpadów)

Czego potrzebujesz

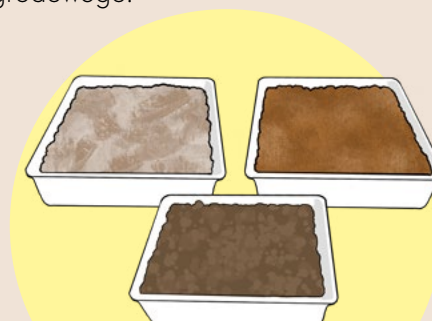
- płytkie tace
- próbki piasku/gliny/kompostu
- szkła powiększające
- małe kielnie
- laminowane karty z typami gleb i typowymi dla nich organizmami

Najlepsza pora

Każda pora roku

Kroki

- Rozłóż trzy tace i umieść w każdej inny rodzaj gleby.
- Podaj seniorom lupy i laminowane karty z prostymi opisami lub obrazkami gleb oraz żyjących w nich organizmów.
- Zachęć seniorów do dotykania, wążchania i badania gleby, szukania korzeni, kamieni lub małych stworzeń.
- Zadawaj pytania, takie jak: „Jak to wygląda/pachnie? Co ci to przypomina? Która gleba jest najdelikatniejsza?”.
- W razie potrzeby nawilżaj lub wymieniaj glebę podczas sesji.
- Zrób zdjęcia do wspólnego dziennika ogrodowego.





Kule nasienne

Kule nasienne wspierają zapylacze, wabią je do ogrodów i pomagają wprowadzić do naszego zielonego zakątka więcej kwitnących gatunków roślin. Ręczne formowanie kul jest przyjemne i uspokajające, a ich rozkładanie daje poczucie wkładu w otaczającą przestrzeń.

Czas

30–40 min + czas schnięcia kul

Poziom trudności

Łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Nadzoruj mieszanie składników
- Użyj worków do uprawy, by uniknąć bałaganu

Najlepsza pora

Wczesna wiosna lub wczesna jesień

Czego potrzebujesz

- nasiona rodzimych kwiatów polnych zebrane samodzielnie lub kupione w formie mieszanki
- sproszkowana glina
- kompost lub ziemia
- woda
- blacha do pieczenia ciastek

Kroki

- Wybierz miejsce w ogrodzie, które przeznaczysz na dzikie rośliny.
- Przygotuj materiały do wykonania kul.
- W misce wymieszaj dwie porcje kompostu z jedną porcją sproszkowanej gliny, a następnie dodaj nasiona zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Powoli dodawaj wodę, aż masa stanie się dostatecznie zwarta. Zwróć uwagę, by nie była krucha.
- Uformuj z masy małe kulki i umieść je na tacy. Pozostaw do wyschnięcia na 24–48 godzin.
- Zabierz seniorów na krótki spacer po ogrodzie, aby rozrzucić kule nasienne w wybranych miejscach. Możesz je umieścić też w doniczkach na balkonach.
- Prowadź dziennik wzrostu roślin. Może być wspólny dla grupy osób i ogólnodostępny.



Ogród zapachów i ziołowe zakątki

Ogród zapachowy zachęca do odkrywania świata poprzez dotyk i węch. Rośliny zapachowe, takie jak lawenda, mięta i rozmaryn, często wywołują silne, kojące wspomnienia. Poza tym można się nimi cieszyć każdego dnia. Podczas spaceru zachęcaj seniorów do rozmowy o potrawach, które kiedyś gotowali z wykorzystaniem różnych ziół.

Czas

60 min

Poziom trudności

Łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Użyj podwyższonych donic, aby zapewnić do nich łatwy dostęp osobom siedzącym.

Czego potrzebujesz

- donice lub podwyższone grządki
- zioła (lawenda, mięta, rozmaryn, tymianek)
- etykiety
- mała łopatką

Najlepsza pora

Wiosna i lato

Kroki

- Wybierz miejsce na podwyższone grządki lub donice. Powinny one znajdować się na wygodnej wysokości.
- Zachęć seniorów do wypełnienia ich kompostem. Oznacz etykietami, które zioła znajdują się w kolejnych doniczkach.
- Sadź rośliny delikatnie. Dokładnie podlej grządkę.
- Zachęcaj seniorów do odwiedzania i wąchania roślin oraz snucia wspomnień związanych z przepisami lub historiami, które przywołują ich zapachy.
- Zbieraj małe gałązki ziół do herbaty, potraw lub zajęć rzemieślniczych.
- W razie potrzeby wymieniaj zioła na inne – sezonowe, aby stacja działała przez cały rok.





Dziennik ogrodowy

Dziennik ogrodowy oferuje seniorom wspólny, stały sposób rejestrowania obserwacji przyrody. Zachęca do refleksji, kreatywności, wspólnych analiz i rozmów.

Czas

Wykorzystywany przez cały rok

Poziom trudności

Łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Używaj tępych nożyczek
- Nadzoruj używanie kleju

Najlepsza pora

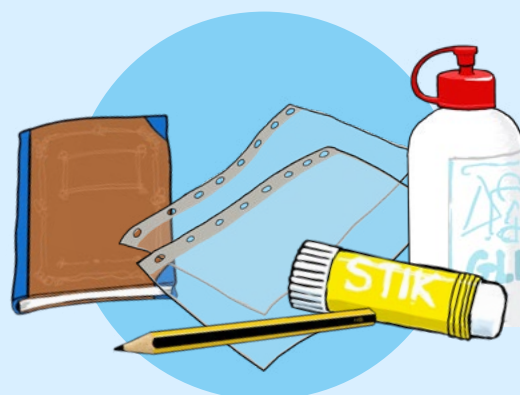
Cały rok

Czego potrzebujesz

- duży, solidny zeszyt
- długopisy, ołówki
- klej
- małe plastikowe koszulki
- koszyk (na liście i płatki)

Kroki

- Umieść dziennik na osłoniętym stole na zewnątrz lub w pobliżu wejścia do ogrodu.
- Zachęć seniorów do dodawania rysunków, notatek, suchych liści lub innych pamiątek z ogrodu, kiedy tylko mają na to ochotę.
- Oferuj pomoc w pisaniu lub dotaczaniu przedmiotów.
- Przejrzyj nowe wpisy podczas spotkań grupowych, aby zainicjować rozmowę.
- Zachowaj dzienniki jako zapis zmian pór roku i wspomnień.



Krąg opowieści

Krąg opowieści sprzyja nawiązywaniu kontaktów społecznych i delikatnej stymulacji umysłu. Inspirowane naturą podpowiedzi pomagają mieszkańcom przywołać wspomnienia i podzielić się doświadczeniami. Aktywność realizowana jest w przyjemniejszej atmosferze, na świeżym powietrzu. Dodaj muzyczny akcent do kręgu, śpiewając piosenki o naturze, puszczaając odpowiednie nagrania czy głosy ptaków.

Czas

20–40 min

Poziom trudności

Bardzo łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Zapewnij seniorom zacienione i wygodne miejsce do siedzenia

Czego potrzebujesz

- wygodne siedzenia
- mały przedmiot (np. pluszowa zabawka) jako „paleczka mówcy”
- nagrania

Najlepsza pora

Od późnej wiosny do jesieni

Kroki

- Ustaw krzesła w kręgu w spokojnej, zacienionej części ogrodu.
- Zaprezentuj „paleczkę mówcy” i wyjaśnij, że osoba, która ją trzyma, ma prawo zabrać głos.
- Zaczynj od prostego pytania, np. „Opowiedz nam o ogrodzie, który pamiętasz” lub „Jaki był Twój ulubiony kwiat w dzieciństwie?”.
- Zachęcaj do krótkich wypowiedzi, aby każdy mógł swobodnie zabrać głos.
- Zapisz najważniejsze fragmenty wypowiedzi (za zgodą uczestników) do dziennika.
- Zakończ wspólnym wierszem, piosenką lub chwilą podziękowań.





Malowanie kamieni lub ogrodowych oznaczeń

Dekorowanie kamieni lub prostych drewnianych tabliczek w relaksujący sposób pobudza kreatywność seniorów. Gotowe dzieła mogą służyć do oznaczania roślin, oznaczania ścieżek lub zaznaczania wyjątkowych miejsc w ogrodzie. Działanie to zachęca do wyrażania siebie i dodaje osobistego charakteru wspólnym przestrzeniom zewnętrznym.

Czas
30–60 min

Poziom trudności
Łatwy



Czego potrzebujesz

- gładkie kamienie lub małe drewniane tabliczki
- łatwa do zmycia farba akrylowa (na bazie wody) lub pisaki do malowania
- pędzle, pojemniki na wodę
- lakier lub impregnat (opcjonalnie)
- cerata na stół

Środki bezpieczeństwa

- Używaj nietoksycznych, ekologicznych farb
- Unikaj bardzo małych kamieni w przypadku seniorów cierpiących na demencję

Najlepsza pora

Cały rok

Kroki

- Zapewnij czyste kamienie lub proste drewniane tabliczki.
- Zachęć seniorów do namalowania na kamieniach i tabliczkach wzorów, kwiatów, prostych obrazków lub nazw roślin.
- W przypadku znaczników do roślin pomóż napisać wyraźne etykiety, takie jak „Mięta”, „Rozmaryn” lub „Róża”.
- Pozostaw przedmioty do wyschnięcia, a następnie pokryj je lakierem, jeśli będą używane na zewnątrz.
- Razem z seniorami umieśćcie gotowe elementy w ogrodzie, aby twórcy mogli zobaczyć swoje dzieła w użyciu.
- Wraz ze zmianą pór roku zmieniaj kamienie i znaki na nowe, aby przestrzeń pozostała żywa.



Stół sensoryczny lub ściana sensoryczna

Stół lub ściana sensoryczna oferuje mieszkańcom bezpieczny sposób na poznawanie naturalnych faktur i materiałów. Zapewnia doznania sensoryczne, wymusza delikatny ruch, stymuluje rozmowę. Zajęcie to jest proste, ale wartościowe, zwłaszcza dla seniorów cierpiących na demencję lub mających ograniczoną sprawność ruchową. Wspólne tworzenie powierzchni stołu zachęca również do pracy zespołowej.

Czas
30–45 min na tworzenie; później czas użycia

Poziom trudności
Łatwe

Środki bezpieczeństwa

- Unikaj przedmiotów o ostrych krawędziach

Czego potrzebujesz

- obrana kora, suche liście, gładkie kamienie, strąki nasion, muszle, małe patyczki, mech, piasek
- ziemia
- płaska powierzchnia (stół)
- mocny klej

- Upewnij się, że wszystkie elementy są czyste i dobrze zamocowane

Najlepsza pora

Od wiosny do jesieni (gdy najłatwiej jest pozyskać naturalne materiały)

Kroki

- Zabierz seniorów na krótki spacer po ogrodzie (lub przynieś materiały do środka), aby wybrać bezpieczne przedmioty pochodzenia naturalnego.
- Posortuj przedmioty według kategorii: szorstkie, gładkie, miękkie, twarde, lekkie, ciężkie.
- Poproś seniorów, aby ułożyli przedmioty na tablicy lub stole.
- Przyklej przedmioty, tworząc małe obszary o różnej fakturze lub wzory.
- Pozostaw dzieło do wyschnięcia, a następnie umieść je w osłoniętym miejscu na zewnątrz lub w korytarzu wewnątrz budynku.
- Zachęć seniorów, aby podczas wizyt dotykali powierzchni i opowiadali, co im przypominają te faktury.



Sztuka natury

Sztuka natury to twórcza aktywność, w ramach której seniorzy tworzą proste obrazy lub figury przy użyciu naturalnych materiałów, takich jak liście, kwiaty, kamienie i patyki. Zachęca ona do kreatywności, wnikliwej obserwacji i pracy zespołowej. Może być wykonywana nawet na bardzo małych przestrzeniach – na świeżym powietrzu lub w pomieszczeniach przy użyciu zebranych materiałów. Nacisk kładziony jest raczej na proces niż na trwały rezultat, co pozwala seniorom czerpać radość ze wspólnego tworzenia, a następnie zwracania materiałów naturze.

Czego potrzebujesz

- liście, kwiaty, patyki, kamienie, strąki nasion (zebrane podczas spaceru po ogrodzie)
- płaska powierzchnia (stół)
- kwadratowe kawałki materiału
- aparat fotograficzny lub telefon (opcjonalnie)

Czas

30–45 min

Poziom trudności

Łatwy

Środki bezpieczeństwa

- Sprawdź, czy materiały nie mają ostrych krawędzi.
- Unikaj roślin kolczastych.

Najlepsza pora

Od wiosny do jesieni, ale realizacja możliwa przez cały rok

Kroki

- Zabierz seniorów na krótki spacer po ogrodzie lub dziedzińcu, aby zebrali naturalne materiały, lub przygotuj koszyk, jeśli dostęp do przestrzeni na zewnątrz jest ograniczony.
- Zbierzcie się wokół stołu w pomieszczeniu lub na zewnątrz i posortujcie materiały według koloru, rozmiaru lub faktury.
- Rozdaj każdemu z seniorów po kawałku materiału.

- Zaproponuj ułożenie prostych motywów, takich jak zwierzęta, twarze, kwiaty, wzory lub krajobrazy.
- Zachęć seniorów do ułożenia materiałów w kształty lub obrazki. Pracować można indywidualnie lub w małych grupach.
- Zachęć do dyskusji na temat kształtów, kolorów i tego, co przedstawiają ułożone dzieła.
- Po zakończeniu prac poświęć trochę czasu na wspólną obserwację i omówienie prac.
- Jeśli chcesz, zrób zdjęcia, a następnie zwróć materiały do ogrodu lub kompostownika, jeśli to możliwe.
- Dodaj zdjęcia lub rysunki dzieł sztuki do dziennika ogrodu jako zapis zrealizowanych zajęć.



Stanowisko do odbijania liści

Tworzenie odbitek liści to prosta, relaksująca aktywność twórcza, która pomaga seniorom dostrzec naturalne faktury i kształty. Nawet na niewielkim dziedzińcu czy przyulicznym skwerze można zebrać wystarczającą do realizacji zajęć ilość liści lub kawałków kory. Odbitki można wykorzystać do ozdobienia kartek, zakładki lub dziennika ogrodowego.

Czas

20–40 min

Poziom trudności

Bardzo łatwe

Środki bezpieczeństwa

- Sprawdź, czy liście nie mają ostrych krawędzi.
- Unikaj bardzo kruchych lub kolczastych materiałów.

Najlepsza pora

Cały rok, ale zwłaszcza jesień

Czego potrzebujesz

- arkusze papieru (A4 lub A5)
- kredki ołówkowe, świecowe lub pastele
- taśma maskująca
- niewielki wybór liści lub kory
- podkładki lub tace pod rysunki

Kroki

- Na początku tygodnia zbierz mały koszyk liści lub kawałków kory; wybierz liście z wyraźnymi żyłkami lub ciekawymi krawędziami.
- Przygotuj w pomieszczeniu lub na zewnątrz stół z podkładkami lub stabilnymi tacami.
- Rozdaj każdemu z seniorów po kartce papieru i pozwól wybrać liść, który najpierw zostanie zbadany dotykiem.
- Umieść liść pod papierem i przymocuj jedną krawędź taśmą, aby pozostał nieruchomy.
- Poproś seniorów, aby delikatnie pocierali kredką po papierze, obserwując pojawiający się wzór liścia.
- Pozwól im eksperymentować z różnymi liśćmi i kolorami lub nakładać wiele warstw na jednym arkuszu.
- Personel może pomóc w wycięciu gotowych odbitek w proste kształty: zakładki, kartki lub wkładki do dziennika.
- Wyeksponuj odbitki na wspólnej tablicy lub dodaj ulubione do dziennika ogrodowego, aby zapisywać zmiany pór roku.



Suplement

Na stronach 21 i 22 przedstawiono jedenaście popularnych gatunków ptaków, które można spotkać w ogrodach i parkach. Na stronie 23 przedstawiono sześć gatunków motyli. Wszystkie te zdjęcia można skopiować, zalaminować i zrobić z nich karty, które pomogą mieszkańcom rozpoznać niektóre gatunki dzikich zwierząt.



Szpak



Bogatka



Modraszka



Dzwoniec



Rudzik



Wróbel



Mazurek



Gil



Kos



Sierpówka



Kowalik



Rusałka admirał



Rusałka pawik



Rusałka ceik



Latolistek cytrynek



Modraszek ikar



Paź królowej



Projekt Rooted

Ludność Europy starzeje się, a wraz z tą zmianą demograficzną pojawia się pilna potrzeba ponownego przemyślenia sposobu wspierania nauki, dobrego samopoczucia i uczestnictwa społecznego w późniejszym wieku. Wiele osób starszych – czy to aktywnych emerytów, osób cierpiących na choroby przewlekłe, czy mieszkańców domów opieki – stoi w obliczu rosnącego ryzyka izolacji, braku aktywności i utraty celu w życiu. Jednocześnie badania i praktyka konsekwentnie pokazują, że kontakt z naturą może odgrywać istotną rolę we wspieraniu zdrowia fizycznego, dobrego samopoczucia psychicznego, uczenia się i więzi społecznych w starszym wieku.

Niniejszy podręcznik jest częścią projektu ROOTED (Reconnection and Outreach of Adults: Teaching Environmental Discovery)*, inicjatywy współfinansowanej przez program Erasmus+ Unii Europejskiej w dziedzinie kształcenia dorosłych. Projekt ROOTED powstał, aby pomóc dorosłym i seniorom ponownie nawiązać kontakt z naturą w prosty, przyjemny i znaczący sposób.

Niniejszy podręcznik nie ma charakteru sztywnego programu ani ścisłych wytycznych. Stanowi on raczej źródło informacji, które organizacje mogą dostosować do własnych przestrzeni, społeczności i uczestników. Niezależnie od tego, czy jest wykorzystywany jako narzędzie szkoleniowe, źródło inspiracji czy praktyczny punkt odniesienia, podręcznik ten zachęca do kreatywności, eksperymentowania i uczenia się poprzez kontakt z naturą – w każdym wieku.

Więcej materiałów jest dostępnych na stronie internetowej projektu: www.project-rooted.eu.

*Projekt 2024-1-MT01-KA220-ADU-000249391

Projekt ROOTED jest koordynowany przez organizację **BirdLife Malta** i realizowany we współpracy z organizacjami:

SEO/BirdLife (Hiszpania)

Hellenic Ornithological Society (Grecja)

OTOP (Polska) oraz

Europejski Dialog (Słowacja).

Partnerzy dzielą się doświadczeniami w zakresie ochrony przyrody, edukacji dorosłych, zaangażowania społeczności i integracyjnego uczenia się.



Co-funded by
the European Union



GOVERNMENT
OF MALTA



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.