A konyhakert a zöldségeknél sokkal többet ad!

A Szalóki Otthon lakói ma már zöldségeket termelnek saját konyhakertjükben.
A kert-terápia sokoldalúan járul hozzá az Otthonokban zajló gyógypedagógiai munkához.
Mostani hírlevelünkben bemutatjuk, hogyan.

Amikor a Szalóki úti otthon lakói kimentek a kertbe, és meglátták a rengeteg uborkát és a pirosodó paradicsomfürtöket, alig hittek a szemüknek. Igazán szép lett a kiskert a munkájuk nyomán! Dani, Kata és Orsi büszkén vitték be a zöldségeket a konyhára, hogy már aznap feltálalhassák.

Az idei év a Szalóki úti Átmeneti Otthonban a COVID miatti bezártság mellett olyan hasznos újdonságokat hozott, mint a konyhakert. Az otthon közösségi programokkal teli mozgalmas élete a járvány miatt hirtelen megváltozott, megszűntek a kirándulások, eljárás a sportcentrumba, színházba, moziba. Gyorsan kellettek a házon belül végezhető motiváló programok. Így történt, hogy a kert füves részének 100 négyzetméteres darabját kijelöltük terápiás kertészetnek.
A lakók felásták, magokat vetettek, palántákat ültettek, locsoltak, és izgatottan figyelték az eredményt.

Dani életében először végzett kerti munkát, öntözött, kapált. Jót tett neki a kerti munka, könnyebben fogadta el a bezártságot. Rendszeresen leszedi a már érett paradicsomot, naponta ellenőrzi a padlizsán színét, és jelzi, ha szerinte beérett. Kata a sárga paradicsomot szedi, a hatalmasra nőtt babért felelős, kosárba gyűjti, hogy a konyhába vigye. Van a kertben cukkini, patisszon, pár bokor burgonya és a kert végében néhány csodás dália is.

A kert terápiás hatása vitathatatlan, a Down-szindrómás és egyéb értelmi sérültséggel élő lakók mozgása koordináltabb lett, javult az erőnlétük, és szívesen dolgoztak a szabadban. Mentális oldalon is jelentős javulást tapsztaltunk; a termények naponta megfigyelhető növekedése **reménnyel töltötte el őket a már-már reménytelennek tűnő járványhelyzetben, amikor még hozzátartozóik látogatására sem számíthattak.** Hírlevelünkben most arról számolunk be Önnek, hogy hogyan illeszkedik programunkhoz a kert-terápia.

Üdvözlettel:

dr. Gruiz Katalin
elnök

UI.: Szeretnénk, ha a kert-terápia, amelynek ma már elismert szerepe van a fejlesztő pedagógiai munkában is, lehetővé válna minden Otthonunkban. Nézze meg Ön is hírlevelünkben, hogyan dolgoztak lakóink a járványveszély alatt is, hogy saját zöldséget is termeljenek maguknak.

Jelen hírlevelet az Értelmi Fogyatékosok Fejlődését Szolgáló Magyar Down Alapítvány (székhely: 1145 Budapest, Amerikai út 14.; e-mail: down@downalapitvany.hu; telefonszám: 06-1 327-0356; a továbbiakban: „Adatkezelő") küldte Önnek. Adatait az Adatkezelő az Ön hozzájárulásával kezeli, mivel korábban adományozott, és hozzájárult adatai kezeléséhez. Az adatkezelés célja az Adatkezelő munkájának bemutatása. Az Adatkezelő az adatokat nem továbbítja harmadik személy részére. Az Adatkezelő az irányadó jogszabályok alapján vesz igénybe adatfeldolgozót. A jelen levél küldése során adatfeldolgozóként eljár a Human Dialog Kft. (kampány szervezése, címlista kezelése), valamint a Prime Rate Kft. (küldemények címzése, előállítása, postázása). Az Adatkezelőtől tájékoztatást kérhet adatai kezeléséről, jogában áll kérni azok helyesbítését, törlését, kérheti az adatkezelés korlátozását, valamint, hogy az Adatkezelőtől az adatokat géppel olvasható formában megkapja. Kérelmét az Adatkezelő fent írt elérhetőségein terjesztheti elő. Amennyiben nem kíván a jövőben hasonló megkereséseket kapni, vagy módosítani szeretné adatait, kérjük, jelezze a down@downalapitvany.hu e-mail címen vagy a 06-1 327-0356-os telefonszámon (H–P: 9-12 óra), vagy a 1580 Budapest, Pf. 97. címre küldött levélben. A kérelmet az Adatkezelő legkésőbb egy hónapon belül teljesíti. Jogellenes adatkezelés esetén fordulhat a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatósághoz (www.naih.hu). Ha banki utalással adományoz, kérjük, mindig tüntesse fel a neve melletti befizetőazonosítót (közleményben). Köszönjük!

Változó átmeneti otthonok

Fontos, hogy legyenek olyan tevékenységek, amelyek rendkívüli helyzetekben is biztosítják a fejlesztést és a mentális egészséget. Ilyen a **kertészet-terápia,** amely sokoldalúan járul hozzá az Otthonokban zajló fejlesztő pedagógiai munkához. Nem csak szabadtéri elfoglaltságot ad házon belül, de a lakók a mag elvetésétől a szüretelésen, a feldolgozáson keresztül egészen a saját termés elfogyasztásáig kísérhetik végig a folyamatot.

A kertterápia hatásai

A rendszeres kertészkedés jótékony fizikai hatásai részben helyettesítik a járvány miatt elmaradó edzéseket, kirándulásokat, karban tartja az izmokat, a mozgás-koordinációt, szabályozza a vérnyomást. **Mentális oldalon javítja a stressztűrőképességet, az önuralmat, a türelmet, fejleszti az együttműködést, a felelősségvállalást vagy a problémamegoldó-képességet.**

Fejlesztő pedagógiai munka az Átmeneti Otthonban

Az Otthonainkban nem egyszerű megőrzés folyik: számtalan szolgáltatás és program támogatja a lakók fejlődését, önállósodását, munkavállalását. **Az otthonokban lakók tanfolyamokon, tréningeken képezhetik magukat, próbamunkahelyekre, munkagyakorlatra járnak, és sporttevékenységekben vesznek részt.** Mindeközben egy közösség részévé válnak, újraélednek szociális kapcsolataik.

Éjjel-nappali gondozás

Az Átmeneti Otthon lényege a szolgáltatást igénybe vevő gyermek vagy felnőttkorú ügyfél éjjel-nappali gondozása, gyógypedagógiai fejlesztése, a családok tehermentesítése és segítése. **Betegség, hivatalos elfoglaltság, időszakos munkavégzés, családi krízishelyzet esetén hozzánk fordulhatnak** a szülők. Emellett a szülő nélkül maradtakat is fogadjuk, a szülő elvesztése miatti helyzet kezelésével, fejlesztéssel, önállósághoz szoktatással segítünk megkezdeni felnőtt életüket.

→ **10 000 Ft-os támogatással**
gyógypedagógusaink, mentoraink munkabéréhez

→ **5 000 Ft-os támogatással**
kerti szerszámok vásárlásához járulhat hozzá!

Köszönjük segítségét!

Segítsen Ön is a Down Alapítványnak!
Az Ön támogatásával minden értelmi fogyatékos ügyfelünket elláthatjuk!

IMPRESSZUM ▪ **Kiadó:** Down Alapítvány **Felelős kiadó:** Dr. Gruiz Katalin ▪ **Lapalapító:** Down Alapítvány ▪ **Példányszám:** 27 000
Nyomdai előállítás: Prime Rate Kft. ▪ **Szerkesztőbizottság:** Dr. Gruiz Katalin ▪ **Kiadó és szerkesztőség címe:** 1145 Budapest, Amerikai út 14.
Telefon: 06–1 327–0356 (H–P: 9–12h-ig)

Adományát átutalással is elküldheti! (Közlemény: az Ön befizetőazonosító száma)

Számlaszámunk: Unicredit Bank 10918001–00000013–38730148
Adószám: 18005282–1–42 ▪ email: down@downalapitvany.hu

További információk →
www.downalapitvany.hu

DW_HM5-20_Hirlevel_V2.indd 2 2020. 09. 18. 12:35