

## Z vrtnarjenjem in kuhanjem do večje samostojnosti

»Kultiviram vrt in vrt kultivira mene« je citat povzet po Robert Brault in povzema enega od poudarkov projekta MeTURA – Nazaj h koreninam, ki se izvaja v okviru Erasmus+ programa; čas in trud, ki ga vlagamo v aktivnosti vseživljenjskega učenja se povrača in tako kot vrt obrodi sadove- večjo samostojnost učečih se.



Projektni partnerji ([Izobraževalni center Geoss](#) - SI, [Zveza Sožitje](#) - SI, [Thrive](#) - GB, [Danilo Dolci](#) - IT in [UOSIKAŽU](#) - HR) so v okolju zaznali potrebo po okrepitvi samostojnosti odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki jo lahko dosežemo z njihovim vključevanjem v aktivnosti vseživljenjskega učenja. V projektu se osredotočajo na aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja saj gre za dve aktivnosti, ki pripomoreta k zadovoljevanju človekove osnovne fiziološke potrebe (prehranjevanje). Poleg tega omenjeni aktivnosti spodbujata razvoj ključnih kompetenc in osnovnih znanj in spretnosti, izboljšujeta fizično in psihično stanje, omogočata večji socialni stik, vključenost in občutek pripadnosti, povečujeta delovne spretnosti, dajeta občutek izvajanja koristnih aktivnosti in osebnih dosežkov, kar vse prispeva k večji samostojnosti posameznika.

V okviru projekta se te aktivnosti izvajajo na voden način, s pomočjo izobraževalcev in družinskih članov oseb z motnjami v duševnem razvoju, s točno opredeljenim namenom, cilji in dosežki, ki jih želimo z izvajanjem aktivnosti pridobiti, spremljanjem začetnega in končnega stanja učečega se, zato gre za terapevtske aktivnosti.

Projektni partnerji so pripravili Metodologijo Družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam za družine z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju. Gre za učinkovito andragoško učno strategijo vseživljenjskega učenja za izvedbo Družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam. Sestavlja jo set metod in dobrih praks, ki se lahko vključijo v učni proces odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju in se nanaša na aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja.

Metodologija opisuje kako aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in kuhanja doprinašajo k večji samostojnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, kako motivirati družine in osebe z motnjami v duševnem razvoju, da se lotijo teh aktivnosti, katera znanja/značilnosti mora imeti izobraževalec oz. mentor ter kako strukturirati aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in kuhanja. Povzetek metodologije je prav tako zapisan na lažje razumljiv način in je namenjen družinam oseb z motnjami v duševnem razvoju.



V nadaljevanju projekta bodo projektni partnerji metodologijo preizkušali v praksi in sicer z usposabljanjem izobraževalcev in družin oseb z motnjami v duševnem razvoju za vodenje aktivnosti in z izvajanjem terapevtskih vrtnarskih in kuharskih delavnic skupaj z osebami z motnjami v duševnem razvoju. V kolikor vas zanima več o projektu ali bi se radi udeležili usposabljanja za izobraževalce vas vabimo, da pišete na [eu-projects@ic-geoss.si](mailto:eu-projects@ic-geoss.si) ali pokličete na 031 759 355. Delavnice se bodo izvajale v Litiji (organizator Izobraževalni center Geoss) in v Ljubljani (organizator Zveza Sožitje).

*Metodologija je dostopna na spletni strani projekta <http://www.erasmus-metura.eu/> v angleškem jeziku in uradnih jezikih projektnih partnerjev (slovenščina, hrvaščina, italijanščina).*