



COLTIVA IL TUO BENESSERE, COLTIVA LA SOCIALITÀ. COLTIVA A PALERMO L'ORTO NELLA NUOVA SEDE DI ORTIAMOINSIEME.

Adottare un orto può essere un ottimo modo per combattere lo stress.

L'attività di giardinaggio offre benefici sia fisici che mentali, e favorendo il benessere generale. Inoltre, gli orti possono diventare luoghi di incontro e socializzazione, favorendo l'inclusione di persone con diverse abilità o provenienze.

Con il nostro progetto vogliamo quindi **favorire la socialità, promuovere l'agricoltura sociale e sostenibile**, l'inclusione, favorire il *digital detox*, la riconquista del proprio tempo e del "qui e ora" l'auto-sostenibilità e la sensibilizzazione verso tematiche ambientali e alimentari.

Il nostro progetto che si pone l'obiettivo di ospitare le numerose attività che perseguiranno scopi sociali e inclusivi ma anche terapeutici, educativi, formativi, tutte con lo stesso denominatore comune: il contatto con la natura.

Benefici per la salute:

- **Miglioramento dell'umore:**

Il contatto con la natura e il lavoro manuale possono favorire il rilascio di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori associati alla felicità e al benessere.

- **Riduzione dello stress:**

L'orticoltura è riconosciuta come un'attività rilassante che può abbassare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumentare il rilascio di endorfine, sostanze chimiche che migliorano l'umore.

- **Attività fisica:**

Anche un'attività fisica moderata come il giardinaggio può avere benefici per la salute cardiovascolare e muscolare.

- **Stimolazione sensoriale:**

L'orto offre stimoli sensoriali diversi, come la vista, il tatto, l'olfatto e il gusto, contribuendo a un'esperienza completa e coinvolgente.

In sintesi, l'adozione di un orto rappresenta un'esperienza positiva e gratificante, che può portare benefici sia alla salute che alla vita sociale.



La nostra cooperativa agricola e sociale accoglie il suo potenziale pubblico, in un nuovo spazio esteso di circa 3.500 mq. sito nella Piana dei Colli (con ingresso da **Viale del Fante 66**, 90146) una nuova sede dotata di piccolo spogliatoio, una ampia zona picnic con tavolo e gazebo, zone comuni con panche tavolini e ampia zona relax alberata.

La nostra cooperativa desidera proporre ai dipendenti del Vostro Ente di provare l'esperienza di coltivare il proprio orto.

L'offerta che desideriamo rivolgervi consiste in un mese di prova gratuito e senza impegno. In caso di proseguimento dell'esperienza, la quota mensile (per i primi tre mesi di utilizzo di un orto da 50 mq.) sarà di euro 35,00.

Si riceverà dalla segreteria anche un voucher omaggio per la presentazione di un amico o di un parente, che potrà beneficiare della stessa offerta, usufruendo quindi di un mese di prova gratuito. Nel caso in cui la persona presentata dovesse anch'essa proseguire l'esperienza, il costo mensile (dell'orto di 50 mq) della persona che ha ricevuto il voucher omaggio, proseguirà per altri tre mesi allo stesso prezzo di partenza di euro 35,00. N.B.: Questa iniziativa è valida solo da ottobre ad aprile. Nei mesi restanti sarà comunque possibile beneficiare delle eventuali iniziative che saranno periodicamente promosse.

La suddetta quota include l'utilizzo dello spogliatoio, punto acqua dedicato, disponibilità di assistenza agronomica personalizzata anche tramite whatsapp.

Per qualsiasi info non esitate a contattare direttamente i **seguenti numeri 3349467776 -**

3208060762 e visitate la nostra pagina Facebook

<https://www.facebook.com/share/1FGhWR7Rfm/?mibextid=wwXlfr>

Grazie e a presto!