



COLTIVA IL TUO BENESSERE, COLTIVA LA SOCIALITÀ. COLTIVA A PALERMO L'ORTO CON ORTIAMO INSIEME.

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, l'inclusione, 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:**
- **Riduzione dello stress:**
- **Attività fisica:**
- **Stimolazione sensoriale:**

Benefici per la socialità e l'inclusione:

- **Spazio di incontro:**
Gli orti possono diventare luoghi di aggregazione, dove persone di diverse età, abilità e provenienze possono incontrarsi, collaborare e condividere esperienze.
- **Sviluppo di competenze:**
Attraverso la cura dell'orto, si possono acquisire nuove competenze, come la coltivazione delle piante, la cura dell'ambiente e la gestione del lavoro di gruppo.
- **Aumento dell'autostima:**
Il successo nella coltivazione di un orto e la soddisfazione di vedere i frutti del proprio lavoro possono contribuire ad aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi.



- **Integrazione e inclusione sociale:**

Gli orti sociali, in particolare, offrono opportunità di integrazione e l'inclusione per persone con disabilità, consentendo loro di partecipare attivamente alla vita della comunità e di sviluppare nuove relazioni.

Progetti per l'inclusione e per la socialità della nostra cooperativa:

Esistono numerosi progetti che stiamo portando avanti utilizzando l'orticoltura come strumento per l'inclusione sociale:

- **OrtoAble:**

Un progetto che utilizza il giardinaggio come strumento di riabilitazione e prevenzione del disagio, favorendo l'inclusione sociale di persone con disabilità.

- **Orto condiviso:**

Gli orti condivisi, quindi, riuniscono gruppi eterogenei di persone permettendo loro non solo di coltivare i propri prodotti ma di creare anche un luogo di aggregazione e scambio culturale in cui far nascere nuove relazioni sociali.

- **L'Orto Giusto:**

Un progetto di agricoltura sociale che offre opportunità di autonomia e integrazione lavorativa a persone con disabilità cognitive e motorie.

- **Orti scolastici:**

Per le scuole, gli orti offrono ai bambini e ai ragazzi la possibilità di apprendere le basi dell'agricoltura, sviluppare competenze, e apprezzare la natura.

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 porta avanti le sue attività e i suoi progetti in uno spazio esteso di circa 3.500 mq. sito nella Piana dei Colli (**con ingresso da Via Dei Quartieri 106**) dotato 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.



Il nostro staff vi darà disponibilità e assistenza agronomica personalizzata e supporto nella progettazione e realizzazione del vostro orto, 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>

Volete iniziare a progettare questa esperienza unica godendo dei tanti benefici che vi abbiamo descritto? Per maggiori info: <https://www.cralregionesiciliana.it/categorie/1061/iniziative>

Grazie

Cordiali saluti e a presto!