



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

VELNES NA KMETIJI

PROGRAM ZA SPROSTITEV IN DELOVNO TERAPIJO ZA RANLJIVE CILJNE SKUPINE IN OSEBE Z RAZLIČNIMI OVIRANOSTMI

Fokovci, 2023



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

1. PREDSTAVITEV KMETIJSKIH GOSPODARSTEV

EKOLOŠKA KMETIJA VIDOV BREJG

Vidov brejg je ekološka kmetija, kjer ohranjajo naravno in kulturno dediščino območja in razvijajo eko produkte z višjo dodano vrednostjo. Kmetija se je vzpostavila v letu 2017 v osrčju Krajinskega parka Goričko na območju Natura 2000 in območju z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost (OMD). V letu 2018 so vstopili v ekološko kontrolo in pridobili ekološki certifikat za zelišča, drobnico, travniške in njivske površine ter sadovnjak, v letu 2021 pa še za izdelke proizvedene na kmetiji.

Na ekološki kmetiji Vidov brejg sestavljajo osnovni koncept trije gradniki. Vila Moj mir iz leta 1927 je primer kulturne dediščine, ki jo na Goričkem že težko najdemo, saj je z visokimi stropi, dekorativnim stavbnim pohištvo, izredno krušno pečjo, zidana iz na posestvu samem žgane glinene opeke, prav posebna lepota, ki definira celotno kmetijo z okolico. Osrednji prostor ekološke kmetije je zeliščni vrt z več kot 40 različnimi zelišči, ki so osnova za oblikovanje ekoloških kulinarčnih in kozmetičnih produktov z višjo dodano vrednostjo. Na zeliščnem vrtu tako gojijo ameriški slamnik, arniko, baldrijan, bezeg, citronko, drobnjak, hmelj, kamilico, komarček, lan, luštrek, meliso, mirto, monardo, navadni pelin, ognjič, sivko, rožmarin, smilj, timijan, vrtnice, šetraj, šipek in žajbelj. Leta 2021 pa je na posestvu bil zgrajen nov predelovalni obrat, ki omogoča predelovalno dejavnost na kmetiji in v katerem je tudi degustacijski prostor, kjer je možno izvesti različne delavnice, seminarje, kulinarčne dogodke, kuharske tečaje, tim bildinge, degustacije in druge dogodke primerne za različne ciljne skupine. Vsebina delavnic je v dogovoru z naročnikom delavnice prilagojena za različne ciljne skupine.

Dolgoročni cilj ekološke kmetije je razviti nove produkte z višjo dodano vrednostjo in v okolju dvigniti inovativni in podjetniški potencial z dvigom znanja in kompetenc lokalnih ponudnikov ter sodelovanjem in povezovanjem.

APARTMAJI DŽABOKA&GRUŠKA

Na kmetiji Štefana Železen stoji 100 let stara prekmurska domačija, kjer hčerka Edita Časar že od leta 2005 oddaja butične apartmaje. Posestvo obsega več samostojnih enot, ki tvorijo celoto v osrčju Goričkega, kjer lahko turisti dobijo ne samo nastanitev, ampak tudi mir, domačnost in neokrnjeno naravo.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

Stara prekmurska domačija obsega 3 unikatno oblikovane in opremljene apartmaje, ki nosijo gorička imena: Džaboka, Gruška in Črešnja. Apartma Džaboka je primeren tudi za invalide. Kmetija nudi tudi najem koles in ponuja urejene pohodne poti v bližini.

Leta 2015 so v dolini 100 m nižje od kmetije na mestu kjer je stala stara hiša začeli z gradnjo nove, ki je delno vkopana in prekrita z zemljo. Leta 2019 je bila Hiša Anika dokončana in stilsko opremljena ter predana svojemu namenu. Hiša stoji na idilični lokaciji sredi gozda in neokrnjene narave in ponuja mir ter čudovit razgled.

Poleg kmetije so uredili tudi postajališče za avtodome, ki vključuje 3 parkirišča z vso potrebno opremo. Na postajališču pa je postavljen tudi lesen objekt, ki nudi uporabo tuša, WC-ja in kuhinje.

ČEBELARSKA KMETIJA ANZELJC

Čebelarstva kmetija Anzeljc se nahaja v kraju Suhi Vrh in gospodari z okrog 80 čebeljimi družinami. Imajo dva stacionarna čebelnjaka in tri prevozne enote, ki omogočajo, da čebele vozijo na pašo na druge lokacije. En stacionarni čebelnjak je prirejen za potrebe apiterapije, kjer imajo obiskovalci na voljo dve ležišči za sproščanje in počitek, pri čemer z vdihovanjem panjskega zraka prejemajo aerosol, ki vsebuje eterična olja, flavonoide, med, cvetni prah, propolis in druge zdravilne snovi.

Na kmetiji se nahaja velik medovit vrt, ki je razdeljen na več sklopov in v okviru katerega so zasajene različne trajnice, enoletnice, grmovnice, drevesa, jagodičevje in zdravilna zelišča. Skozi medovit vrt vodi urejena pot, rastline so opremljene z napisnimi tablicami, nekaj metrov stran pa se nahaja tudi ribnik, ki služi čebelam za pitje vode.

Pri čebelnjaku se nahaja tudi nasad malic in borovnic ter velnes kotiček za sproščanje, ki je primeren in dostopen tudi za invalidne osebe in osebe z različnimi oviranostmi. Velnes kotiček se nahaja pod brajdami in je opremljen z mizo in klopki za sedenje ter z ležalnikom za sproščanje v naravi.

Na kmetiji in v dogovoru z naročniki tudi na drugih lokacijah izvajajo delavnice in različna izobraževanja o življenju čebel, čebeljih pridelkih in njihovem uživanju, apiterapiji, medovitih rastlinah, postavitvi medovitih vrtov in o izdelavi mazil in mil. Delavnice in izobraževanja so namenjena različnim ciljnim skupinam – od najmlajših do najstarejših, vsebino pa je možno prilagoditi tudi za različne ranljive skupine.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

2. Predstavitev področja zdravega življenjskega sloga in delovne terapije

Življenjski slog je za vsakega posameznika značilen način življenja, ki ga določa izrazita skupina obnašanj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Lahko vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena obnašanja. Udeleženci naših delavnic pridobijo informacije o pomenu zdravega načina življenja (zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in tveganega/škodljivega pitja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ipd.) za ohranjanje in krepitev zdravja, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni oziroma za kakovostnejše življenje s kronično boleznijo. Prav tako pridobijo motivacijo in podporo za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem.

Program Skupaj za zdravje vsem odraslim prebivalcem Slovenije nudi strokovno podporo pri skrbi za bolj zdravo in kakovostno življenje. Univerzalno dostopen program integriranega preprečevanja kroničnih bolezni se izvaja v ambulantah družinske medicine in centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji. Za vse, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje, je program brezplačen. Sestavljajo ga: preventivni pregled v ambulanti družinske medicine, skupinske delavnice in individualna svetovanja za pomoč in podporo pri spremembi življenjskega sloga in krepitvi duševnega zdravja, ki jih izvajajo centri za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojni centri ter pester nabor aktivnosti za krepitev zdravja, ki potekajo v lokalnih skupnostih.

Delovna terapija je zdravstvena stroka, ki omogoča, da se ljudje kljub različnim okvaram, boleznim in prizadetostim vključujejo v smiselne vsakodnevne aktivnosti, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje. Delovnega terapevta lahko srečamo v bolnišnicah, rehabilitacijskih centrih, inštitutih, šolah, vrtcih, domovih za starejše, dnevnih centrih in na uporabnikovem domu. Večina delovnih terapevtov v Sloveniji deluje v institucijah za razliko od razvitejših držav (skandinavske države, Velika Britanija, Nizozemska, Amerika, Kanada, Avstralija idr.), v katerih delujejo predvsem na uporabnikovem domu in v katerih načrtovalci zdravstvene in socialne politike zagovarjajo to, da je treba (stare) ljudi čim dlje ohranjati v domačem okolju oziroma jim omogočiti zdravljenje in rehabilitacijo na domu. Za to si prizadeva tudi stroka v Sloveniji in na tem področju že izvajajo nekatere aktivnosti. Tudi v Sloveniji delovni terapevti vedno pogosteje opravljajo svoje delo tudi v naravnem okolju, saj se tako lahko čim boljše približajo pogojem vsakdana.



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

3. Predstavitev aktivnosti na posamezni kmetiji

EKOLOŠKA KMETIJA VIDOV BREJG

Ekološka kmetija Vidov brejg ponuja širok spekter različnih možnosti za izvajanje aktivnosti na področju sprostitve in velnesa na kmetiji, s katerimi lahko krepimo zdravje in dobro počutje. Izvajanje aktivnosti sprostitve in velnesa je možno izvajati na zeliščnem vrtu, na travnikih v okolici kmetije in v samih prostorih predelovalnega obrata, kjer je prostor za izvajanje skupinskih ali individualnih delavnic in usposabljanj. Na kmetiji so v okviru zeliščnega vrta vzpostavljeni različni velnes kotički, kjer je možno sede ali leže opazovati naravo, zelišča in cvetlice. Poleg tega nudi kmetija tudi možnosti sprehodov po zeliščnem vrtu ali po urejenih pohodnih poteh v okolici, kjer lahko uporabniki spoznavajo naravno in kulturno dediščino Goričkega. Uporabniki lahko izberejo različne dolžine in težavnosti pohodnih poti v bližini kmetije. Na pohodnih poteh je možna uporaba tudi palic za nordijsko hojo, pri kateri uporabljamo večino mišičnih skupin in kjer je poraba kalorij do 30 % večja kot pri običajni hoji. Z nordijsko hojo ugodno vplivamo na sklepe in izboljšujemo telesno držo.

Na kmetiji lahko izvajamo tudi meditacije v naravi, ki se lahko izvajajo bodisi v okviru zeliščnega vrta, na travniku med živalmi ali ob gozdu, kjer lahko občudujemo naravo, poslušamo petje ptic in se na ta način sproščamo. Še posebej so te aktivnosti primerne v današnjem času, ko se v vsakdanjem življenju srečujemo z nenehnim hitenjem, z vse bolj številno uporabo elektronskih naprav, ki pa lahko vodi celo v različne oblike odvisnosti in negativno vpliva na duševno zdravje posameznika. Zato ima sprostitve v naravnem okolju, brez elektronskih naprav za posameznika pozitiven vpliv na njegovo splošno počutje in duševno zdravje. V okviru aktivnosti v naravi pa lahko vključimo v ta proces tudi izvedbo najrazličnejši vaj za sprostitve telesa in duha, ki jih izvajamo v naravi ali na zeliščnem vrtu.

Osnovno dejavnost ekološke kmetije Vidov brejg predstavlja zeliščni vrt, kjer gojijo številna zelišča, ki jih predelujejo v produkte z višjo dodano vrednostjo. Delo z zelišči je v veliki meri ročno delo, v okviru katerega lahko zelišča sadimo, nabiramo, čistimo, sortiramo, režemo, smukamo, meljemo, sušimo, drobimo in mešamo. Tako lahko posamezniki iz ranljivih ciljnih skupin in osebe z različnimi oviranostmi opravljajo prej navedena dela, ki potrebujejo ročne spretnosti, vendar morajo biti le-te prilagojene njihovim sposobnostim in zmožnostim. Osnovna aktivnost je nabiranje zelišč, kjer nabiramo posamezne dele zelišč (cvetovi, poganjki, listi, stebela). Nabiranje poteka ročno v zeliščnem vrtu, pri nabiranju se uporabljajo škarje, da tako čim manj poškodujemo zelišče in ne izruvamo celotne rastline. Zelišča nabiramo v košaro, papirnato ali platneno vrečko, da se ne potlačijo ali stisnejo med seboj.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Poleg nabiranja zelišč lahko zelišča v okviru aktivnosti velnesa na kmetiji tudi smukamo, kar pomeni, da liste zelišč ločimo od stebel. Ker imajo zelišča različno strukturo listov in stebel, smukamo vsa zelišča, ki imajo trdna stebelca. Glede na to v katero smer rastejo listki na zelišču je odvisno ali smukamo od zgoraj navzdol ali od spodaj navzgor. Smukanje poteka tako, da s prsti ene roke trdo držimo steblo, s prsti druge roke pa vlečemo proti vrhu ali dnu stebela, da se osmukani listi ločijo od stebela. Včasih se pri nabiranju zelišč med nabrane cvetove, poganjke ali liste nehote prikrade tudi umazanija, prah in žuželke, zato je potrebno zelišča tudi očistiti, prebrati in jih tako ločiti od umazanih delcev.

Že pobrana zelišča pa je potrebno nadalje pripraviti bodisi za sušenje ali za predelavo v različne prehranske produkte. Pri tem je potrebno zelišča najprej očistiti in jih razporediti na podlage, kjer zelišča sušimo. Posušena zelišča je potrebno nato shraniti v suhem in temnem prostoru, najbolje v papirnati ali stekleni embalaži. Za pripravo prehranskih produktov pa lahko zelišča režemo, sekljamo, meljemo, drobimo in mešamo ter tako pripravimo osnovo za sirupe, eterična olja, hidrolate, soli, čaje in želeje.

Na zeliščnem vrtu se lahko izvajajo tudi aktivnosti dela na vrtu, ki obsega sajenje zelišč, urejanje gredic z zelišči, urejanje poti v zeliščnem vrtu, okopavanje zelišč, odstranjevanje posušenih in odmrlih delov zelišč ter zalivanje zelišč. Vse omenjene aktivnosti se lahko izvajajo skozi celotno koledarsko leto, vendar prilagojene glede na rast zelišč in na letni čas. Delo na vrtu in z zelišči vpliva na ohranjanje že pridobljenih spretnosti in vpliva na osebno zadovoljstvo posameznika, s tem pa posredno tudi na izboljšanje telesnega in duševnega zdravja.

Na ekološki kmetiji Vidov Brejg se izvajajo tudi različne delavnice, in usposabljanja, ki so prilagojena različnim ciljnim skupinam. V ta namen je opremljen degustacijski prostor, ki nudi uporabo kuhinje in pomožnega prostora, kjer je možno izvajati bodisi teoretična predavanja ali pa je prostor namenjen praktični izvedbi delavnic in usposabljanj. Izvajajo se lahko različni kuharski tečajji, delavnice peke kruha, delavnice izdelave mil, čajanke, strokovna predavanja in usposabljanja.

Aktivnosti Centra za krepitev zdravja Zdravstveni dom Murska Sobota:

- demonstracija nordijske hoje (fizioterapevt ali kineziolog),
- meritev krvnega tlaka s svetovanjem (diplomirana medicinska sestra/diplomirani zdravstvenik),
- vaje za sprostitvev/joga v naravi (diplomirana medicinska sestra s certifikatom usposobljenega izvajalca),
- tehnike sproščanja (psiholog).



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

Lokacija Vidov brejg omogoča s svojimi danostmi obilico terapevtskih možnosti skozi vse leto. Ne glede na ciljne skupine, se za vsakogar najdejo namenske in smiselne aktivnosti, pozorni moramo biti predvsem na težave in obnem sposobnosti posameznika. Zelo pomembno je, da se uporablja na posameznika usmerjen pristop, tako da se aktivnosti prilagodijo njemu.

Za osebe brez gibalnih oviranosti je primerno delo na vrtu, seveda je tudi pri tem potrebno biti pozoren na specifično terena, ki rahlo visi. Prav tako je potrebno biti pozoren na ergonomijo pri delu. Pri stiku z zemljo in rastlinami pri posamezniku delujemo na mnogih področjih njegovega zaznavanja, kot so finomotorika, propriocepcija, prostorsko zaznavanje in še mnogo več.

Pri osebah z gibalno oviranostjo, lahko na Vidovem brejgu izvajamo terapijo na področju dela z zelišči, kulinarnih delavnic in sproščanjem v naravnem okolju.

APARTMAJI DŽABOKA&GRUŠKA

Program prilagojen za različne ciljne skupine je v okviru kmetijskega gospodarstva Apartmaji Džaboka&Gruška upošteva predvsem naravne danosti in potencialne okolja, v katerem se nahaja. Gre za neokrnjeno naravo v osrčju Goričkega, ki ponuja širok spekter aktivnosti v okviru povezovanja z naravo in naravnimi danostmi.

Narava okrog kmetijskega gospodarstva ponuja številne sprehajalne steze in urejene pohodne poti za sprostitev. Posamezniki se lahko sprostijo na sprehodu skozi travniški sadovnjak, kjer je urejena sprehajalna pot. Poleg tega se je možno sprehoditi tudi do Hiše Anika, ki se nahaja v sklopu kmetijskega gospodarstva in naprej do gozda, ki obdaja spodnji del kmetijskega gospodarstva. Mirno okolje narave ponuja prostor za sprostitev in umiritev.

Mimo kmetijskega gospodarstva vodi tudi tematska pohodna pot – Graščakova pot, ki je speljana po 5 vaseh Občine Grad. Gre za krožno pot, ki jo je mogoče prehoditi v dveh dolžinah, in sicer daljša 15 km pot ter krajša 13 km. Ob poti se nahajajo številne naravne in kulturne znamenitosti iz različnih zgodovinskih obdobj.

Narava ponuja tudi številne možnosti za rehabilitacijo in sprostitev. Tako je možno na sprehodu v gozdu izvajati rehabilitacijo s pomočjo dreves in gozda. Drevesa lahko posameznika napolnijo z energijo, ga pomirijo nanj blagodejno vplivajo. Sprehod skozi gozd nam omogoča ponovno povezanost z naravo, stik



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

s samim seboj, izboljša razpoloženje in počutje ter ima pozitiven učinek na imunski sistem. Gozdne površine vplivajo pozitivno na zmanjšanje stresnih hormonov in na povečanje splošnega dobrega počutja posameznika. Ob sprehodu v gozdu lahko izvajam številne dihalne in antistresne vaje, ki še povečajo blagodejni občutek in vplivajo na izboljšanje stanja telesa in duha. V gozdu je možno izvajati tudi glasbene terapije, kjer povežemo glasbo in naravo med seboj. Sprostitvene aktivnosti pozitivno vplivajo tako na telesno, kot tudi na duševno zdravje posameznika.

Senzorna integracija je oblika terapije pri kateri posredno preko vseh čutil vplivamo na celoten nevrološki proces. Zaradi bližine narave in številnih naravnih materialov, ki se nahajajo v neposredni bližini kmetijskega gospodarstva se lahko izvajajo delavnice in terapije z naravnimi materiali. Tako se lahko najprej naravni materiali naberejo v gozdu (storži, listi, kamni, gozdni plodovi in sadeži, vejice,...), nato pa iz nabranega materiala oblikujejo izdelki. Poleg navedenega lahko posamezniki ustvarjajo z lesom in iz prej obdelanega in pripravljenega lesa izdelujejo drobne lesene izdelke. Aktivnosti povezane z naravnimi materiali krepijo in ohranjajo že pridobljene ročne spretnosti posameznika in pozitivno vplivajo na njegovo osebno zadovoljstvo.

Aktivnosti Centra za krepitev zdravja Zdravstveni dom Murska Sobota:

- demonstracija nordijske hoje (fizioterapevt ali kineziolog),
- meritev krvnega tlaka s svetovanjem (diplomirana medicinska sestra/diplomirani zdravstvenik),
- meritev zmogljivosti prijema (fizioterapevt ali kineziolog),
- vaje za sprostitvev/joga v naravi (diplomirana medicinska sestra s certifikatom usposobljenega izvajalca),
- tehnike sproščanja (psiholog).

Ravno na lokaciji Apartmaji Džaboka&Gruška je morda izvajanje delovne terapije primerno za najmanj široko populacijo. Največ možnosti je pri delu v okolici apartmajev, a je zaradi terena primerno za osebe, katere nimajo večjih težav na področju mobilnosti, motorike in koordinacije. Kljub temu terapija v naravnem okolju zelo pozitivno vpliva na mnoge posameznikove čute, kakor tudi na pridobivanje in ohranjanje novih veščin.

Se pa na tej lokaciji odpirajo možnosti tudi v zimskem času, saj omogoča izdelovanje spominkov iz lesa. Tako se lahko najde veliko smiselnih in namenskih aktivnosti, katere lahko doprinesejo tako k izboljšanju in popestritvi kabinetskih terapij, kakor tudi pridobivanju novih izkušenj.



Čebelarska kmetija
Anzeljc

ČEBELARSKA KMETIJA ANZELJC

Čebelarska kmetija Anzeljc nudi v svoji ponudbi široko paleto aktivnosti, ki jih je možno izvajati v naravi, na vrtu in ob čebelnjaku. Medoviti vrt, ki se nahaja ob čebelnjaku nudi številne možnosti tako za aktivno delo, kot tudi za sprostitev. Na medovitem vrtu se nahajajo različne medovite trajnice, enoletnice, grmovnice, drevesa, jagodičevje in zdravilna zelišča. Rastline so posajene na urejenih gredicah, skozi vrt pa vodi urejena sprehajalna pot. Na medovitem vrtu lahko izvajamo lažja fizična dela, ki obsega delo z rastlinami, in sicer okopavanje, odstranjevanje odmrlih delov rastlin, rahljanje zemlje, nanašanje zastirke,... Poleg tega lahko predvsem zdravilna zelišča pobiramo za nadaljnjo uporabo, kar pomeni, da jih lahko sušimo, smukamo cvetove ter pripravljamo različne mešanice zelišč.

Na medovitem vrtu lahko urejamo sprehajalne poti, ki so prekrivane z zaščitno folijo in obrobljene s staro opeko. Ker se na foliji nabere prah in različni delci iz okolja je potrebno sprehajalne poti očistiti, pomesti, popraviti in poravnati opeke, tako da dobi sprehajalna pot spet urejeno obliko. Medoviti vrt pa nam nudi tudi možnosti za sproščanje in sicer se lahko skozi medoviti vrt sprehodimo sami ali pa se odločimo za vodeni strokovni ogled z čebelarko, ki nam predstavi pomen medovitega vrta za čebele, pomen posameznih grmovnic in dreves ter pomen posameznih zdravilnih zelišč.

Na drugi strani čebelnjaka in medovitega vrta se nahaja tudi nasad z jagodičevjem. Tudi v nasadu se lahko opravljajo različna lažja fizična dela, ki obsegajo okopavanje jagodičevja, rahljanje zemlje, odstranjevanje odmrlih delov rastlin in urejanje nasada. Ko posamezno jagodičevje dozori ga lahko pobiramo, bodisi v zabojčke ali ga pripravimo za nadaljnjo uporabo (vkuhanje in shranjevanje). V jesenskem času pa lahko tako na medovitem vrtu, kot tudi v nasadu jagodičevje pripravimo rastline na zimo. To storimo tako, da odstranimo stare in posušene liste in druge dele rastlin, razrahljamo in dodamo dodatno zemljo ter pognojimo z naravnimi gnojili, naredimo pa lahko tudi zastirko s katero zaščitimo jagodičevje pred zunanjimi vremenskimi vplivi. Delo v medovitem vrtu in nasadu z jagodičevjem pozitivno vpliva na ohranjanje že pridobljenih spretnosti in na osebno zadovoljstvo posameznika. Pri delu v skupini pa se krepijo socialne sposobnosti posameznika, ki lahko v pozitivnem smislu vplivajo na posameznikovo razpoloženje in njegovo aktivno vključevanje v različne skupine.

V okviru Čebelarske kmetije Anzeljc se ob medovitem vrtu in čebelnjaku nahaja tudi velnes kotiček, ki je bil vzpostavljen v okviru projekta. Velnes kotiček se nahaja pod naravno senco trte in je opremljen s klopjo in mizo, tako da je mogoče sede ali stoje opazovati naravo, zelišča in medoviti vrt. Velnes kotiček je dovolj velik za druženje manjše skupine ali družine. Pri tem se je možno sprostiti in si nabrati novih moči za nadaljnje delo. Sproščujoče aktivnosti pozitivno vplivajo tudi na izboljšanje duševnega in



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

telesnega zdravja posameznika. Podlaga okrog velnes kotička je utrjena, tako da je dostop do velnes kotička možen tudi za osebe z različnimi gibalnimi oviranostmi. V bližini velnes kotička je na travniku postavljen tudi čebelnjak, ki je opremljen tudi za izvedbo aromaterapije. Vse te aktivnosti blagodejno vplivajo tako na telesno, kot tudi na duševno zdravje posameznika, previden je potrebno biti le pri morebitnih alergijah, saj alergije na določene čebelje pridelke lahko povzročijo hude neprijetnosti.

Aktivnosti Centra za krepitev zdravja Zdravstveni dom Murska Sobota:

- sprostitvene tehnike za boljše duševno zdravje v naravi (psiholog),
- vaje za zdrav hrbet (fizioterapevt ali kineziolog),
- demonstracija dvigovanja bremen (fizioterapevt ali kineziolog).

Čebelarstva kmetija Anzeljc omogoča na področju delovnoterapevtskih obravnav obilico možnosti. Sama terapija s čebelami ima lahko zelo pozitivne učinke na posameznike z različnimi težavami, a bom razmišljanje o tem prepustil lastnici kmetije, katera vsekakor ve največ o tem.

Tudi na tej lokaciji se lahko izvajajo delovnoterapevtske obravnave skozi vso leto. Če začnemo v zimskih mesecih, se lahko izdeluje okvirje za panje in napenjanje žic v njih. Les je naravni material, kateri ima s svojo toplino na človeka zelo pozitiven vpliv. Obenem se pri izdelovanju okvirjev trenira finomotorika in groba motorika, kakor tudi koordinacija gibov, mišična moč in vzdržljivost, propriocepcija in drugo.

V spomladanskih mesecih se prične delo z rastlinami na gredicah, katere obdajajo čebelnjak in to delo traja skozi vse leto, vse do pozne jeseni. Delo je prav tako, kot na Vidovem brejgu primerno za zelo široko populacijo invalidnih oseb, je pa vsekakor pomembno, da je pri delu prisoten terapevt, ki posameznika dobro pozna. Samo tako se lahko omogoči, da je terapija maksimalno učinkovita in da ob tem ne prihaja do kontraindikacij.

OMEJITVE PRI IZVEDBI IN DOSTOPU (NA KAJ JE POTREBNO BITI PAZLJIV)

Na vseh lokacijah lahko zraven izvajanja delovne terapije, seveda ob spremstvu delovnega terapevta, ki posameznika dobro pozna, izvaja tudi delovna terapija za starostnike. Ve se, da s starostjo človekove sposobnosti upadajo, še posebej, če je posameznik neaktiven. Tako lahko z vodenimi namenskimi aktivnostmi omogočimo, da starostnik v največji meri ohranja svoje sposobnosti, kot so motorika, koordinacija, spomin in še mnogo drugega. Pri sami dostopnosti na terenu moramo biti pozorni



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



Čebelarstva kmetija
Anzeljc

predvsem pri osebah z omejeno mobilnostjo, saj lahko hitro pride do zdrsa ali padca in s tem do dodatnih poškodb.

Na vsaki izmed treh lokacij so možnosti dostopa tako za osebe z invalidskim vozičkom, kakor tudi z ostalimi pomagali, kot so bergle, hojice in drugo. Aktivnosti na lokaciji prilagodimo glede na mobilnost posameznika, prav tako se same namenske aktivnosti izbirajo in/ali prilagodijo posamezniku. Če pri sami terapiji postavimo v središče posameznika, lahko z nekaj znanja in izkušnjami izpeljemo kvalitetno delovno terapevtsko obravnavo praktično pri vsakem posamezniku, ne glede na stopnjo in vrsto invalidnosti ali starostno obdobje.

Pri izvedbi delovne terapije na katerikoli lokaciji je potrebo poskrbeti za varnost pri izvajanju in po potrebi prilagoditi prostor oziroma delovno okolje v katerem se terapija izvaja. Predvsem pa je pomembno, da ima vsak udeleženec / uporabnik izdelan svoj program delovne terapije, pri čemer je potrebno upoštevati individualnost posameznika in njegove sposobnosti. Vsekakor pa je pri sami izvedbi aktivnosti v praksi potrebno ugotoviti kaj je za posameznega uporabnika smiselno, katere dejavnosti so za posameznika smiselne.

Ob zaključku je potrebno zapisati še to, da je pri vseh aktivnostih, ki se bodo izvajale na kmetijskih gospodarstvih pomembno sodelovanje med posamezniki in kmetijskim gospodarstvom ter delovnim terapevtom oziroma drugim strokovnim kadrom. Ta trikotnik vseh treh udeležencev mora stremeti k istemu cilju, to pa je izboljšanje ali vsaj ohranitev sposobnosti posameznega uporabnika in njegova vrnitev v naravno okolje. Tudi aktivnosti sproščanja morajo posamezniku pomagati, da se po opravljenih aktivnostih vrne v svoje naravno okolje obogaten z dodatnimi znanji in veščinami ter predvsem notranje sproščen in poln energije za nadaljnje delo in življenje.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje