

SCHEDA PROGETTO 2

L'ORTO OFFICINALE DI GABRINA

Cura e benessere al Giardino

GRUPPO DI LAVORO

<u>Proponenti:</u>	Associazione Gramigna, Radici del Cielo aps
<u>Responsabili:</u>	Associazione Gramigna, Radici del Cielo aps
<u>Collaborazioni:</u>	L'Indaco, Associazione Improjunior, Associazione Ilde, Associazione Acque Chiare, SPI/CGIL, GGEV

DESCRIZIONE

<u>Obiettivi:</u>	Le azioni previste intendono incrementare la vocazione di questo luogo, legata ai temi dell'educazione ambientale e della sostenibilità (con particolare attenzione alla coltivazione e alla trasformazione delle piante officinali, dell'orticoltura e del giardinaggio di comunità), del vivere in armonia con la natura e con i cicli stagionali, del benessere della persona e dell'inclusione della comunità , attraverso alcuni cicli di incontri aperti ai cittadini su questi temi.
<u>Destinatari:</u>	Tutta la cittadinanza, associazioni, gruppi spontanei e organizzati del quartiere e della città
<u>Contenuti progettuali:</u>	Attivazione dei seguenti progetti proposti dall'Associazione Gramigna e da Radici del Cielo aps, esplicitati sotto nei valori, contenuti e diverse azioni progettuali.

ASSOCIAZIONE GRAMIGNA

CATALOGAZIONE DELLE SPECIE ARBOREE DELL'ORTO OFFICINALE

Catalogazione delle erbe officinali presenti nell'orto officinale in collaborazione con il botanico Villiam Morelli e successiva realizzazione di etichette illustrative per favorire le visite guidate all'interno dell'orto durante eventi e laboratori, ma anche per una fruizione libera e quotidiana degli abitanti del quartiere.

CORSO BASE DI ERBORISTERIA PER LA CONOSCENZA DELLE PIANTE MEDICINALI E I LORO UTILIZZI

Corso pensato per fornire le conoscenze base per un utilizzo sicuro delle piante medicinali. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere le erbe medicinali utili per il nostro benessere e la nostra salute.

Lezione 1

- Introduzione al corso: storia e sviluppi di una tradizione millenaria.
- Vero e falso: miti da sfatare e benefici dell'erboristeria
- I principi attivi delle piante
- Le erbe per l'equilibrio del sistema nervoso
- Le erbe per la salute delle donne
- **Laboratorio dell'erborista:** le preparazioni officinali. L'arte della miscelazione dei semplici: infusi e decotti

Lezione 2

- Le erbe per le malattie da raffreddamento e per rafforzare le difese immunitarie
- Le erbe per favorire la digestione e la regolarità intestinale
- Olii essenziali: note profumate per il benessere del corpo e della mente
- **Laboratorio dell'erborista:** macerazioni in olio, tinture, sciroppi.

Gli incontri si terranno nelle seguenti date: 28 settembre 2022 e 5 ottobre 2022.

Per la partecipazione al corso è previsto un costo di iscrizione di euro 20 a lezione (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

RACCOLTA E DISTILLAZIONE DELLA LAVANDA

Per celebrare l'arrivo dell'estate si prevede una giornata interamente dedicata alla lavanda. Dopo una visita al giardino, si procederà alla raccolta della lavanda e eventualmente di altre erbe pronte per l'essiccazione. Successivamente si procederà alla distillazione ottenendo l'idrolato e l'olio essenziale di lavanda. L'iniziativa è volta a suscitare curiosità e interesse per le erbe officinali, coinvolgendo i partecipanti alle attività di raccolta e distillazione; è rivolta a tutte le persone interessate. La conduzione della giornata è a cura dell'Associazione Gramigna.

Il periodo individuato è fine giugno, (orientativamente il 21/06/2022) quando la maturazione di fiori di lavanda sarà completa.

Per la partecipazione all'attività è previsto un costo di iscrizione di euro 20 (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

CORSO BASE PER LA REALIZZAZIONE DI SAPONI NATURALI

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate. Si prevedono 2 incontri da svolgere nella casina. Gli incontri saranno condotti dalla dott.sa Della Seta dell'Associazione Gramigna.

Lezione 1

- Introduzione al corso: cenni storici
- Saponi industriali e saponi naturali
- Gli ingredienti base
- **Laboratorio:** realizzazione del sapone a freddo - ricetta base

Lezione 2

- Nuovi ingredienti: olii nutrienti, profumi, coloranti.

Gli incontri saranno di 2 ore e mezza ciascuno, nelle date 11 e 18 ottobre 2022.

Per la partecipazione al corso è previsto un costo di iscrizione di euro 20 a lezione (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

CORSO DI FITOALIMURGIA: CONOSCERE E UTILIZZARE LE ERBE MANGERECCHE

Il corso, della durata di una giornata e condotto in collaborazione con il botanico Villiam Morelli, ha lo scopo di introdurre i partecipanti alla storia dell'utilizzo delle piante spontanee in cucina e ad illustrare le basi necessarie per poter iniziare un percorso di conoscenza e utilizzo. La giornata di corso sarà composta da diversi momenti: un momento frontale di introduzione al tema, una passeggiata nell'area verde del Giardino, attività pratiche e degustazione di alcune semplici preparazioni.

La giornata individuata è sabato 11 giugno 2022.

Il corso prevede un costo di iscrizione di euro 50 (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

CORSO DI COSMESI NATURALE

Il corso, è pensato per fornire ai partecipanti i principi base per la cura della persona con materiali completamente naturali e indicazioni per la realizzazione di semplici preparazioni cosmetiche.

Contenuti:

- Introduzione al corso: cenni sulla struttura della pelle.
- I cosmetici tradizionali. lettura critica degli ingredienti

- Dalle piante gli ingredienti naturali.
- formulazioni cosmetiche
- Laboratorio: realizzazione semplici preparazioni cosmetiche.

Il corso prevede un costo di iscrizione di euro 20 (numero minimo di partecipanti: 6 persone) ed ha una durata di 2 ore.

WORKSHOP DI FOTOGRAFIA ESPRESSIVA

I workshop, condotti da una psicologa psicoterapeuta specializzata in psicoterapia espressiva integrata all'Arte Terapia e Fototerapia, è volto a far emergere riflessioni, ricordi ed emozioni attraverso la sperimentazione dell'immagine fotografica puramente soggettiva e personale. Le attività saranno organizzate in 4 incontri di sabato mattina nelle date 24/9 - 08/10 - 22/10 - 05/11, indicativamente dalle 10.00 alle 12.00.

workshop 1

- Perché fotografiamo?
- Le fotografie che scattiamo parlano di noi?
- Possono aiutarci a comprendere meglio chi siamo?
- Breve esperienza pratica sul valore soggettivo intrinseco della fotografia.

workshop 2

- Fotografia e condivisione
- Oggi le fotografie sono al centro della nostra comunicazione e delle nostre relazioni sociali.
- Ma quanto siamo consapevoli del significato personale delle foto che condividiamo?
- Breve esperienza pratica sull'uso che facciamo della fotografia sui social network.

workshop 3

- Creazione di un racconto fotografico
- L'espressività della fotografia viene esaltata dalla narrazione.
- Creare un racconto di sole immagini può dire molto di più di mille parole.
- Breve esperienza pratica in cui si costruirà un piccolo racconto fotografico.

workshop 4 - rivolto a bambini e ragazzi

Tra fotografie e colori: creare la foto personale

Attraverso l'esperienza pratica, si cercherà di stimolare la sensibilità e l'interesse verso l'immagine fotografica, puntando l'obiettivo su loro stessi e coinvolgendoli anche attraverso attività di gruppo.

Per la partecipazione al corso è previsto un costo di iscrizione di euro 10 a lezione (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

MIRABILI INSETTI: ALLA SCOPERTA DEL MONDO DEGLI INSETTI E DELLE FARFALLE

Un incontro alla scoperta dell'affascinante mondo degli insetti e affini, per una conoscenza generale delle principali specie invertebrate che vivono intorno a noi. L'attività si svolgerà in due momenti: una prima proiezione di immagini e video attraverso la quale, oltre a distinguere alcune specie di insetti, si cercherà di approfondire l'importanza di questi piccoli viventi per la tutela della biodiversità e la conservazione degli ecosistemi. Nella seconda parte della serata ci sarà una piccola "caccia entomologica" nel giardino per scoprire falene e altri insetti delle nostre campagne.

L'iniziativa è a cura della Società Reggiana di Scienze Naturali "C. Iacchetti" e delle Guardie Giurate Ecologiche Volontarie. Con la partecipazione di Massimo Gigante.

La giornata individuata è giovedì 23 giugno 2022 dalle 20.45. L'incontro non prevede costi di iscrizione.

YOGA SOMATICO

L'obiettivo del progetto è quello di condividere pratiche di Yoga Somatico che possano essere un valido aiuto per tornare a sentire se stessi. Ritmi accelerati, eventi traumatici, malattie, operazioni, possono portarci a non sentirci più come prima, la pratica somatica aiuta a restituirci il contatto con noi stessi e con gli altri.

L'intento dell'azione progettuale è quello di condividere pratiche per rilassare il sistema nervoso, per familiarizzare con il silenzio e le emozioni. Il respiro, il movimento, la pausa, il silenzio e il suono saranno gli strumenti.

Sono previste 4 lezioni tra giugno e settembre. Le prime due si terranno nei giorni:

- giovedì 9 giugno, dalle 18.00 alle 19.30
- giovedì 30 giugno, dalle 18.00 alle 19.30

Per la partecipazione al corso è previsto un costo di iscrizione di euro 10 a lezione (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

WORKSHOP DI COLLAGE ANALOGICO

Workshop di collage analogico attraverso il quale esplorare nuove narrazioni grafiche. Ai partecipanti saranno fornite riviste d'epoca da ritagliare e elementi naturali come foglie, cortecce e piante secche.

Elementi che decontestualizzati assumono una nuova valenza espressiva e comunicativa. Sia l'artista che i partecipanti saranno invitati a guardare ogni dettaglio per cercarne nuovi significati attraverso i quali indagare il proprio inconscio e scoprire l'invisibile bellezza insita in ogni cosa.

Il workshop si terrà nel mese di settembre per una durata di 2 ore complessive.

Per la partecipazione al corso è previsto un costo di iscrizione di euro 20 a lezione (numero minimo di partecipanti: 6 persone).

RADICI DEL CIELO APS

SHIATSU

Si prevedono quattro incontri pratici con Operatori Shiatsu del Centro Radici del Cielo per proporre semplici trattamenti e autotrattamenti shiatsu (pressione con le mani) per favorire il rilassamento e il benessere individuale e familiare, con eventuale utilizzo di alcuni olii essenziali (es. Lavanda per i primi incontri, poi si potranno proporre altri oli essenziali). Trattamenti che tutti possono imparare, senza necessità di avere conoscenze specifiche, per stare meglio con sé stessi e da offrire ai propri familiari e amici.

Gli incontri si terranno nelle giornate di giovedì 19 e lunedì 23 maggio e lunedì 6 e lunedì 13 giugno, dalle 18.00 alle 20. La partecipazione è gratuita.

QI GONG

Si prevedono incontri settimanali nei mesi di giugno 2022 e luglio di QI GONG, della durata di un'ora in orario serale per un totale di 9 incontri. La proposta è rivolta a tutti con la possibilità di differenziare l'attività secondo questa modalità:

- **per tutte le età**, per mantenere una condizione fisica elastica ed allenata, in grado di adattarsi a stimoli diversi. Esercizi e pratiche di respirazione in coordinazione col movimento;
- **per giovani**, per rinforzare la condizione fisica, allenare resistenza e capacità di adattamento a situazioni di stress, per

mantenere un rilassamento anche in condizioni di disagio psico-fisico.

Gli incontri prevedono un costo di iscrizione di euro 12,50 a lezione (numero minimo di partecipanti: 5 persone).

CICLO DI CONFERENZE DIVULGATIVE

Momenti di approfondimento rivolti a tutti gli interessati su salute, alimentazione, cosmesi naturale, alla presenza di esperti del settore. Si prevedono 3 incontri della durata di circa 2 ore e mezza ciascuno su prenotazione. La proposta è rivolta a gruppi di minimo 10 persone, fino a massimo 25 persone, nelle seguenti date:

- 18 giugno - Incontro pratico sul tema **ERBORISTERIA E COSMESI NATURALE** con Ida Profanter Muramoto / 16:30 - 19:00 . Riconoscimento delle erbe spontanee, accenni per il loro uso in cucina come preparazioni specifiche per la salute; cosmetica naturale, tisane e trattamenti esterni. Al termine dell'iniziativa aperitivo conclusivo;
- 10 settembre **PRATICHE SEMPLICI PER IL BENESSERE: QI GONG, AUTOMASSAGGIO E RESPIRAZIONE** / 16:30-19:00. Interventi alternati di operatori professionisti: confronto su dinamiche comuni. Incontro teorico pratico alla scoperta delle basi di una tradizione antica, con le sue applicazioni quotidiane, per il benessere del corpo e della mente;
- 24 settembre **QI GONG E MACROBIOTICA IN AUTUNNO** / 16:30 - 19:00. Incontro teorico pratico sulla legge YIN YANG e la teoria delle 5 TRASFORMAZIONI, e relazione con la stagione dell'anno. L'importanza di un pasto equilibrato e nelle giuste proporzioni, preparato seguendo le indicazioni della macrobiotica. L'importanza di un esercizio quotidiano adattato alla stagionalità e alla propria condizione di salute.

Le iniziative prevedono una quota di iscrizione di euro 15 ad incontro nei due appuntamenti di settembre e euro 20 per l'incontro di giugno e un numero di partecipanti minimo di 10 persone.

Risorse economiche:

Contributo dal Comune di Reggio Emilia di Euro 1.850,00 per l'anno 2022, ai fini dell'organizzazione delle attività di cui alla sezione precedente, in collaborazione tra i diversi soggetti partecipanti, così suddiviso:

Euro 1.700,00 Associazione Gramigna

Euro 200,00 Radici del Cielo APS

Spazi:

Il Giardino di Gabrina

Piano terra e piano primo dell'edificio di Via Cugini (basso servizio)

Orto officinale

Area verde pertinenziale edificio

Tempi:

Le attività si svolgeranno a partire da maggio 2022.

Da Gennaio 2023 si terrà il monitoraggio per la riprogrammazione al 2023

RENDICONTAZIONE

Documenti richiesti:

1) Relazione sulle attività svolte e rendicontazione economica delle spese sostenute (vedi moduli di rendicontazione sul sito www.comune.re.it/siamoqua).

2) Documentazione fotografica delle attività realizzate - si ricorda di chiedere liberatoria ai partecipanti per l'uso delle immagini -.