

Projecte hort

Associació per la Salut Mental
del Baix Llobregat Nord

Cuidar el teu hort, és cuidar-te a tu mateix 



temari

Introducció	3
Justificació	3
El Projecte	6
El grup	7
Objectius	8
La rutina de l'hort	9
Inventari i Pressupost	10
Recull de fotografies	12

introducció

Aquest projecte té com objectiu fer una proposta de canvi de paradigma en el sistema d'Atenció a les persones, on s'atenguin amb serveis la dimensió afectiva d'aquestes. Posant èmfasi en la importància de cuidar els aspectes emocionals i relacionals com a motor de transformació de les situacions que visquin. Un instrument de prevenció i cura de la salut mental a través del cultiu de la terra, del contacte amb la natura i en comunitat.

Justificació

Per què ho fem?

Aquest projecte té com objectiu principal la lluita contra l'estigma en la salut mental, i la millora de les condicions de vida de les persones amb un diagnòstic en salut mental. Hi ho fa creant espais terapèutics aparentment normalitzats, on l'entorn intervé com a actor passiu, aportant de forma indirecta, elements de benestar -motors de vida- en qualsevol situació on les persones amb un diagnòstic veuen millorar el seu benestar, i per tant, això afavoreix en la seva recuperació, quan no son tractades en ambients tant hospitalaris i institucionalitzats.

L'ambient terapèutic en salut mental és essencial per la recuperació de les persones amb diagnòstic.

Aquesta línia de treball està emmarcada en l'Estratègia en Salut Mental del Sistema Nacional de Salut en la qual s'identifica la importància de preservar la dignitat de les persones, reduir al mínim l'aplicació de mesures coercitives i la restricció de la llibertat i modificar les actituds del personal d'atenció per a adaptar-les al principi de recuperació.

Així amb aquesta estratègia es planteja millorar l'ambient terapèutic dels dispositius de Salut Mental per a garantir la humanització de l'atenció i afavorir el procés de continuïtat de cures i recuperació de les persones afectades. Per a garantir una atenció humanitzada és imprescindible personalitzar l'atenció i organitzar els serveis basant-se en les necessitats dels i de les persones afectades per una problemàtica en salut mental i no al revés.

Un ambient segur i acollidor afavoreix un contacte terapèutic que facilita el compromís de les persones ateses en el seu tractament i millora la satisfacció i els resultats en salut.

Al febrer 2021, l'Associació per la Salut Mental adquireix per primera vegada un hort comunitari a la zona d'horts urbans de la Vila de Martorell. A partir d'aquell moment, aconseguim crear un espai al territori generador de benestar emocional i autocura.

Així neix el projecte hort del Punt de Trobada de Martorell.

L'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord

És una entitat sense ànim de lucre integrada per persones que pateixen o han patit un problema de salut mental i les seves famílies, de la zona del Baix Llobregat Nord;

L'entitat es va crear l'any 2000 a Martorell de la mà d'un grup de familiars de persones afectades per algun tipus de problemàtica en salut mental, amb l'objectiu d'unir esforços per acollir i recolzar altres familiars en situacions similars.

La nostra missió és fomentar un model de convivència social, compromès i solidari, per facilitar la integració social de les persones afectades per trastorn mental, per a millorar la seva qualitat de vida i la de les seves famílies.

En els darrers anys, hem assumit el compromís de treballar per la millora de la salut emocional de la comunitat, amb projectes i activitats destinades a l'autocura i al foment de les relacions socials.



El projecte



Calendari/Horari/Relació Usuaris i Educadores:



EL GRUP:

En principi, és un grup estable d'entre cinc i deu persones qui es fan càrrec del manteniment de l'hort, acompanyades per una educadora que realitzen l'activitat els dimecres a la tarda de 17:30h a 19h durant els estius i els dimarts de 16h a 17:30h a l'hivern. També hi ha una parella de persones, que a van a l'hort un matí a l'hivern i dos matins a l'estiu, en funció de les necessitats que vagin sorgint. Donada l'autonomia de les persones participants, és possible que vagin de forma autònoma a regar o fer intervencions puntuals a l'hort fora de les hores assignades a l'entitat.

- En principi no necessitem cap assessorament per dur a terme l'activitat. L'educadora condueix al grup i elaboren un pla anual conjunt amb els participants del projecte d'hort.
- La temporalització del projecte és continua. Tant l'equip tècnic com els participants de l'hort es coordinen durant tot l'any per mantenir i tenir cura de l'hort, inclòs els mesos de juliol i agost.
- Més enllà del expressat en aquest anteriorment, ens podem adaptar a la normativa i requisits marcats per l'Ajuntament i/o Generalitat en relació a l'ús de l'hort.

OBJECTIUS

- Promoure una experiència d'horticultura terapèutica per tal de millorar la seva qualitat de vida.
- Ser un espai d'acollida i acompanyament
- Prioritzar el contacte amb la comunitat i les relacions personals, davant d'altres aspectes.
- Treballar l'autoconeixença sense judicis.

L' experiència d'aquests anys, ens ha demostrat que espais d'aquest tipus són una eina de prevenció eficaç en l'aïllament social de col·lectius vulnerables com poden ser les persones amb un diagnòstic de salut mental. També són uns espais on fomentar les relacions personals a la vegada que ens trobem en contacte amb la resta de la comunitat.

A l'hort urbà de la Vila compartim amb altres persones el treball de la terra. El grup s'organitza en comissions per tal de regar i fer la resta de tasques.

Els fruits del treball es reparteixen entre els participants i s'utilitzen pel taller de cuina del Club Social. A l'octubre, es planten calçots i després es fa una calçotada per a tota l'entitat. A l'estiu, una part del que collim la destinem per al sopar d'estiu de totes les sòcies. També treballem el reaprofitament. Al final de l'hort, tenim unes petites gàbies, fetes per nosaltres amb l'assessorament de la nostra biòloga, que utilitzem com a compostatge. Durant les sessions també es fomenta una alimentació saludable i sostenible i es treballa teoria dels aliments i conceptes de nutrició entre d'altres.

EXEMPLE RUTINA DE L'HORT

CALENDARI HORT		
DIA	FEINES	MATERIAL
21 feb 2025	MANTENIMENT: - Treure males herbes	
28 feb 2025	MANTENIMENT: - Treure males herbes - Preparar caixes per a collir els calçots dijous REGAR: - NOMÉS enciams, pèsols i faves	Caixes verdes o similars
2 mar 2025	RECOLLIDA DE CALÇOTS! - Al finalitzar, regar bé TOT L'HORT! (per dimarts passar el multicultor)	Forca (FALTA FORCA) TRUCAR ANGEL HORT, ESTA AL MOBIL DEL GRUP PER A QUE ENS DEIXI UNA Caixes verdes
7 mar 2025	LLAURAR EL CAMP AMB MULTICULTOR (hora a determinar) MANTENIMENT: - Treure males herbes REGAR:	Multicultor
14 mar 2025	ABOCAR I ESCAMPAR FEMS PER TOT L'HORT: - Estiercol d'ovella - Estiercol de cavall NO REGAR!	Fems Pala Carretó
21 mar 2025	ACABAR DE PASSAR MULTICULTOR I SI DONA TEMPS, COMENÇAR A FER SOLCS PER PLANTAR. - Fer PLÀNOL de l'hort d'estiu - Fer llistat compra de planter	Multicultor Eines per fer solcs
28 mar 2025	INICI PLANTER ESTIU ACABAR DE FER SOLCS - Plantar esqueixos de:	Esqueixos

Inventari i pressupost

CONCEPTE	QUANTITAT	DESPESA	
Eines per a treballar la terra			
Aixada més manega	1	49,10€	
Pala	1	11,95€	
Rasclets	2	43,90€	
Tisores	1	9,95€	
Galledes	2	12,25€	
Manega	1	8,95€	
Porta manega	1	10,95€	
Guants de jardí	15	56,25€	
Tanca de fusta	5	59,50€	
Corda	1	1,00€	
Canyes de riu	50	19,90€	
Carpa o tendall 3x3	1	89,95€	

Planter		
Raves	1	2€
Pastanaga	1	2,00€
Carbassons	10	3€
Albergínies	10	2,90€
Carbasses	10	3,00€
Cogombre	15	4,50€
Enciam Roble	8	1,20€
Enciam escarola	8	1,20€
Enciam llarg	8	1,20€
Mongeta verda	15	3,75€
Tomàquet cherry	4	1,60€
Tomàquet montserrat	4	1,00€
Tomàquet Rosa	4	1,00€
Tomàquets verds	15	4,35€
Pebrots verds	15	4,35€
Orenga	1	1,20€
Menta	1	1,20€
Espígol	1	1,20€
Maduixes	5	2,25€
Romaní	1	1,20€
Alfàbrega	1	1,20€
Julivert	1	1,20€
	TOTAL	415,15€

RECULL DE FOTOGRAFIES DEL PROJECTE



