

# Męski Warzywniak Społecznościowy Ogród Zdrowia i Ziół

SCENARIUS  
Z

Aktywność: **Męski Warzywniak Społecznościowy Ogród Zdrowia i Ziół**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	2-10 osób
Miejsce	Plener
Organizacja	cykliczny

## Wprowadzenie

Działanie polegające na budowie i prowadzeniu ogrodu uprawnego w skrzyniach, łączące umiarkowaną pracę fizyczną z ogrodnictwem. Aktywność zaczyna się od zadań technicznych (budowa i montaż skrzyń), a następnie przechodzi w cykl sadzenia i pielęgnacji własnych warzyw oraz ziół. Jest to integracja „ramię w ramię”, gdzie praca w ziemi jest okazją do bycia w grupie, wymiany doświadczeń uprawnych i stworzenia lokalnego punktu spotkań na świeżym powietrzu.

## Cel

Aktywizacja fizyczna: Poprawa motoryki i kondycji poprzez umiarkowaną pracę fizyczną na świeżym powietrzu (budowa, sadzenie, pielęgnacja). Integracja „Ramię w ramię”: Budowanie męskiej wspólnoty wokół konkretnego zadania, co jest preferowaną formą socjalizacji dla mężczyzn (zamiast siedzenia w kręgu i rozmowy o uczuciach). Edukacja żywieniowa: Zwiększenie świadomości na temat wpływu diety (zioła, warzywa) na typowo męskie schorzenia (serce, prostata, cukrzyca) w sposób nienachalny, przy okazji uprawy.

## Dla kogo

Osoby, które posiadają wcześniejsze doświadczenia techniczne/działkowe, ale zrezygnowały z nich z powodu braku sił lub dostępu do ziemi.

Mężczyźni zagrożeni izolacją, niechętni typowym ofertom klubów seniora (chór, rękodzieło artystyczne).

Wymagana mobilność pozwalająca na dotarcie na miejsce i wykonywanie prostych prac manualnych.

## Przebieg krok po kroku

### 1 Krok 1: Planowanie techniczne i podział ról

Spotkanie organizacyjne o charakterze "narady technicznej". Ustalenie, co budujemy (wymiary skrzyń), jakie warzywa lubią uczestnicy. Przydział funkcji (np. Szef Konstrukcji, Zaopatrzeniowiec, Główny Ogrodnik).

### 2 Krok 2: Konstrukcja infrastruktury (Fundament zaangażowania)

Najważniejszy etap dla włączenia mężczyzn. Budowa wysokich skrzyń uprawnych (podwyższonych grządek). Praca w drewnie, skręcanie elementów, impregnacja. To etap "brudnych rąk", który buduje zespół szybciej niż rozmowa.

### 3 Krok 3: Realizacja cyklu upraw (Warianty w zależności od zasobów)

Wariant 1: Zakup gotowych nadstawek paletowych. Montaż na utwardzonym placu (nawet na kostce brukowej). Uprawa roślin w workach jutowych lub donicach. Skupienie na ziołach i pomidorach koktajlowych. Wariant 2: Samodzielne projektowanie skrzyń od zera. Instalacja prostego systemu nawadniania (np. linie kroplujące & zadanie dla hydraulika-amatora). Produkcja własnych rozsad. Uprawa wymagająca (dynie, cukinie, korzeniowe).

### 4 Krok 4: Pielęgnacja i edukacja ukryta

System dyżurów przy podlewaniu. W trakcie przerw "na kawę" prowadzący lub zaproszony ekspert (np. dietetyk) krótko omawia właściwości uprawianych roślin (np. "Dlaczego pomidory są kluczowe dla serca?").

### 5 Krok 5: Zbiory i przetwórstwo

Finał sezonu. Wspólny zbiór. Męskie warsztaty kulinarne: kiszenie, robienie ostrych sosów, suszenie ziół. Uroczyste grillowanie z wykorzystaniem własnych plonów.

### 6 Warianty działań:

„Kocioł”: Gotowanie jednogarnkowe w plenerze (gulasz, leczko) bezpośrednio przy ogrodzie.  
„Słoik”: Męska manufaktura przetworów (kiszonki, przetwory) & produkcja zapasów z własną etykietą.  
„Zielarnia”: Konstrukcja suszarek i pakowanie gotowych mieszanek funkcjonalnych (np. „Na trawienie”, „Na sen”).  
„Koneser naparów”: Panel degustacyjny naparów ziołowych połączony z luźną rozmową o męskim zdrowiu

## Potrzebne zasoby

Teren: Wydzielony, nasłoneczniony fragment terenu przy instytucji, spółdzielni mieszkaniowej lub we współpracy z ROD (Rodzinne Ogrody Działkowe). Materiały konstrukcyjne: Drewno (deski, kantówki, palety), wkręty, folia kubełkowa/agrowłóknina, impregnat ekologiczny. Wsady ogrodnicze: Ziemia, kompost, sadzonki (rozsady) warzyw i ziół, nasiona. Narzędzia:

- Stolarskie: wkrętarki, piły, miary, poziomice.
- Ogrodnicze: łopaty, grabki, konewki, sekatory.
- Zaplecze: Dostęp do wody bieżącej, miejsce do umycia rąk, ławka do odpoczynku.

---

## Wskazówki

Język komunikacji: Unikaj słów "terapia", "warsztaty", "kółko zainteresowań". Używaj: "projekt", "budowa", "ekipa", "zadanie". Personalizacja: Pozwól uczestnikom oznaczyć swoje skrzynie lub grządki (wypalanie imion w drewnie, tabliczki). To buduje własność. Strefa relaksu: Ogród musi mieć "Męski Kącik" ławkę w cieniu, gdzie można usiąść i po prostu pogadać. Praca jest pretekstem do bycia razem.

---

## Element rywalizacji

Ranking na "Ogrodnika Roku" w kategoriach mierzalnych: najcięższa dynia, najwyższy słonecznik, największa liczba zebranych pomidorów itp.

---

## Bariery i zalecenia

Ograniczenia ruchowe: Praca w parterze (schylanie się, klękanie) jest wykluczająca. Rozwiązanie: Projekt musi opierać się na podwyższonych grządkach (wysokość min. 80 cm). Brak systematyczności: Rośliny uschną bez opieki. Rozwiązanie: Jasny grafik dyżurów. Poczucie odpowiedzialności za "żywą materię" jest silnym motywatorem dla mężczyzn. Wandalizm: Zniszczenie upraw w przestrzeni publicznej. Rozwiązanie: Ogródenie terenu, monitoring lub lokalizacja na terenie zamkniętym (np. patio instytucji). Formalności: Zgoda właściciela terenu na postawienie obiektów małej architektury (skrzynie nie są trwale związane z gruntem, co zazwyczaj ułatwia procedurę).

---

## Linki i inspiracje

Jak zaprojektować ogród dla Seniora:

<https://zielonyogrodek.pl/ogrod/zakladanie-ogrodu/17651-ogrod-dla-seniora-jak-stworzyc-funkcjonalna-przestrzen-dla-starszych-osob>

Ogrody społecznościowe:

<https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-ogrody-spoeczne/>

Innowacja społeczna - Ogród leczy:

<https://innowacjespoleczne.pl/innowacja/ogrod-leczy-2/>