



1) Laboratori “orti sospesi”

Di cosa si tratta

Un percorso laboratoriale dove il giardinaggio diventa un’esperienza alla portata di tutti e dove si impara a coltivare piante e fiori in modo accessibile, utilizzando tecniche studiate per ridurre la fatica e massimizzare il piacere del contatto con la natura. Non è solo un corso di orticoltura, ma uno spazio dove far crescere relazioni e condividere la cura per il verde.

A chi è rivolto

- Senior con il "pollice verde" o semplici curiosi che vogliono imparare nuove tecniche di giardinaggio.
- Chi desidera sentirsi utile, mettendo le proprie competenze a disposizione della comunità e del volontariato locale.

Perché aderire

- Accessibilità Totale: L’attività prevede l’utilizzo di materiali e strumenti ergonomici appositamente progettati per essere facili da impugnare e usare, minimizzando lo sforzo fisico.
- Imparare Facendo: Per scoprire tecniche di giardinaggio inclusive replicabili anche a casa o in piccoli spazi.
- Ritorno alla Natura: Il giardinaggio è un’attività terapeutica che riduce lo stress e migliora il tono dell’umore.
- Dall’Orto alla Comunità: avere l’opportunità di partecipare ad attività di utilità sociale, trasformando la propria passione in un prezioso contributo per il bene comune.

Dove si svolge:

Centro Diurno Anziani Nobili, Via Schiaparelli 21, **Seregno (MB)**

Residenza Amica, Via Massimo D’Azeglio 70, **Giussano (MB)**

C.D.I. Macallè, Via Mazzini 29, **Ceriano Laghetto (MB)**

Associazione Anziani La Torre, Viale Redipuglia 50, **Seveso (MB)**

Per saperne di più: [Piano Attivati! Generazione Senior: un nuovo modo di vivere l’invecchiamento attivo in Brianza - Sociosfera ONLUS](#)

Contatti:

Floriana Cazzaniga- 346/7994615- f.cazzaniga@sociosfera.it