

# Agricultura y Jardinería Terapéutica

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Cultura, ocio y naturaleza, Participación.

## Descripción

**Actividad semanal de agricultura y jardinería terapéutica** desarrollada en el espacio natural de Olduba Terra, en Olba, orientada a la **promoción del bienestar emocional, la salud comunitaria y la participación activa a través del contacto directo con la tierra y los ciclos naturales.**

La actividad combina tareas agrícolas y de jardinería adaptadas, cuidado de plantas, observación de la naturaleza y espacios de pausa consciente, favoreciendo la conexión cuerpo-mente-entorno. El trabajo con la tierra se utiliza como herramienta terapéutica y comunitaria para fomentar la **presencia, la autoestima, el sentido de pertenencia y la participación social.**

Se trata de una propuesta regular que ofrece estructura, continuidad y acompañamiento, facilitando rutinas saludables y un espacio seguro de encuentro en la naturaleza.

### Objetivos:

- Promover el **bienestar emocional y la salud mental** a través del contacto con la naturaleza.
- Favorecer la **participación activa y el sentimiento de pertenencia** comunitaria.
- Ofrecer un espacio de **actividad significativa y estructurada.**
- Fomentar **hábitos saludables**, responsabilidad compartida y cuidado del entorno.
- Reforzar la **autoestima y la sensación de utilidad personal** mediante tareas adaptadas.

### Población destinataria:

Personas adultas interesadas en el bienestar, la naturaleza y la participación comunitaria.

### Actividad especialmente adecuada para:

Personas en situación de **vulnerabilidad emocional o social.**

Personas que buscan rutinas saludables y espacios de socialización.

(La actividad puede adaptarse a colectivos específicos en coordinación con entidades o servicios sociales.)

### Ámbito de actuación:

Grupal

Comunitario

### Periodicidad y horario:

Actividad semanal

Miércoles de 10:00 a 14:00 h

### Lugar de realización

Finca de la Asociación Olduba Terra – Espacio natural y agroecológico

**Temas:**

Salud mental / bienestar emocional

Salud comunitaria

Personas en riesgo de exclusión

Actividad física

Participación

Cultura, ocio y naturaleza

Ocupación / inserción laboral (en sentido ocupacional y de adquisición de hábitos)

**Entidad / profesional responsable**

Proyecto: Asociación Olduba Terra Olduba Terra

Dinamiza: Thais Ortiz

Psicóloga – Terapeuta Gestalt – Ecopsicología

**Observaciones:**

La actividad de agricultura y jardinería terapéutica puede integrarse como recurso comunitario de promoción de la salud, prevención del aislamiento social y acompañamiento de procesos de recuperación emocional, especialmente en entornos rurales.

---

**Población**

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

**Persona de contacto**

Thais Ortiz (649535708) (hola@oldubaterra.es)

---

**Entidad participante/colaboradora/promotora**

Asociación Olduba Terra

---

**Fecha de última actualización de la actividad**

20/01/2026

---

**Situación actual de la actividad**

Activa

---

**Gratuita**

Sí

## Localización

Lugar Barrio de Los Ramones S/n 44479 Olba Olba Teruel Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.OLDUBETERRA.ES>