Agricultura y Jardinería Terapéutica

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Salud comunitaria, 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

22/05/2026

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

Imagen de la Actividad

