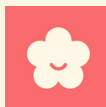




Ogród w mieszkaniu

Scenariusz warsztatów animacji społecznej



czerwony
krakowiak

Scenariusz spotkania animacyjnego

„Ogród w mieszkaniu – wspólne sadzenie relacji”

Cel spotkania

Spotkanie ma pomóc uczestnikom przełamać pierwsze lody, zintegrować mieszkańców, stworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy i współpracy. Jest także okazją do przekazania podstawowej wiedzy o pielęgnacji roślin doniczkowych i zachęcenia seniorów oraz wolontariuszy do udziału w modelu wsparcia „Ogród w mieszkaniu”.

To pierwsze spotkanie pełni rolę „poligonu doświadczalnego” – pozwala budować zaufanie i relacje, które w przyszłości mogą przenieść się do regularnych wizyt w domach seniorów.

Część 1. Rozgrzewka i zapoznanie

Aby spotkanie nie zaczęło się sztywno, wykorzystaj zabawę integracyjną z kłębkami wełny, która idealnie obrazuje tworzenie „sieci wsparcia” i relacji.

- **Ustawienie:** prosisz wszystkich uczestników (seniorów, wolontariuszy, organizatorów) o ustawienie się w kręgu.
- **Działanie:** prowadzący przedstawia się (np. podaje swoje imię i ulubioną roślinę), a następnie rzuca kłębek wełny do wybranej osoby, trzymając w dłoni końcówkę nici.
- **Tworzenie sieci:** osoba, która złapie kłębek, mówi od kogo go dostała, przedstawia się i rzuca kłębek dalej, również zatrzymując fragment nici w dłoni.
- **Podsumowanie:** gdy kłębek trafi do każdego, powstanie widoczna pajęczyna. Prowadzący może powiedzieć: *Nasza grupa to sieć relacji, razem tworzymy wspólnotę.*

Część 2. Wiedza w pigułce o roślinach

Rośliny i dobrostan

Po części integracyjnej zaproś uczestników do stołów warsztatowych. Zanim zaczniecie brudzić ręce, krótko opowiedz o podstawowych zasadach doboru roślin.

Podkreśl, że dobrze dobrana roślina to połowa sukcesu – powinna odpowiadać warunkom mieszkania i możliwościom osoby, która będzie się nią opiekować. Omów z uczestnikami najważniejsze kategorie:

Rośliny dla początkujących i zapominalskich

To gatunki odporne, które dobrze znoszą rzadsze podlewanie i drobne błędy pielęgnacyjne:

- zamiokulkas,
- sansewiera (wężownica),
- grubosz (drzewko szczęścia),
- sukulenty.

Rośliny do mieszkań z małą ilością światła

Dobrze sprawdzają się w cieniu lub przy północnych oknach:

- zamiokulkas,
- sansewieria,
- skrzydłokwiat,
- epipremnum,
- aspidistra.

Rośliny do jasnych wnętrz

Lubią dużą ilość światła, ale nie ostre, bezpośrednie słońce:

- sukulenty (np. aloes, echeveria),
- grubosz,
- dracena,
- fikus,
- peperomia.

Rośliny bezpieczne dla zwierząt

Jeśli w domu mieszkają koty lub psy, warto wybierać gatunki nietoksyczne:

- zielistka,
- maranta,
- kalatea,
- palma areka,
- paprocie.

Podczas rozmowy zachęcaj uczestników do dzielenia się własnymi doświadczeniami i historiami związanymi z roślinami.

Część 3. Warsztat – przesadzanie

Przygotuj stanowiska pracy

doniczki z otworami na dnie, podstawki, ziemię uniwersalną, perlit, łopatkę, rękawice i wodę. Przeprowadź warsztat według poniższej instrukcji, zachęcając uczestników do samodzielnego działania i zadawania pytań.

Krok 1. Wybór ziemi i doniczki

- Wyjaśnij uczestnikom, że najlepiej sprawdza się ziemia uniwersalna bez dużej ilości torfu (torf długo zatrzymuje wilgoć, co może prowadzić do gnicia korzeni),
- Zaproponuj dodanie perlitu – lekkie, białe granulki poprawiające przepuszczalność podłoża.
- Zwróć uwagę na doniczkę: nowa powinna być większa od poprzedniej o 2–4 cm. Zbyt duża doniczka powoduje wolniejsze przesychnienie ziemi, ryzyko przelania rośliny. Wyjątkiem są: zamiokulkasy, sansewierie, które uwielbiają ciasne doniczki.

Krok 2: Oczyszczanie rośliny

- Poproś uczestników o delikatne ściśnięcie starej doniczki i wyjęcie bryły korzeniowej.
- Poinstruuj, aby ostrożnie strząsnęli starą, zbitą ziemię (szczególnie taką o nieprzyjemnym zapachu) i delikatnie usunęli suche liście lub zgniłe fragmenty korzeni.
- Zaznacz wyraźnie, że drobne uszkodzenia korzeni podczas tego zabiegu są całkowicie normalne i roślina świetnie sobie z nimi poradzi (to zdejmuje z uczestników lęk przed zepsuciem rośliny).

Krok 3: Sadzenie

- Wymieszajcie razem ziemię z perlitem (niepełna garść perlitu na doniczkę o średnicy ok. 15 cm). Białe kuleczki powinny być widoczne, ale nie mogą stanowić większości podłoża.
- Wsypcie trochę mieszanki na dno doniczki, osadźcie roślinę prosto i uzupełnijcie ziemię po bokach.

- Delikatnie dociśnijcie ziemię palcami. Nie ubijajcie jej mocno. Podłoże powinno pozostać lekkie i przewiewne, aby korzenie mogły oddychać. Górna część korzeni powinna znaleźć się mniej więcej na tym samym poziomie co wcześniej.

Część 4. Pielęgnacja i budowanie relacji

Na koniec omów z grupą, co dzieje się z rośliną po przesadzeniu i jak o nią dbać.

- **Pierwsze podlewanie:** zaraz po przesadzeniu podlewamy roślinę umiarkowanie, aby ziemia osiadła wokół korzeni (wyjątkiem są „twardziele” jak zamiokulkas, którym dajemy kilka dni spokoju). Woda nie powinna stać w podstawce.
- **Kwarantanna świetlna:** przesadzona roślina jest zestresowana. Należy postawić ją na kilka dni w spokojnym miejscu, z dala od ostrego, bezpośredniego słońca, by mogła się zregenerować. Po przesadzeniu przez kilka dni również nie używamy nawozów.
- **Regularne wsparcie:** wiosną i latem, gdy rośliny rosną najszybciej, warto dodać do wody nawóz (np. biohumus), zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- **Obserwacja jako pretekst do rozmowy:** zachęć do poświęcania uwagi roślinom każdego dnia – sprawdzania, czy są nowe liście, czy stare nie żółkną. Zaznacz, że do roślin warto mówić i je komplementować, bo dobrze reagują na energię i uwagę.

Zakończenie spotkania

Na koniec wykorzystaj atmosferę zaangażowania i wspólnego działania, aby opowiedzieć o idei wolontariatu w projekcie „Ogród w mieszkaniu”.

Podkreśl, że:

- dokładnie takie spotkania mogą odbywać się później w domach seniorów,
- wspólna opieka nad roślinami pomaga budować relacje i przeciwdziała samotności,
- każdy może nauczyć się pielęgnacji roślin – najważniejsze są cierpliwość, obserwacja i spokój.

Rozdaj formularze zgłoszeniowe i zaproś uczestników do dalszego udziału w projekcie.

Fundacja Czerwony Krakowiak

Osiedle stalowe 16, 31-922 Kraków

www.Czerwony-krakowiak.ngo

Tekst: Beata Śpiewak-Siwulska

Redakcja, koncepcja graficzna: Beata Śpiewak-Siwulska, Alicja Żaczek-Żmijewska

Tekst udostępniany na licencji Creative Commons.

Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0. (CC-BY 4.0)

Publikacja jest rozpowszechniana bezpłatnie. Przy cytowaniu prosimy o podawanie źródła.

Nowa Huta 2026



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA³