



## ACERCA DEL PROYECTO

El jardín es una asociación entre REMMSCO y el equipo FFORC de la UNC, que trata de proporcionar productos frescos y nutritivos a los residentes de REMMSCO. Nos juntamos con los residentes y el personal de REMMSCO para conocer sus experiencias trabajando en el jardín como parte de esta asociación. Esto es lo que compartieron que fue más significativo para ellos.



FFORC

Food - Fitness - Opportunity  
Research Collaborative

## ESPACIO FÍSICO QUE FOMENTA EL VÍNCULO SOCIAL

La jardinería ha facilitado la socialización y la colaboración entre los residentes, ayudando en los hábitos de afrontamiento positivos que apoyan la recuperación

"Es terapéutico por el compañerismo y la solidaridad con los otros chicos. Trabajamos juntos, rodeados de otras personas libres de drogas y sobrias, y hacemos algo diferente de lo que solía hacer..."

## BENEFICIOS PARA LA SALUD TOTAL (MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU)

Los residentes se han beneficiado totalmente de la jardinería, sobre todo su salud mental

"...[el jardín] me ha ayudado mucho a tranquilizarme y a bajar el ritmo, porque todos tenemos la mente acelerada y esos pensamientos pueden ser intrusivos y agobiar y causar ansiedad, preocupación y miedo..."

"He aprendido a salir de mi caparazón, porque antes había estado en tratamientos y no quería compartir, me aislaba un poco y me quedaba encerrado en mí mismo. Desde que estoy aquí, he podido abrirme y reírme de verdad y divertirme un poco con los chicos, cortar, y es un entorno seguro... me sube la autoestima. Me siento parte de... en lugar de ser un extraño".



## APRENDER NUEVAS HABILIDADES Y EXPERIENCIAS

"Personalmente me gusta porque me saca de mis casillas. Es algo que estoy aprendiendo, estoy aprendiendo mucho del Sr. Dave ahí fuera. Tiene muchos conocimientos. Ayuda con la meditación."

Los residentes de REMMSCO mencionaron de forma mayoritaria cómo el jardín les ha ayudado en su proceso de recuperación. Funciona como un facilitador medioambiental que conecta a los residentes, una vía que les hace sentirse más cómodos con el grupo. El huerto también ha ofrecido a los residentes la oportunidad de conectar con la tierra y el suelo para favorecer el bienestar, aprender nuevas habilidades, recordar recuerdos de la infancia, además de proporcionar alimentos sanos para cocinar y preparar comidas para compartir juntos.

## CONEXIONES ENTRE GENERACIONES

"...nosotros [mi familia] teníamos un jardín enorme. Toda la familia se reunía, y me recuerda un poco a esto ahora mismo. Esta es mi familia, por ahora. Así que sí, es bueno para nosotros salir afuera. Compartir tiempo juntos. Nos reímos y bromeamos cuando estamos fuera, y... nos unimos."

## DESARROLLO DEL SENTIDO DEL BIEN COMÚN Y DEL INTERÉS POR LA COMUNIDAD

"Soy una persona muy profunda y para mí todo empezó en un jardín y eso se puso aquí para nosotros. Siento que cuidar de la tierra y de las plantas forma parte de nuestro deber y de lo que somos. Así que eso hace mucho por mí..."

"Creo que hay más conciencia de la necesidad de nutrición. Los chicos nunca han tenido algo. Y solemos hablar con ellos en primavera, qué les gusta, e intentamos incorporarlo al... [jardín]. Esa es una de las razones por las que cultivamos frambuesas, higos y manzanas, ¿podemos cultivar fruta? Pues sí. Intentamos encontrar cosas que les interesen, que despierten su interés para que aprendan cosas nuevas."

## ACCESO A ALIMENTO SALUDABLES

"No es un jardín muy grande, pero sigue siendo un proyecto que tenemos, algo que hemos hecho, hemos cultivado, cosechamos los beneficios de ello, ya sabes. Desde el valor nutricional hasta el valor mental y el valor emocional. Y es algo bueno. Nos une."

