

Tanim Pang-mesa

Ang pag-alaala ng pag-hahardin ay isang kasiya-siyang aktibidad na makakatulong na suportahan ang isang malusog na pamumuhay para sa mga tao na nabubuhay na may demensya. Ang mga layunin sa aktibidad nato ay upang pasiglahin ang mga alaala galing sa paghahardin, mapalakas ang enerhiya, bumuo ng kumpiyansa, mapanatili ang kakayanan at mapanatili ang layunin sa buhay at kagalakan. Ang mga kalahok at kanilang mga tagapag-alaga ay nakikibahagi sa pisikal, intelektwal, emosyonal at panlipunang mga benepisyong paghahardin sa isang ligtas na kapaligiran.

Ang **Tanim Pang-mesa** ay nagbibigay inspirasyon sa mga masasayang alaala sa hardin para sa mga kalahok sa pamamagitan ng pagtatanim sa paso o ano mang angkop na lalagyan ng makukulay at mabangong halaman na puwedeng gawin dekorasyon. Ang aktibidad na ito ay kasama para sa lahat ng mga antas ng demensya.

Mga Materyales:

- 3 o 4 na mabango at makulay na mga bulaklak, halaman, at gamut-halaman mula sa 4 " na taas at may sari-saring halaman o kaya ay maliliit na nakapakete.
- Pang-harding paso o ordinaryong lalagyan ay ma-aaring gamiting pang-paso
- Lupa para sa paso
- Sandok para sa lupa - Gumamit ng isang maliit na sandok, papel na baso, o mga guwantes sa kamay
- Guwantes
- Maliit na plato o platito
- Tubig
- Mga dekorasyon - Pinitas na bulaklak, ibat-ibang kulay na bato, mga pigurin, atbp.

Sa isang tahimik, komportableng lugar, ay ayusin ang lahat ng mga materyales sa isang mesa para sa aktibidad nato. Mahinay na hikayatin ang iyong katuwang sa hardin na hawakan ang lupa at amoyin ang mga bulaklak. Kapag interesado na siya, anyayahan magsimula ng pag-tatanim ng mga halaman sa paso. Ang layunin ay upang pasiglahin ang mga alaala at pag-uusap. Ipahayag ang iyong sariling mga alaala sa hardin. "Gustong-gusto ko ang amoy ng sariwang menta (mint)." "Ang heranyo (geranium) na ito ay maganda, at ang mga dahon na ito ay napaka lambot."

Mga Hakbang:

- Maglagay ng lupa sa paso o angkop na lalagyan, na may sapat na lugar para sa halaman
- Ingatan na alisin ang mga halaman mula sa kina-lalagyan
- Itanim ang mga halaman sa paso at unti-unting dagdagan ng lupa hangang halos 1 " mula sa itaas ng paso
- Dahan-dahang ibaon ang mga halaman
- Tubigan ng marahan - * Kung ang paso ay may butas sa ilalim, ilagay ito sa isang maliit na plato o platito
- Magdagdag ng mga dekorasyon

Ang pag-tanim gamit ang mesa ay isang mahusay na paraan upang kumonekta sa iyong katuwang sa hardin. Maaaring mas gusto nilang magmasid habang ginagawa mo ang pagtanim. Ayos lang yan. Tandaan na gumamit ng mabuting paghuhusga at ibigay sa kanila ang mga kakayahan. Magsaya!

Listahan ng Mga Ligtas na Halaman ng UCANR:

https://ucanr.edu/sites/poisonous_safe_plants/Toxic_Plants_by_Scientific_Name_685/

Mga mungkahing link upang makahanap ng naaangkop na mga libro at palaisipan para sa aktibidad na ito:

Mga librong may makukulay na larawan at may malalaking letra, pero walang tukoy sa sakit na Alzheimer o demensya:

https://www.amazon.com/Rah-Radishes-April-Pulley-Sayre/dp/1534459871/ref=sr_1_3?%20dchild=1&keywords=rah+rah+radishes&qid=1587505527&sr=8-3

<https://www.amazon.com/Fabulous-Flower-Book-alzheimers-dementia/dp/1090386516>

Mga palaisipan na may malalaking piraso na matatag ang kabit sa hulmahan at nagbibigay ng bisual na pahiwatig.

https://relish-life.com/?utm_source=active-minds-website&utm_medium=website&utm_campaign=website-redirect
https://www.caregiverproducts.com/mind-start-12-piece-flower-puzzle.html?utm_source=googlehopp