

# PERSONAS MAYORES EN ACCIÓN VERDE

## PROYECTO ERASMUS+ KA2

### FARMACIA CASERA DE HIERBAS

Como parte del proyecto Siga, llevamos a cabo con éxito un programa educativo para personas mayores, centrado en el uso de plantas medicinales y haciendo hincapié en la importancia de preservar sus hábitats naturales. Los participantes adquirieron nuevos conocimientos y habilidades relacionados con la medicina herbolaria, a la vez que desarrollaron conciencia sobre la protección del medio ambiente y la sostenibilidad. Participaron activamente en la sociedad, disfrutando de tiempo de calidad en la naturaleza. Adquirieron valiosos conocimientos sobre plantas medicinales y, además, fomentaron un sentido de responsabilidad hacia la conservación del medio ambiente.

### DESARROLLO DE DIFERENTES PRODUCTOS

En el programa de 40 horas, los participantes elaboraron diversos productos que pueden utilizar en su botiquín casero, como tinturas, jarabes, infusiones, mezclas de hierbas, aceites esenciales y otros ungüentos. Estos resultados fueron consecuencia directa de las actividades prácticas, y los participantes adquirieron valiosos conocimientos sobre cómo elaborar estos productos por sí mismos en el futuro.

También aprendieron sobre la elección correcta del envase para estos productos y se les presentaron las herramientas esenciales necesarias para elaborar ungüentos, tinturas y macerados de aceite. El programa les brindó las habilidades y la confianza para continuar utilizando y elaborando estos remedios naturales en casa.

### PRUEBA PILOTO

El programa de Farmacia Herbaria Casera se implementó a modo de prueba en cinco países socios: Croacia, Italia, Eslovenia, España y Chipre. Sesenta participantes, mayores de 54 años y procedentes de los cinco países socios, realizaron diversas actividades tanto al aire libre como en interiores. Las excursiones guiadas al aire libre proporcionaron a los participantes conocimientos sobre plantas silvestres, sus hábitats y su impacto ecológico en el medio ambiente.

