

Cílem projektu s názvem Therapeutic Gardens bylo podpořit rozvoj terapeutických zahrad v zemích zapojených do projektu, a to prostřednictvím nové vícejazyčné výstavy, tří studijních cest, řadou workshopů a vylepšením zahrad.

Funded
by the European Union



Vedoucí organizace: Chaloupky o.p.s. a lesní mateřská škola
Lokalita: Česká republika, Kraj Vysočina
Aktivity: environmentální výchova, zahradní terapie, ekocentra, lesní školka, sociální služby, aktivity pro mládež, akce pro veřejnost
Kontakt: www.chaloupky.cz



Organizace: Maďarská nadace pro školní zahrady
Lokalita: Maďarsko
Činnosti: vzdělávání pro udržitelnost, podpora a vytváření sítí školních zahrad, vedení projektů rozvoje školních zahrad, akce pro veřejnost
Kontakt: www.iskolakertekert.hu



Organizace: SOSNA
Lokalita: Slovensko, okres Košice
Aktivity: environmentální výchova a vzdělávání, podpora přírodních, školních a klimatických zahrad, publikacní činnost, akce pro veřejnost a festivaly
Kontakt: www.sosna.sk



Organizace: Educational house
Lokalita: Srbsko, Subotica
Činnosti: environmentální výchova a výchova k duševnímu zdraví, aktivity pro mládež a rodiny, rozvoj komunitních o života, management dobrovolníků, akce pro veřejnost
Kontakt: <https://www.facebook.com/EdukativnaKuca>

Projekt Therapeutic Gardens,
č. 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000082348,
byl v roce 2023 podpořen Evropskou komisí,
v rámci programu Erasmus+, partnerství malého rozsahu.

Tento dokument byl vypracován pro Evropskou komisi, odráží však pouze názory autorů a Komise nenesे odpovědnost za informace, které dokument obsahuje.

Zahradní terapie

ZAHRADNÍ TERAPIE přirozeně využívá léčivého vlivu přírody na člověka. Zahrada nabízí nepřehledné množství inspirace, láká k pohybovým aktivitám a hrám, umožňuje člověku uvolnit negativní pocity, odbourává stres, přináší odpočinek a harmonii.



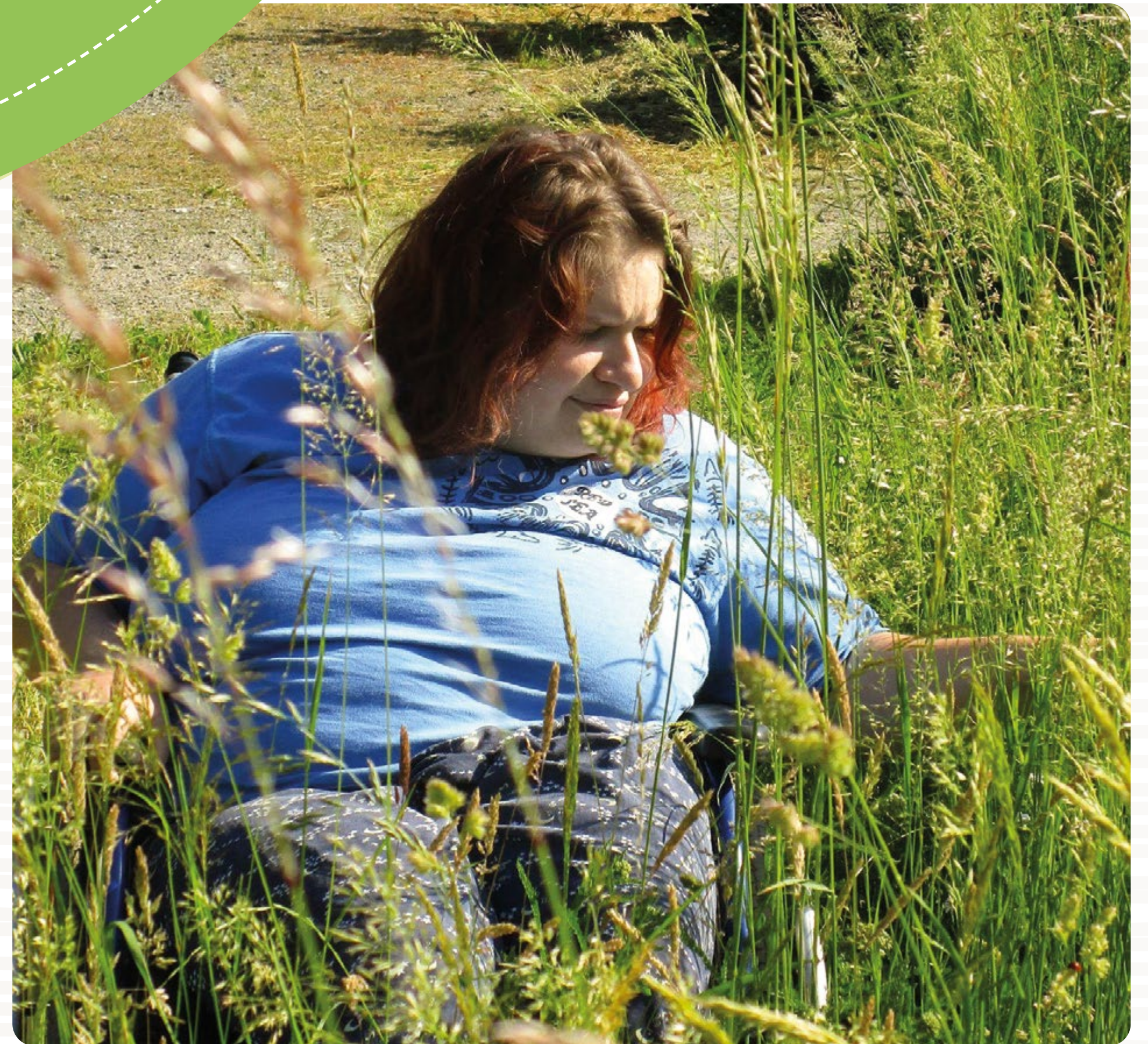
← Můžeme zde trénovat paměť, jemnou motoriku i naše smysly. Nacházíme zde prostor pro setkávání, kreativní tvorbu i (sebe)poznávání. Zahrada má tak mimořádný potenciál k terapeutickému využití.



→ Vymezení zahradní terapie od pouhého pobytu v zahradě nebo zahradničení je dána **zacílením**. Všechny aktivity probíhají cíleně podle stanoveného plánu **pod vedením zahradního terapeuta**.



↑ Zahradní terapie je určena pro všechny. Není omezena věkem, pohlavím, zkušeností ani zdravotní diagnózou. Sosna (Slovensko)



↑ Zahradní terapie pomáhá člověku cítit se lépe - a to jak psychicky, tak fyzicky. Léčebné účinky lidé pociťují nejen při přepracování či stresové zátěži, tato terapie blahodárně působí také při léčbě různých dlouhodobých onemocnění nebo zotavování se po úrazech.



↑ Díky mobilním záhonům může zahradní terapie probíhat i bez zahrady. Pomáhá tak i **lidem, kteří jsou upoutáni na lůžko** a do zahrady se nedostanou. Floramobil, Lipka (Česko)



Terapeutická zahrada

KAŽDÁ TERAPEUTICKÁ ZAHRADA je jedinečná a originální. Zahrada upravená pro pohybovou a senzomotorickou rehabilitaci bude vypadat jinak než zahrada určená k tréninku a rozvoji soběstačnosti, jemné motoriky a paměti. Jiná bude zahrada relaxační, jejímž cílem je obnova vnitřních sil a rovnováhy. Výrazná specifika mají zahrady určené dětem nebo zahrady pro nevidomé.



↑ Při Nemocnici milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze (Česko) vznikla léčebná zahrada napomáhající léčbě pacientů. Nabízí prostor pro ztišení, meditaci a relaxaci pacientů a jejich blízkých. Prosluněné prostředí zahrady napomáhá **při léčbě pacientů**.



↑ Tradiční venkovské květiny s výsadbou ovocných stromů ukotvují v koloběhu roku a poskytují časovou orientaci **pro osoby s demencí**. Domov důchodců Proseč u Pošné (Česko)



↑ Rozlehlá zahrada Domova Na Zámku v Nezamyslicích (Česko) **pro osoby s mentálním postižením** umožňuje sadařství, pěstování polních a zahradních plodin i odpočinek.

↓ Do zahradnictví ATZ Schwaigau (Rakousko) docházejí **osoby s psychickými problémy**. Stále větší procento je osob s depresemi, úzkostmi nebo vyhořením v důsledku současného uspěchaného života

s důrazem na výkon. Práce s rostlinami a terapeutické techniky je vrací zpět do běžného života.



Zahrada jako místo pro relaxaci a odpočinek

Čerstvý vzduch, zeleň, barvy květin, hra světla a stínů přispívají k obnově vnitřních sil a rovnováhy.



← Odpočinková zastavení volíme v místě výhledu do krajiny, na zajímavá místa v zahradě, do míst, kde se něco děje, kde je příjemně, nebo naopak vytváříme zákoutí, kde může být člověk sám se sebou, jen naslouchat a vnímat.

↓ V domovech pro seniory se setkáme s drobnými sakrálními stavbami pro duchovní rozjímání. NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Retz (Rakousko)



↑ Jezírka navodí pocit klidu a v horkém létě zpříjemní mikroklima. Hof Sondern Wuppertal (Německo)



← Každé skupině uživatelů nabízíme odpovídající relaxační prvky od houpacích sítí, lehátek, po křesla.



Zahrada jako místo pro setkávání

Zahrada je prostorem pro setkávání, popovídání si. Potkávají se lidé, kteří, ač žijí v jednom zařízení, v jedné budově, se pohybují na odlišných místech nebo pouze ve svém pokoji. Zahrada je místem setkání se s přáteli, s rodinou.



← Pro příjemný a klidný čas strávený ve venkovním prostředí je nutné mít také vhodné zázemí - altány, přístřešky, stínící prvky, mobiliář. Nezapomínáme na dostupnost vody, elektřiny a toalet.



Aktivity zahradní terapie probíhají přímo v zahradě, pokud to počasí dovolí. Příjemným zpestřením je hudba v zahradě. Ať už je to poslech hudby, zpěv nebo spontánní tanec. Můžeme se potkat u společného opékání.



← Venkovní prostředí se s oblibou využívá ke hrám a sportovním kláním.



Zahrada jako místo pro zahradničení

Aktivní zahradnická činnost není hlavním cílem zahradní terapie. Zahradničení má své využití v pohybové rehabilitaci. Využívá se také vzájemné působení mezi člověkem a rostlinou. Zahradnické činnosti jsou prostředkem, umožňují kontakt s rostlinou, vnímání jejich potřeb a naopak vnímání potřeb svých. Můžeme se učit zodpovědnosti a trpělivosti. Tím, že se dokážeme postarat o rostlinu, o záhon, o zahradu, si dodáme odvahu a sebedůvěru. Výběrem vhodných aktivit dochází k nácviku soběstačnosti i pracovních návyků.



↓ Pro kontakt s rostlinami postačí i osázené nádoby. I na omezeném prostoru můžeme pozorovat jejich růst a pečovat o ně.



↑ Široká škála účastníků zahradní terapie má své vlastní potřeby a omezení. Abychom jim umožnili účastnit se zahradnických aktivit, vybíráme pro ně vhodné pomůcky. Může to být vyvýšený záhon, ergonomické nářadí nebo nářadí přiměřené velikosti.

↓ Zahrada je zdrojem aktivit po celý rok. Jarní příprava na sezónu od plánování záhonů, výsevů, výsadeb... letní sběr bylinek, podzimní sklizeň...



← Nenásilnou formou trénujeme jemnou i hrubou motoriku. Zapojení do činnosti dává zapomenout i na zdravotní omezení.



Zahrada jako místo pro smysly

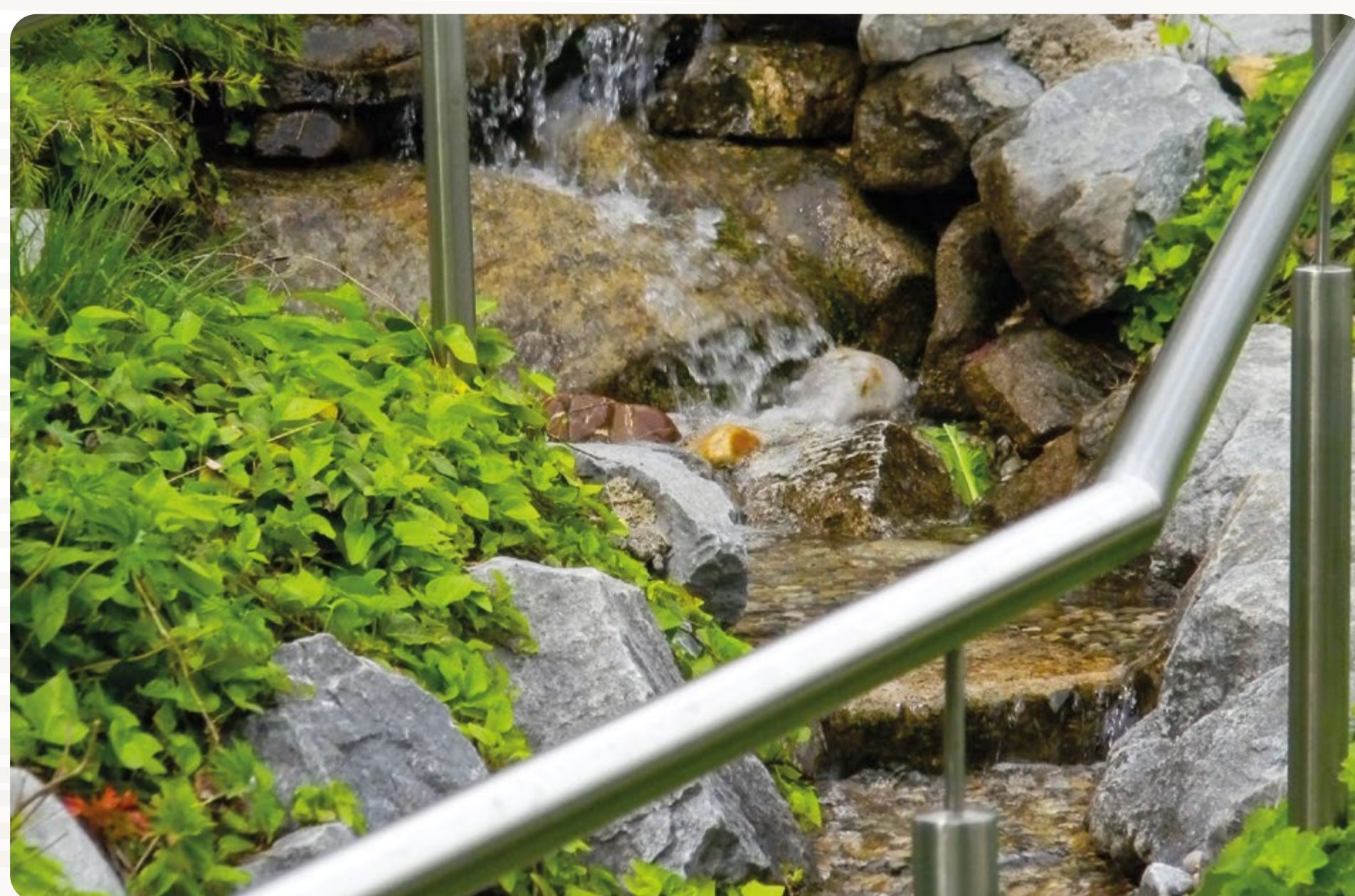
Zahrada nabízí širokou škálu smyslových podnětů. Smyslové vjemy jsou pro fungování našeho mozku nepostradatelné. Prvky podporující smyslové vnímání umísťujeme v zahradě v takovém množství, aby jimi zahrada nebyla přesycena, ale odpovídala možnostem a zkušenostem uživatelů zahrady.



↑ **Hmatem** vnímáme vše, čeho se dotýkáme rukou, nohou, obličejem nebo jinou částí těla. Používáme rostliny se zajímavou texturou a strukturou.



↑ Žlutá a modrá barva květů je vhodnou kombinací v zahradách, které navštěvují lidé se zrakovým postižením nebo snižujícími se zrakovými schopnostmi, např. v domovech pro seniory.



↑ V zahradách se můžeme zaposlouchat do šumů a zvuků přírody, využívat **sluchových prvků**, tekoucí voda poslouží i k orientaci. Cílenou výsadbou lze eliminovat hluk z ulice a města.

↓ Vonné a aromatické látky působí na naši psychiku, mohou povzbuzovat i uvolňovat, ovlivňují tělesné funkce člověka. **Vůně** vyvolávají vzpomínky.



↑ **Smyslový chodník** se střídajícím se povrchem. Pokud si zakryjeme oči a jdeme bosí, vnímáme cestu intenzivněji.



Zahrada jako místo pro pohyb

Pohyb je pro člověka přirozený. Během života však může dojít k úrazu, ke zhoršení zdravotního stavu nebo je pohyblivost omezená od narození. K podpoře pohybu lze využít i zahradu. Láká k procházkám, chodíme pozorovat co vyrostlo, vykvetlo, dozrálo. Zahradnické činnosti poskytují bezprostřední smysluplný pohyb. Pod širým nebem můžeme také cvičit.

↓ Cvičné schody pro trénink motorických dovedností seniorů pečovatelského centra PBZ Retz (Rakousko).



↑ Zahrada přirozeně poskytuje prvky ke zdokonalování rovnováhy. V terapeutické zahradě můžeme dětem nabídnout také prvky pro balancování. Sosna (Slovensko)



↑ K procházkám a pohybu po zahradě u osob se sníženou pohyblivostí jsou cesty doplněny zábradlím a místy k odpočinku. SeneCura Sozialzentrum Grafenwörth (Rakousko)



↑ Klasické stolní hry se dají přenést ven. Ať je to člověče nezlob se nebo šachy. Fakultní nemocnice Brno (Česko)
 ↗ Některé pohybové aktivity mohou překvapit. Poznáváme nové možnosti i svoji odvahu vyzkoušet něco nového. Chaloupky (Česko)

↑ Pohyb a pobyt venku je velice důležitý pro vývoj dítěte a jeho schopnosti v pozdějším věku.



Zahrada jako místo pro kreativitu

Příroda nabízí nepřeberné množství materiálů ke tvoření. Podněcuje naši mysl. Dopřejme si volnost a nechme se překvapit vzniklými výtvy.



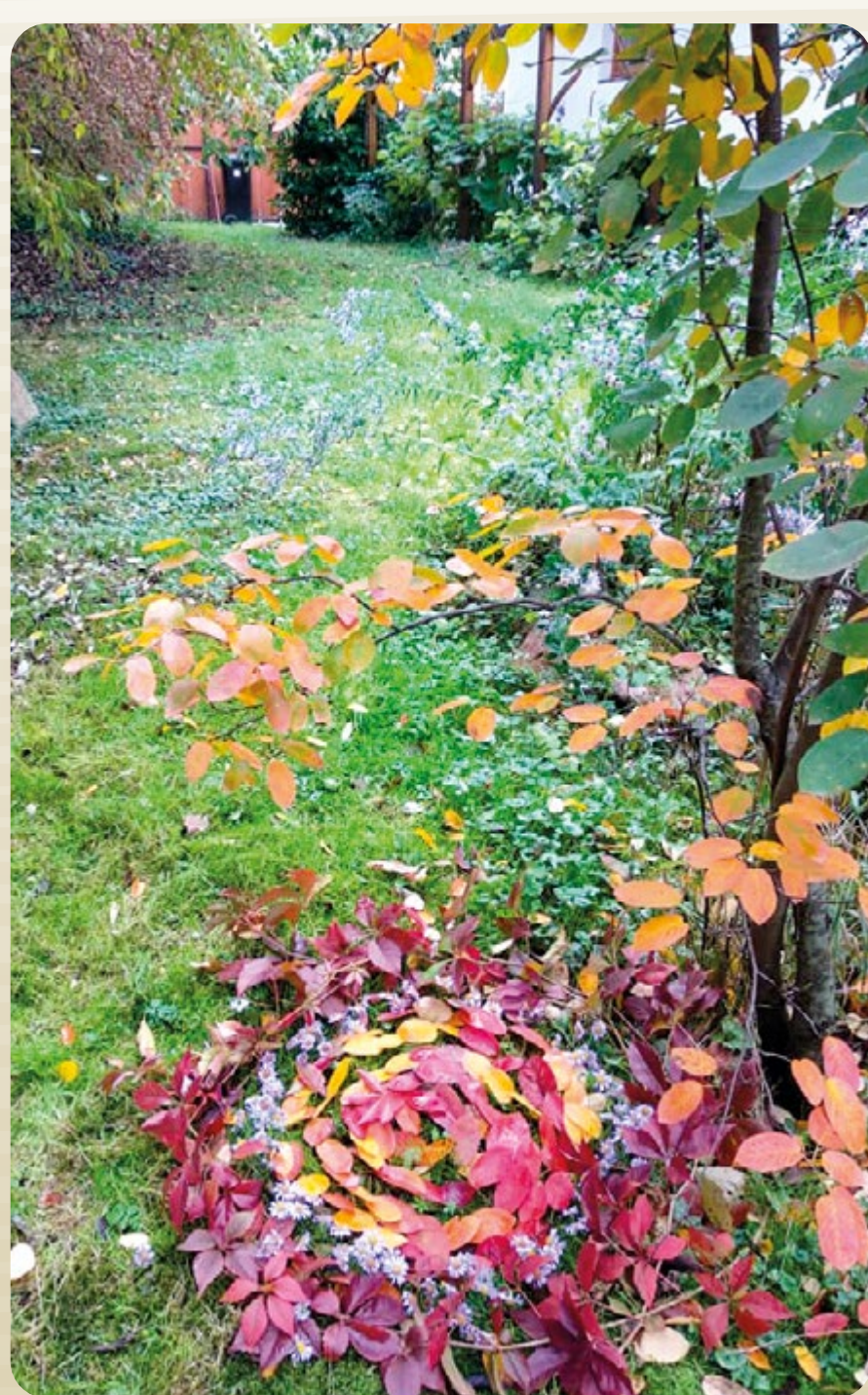
↑ Pro osazování nemusíme kupovat nové nádoby, stačí se rozhlédnout kolem sebe...



↑ Umělecká díla vzniknou někdy spontánně a nemají dlouhou dobu trvání. Jiná jsou trvanlivější a ozdobí nám zahradu na delší čas. Smyslová zahrada Rudka u Kunštátu (Česko)



↑ Kreativitu využijeme i při zpracování úrody ze zahrady.



→ Tvoříme individuálně, ale i ve skupině. Výtvarně se dají pojmout i výpěstky zahrady. Koupili jste si někdy už usměvavou dýni?



↑ Propojení zahradní terapie s arteterapií - happening v zahradě psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Brno (Česko)



Zahrada

jako místo
pro děti



Děti milují zákoutí, místa, kde mohou bádát, tvořit, nabírat zkušenosti. Čím více možností a podnětů zahrada nabízí, tím lépe. Je zde místo, kde se mohou přirozeně rozvíjet, procvičovat motorické dovednosti, trénovat sociální snášenlivost a chování, tříbit smysly.

↑ Zahrada je prostorem pro řízené aktivity (výuka, terapie), ale zároveň má sloužit ke svobodné hře. Léčebný účinek se nevyklučuje, neboť samotná přítomnost v ní působí terapeuticky.



↑ Zeleň děti posiluje, stávají se odolnější, pomáhá jim lépe pracovat se stresem, úzkostí či depresí.

↑ Děti rády zahradničí a ochutnávají plody zahrady.



↑ Pestrá zahrada vybízí ke zkoumání, podněcuje k novým otázkám a zájmům. Teenagerům nabízíme místa, kde mohou být v ústraní i spolu.

↑ Zahrada poskytuje místo ke společným hrám i zážitkům.



Bezpečná zahrada

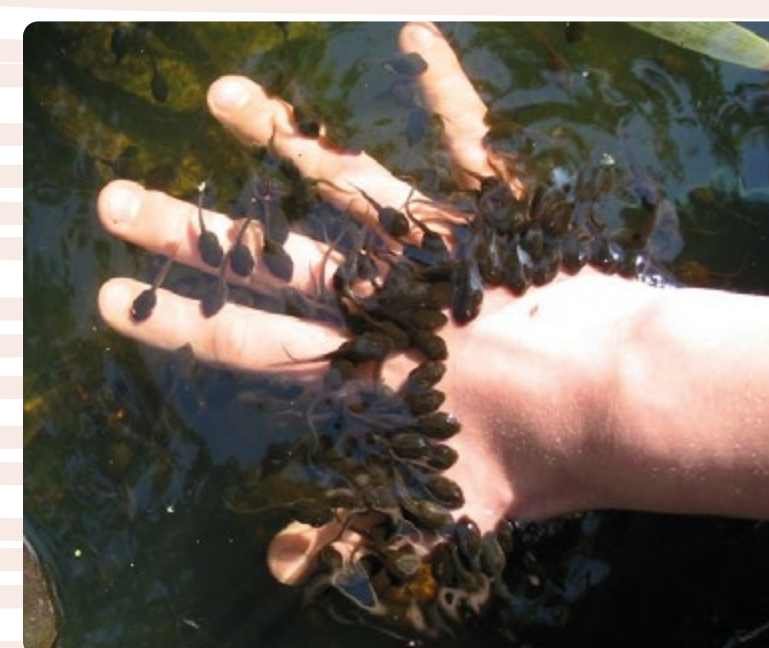


Lidé, kteří potřebují terapii, jsou náchylnější k úrazům a infekcím. Pro správný účinek zahradní terapie je důležité, aby se na zahradě cítili bezpečně.

Hygiena je nezbytná, zejména v případě konzumace plodin. Umožněte mytí rukou/plodin, např. přenosným venkovním barelem.

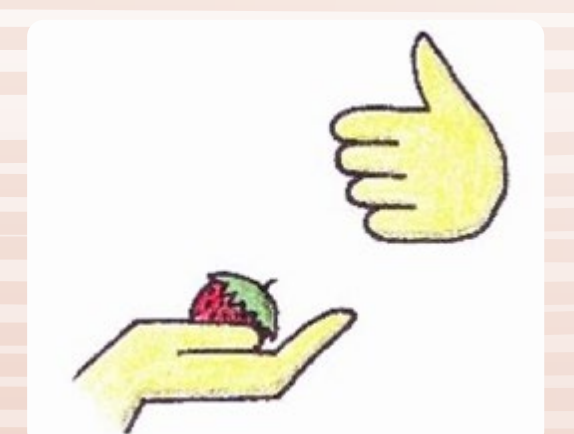
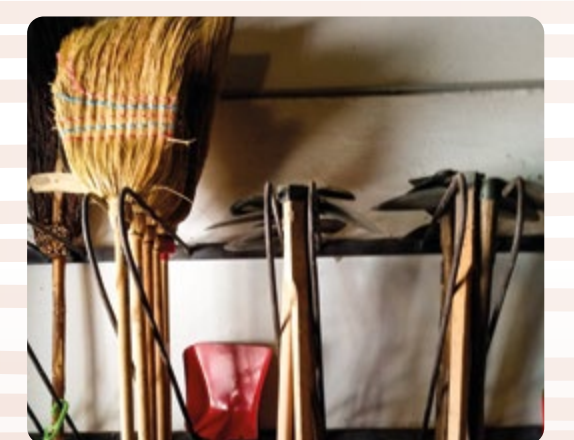


Vyhýbáme se ostrým hranám nebo ostnatým rostlinám. Nevnášejte nebezpečné nebo neznámé materiály do zahrady ani na kompost. Vosí hnízda, polámané visící větve stromů, mrtvá zvířata atd. musí být odstraněna. Některá rizika jsou v přijatelném rozmezí přípustná a uživatelé se musí naučit se s nimi vyrovnat.



← Pro terapeutické využití se doporučuje mít přírodní zahradu, tedy zahradu bez chemikálií. Pak je bezpečná jak pro uživatele, tak pro živočichy, které můžeme pozorovat a těšit se z nich.

→ Nástroje by měly být bezpečně skladovány, před použitím zkontrolovány a při používání správně přenášeny. Učte uživatele bezpečnosti jednoduchými pravidly, např. pomocí symbolů, a rozvíjejte dovednosti sebeobsluhy. Karta zahradních pravidel: například „Vždy se zeptejte, než něco sníte“.



↑ Šťáva routy vonné může na slunci po kontaktu s kůží vyvolat fotosenzitivní reakci.



↑ Na zahradě nepěstujeme nejedlé nebo jedovaté rostliny, které by mohly vést k záměně s jedlými (např. jahodka indická).

