

Cieľom projektu s názvom Therapeutic Gardens je podporiť rozvoj terapeutických záhrad v krajinách zapojených do projektu, a to prostredníctvom novej viacjazyčnej výstavy, troch študijných ciest, workshopmi a doplnením záhrad o potrebné prvky.

Funded  
by the European Union



**Vedúci organizácie:** Chaloupky o.p.s. a lesná materská škola  
**Lokalita:** Česká republika, Kraj Vysočina  
**Aktivity:** environmentálna výchova, záhradná terapia, ekocentrá, lesná škôlka, sociálne služby, aktivity pre mládež, akcie pre verejnosť  
**Kontakt:** [www.chaloupky.cz](http://www.chaloupky.cz)



**Organizácia:** Maďarská nadácia pre školské záhrady  
**Lokalita:** Maďarsko  
**Činnosti:** vzdelávanie pre udržateľnosť, podpora a vytváranie sietí školských záhrad, vedenie projektov rozvoja školských záhrad, akcie pre verejnosť  
**Kontakt:** [www.iskolakertekert.hu](http://www.iskolakertekert.hu)



**Organizácia:** SOSNA  
**Lokalita:** Slovensko, košický kraj  
**Aktivity:** environmentálna výchova a vzdelávanie, podpora prírodných, terapeutických a klimatických záhrad, publikačná činnosť, akcie pre verejnosť a festivaly  
**Kontakt:** [www.sosna.sk](http://www.sosna.sk)



**Organizácia:** Educational house  
**Lokalita:** Srbsko, Subotica  
**Činnosti:** environmentálna výchova a výchova k duševnému zdraviu, aktivity pre mládež a rodiny, rozvoj komunitného života, manažment dobrovoľníkov, akcie pre verejnosť  
**Kontakt:** <https://www.facebook.com/EdukativnaKuca>

Projekt Therapeutic Gardens,  
č. 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000082348,  
bol v roku 2023 podporený Európskou komisiou,  
v rámci programu Erasmus+, partnerstvo malého rozsahu.

Tento dokument bol vypracovaný pre Európsku komisiu, odráža však iba názory autorov a Komisia nenesie zodpovednosť za informácie, ktoré dokument obsahuje.



# Záhradná terapia

**ZÁHRADNÁ TERAPIA** prirodzene využíva liečivý vplyv prírody na človeka. Prírodné prostredie má v podstate charakter vitamínov - nedostatok pobytu v prírode môže viesť k chorobám, napr. porucha deficitu prírody súvisí s problémami pozornosti, depresiami a pod.



← Záhrada ponúka množstvo inšpirácií, láka ľudí k pohybovým aktivitám a hram, umožňuje uvoľniť negatívne pocity, odbúra stres, prináša relax a harmóniu. Môžeme trénovať pamäť, jemnú motoriku a zmysly. Nachádzame tu priestor na stretávanie sa, tvorivú prácu a (seba)objavovanie. Záhrada má tak mimoriadny potenciál na terapeutické využitie.

→ Rozdiel medzi záhradnou terapiou a jednoduchým pobytom v záhrade alebo záhradkárčením je určený zameraním. Všetky aktivity prebiehajú cieľavedome podľa stanoveného plánu pod vedením záhradného terapeuta a zároveň vytvárajú dojem, že ste chránení, v bezpečí.



↑ Záhradná terapia pomáha človeku cítiť sa lepšie – psychicky aj fyzicky. Liečebné účinky ľudia pociťujú nielen pri prepracovanosti alebo strese, ale táto terapia je prospešná aj pri liečbe rôznych dlhodobých ochorení alebo pri rekonvalescencii po úrazoch.



↑ Vďaka mobilným záhonom môže záhradná terapia prebiehať aj bez záhrady. **Pomáha tak aj ľuďom, ktorí sú pripútaní na lôžko** a nemôžu sa dostať do záhrady. Floramobil, Lipka (Česko)



↑ Záhradná terapia je určená pre každého bez obmedzenia veku, pohlavia, skúseností či lekárskej diagnózy. Sosna (Slovensko)





# Terapeutická záhrada

KAŽDÁ TERAPEUTICKÁ ZÁHRADA je jedinečná a originálna. Záhrada upravená pre pohybovú a senzomotorickú rehabilitáciu bude vyzeráť inak, ako záhrada určená pre tréning a rozvoj sebestačnosti, jemnej motoriky a pamäti. Iná bude záhrada relaxačná, ktorej cieľom je obnova vnútorných síl a rovnováhy. A úplne inak, špecificky, bude vyzeráť záhrada pre deti, alebo záhrady pre nevidomých.



↑ Pri Nemocnici milosrdných sestier sv. Karla Boromejského v Prahe (Česko) vznikla liečebná záhrada napomáhajúca liečbe pacientov. Ponúka priestor pre stíšenie, meditáciu a relaxáciu pacientov a ich blízkych.



↓ Do záhradníctva ATZ Schwaigau (Rakúsko) dochádzajú **osoby s psychickými problémami**.

Stále väčšie percento je osôb s depresiami, úzkosťami alebo vyhorením v dôsledku súčasného úspešného života s dôrazom na výkon. Práca s rastlinami a terapeutickými technikami ich vracia späť do bežného života.

↑ Tradičné vidiecke kvety s výsadbou ovocných stromov sú tým, čo dáva ľuďom pocit vnímania prírodného poriadku, systému a v kolobehu roka a poskytujú časovú orientáciu **pre osoby s demenciou**. Domov dôchodcov Proseč u Pošné (Česko).



↑ V rozľahlej záhrade Domova na zámku v Nezamyslicích (Česko) sú možnosti pre sadovníctvo, pestovanie poľných a záhradných plodín. Záhrada zároveň poskytuje priestor na odpočinok.





# Záhrada

ako miesto pre relaxáciu  
a odpočinok

SOSNA  
www.sosna.sk

Odpočinkové zastavenia volíme v mieste výhľadu do krajiny, na zaujímavé miesta v záhrade, do miest, kde sa niečo deje, kde je príjemne alebo naopak vytvárame zákutia, kde môže byť človek sám so sebou, len počúvať a vnímať.



← Čerstvý vzduch, zeleň, farby kvetov, hra svetla a tieňov prispievajú k obnove vnútorných síl a rovnováhy.

↓ V domovoch pre seniorov sa stretne s drobnými sakrálnymi stavbami pre duchovné rozjímanie. NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Retz (Rakúsko)



↑ Jazierka navodia pocit pokoja av horúcom lete spríjemnia mikroklimu. Hof Sondern Wuppertal (Nemecko)

← Každé skupine užívateľov ponúkame zodpovedajúce relaxačné prvky, od hojdacích sietí, lehátok, po kreslá.





# Záhrada ako priestor pre stretávanie

Záhrada je priestorom na stretávanie, porozprávanie sa. Stretávajú sa ľudia, ktorí, hoci žijú v jednom zariadení, v jednej budove, sa pohybujú na odlišných miestach alebo iba vo svojej izbe. Záhrada je miestom stretnutia sa s priateľmi, s rodinou.



← Pre príjemný a pokojný čas strávený vo vonkajšom prostredí je nutné mať aj vhodné zázemie - altány, prístrešky, tieniace prvky, mobiliár. Nezabúdame na dostupnosť vody, elektriny a toaliet.



Pokiaľ počasie dovoľí, prebiehajú aktivity záhradnej terapie v záhrade. Príjemným spestrením je hudba v záhrade. Či už je to počúvanie hudby, spev alebo spontánny tanec.



← Vonkajšie prostredie sa s obľubou využíva na hry a športové podujatia.





# Záhrada ako miesto pre záhradníčenie

Aktívna záhradnícka činnosť nie je hlavným cieľom záhradnej terapie. Záhradníčenie má svoje využitie v pohybovej rehabilitácii. Využíva sa aj vzájomné pôsobenie medzi človekom a rastlinou. Záhradnícke činnosti sú prostriedkom, umožňujú kontakt s rastlinou, vnímanie ich potrieb a naopak vnímanie potrieb svojich. Môžeme sa učiť zodpovednosti a trpezlivosti. Tým, že sa dokážeme postarať o rastlinu, o záhon, o záhradu, si dodáme odvalu a sebadôveru. Výberom vhodných aktivít dochádza k nácviku sebestačnosti aj pracovných návykov.



↓ Pre kontakt s rastlinami postačia aj vysadené nádoby. Aj na obmedzenom priestore môžeme pozorovať ich rast a starať sa o ne.



↑ Široká škála účastníkov záhradnej terapie má svoje potreby a obmedzenia. Aby sme im dali možnosť zapojiť sa do záhradkárskych aktivít, volíme vhodné náradie. Môže to byť vyvýšená posteľ, ergonomické náradie alebo primeraná veľkosť náradia.

↓ Záhrada je zdrojom aktivít po celý rok. Jarná príprava na sezónu od plánovania záhonov, výsevov, výsadb...



← Nenásilnou formou trénujeme jemnú i hrubú motoriku. Zapojenie do činnosti dáva zabúdať i na zdravotné obmedzenia.





# Záhrada ako miesto pre zmysly

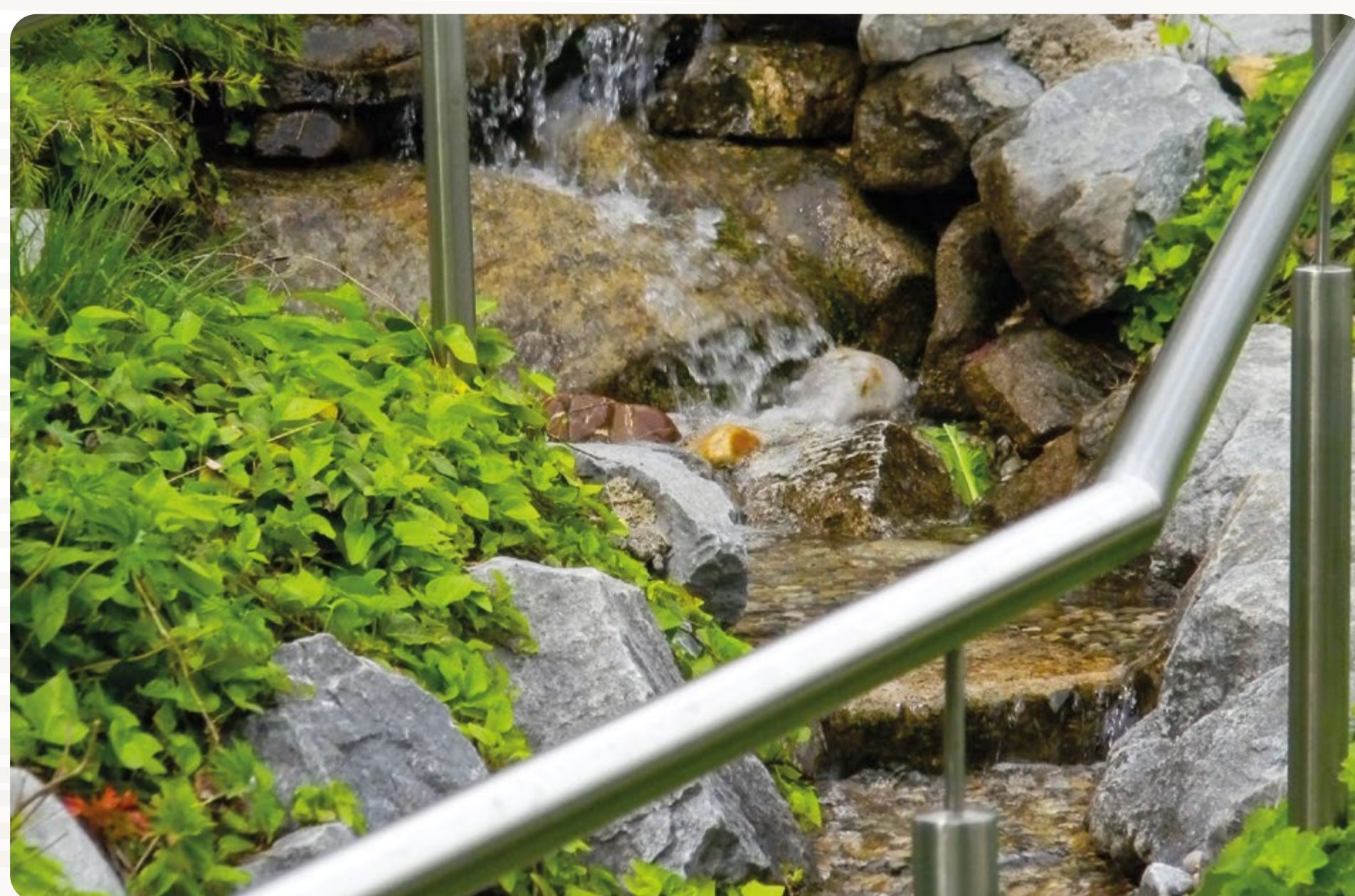
Záhrada ponúka širokú škálu zmyslových podnetov. Zmyslové vnemy sú pre fungovanie nášho mozgu nenahraditeľné. Prvky podporujúce zmyslové vnímanie umiestňujeme v záhrade v takom množstve, aby jimi záhrada nebola presýtená, ale zodpovedala veku, možnostiam a skúsenostiam používateľov záhrady.



↑ Hmatom vnímame všetko, čoho sa dotýkame rukou, nohou, tvárou alebo inou časťou tela. Používame rastliny so zaujímavou textúrou a štruktúrou.



↑ Žltá a modrá farba kvetov je vhodnou kombináciou v záhradách, ktoré navštevujú ľudia so zrakovým postihnutím alebo znižujúcimi sa zrakovými schopnosťami, napr. v domovoch pre seniorov.



↑ V záhradách sa môžeme započúvať do šumov a zvukov prírody, využívať sluchové prvky, tečúca voda poslúži aj na orientáciu. Cielenou výsadbou je možné eliminovať hluk z ulice a mesta.

↓ Vonné a aromatické látky pôsobia na našu psychiku, môžu povzbudzovať aj uvoľňovať, ovplyvňujú telesné funkcie človeka. Vône vyvolávajú spomienky.



↑ Zmyslový chodník so striedajúcim sa povrchom. Pokiaľ si zakryjeme oči a ideme bosí, vnímame cestu intenzívnejšie..





# Záhrada ako miesto pre pohyb

Pohyb je pre človeka prirodzený. Počas života však môže dôjsť k úrazu, zhoršeniu zdravotného stavu alebo obmedzeniu pohyblivosti už od narodenia. Záhrada môže slúžiť aj na podporu pohybu. Láka na prechádzky, chodíme pozorovať, čo vyrástlo, rozkvitlo, dozrelo. Záhradnícke aktivity poskytujú okamžitý zmysluplný pohyb. Cvičiť môžeme aj pod holým nebom.

↓ Cvičné schody pre tréning motorických zručností seniorov opatrovateľského centra PBZ Retz (Rakúsko).



↑ Záhrada prirodzene poskytuje prvky na zdokonaľovanie rovnováhy. V terapeutickej záhrade môžeme deťom ponúknuť aj prvky na balansovanie. Sosna (Slovensko)



↑ K prechádzkam a pohybu po záhrade u osôb so zníženou pohyblivosťou sú cesty doplnené zábradlím a miestami na odpočinok.



↑ Klasické stolové hry sa dajú preniesť von. Či je to človeče nehnevaj sa alebo šach. Fakultná nemocnica Brno (Česko)  
➤ Niektoré pohybové aktivity môžu prekvapiť. Poznávame nové možnosti aj svoju odvahu vyskúšať niečo nové. Chaloupky (Česko)

↑ Pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu sú veľmi dôležité pre vývoj a schopnosti dieťaťa v neskoršom veku.





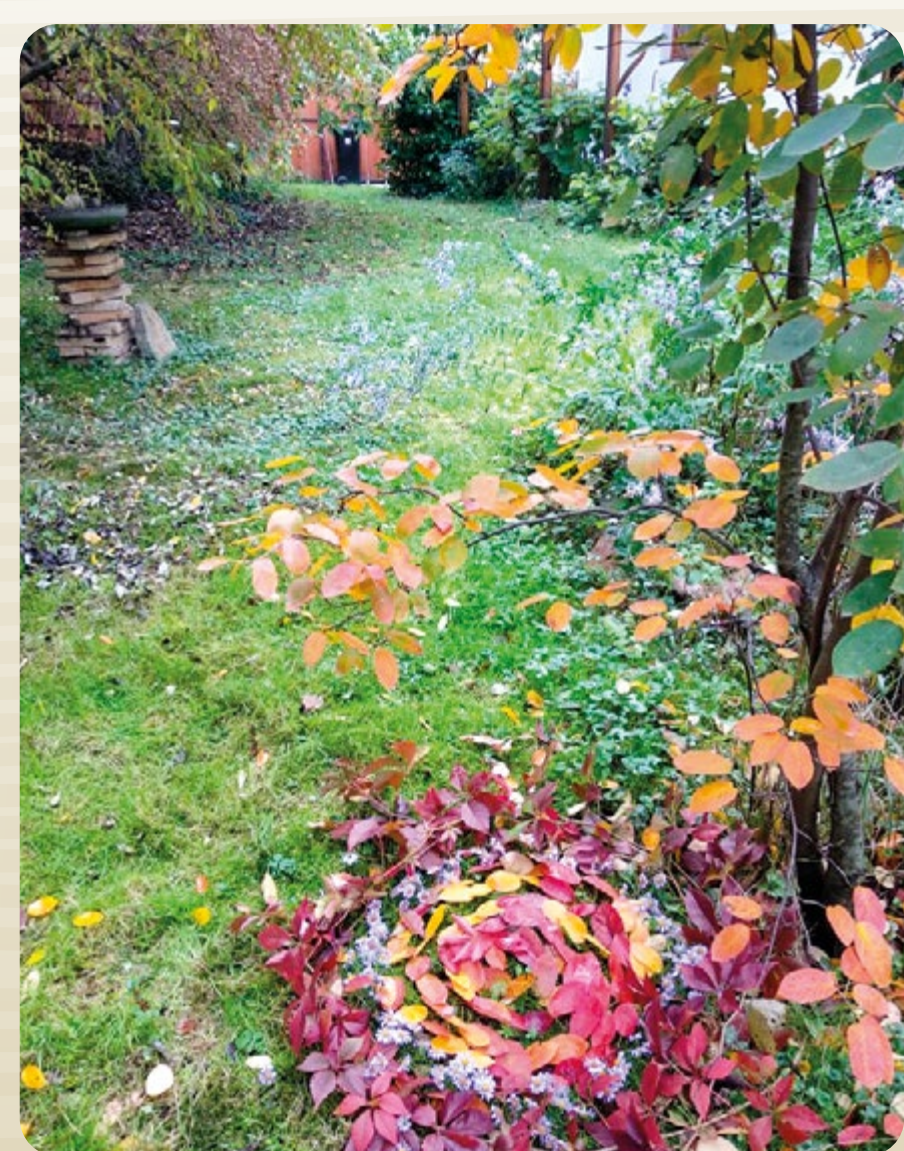
# Záhrada ako miesto pre kreativitu

Príroda ponúka nepreberné množstvo materiálov ku tvoreniu. Podnecuje našu myseľ. Doprajte deťom voľnosť a nechajte sa prekvapiť ich výtvarmi.



↑ Umelecké diela vznikajú niekedy spontánne a nemajú dlhú dobu trvania. Iné sú trvanlivejšie a ozdobia nám záhradu na dlhší čas. Zmyslová záhrada Rudka u Kunštátu (Česko)

↑ Pre osadzovanie nemusíme kupovať nové nádoby, stačí sa rozhliadnuť okolo seba...



→ Ku tvoreniu v záhrade sa hodia hlinené farby alebo farby z rastlín, ktoré si môžete pripraviť sami. Na vhodný podklad sa dá maľovať i vodou. Výtvarne sa dajú poňať i výpestky záhrady. Kúpili ste si niekedy usmievavú tekvicu?



↑ Kreativitu využijeme i pri spracovaní úrody zo záhrady.



↑ Prepojenie záhradnej terapie s arteterapiou - happening v záhrade psychiatrickej kliniky - Fakultná nemocnica Brno (Česko).





# Záhrada ako miesto pre deti

SOSNA  
www.sosna.sk

Deti milujú zákutia, miesta, kde môžu bádať, tvoriť, naberať skúsenosti. Čím viac možností a podnetov záhrada ponúka, tým lepšie. Je tu miesto, kde sa môžu prirodzene rozvíjať, precvičovať motorické zručnosti, trénovať sociálnu znášanlivosť a správanie, cibriť zmysly.



↑ Záhrada je priestorom na riadené aktivity (výučba, terapia), ale zároveň má slúžiť k slobodnej hre. Liečebný účinok sa nevyklučuje, pretože samotná prítomnosť v nej, pôsobí terapeuticky.



↑ Zeleň deti posilňuje, stávajú sa odolnejšie, pomáha im lepšie pracovať so stresom, úzkosťou či depresiou.



↑ Deti rady záhradníčia a ochutnávajú plody záhrady.



↑ Pestrá záhrada nabáda k skúmaniu, podnecuje k novým otázkam a záujmom. Teenagerom ponúkame miesta, kde môžu byť v ústraní aj pospolu.



↑ Záhrada poskytuje miesto na spoločné hry aj nové zážitky.





# Bezpečná záhrada

Ludia, ktorí potrebujú terapiu, sú náchylnejší na nehody a infekcie. Pri pobyte vonku čelíme väčším bezpečnostným rizikám. Pocit bezpečia v záhrade je dôležitý z hľadiska prínosu pre duševné zdravie.



↑ Hygiena je nevyhnutná, najmä pokiaľ ide o konzumáciu produktov. Zabezpečte zariadenia na umývanie rúk/plodín, napr. prenosný exteriérový barel.

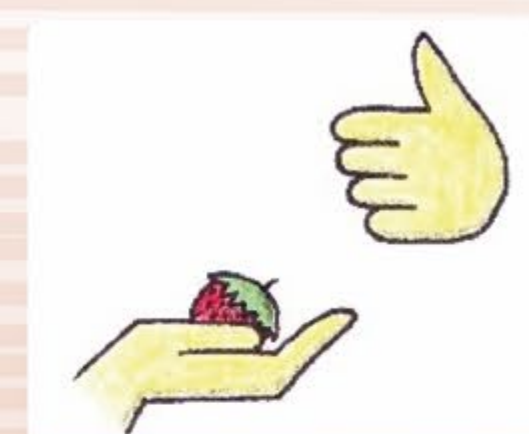


Vyhýbame sa ostrým hranám alebo ostnatým rastlinám. Osie hniezda, polámané visiace vetvy stromov, mŕtve zvieratá atď. musia byť odstránené. Nevnášame nebezpečné alebo neznáme materiály do záhrady ani na kompost. Niektoré riziká sú v prijateľnom rozmedzí prípustné a používatelia sa musia naučiť sa s nimi vyrovnáť.



← Na terapeutické použitie sa odporúča mať prírodnú záhradu, t. j. záhradu bez chemikálií. Potom je bezpečná pre používateľa aj pre zvieratá, ktoré môžeme pozorovať a tešiť sa z nich.

→ Nástroje by sa mali uskladňovať, pred použitím skontrolovať a správne prepraviť. Učte používateľov bezpečnosti pomocou jednoduchých pravidiel, napr. pomocou symbolov, a rozvíjajte zručnosti sebaobsluhy. Kartačka s pravidlami pre záhradu: napríklad „Vždy sa opýtaj, než začneš niečo jesť“.



↑ Napríklad, šťava z ruty voňavej môže pri kontakte s pokožkou spôsobiť fotosenzitívnu reakciu na Slnku.



↑ Na záhrade nepestujeme nejedlé alebo jedovaté rastliny, ktoré by mohli viesť k zámenne s jedlými (napr. pajahoda indická).

