

Projekat "Terapeutske bašte" imao je za cilj da podrži razvoj terapeutskih bašti u zemljama učesnicama putem višejezične izložbe, tri studijska putovanja, niza radionica i unapređenja bašti.

Funded
by the European Union



Nosilac projekta: Chaloupky o.p.s. a lesní mateřská škola
Lokacija: Češka Republika, Regija Visočina
Aktivnosti: edukacija na polju ekologije, baštenska terapija, ekološki centri, vrtić u prirodi, socijalna služba, aktivnosti za mlade, javni događaji
Kontakt: www.chaloupky.cz



Partnerska organizacija: Mađarska fondacija za školske bašte
Lokacija: Mađarska
Aktivnosti: Obrazovanje za održivost, Podrška i umrežavanje školskih bašti, sprovođenje projekata razvoja školskih bašti, javni događaji
Kontakt: www.iskolakertekert.hu



Partnerska organizacija: SOSNA
Lokacija: Slovačka, Distrikt Košice
Aktivnosti: edukacija na polju ekologije, obuke, podrška školama, prirodne i klimatske bašte, javni događaji i festivali
Kontakt: www.sosna.sk



Partnerska organizacija: Edukativna kuća
Lokacija: Srbija, Subotica
Aktivnosti: edukacija na polju mentalnog zdravlja i ekologije, aktivnosti za mlade i porodice, razvoj lokalne zajednice, voloniranje, javni događaji
Kontakt: <https://www.facebook.com/EdukativnaKuca>

Projekat „Terapeutske bašte“,
broj 2022-1-CZ01-KA210-ADU-000082348, podržan je od strane
Evropske komisije, programa Erasmus+,
u okviru Partnerstava malog obima, 2023. godine.

Ovaj dokument je
pripremljen za Evropsku
komisiju, međutim,
odražava isključivo stavove
autora i Komisija nije odgovor
na za upotrebu informacija
koje sadrži.

Baštenska terapija



Baštenska terapija koristi isceljujući uticaj koji priroda ima na ljude. Zapravo, prirodno okruženje je poput vitamina, jer njegov nedostatak može dovesti do bolesti, kao što je poremećaj manjka prirode koji je povezan sa problemima pažnje, depresijom, pregorevanjem (burnout) itd.



← Bašta nudi obilje inspiracije, poziva na fizičke aktivnosti i igre, omogućava odbacivanje negativnih osećanja, smanjuje stres, donosi osećaj opuštenosti i harmonije. Možemo vežbati kognitivne sposobnosti, finu motoriku i svanašačula. Bašta je prostor za susrete, kreativni rad i (samo)otkrivanje, stoga ima izuzetan terapijski potencijal.

→ Razlika između baštenske terapije i samog boravka u bašti ili baštovanstva određena je fokusom. Sve aktivnosti se odvijaju planski kako bi se ostvarili određeni ciljevi i vodi ih baštenski terapeut, što daje osećaj sigurnosti.



↑ Baštenska terapija pomaže osobi da se oseća bolje - i mentalno i fizički. Terapeutski efekti se osećaju ne samo u slučajevima iscrpljenosti ili stresa, već i pri lečenju različitih hroničnih bolesti ili oporavku od povreda.



↑ Baštenska terapija se može odvijati i u unutrašnjem prostoru gde se elementi bašte donose klijentima. To omogućava pomoć osobama koje leže u krevetu i ne mogu izaći u baštu. Floramobil, Lipka (Česko)



↑ Baštenska terapija namenjena je svakom, bez ograničenja uzrasta, pola, iskustva ili medicinske dijagnoze. Sosna (Slovensko)



Terapeutske bašte



Svaka terapeutska bašta je jedinstvena i originalna. Bašta dizajnirana za pokret i senzomotoričku rehabilitaciju izgledaće drugačije od bašte osmišljene za razvoj samostalnosti i kognitivnih i motoričkih sposobnosti. Relaksacijska bašta, usmerena na obnavljanje unutrašnje snage i ravnoteže, ili bašte dizajnirane za decu ili osobe sa oštećenim vidom imaju posebne specifičnosti.



↑ Terapeutska bašta kreirana je u Bolnici Sestara Milosrdnica Svetog Karla Boromejskog u Pragu (Češka) kako bi pomogla u lečenju pacijenata. Pruža prostor za tišinu, meditaciju i opuštanje za pacijente i njihove najbliže.



↓ Osobe koje imaju problema sa mentalnim zdravljem dolaze u ATZ Schwaigau (Austrija) da bi se bavile baštovanstvom. Sve je veći procenat osoba sa depresijom, anksioznošću ili sindromom sagorevanja (burnout) zbog uurbanog načina života sa naglaskom na postignuće. Rad sa biljkama i terapijske tehnike pomažu osobama da se vrate prirodnom ritmu.

↑ Tradicionalno poljsko cveće i voćke označavaju tok godine i pružaju vremensku orijentaciju osobama sa demencijom. Proseč u Pošné (Češka).



↑ Velika bašta Home Na Zámku in Nezamyslice (Češka), namenjena osobama sa intelektualnim invaliditetom omogućava baštovanstvo, gajenje poljoprivrednih i baštenskih useva, kao i opuštanje.



Bašta

kao mesto za odmor
i opuštanje



Mesta za odmor su postavljena tamo gde se pruža pogled na pejzaž, na interesantna mesta u bašti, mesta gde se nešto dešava, gde je prijatno. Takođe stvaramo kutke gde osoba može biti sama, da samo osluškuje i opaža.



← Svež vazduh, zelenilo, boje cveća, igra svetlosti i senki i neusiljena pažnja koju nam daje priroda doprinose obnavljanju unutrašnje snage i ravnoteže.

↓ U domovima za osobe starije životne dobi susrećemo male sakralne objekte za duhovno promišljanje. NÖ Pflege - und Betreuungszentrum Retz (Austrija)



↑ Jezerca pružaju osećaj mira i čine mikroklimu prijatnijom tokom vrelog leta. Hof Sondern Wuppertal (Nemačka)

← Nudimo odgovarajuće sadržaje za opuštanje za svaku grupu korisnika, od višecih ljuđaški, vreća i ležaljki do fotelja za starije osobe.



Bašta kao mesto susreta



Bašta je prostor za susrete i razgovore. Dešavaju se slučajni susreti sa drugim korisnicima koje ne bi desili u zgradi jer se kreću na različitim mestima ili su samo u svojoj sobi. Bašta je mesto susreta i za prijatelje i porodicu.



← Za prijatno i mirno provođenje vremena na otvorenom, neophodno je imati i odgovarajuću infrastrukturu - paviljone, zaklone, suncobrane, nameštaj. Ne zaboravite dostupnost vode, struje i toaleta.



Muzika u bašti nudi prijatno odvratanje pažnje od svakodnevice, bilo da je u pitanju slušanje muzike, pevanje ili spontano plesanje.



← Spoljni ambijent se rado koristi za igre i sportska takmičenja.



Bašta kao mesto za vrtlarstvo



Aktivno baštovanstvo nije glavni cilj baštenske terapije. Baštovanstvo ima primenu u fizičkoj rehabilitaciji. U terapeutske svrhe koristi se i interakcija između čoveka i biljke. Aktivnosti baštovanstva omogućavaju kontakt sa biljkama, opažanje njihovih potreba kao i opažanje sopstvenih potreba. Možemo se učiti odgovornosti i strpljenju. Mogućnost da se brinemo o biljci, cvetnoj leji, bašti, daje nam hrabrost i samopouzdanje. Samostalnost i radne navike se vežbaju izborom odgovarajućih aktivnosti.



↓ Saksije sa biljkama su dovoljne za kontakt sa biljkama. Čak i na ograničenom prostoru možemo posmatrati njihov rast i brinuti se o njima.



↑ Baštenske terapija ima širok spektar korisnika i svaka specifična grupa ima svoje potrebe i ograničenja. Kako bismo im omogućili da učestvuju u aktivnostima baštovanstva, biramo odgovarajuće alate. To mogu biti podignute leje, ergonomski alat ili alati prilagođene veličine.

↓ Bašta nudi aktivnosti tokom cele godine. Priprema za prolećnu sezonu - planiranje cvetnih leja, setva, sadnja...



← Na blag način se vežbaju fine i krupne motoričke veštine. Kroz uključivanje u aktivnosti korisnici zaboravljaju na zdravstvena ograničenja.



Bašta za senzornu aktivaciju



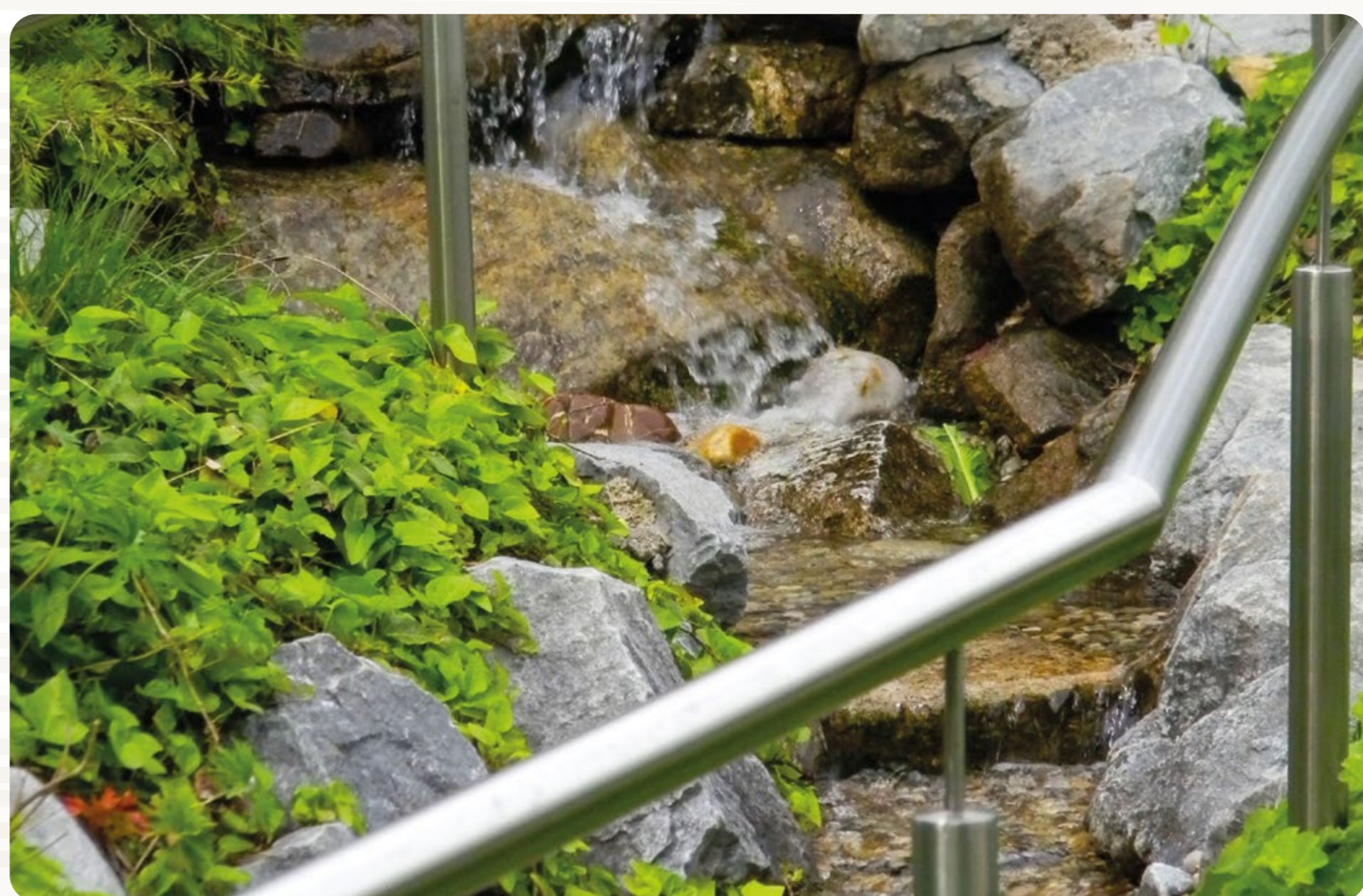
Bašta i priroda uopšte nude širok spektar senzornih stimulacija. Senzorne percepcije su neophodne za funkcionisanje našeg mozga. Elementi se postavljaju tako da podržavaju senzornu percepciju u razmeri koja ne prezasićuje baštu, već odgovara uzrastu, mogućnostima i iskustvu korisnika.



↑ Osećamo sve što dodirujemo rukama, nogama, licem ili drugim delovima tela. Koristimo biljke sa interesantnom teksturom i strukturom.



↑ Žute i plave boje cvetova su pogodna kombinacija u baštama koje posećuju osobe sa oštećenjem vida ili smanjenom vizuelnom sposobnošću, na primer u domovima za starije.



↑ U baštama možemo slušati zvuke prirode i koristiti različite auditivne elemente. Tekuća voda će takođe služiti kao orijentir. Istovremeno, ciljana sadnja može eliminisati buku ulice i grada.

↓ Mirisne i aromatične supstance utiču na našu psihu, mogu da stimulišu i opuste, utiču na ljudske telesne funkcije. Mirisi bude sećanja.



↑ Senzorna staza sa površinom različitih tekstura i materijala. Ako prekrijemo oči i hodamo bosim, percipiramo stazu intenzivnije.



Bašta kao mesto za kretanje



Kretanje je prirodno za ljude. Međutim, tokom života može se desiti povreda, zdravstveno stanje može da se pogorša ili pokretljivost može biti ograničena od rođenja. Bašta se takođe može koristiti za podršku kretanju. Primamljivo je šetati, posmatrati šta je izraslo, procvetalo, sazrelo. Aktivnosti baštovanstva pružaju neposredno značajno kretanje. Takođe možemo i vežbati na otvorenom.

↓ Stepenice za razvijanje motoričkih veština starijih osoba u PBZ Retz centru za negu (Austrija).



↑ Bašta prirodno pruža elemente za poboljšanje ravnoteže. U terapijskoj bašti takođe možemo ponuditi deci elemente za balansiranje. Sosna (Slovačka)



↑ Za osobe sa smanjenom pokretljivošću, staze u baštama su dopunjene ogradama i mestima za odmor.

↓ Kretanje i boravak na otvorenom su veoma važni za razvoj deteta i njegovih sposobnosti kasnije u životu. Čak i jednostavni zadaci u bašti navode hemisfere mozga da rade zajedno.



↑ Klasične društvene igre se mogu igrati i napolju, bilo da je to „Ne ljuti se čoveče“ ili šah. FN Brno (Češka)

➤ Aktivnosti nas mogu iznenaditi, učimo o novim mogućnostima i pronalazimo hrabrost da probamo nešto novo. Chaloupky (Češka)



Bašta

kao mesto
za kreativnost

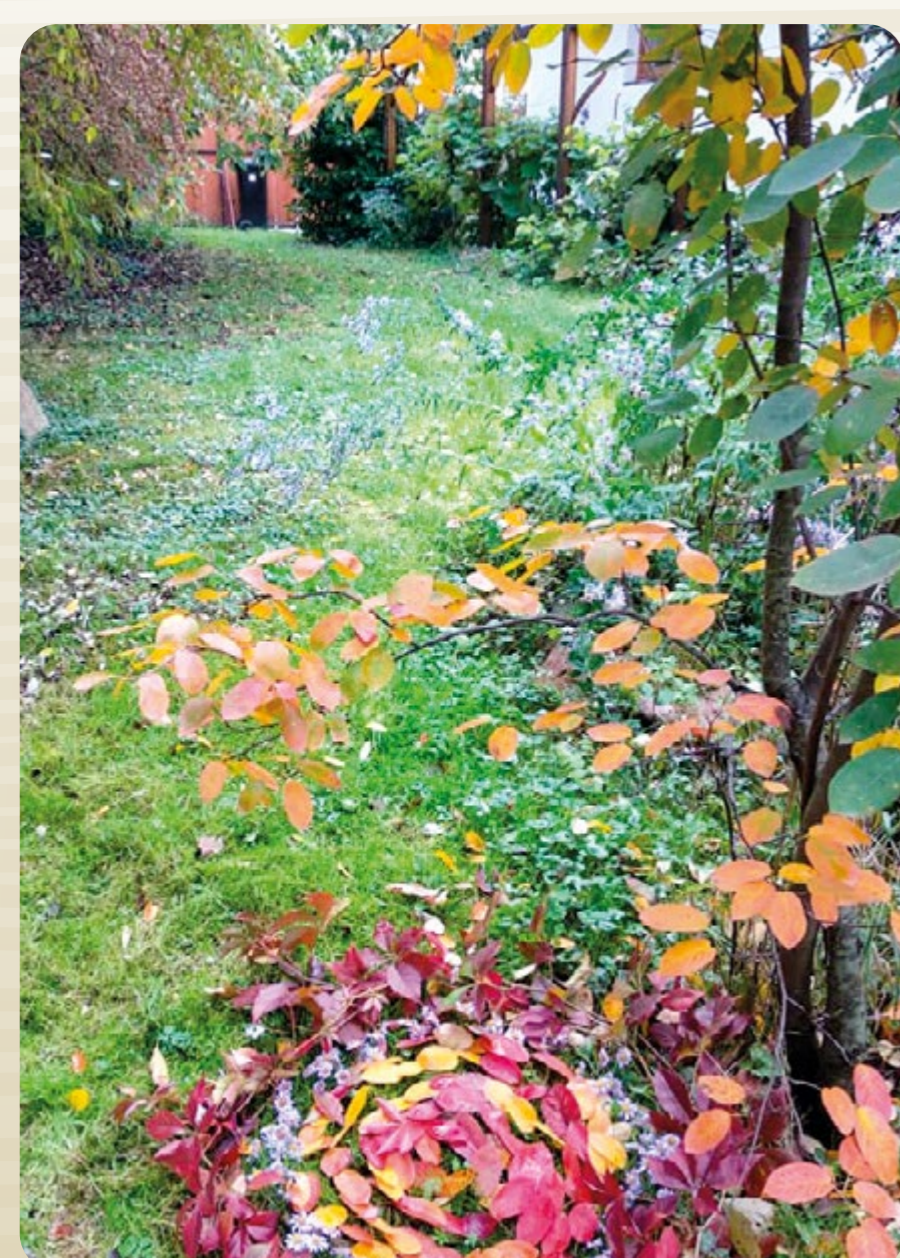


Priroda je beskrajni izvor materijala za stvaranje. Ona stimuliše naše umove. Dajte svojoj deci slobodu i bićete iznenađeni njihovim kreacijama.



↑ Lendart se ponekad stvara spontano i ne traje dugo. Drugi tipovi umetničkih dela su trajniji i duže će ukrašavati našu baštu.

↑ Nije potrebno kupovati nove posude za sadnju, samo pogledajte oko sebe...



→ Korišćenje zemlje ili biljnih boja, ili čak samo vode ustvaralačkom procesu ima terapijski učinak samo po sebi. Plodovi iz bašte takođe mogu biti umetnički oblikovani. Da li ste ikada kupili nasmejanu bundevu?



↑ Kreativni pristup prisutan je i kada koristimo ono što smo ubrali u bašti.



↑ Povezivanje baštenske terapije sa art terapijom. To je praksa u bašti psihijatrijske klinike Univerzitetske bolnice u Brnu (Češka)



Bašta

kao mesto
za decu



Deca vole skrovišta, mesta gde mogu istraživati, stvarati i sticati iskustva. Što više mogućnosti i stimulansa bašta nudi, to bolje. To je mesto gde se mogu prirodno razvijati, vežbati motoričke veštine, razvijati društvenost i empatiju, usavršavati svoja čula. Prirodni stimulansi pomažu pri prevenciji i tretmanu deficita pažnje.



↑ Bašta je prostor za vođene aktivnosti (nastavu, terapiju), ali istovremeno je namenjen deci da se igraju slobodno. Sam boravak u bašti može imati terapijski efekat, čak i ako se ne koriste specifične terapijske tehnike.



↑ Priroda osnažuje decu, čini ih otpornijom i pomaže im da bolje prevazilaze stres, anksioznost ili depresiju.



↑ Deca vole baštovanstvo i ukus plodova iz vrta.



↑ Šarena bašta podstiče istraživanje, stimuliše nova pitanja i interese. Nudimo tinejdžerima mesta gde mogu biti sami i gde mogu biti zajedno.



↑ Bašta pruža mesto za zajedničke igre i nove doživljaje.



Bezbednost u vrtu



Osobe kojima je potrebna terapija su podložnije nezgodama i infekcijama. Važno je da se osećaju bezbedno kako bi se osigurali benefiti za mentalno zdravlje.

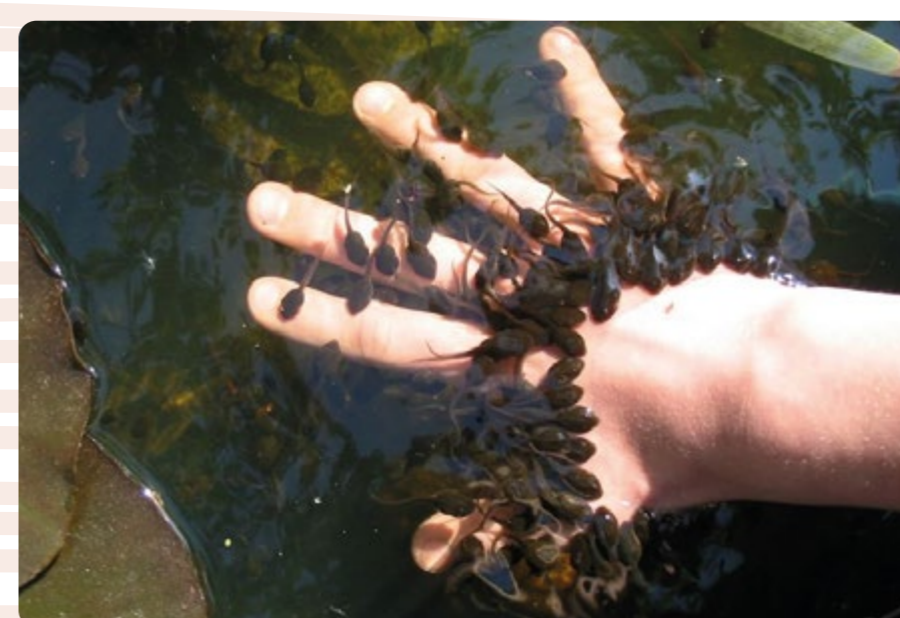


↑ Oštri ivičnjaci, bodljikave biljke, osinjaci, polomljene grane drveća i mrtve životinje trebaju biti uklonjeni. Neki rizici mogu biti kontrolisani kako bi se održao prihvatljiv nivo, a korisnici trebaju biti edukovani kako bi se adaptirali.



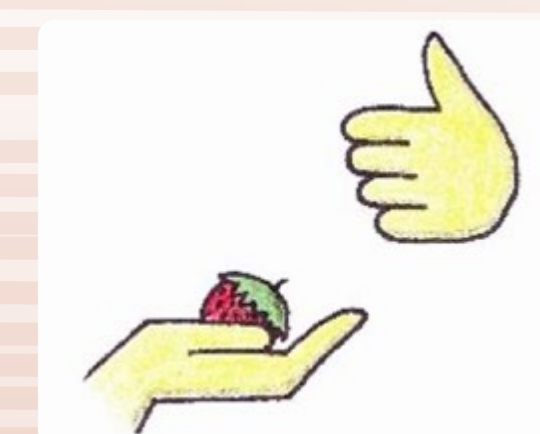
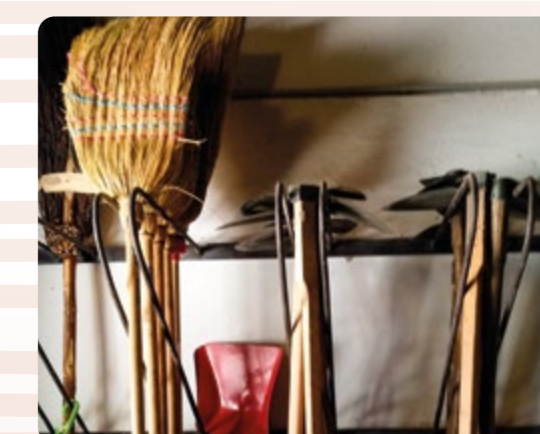
↑ Sok od ruta može izazvati fotosenzitivnu reakciju na koži u vidu mirisa koji se pojavljuje nakon izlaganja suncu.

↑ Higijena je ključna, posebno kada se konzumiraju usevi. Obezbedite objekte za pranje ruku i useva, poput prenosivih spoljnih sudopera.



✓ Terapijske bašte se često održavaju organskim uzgojem ili bez upotrebe hemikalija. Zahvaljujući tome, bašta je bezbedna i za životinje koje možemo posmatrati.

→ Alati treba da budu pregledani pre upotrebe, pravilno smešteni i nošeni. Naučite korisnike o bezbednosti kroz jednostavna pravila i simbole kako bi razvili veštine samostalne brige. Mogu se koristiti kartice sa pravilima da se podstaknu mere bezbednosti, kao što je „Uvek pitaj pre nego što nešto pojedeš.“



↑ Na taj način možemo sprečiti konzumaciju biljki koje liče na jestive namirnice i mogu dovesti do zabune (npr. *Duchesnea indica*).

