

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 22 • ΤΕΥΧΟΣ ΝΟ. 2

HEALING gardener®

www.healinggardener.eu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΣΕΛΙΔΑ 3

**ΚΥΡΙΟ ΑΡΘΡΟ: ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ
ΦΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΗΠΩΝ ΓΙΑ ΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ALNARP
ΑΠΟ ΤΗΝ KARIN PALMLOF**

ΣΕΛΙΔΑ 5

**ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΚΗΠΟΥΣ**

ΣΕΛΙΔΑ 8

ΤΟ ΚΟΥΙΖ ΤΟΥ ΑΡΧΑΡΙΟΥ ΚΗΠΟΥΡΟΥ



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ALNARP

Ένα εξαιρετικό πείραμα λαμβάνει χώρα στους κήπους του Σουηδικού Πανεπιστημίου Γεωργίας στο Alnarp. Άνθρωποι που πάσχουν από διάφορες διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος παραπέμπονται από τις υπηρεσίες υγείας σε έναν κήπο 20 στρεμμάτων. Ο στόχος: να μάθουν να αντιμετωπίζουν το άγχος και να κατανοήσουν τι είναι αυτό που τους κάνει να "χάνουν τον έλεγχο" στην καθημερινή τους ζωή.

Πρώτον, ένα σύντομο ιστορικό. Ο Κήπος Αποκατάστασης στο Alnarp είναι ένα αξιοσημείωτο μέρος. Από την ίδρυσή του το 2002, έχουν θεραπεύσει περισσότερα από 100 άτομα που υποφέρουν από άγχος, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με Αλτσχάιμερ και ατόμων που προέρχονται από τη Συρία με διάφορα τραύματα. Έχει σχεδιαστεί προσεκτικά για να επιτύχει διάφορους στόχους, οι οποίοι παρακολουθούνται συνεχώς από έρευνες. Είναι απρόσκοπτα σχεδιασμένο για τις ανάγκες των συμμετεχόντων, δημιουργώντας χώρους που βασίζονται στην έρευνα ανθρώπων και περιβαλλόντων και αναγνωρίζοντας το γεωγραφικό και ιστορικό πλαίσιο. Στον κήπο έχουν έρθει άνθρωποι ηλικίας από 22 έως 61 ετών. Όλοι τους ήταν ιδιαίτερα φιλόδοξοι, δημιουργικοί και ικανοί στο επάγγελμά τους και στη συνέχεια υπέστησαν ψυχολογική κατάρρευση λόγω του στρες που τους κατέστησε ανίκανους να εργαστούν, μερικές φορές για διάστημα 3-4 ετών. Μετά από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα 12 εβδομάδων στο Alnarp, το 70% ήταν σε θέση να επιστρέψει στην εργασία τους. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα άτομα που παραπέμφθηκαν στον κήπο από τις ασφαλιστικές εταιρείες μείωσαν τις αναρρωτικές τους άδειες κατά το 1/3.

Όλη η ατμόσφαιρα και το περιβάλλον στους κήπους εκπνέουν μια αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης. Ένα βήμα στον κήπο είναι σαν να μπαίνεις σε έναν άλλο κόσμο. Αυτή η εμπειρία τονίζεται από ένα τεράστιο θερμοκήπιο με άνετες καρέκλες, φυτά και ζεστές κουβέρτες. Μια γάτα περπατάει αργά απ' έξω και η αντίθεση της ζεστασιάς του θερμοκηπίου και του κρύου έξω δίνει μια αίσθηση συνειδητοποίησης της εμπειρίας. Κάθεσαι, σου σερβίρουν ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι από βότανα του κήπου και η μυρωδιά του σε ανακουφίζει αμέσως και νιώθεις άνετα.





Κάθε πρωί ξεκινά με τον ίδιο τρόπο. Η ομάδα πηγαίνει στο θερμοκήπιο, εκτελεί μια 30λεπτη άσκηση χαλάρωσης και στη συνέχεια επιλέγει μια δραστηριότητα για την ημέρα. Αυτή μπορεί να είναι απλώς η εξερεύνηση του κήπου μόνοι τους, η επιλογή ενός μέρους για να καθίσουν ή η δοκιμή μιας προτεινόμενης άσκησης για την ημέρα. Μια από τις πρώτες ασκήσεις, αφού γνωριστούν μεταξύ τους στην ομάδα, είναι να φτιάξει ο καθένας το δικό του ξυλάκι ξεκούρασης "time-out". Πρόκειται για ένα ξύλο που σκαλίζεται και διακοσμείται ξεχωριστά από κάθε άτομο. Κατά τη διάρκεια των εβδομάδων στον κήπο, κάθε φορά που ένας συμμετέχων αισθάνεται κουρασμένος ή ότι κάτι τον καταβάλλει, πηγαίνει και αναζητά το ιδιαίτερο μέρος του στον κήπο και βάζει το ξυλάκι του "time-out" στο χώμα, δίνοντας σε όλους να καταλάβουν ότι αυτή η παύση πρέπει να γίνεται σεβαστή ως σημαντικό μέρος της εργάσιμης ημέρας και ως στοιχείο ανάκαμψης.

Μια άλλη άσκηση είναι να φτιάξουν ένα πήλινο γλυπτό και να βρουν ένα μέρος στον κήπο για να το τοποθετήσουν. Σε ένα κομμάτι χαρτί δίπλα σε κάθε πήλινο γλυπτό, οι άλλοι συμμετέχοντες γράφουν μια λέξη και το άτομο που έφτιαξε τη γλυπτό δημιουργεί ένα απλό ποίημα από τις λέξεις που άφησαν οι άλλοι.



ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΚΗΠΟΥΣ

Ακολουθεί μια ενημέρωση σχετικά με ορισμένες από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα τους τελευταίους μήνες σε κάθε έναν από τους οργανισμούς των εταίρων.



Πρόοδος στο Ίδρυμα INTRAS

Από τις αρχές Οκτωβρίου, η ομάδα μας στο INTRAS άρχισε να προετοιμάζει τον χώρο για τον Θεραπευτικό μας Κήπο, ξεκινώντας με την ισοπέδωση του εδάφους. Τα μέλη της ομάδας εργασίας είναι δύο εκπαιδευτές κηπουρικής στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK), ο Andrés και ο Diego, αρκετοί εργαζόμενοι των υπηρεσιών κηπουρικής του INTRAS και εκπαιδευόμενοι στο πρόγραμμα EEK κηπουρικής.

Παράλληλα, ξεκινήσαμε ένα εργαστήριο Θεραπευτικής Κηπουρικής με μια ομάδα ηλικιωμένων από την τοπική κοινότητα. Αυτή η ομάδα θα συνδιαμορφώσει τον κήπο. Ειδικότερα, θα συμμετάσχουν στην επιλογή και διανομή των φυτών. Τους επόμενους μήνες, ενώ η τεχνική ομάδα θα συνεχίσει τις εργασίες για τον γενικό σχεδιασμό, όπως πλακόστρωση και σκληρές επιφάνειες, έπιπλα, πέργκολα κ.λπ., η ομάδα των ηλικιωμένων θα συναντιέται κάθε εβδομάδα για να φτιάχνει τα δικά της σπορεία για να καλλιεργήσει φυτά για τον Θεραπευτικό μας Κήπο, υπό την καθοδήγηση του Diego.



Πρόοδος στην Diakonie Klinik Mosbach

Το Berufsbildungswerk Mosbach-Heidelberg συνεργάζεται με την Diakonie Klinik Mosbach για τη δημιουργία του θεραπευτικού κήπου στους χώρους της Johannes Diakonie. Τόσο το Berufsbildungswerk Mosbach-Heidelberg όσο και η Diakonie Klinik Mosbach ανήκουν στην Johannes Diakonie.

Πρώτον, πρέπει να αποφασίσουμε που θα είναι ο Θεραπευτικός Κήπος, καθώς υπάρχουν αρκετές επιλογές. Μια επιλογή είναι η αναβάθμιση ενός υπάρχοντος κήπου στην Diakonie Klinik Mosbach. Μια άλλη επιλογή είναι μια σκάλα, που συνδέει το κέντρο επαγγελματικής κατάρτισης με τη Diakonie Klinik, η οποία ανακαινίζεται και εκμεταλλευόμαστε ως ευκαιρία για να σχεδιάσουμε τους χώρους στις δύο πλευρές της σκάλας ως κήπους. Επιπλέον, ένα γηροκομείο που κατασκευάζεται κοντά στη Diakonie Klinik και τα θεμέλια είναι ήδη έτοιμα. Για τα επόμενα δύο χρόνια, σχεδιάζουμε να δημιουργήσουμε έναν αντίστοιχο κήπο κοντά στο γηροκομείο, τον οποίο θα μπορούν να χρησιμοποιούν οι ηλικιωμένοι με παρόμοιο τρόπο που σχεδιάζει ο Ισπανός εταίρος μας. Στο Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης, Mosbach-Heidelberg, υπάρχει ένα τμήμα εκπαίδευσης για την κηπουρική/γεωπονική, για τη διαμόρφωση χώρων και για θερμοκήπια. Θέλουμε επίσης να δημιουργήσουμε έναν κήπο κοντά στα θερμοκήπια. Βλέπουμε τους παραπάνω κήπους ως ένα δίκτυο που εκτείνεται στην πολύ μεγάλη έκταση της περιοχής Johannes Diakonie. Με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι μπορούν να βρουν ευκαιρίες για αξιοποίηση ή θεραπεία, ανάλογα με τις ατομικές τους ανάγκες, σε διάφορα σημεία των χώρων της Johannes Diakonie.



Πρόοδος στο Ίδρυμα «Η Θεοτόκος»

Τον Οκτώβριο ξεκίνησε η ανάπτυξη του Θεραπευτικού Κήπου στο Ίδρυμα Θεοτόκος. Ξεκίνησε η αρχική διαμόρφωση του χώρου, με εργασίες όπως την απομάκρυνση των παλαιών φυτών, τη συμπλήρωση των λάκκων με χώμα και την ισοπέδωση της επιφάνειας. Η ομάδα της Θεραπευτικής Κηπουρικής αποτελείται από μια ομάδα δέκα εκπαιδευομένων με αναπτυξιακές νοητικές αναπηρίες, δύο εκπαιδευτές γεωπόνους και μια ψυχολόγο - εκπαιδεύτρια ειδικής αγωγής. Η ομάδα επισκέφθηκε τον χώρο, έκανε αυτοψία, ανέλυσε τις εργασίες του έργου και καθόρισε τις ανάγκες.



Το προσεχές διάστημα η τεχνική ομάδα θα συνεχίσει τις εργασίες για τον σχεδιασμό του κήπου, ενώ η ομάδα των εκπαιδευομένων θα ξεκινήσει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα κατάρτισης όπου θα μάθουν για τους θεραπευτικούς κήπους, προκειμένου να συμβάλει στον σχεδιασμό και ανάπτυξη τους κήπου μας.



Το κουίζ του αρχάριου κηπουρού

Απάντησε στις ερωτήσεις του κουίζ μας, για να δεις πόσα ήδη ξέρεις για την κηπουρική.

1. Φύσηξε πολύ χθες και η αυλή γέμισε φύλλα. Τα μαζέψαμε με:

- α. Κλαδευτήρι
- β. Συρμάτινη σκούπα
- γ. Πριόνι

2. Τον Νοέμβρη θα μαζέψουμε:

- α. Ελιές
- β. Χαμομήλι
- γ. Παπαρούνες

3. Στον κήπο μας έχουμε πολλά πεύκα, οπότε το καλοκαίρι πρέπει να μαζεύουμε:

- α. Πεταλούδες
- β. Πευκοβελόνες
- γ. Βότσαλα

4. Την άνοιξη μαζεύουμε:

- α. Χαμομήλι
- β. Ελιές
- γ. Μπρόκολο

5. Η λεβάντα μυρίζει υπέροχα και έχει χρώμα:

- α. Κόκκινο
- β. Μωβ
- γ. Γαλάζιο

6. Το χαμομήλι μοιάζει με μικρό:

- α. Τριαντάφυλλο
- β. Μαργαρίτα
- γ. Γαρύφαλλο

7. Το καλοκαίρι μαζεύουμε ένα νόστιμο, κόκκινο λαχανικό που το λένε:

- α. Λάχανο
- β. Μαρούλι
- γ. Τομάτα

8. Το μαζεύουμε, το αποξηραίνουμε και το πίνουμε σαν ζεστό ρόφημα:

- α. Το κουκουνάρι
- β. Το χαμομήλι
- γ. Το σύκο.

9. Για να φτιάξουμε μαρμελάδα σύκου, μαζεύουμε σύκα από:

- α. Το δέντρο
- β. Το χώμα
- γ. Τη γλάστρα

10. Μεταφέρουμε χώμα με:

- α. Τα χέρια.
- β. Τα σκαλιστήρια
- γ. Το καρότσι

**Απαντήσεις: 1β 2α 3β 4α 5β 6β 7γ 8β 9α 10γ*

**Εάν απάντησες σωστά σε 6 ή περισσότερες ερωτήσεις, τότε είσαι σε καλό δρόμο να γίνεις κηπουρός.*

**Εάν απάντησες σωστά σε λιγότερες από 6 ερωτήσεις, χρειάζεσαι να μάθεις περισσότερα για τα φυτά και τα εργαλεία κήπου.*





ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ

Απλά στείλε ένα email στο dsm@intras.es