



Il Giardino **TERAPEUTICO**

Ritrovare energia dalla natura

“In un mondo che corre sempre più veloce, dove il rumore delle città e l’incessante flusso delle informazioni sembrano non lasciarci tregua, è facile perdere il contatto con ciò che ci dà davvero energia. La natura, con il suo ritmo lento e silenzioso, è da sempre una fonte inesauribile di vitalità, ma spesso ci dimentichiamo di quanto possa rigenerarci, di quanto possa risvegliare in noi una forza che credevamo perduta”. Marika Cattaneo

Da questa consapevolezza, parte l’idea di creare degli spazi verdi e fioriti all’interno delle strutture ospedaliere. Pensiamo possa essere una grande opportunità non solo per abbellire quest’ultime, ma soprattutto essere occasione per i degenti di recuperare energia dalla natura. Lungi da noi immaginare che queste cose si possano sostituire anche alla più semplice delle terapie, siamo però convinti che una persona possa trarre beneficio dal trascorrere parte del suo tempo, tra una terapia e l’altra ad esempio osservando i molteplici colori dei fiori, inebriandosi dal loro profumo, o semplicemente scrutando una piantina crescere o ancora, ascoltando il fruscio delle foglie.

Numerosi studi hanno messo in luce la complessa **interazione tra i sensi, le emozioni ed il sistema immunitario**. Uno di questi, è la famosa ricerca del dottor Roger Ulrich, ricercatore a livello internazionale nella progettazione sanitaria e professore di architettura presso il Centro per la ricerca sull’edilizia sanitaria della Chalmers University of Technology.





Lo studio analizzava il recupero di pazienti sottoposti a colecistectomia in un ospedale della Pennsylvania, confrontando due gruppi: ventitré degenti ospitati in stanze con vista su ambienti naturali e ventitré in stanze affacciate su un muro di mattoni. Ad emergere fu che i primi registrarono degenze postoperatorie più brevi e un minore ricorso agli analgesici rispetto ai ventitré restanti.

Pensando ai bambini ricoverati in ospedale per cure e riabilitazione, la natura si presenta come uno spazio sicuro che offre infiniti stimoli a livello motorio, sensoriale e percettivo. Il primo beneficio del contatto con l'ambiente naturale nella riabilitazione riguarda il miglioramento dell'umore e della salute mentale. Tuttavia, le opportunità offerte sono molteplici: ad esempio, seguendo il ciclo di vita di una farfalla e osservando la sua metamorfosi è possibile insegnare ai bambini come affrontare il concetto di cambiamento e raggiungere il proprio potenziale anche in condizioni di disabilità temporanea o permanente.

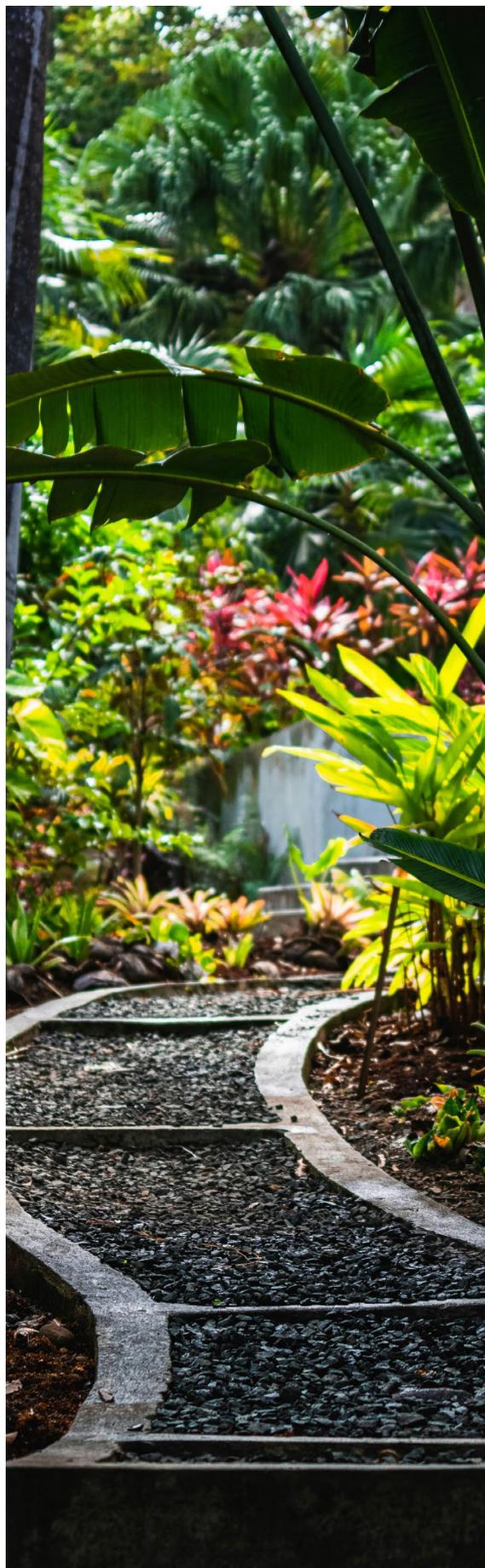
Ma anche dal punto di vista sensoriale poter svolgere esercizi con entrambe le mani, immerse nella terra e nell'acqua, a contatto con la natura e gli animali rappresenta una grande **opportunità di stimolazione e recupero.**

Sono queste, alcune delle ragioni che evidenziano l'importanza di dotare le strutture ospedaliere di "giardini terapeutici": vere e proprie "oasi fiorite" che abbelliscono gli ambienti, rendendoli più accoglienti e positivi. Spazi che offrono ai degenti l'opportunità di ristabilire il contatto con la natura, e di sfruttarne i numerosi benefici. Luoghi di cura, sempre più simili alla casa del paziente ed anche più umanizzati: è stato dimostrato, infatti, che la natura all'interno delle infrastrutture ospedaliere è in grado di intervenire sulla riduzione dello stress e del dolore, di migliorare la qualità del sonno e diminuire il rischio di reinfezioni, riducendo così i tempi e i costi dell'ospedalizzazione.

Uno spazio naturale pensato per supportare il degente durante la cura, la riabilitazione e il reinserimento e creato per favorire il benessere delle persone anche nei momenti di malattia o difficoltà.

Il giardino terapeutico di cui di seguito vi riportiamo alcune tavole progettuali a titolo esemplificativo è ideato e strutturato da un professionista, o meglio, un team di professionisti, che sa come organizzare gli spazi in modo tale da consentire un beneficio a 360 gradi e un'interazione bilanciata che agisca su più fronti.

Infatti, realizzare uno spazio di questo genere non è cosa semplice, ed è sbagliato pensare che sia sufficiente riempire un giardino di belle piante. Gli aspetti da considerare, infatti, sono diversi: ad esempio potrebbero transitarci persone in carrozzina o con difficoltà di deambulazione, e quindi è necessario rendere il terreno adatto a queste possibilità.



Bisogna poi valutare il tipo di benessere che deve esserne tratto, ma anche la sicurezza, l'accessibilità, il coinvolgimento di tutti i sensi per un percorso di benessere che sia olistico. All'interno del giardino terapeutico puoi trovare tantissimi elementi diversi integrati tra loro, ciascuno con una propria specifica funzione, destinata ad attivare positivamente ogni senso dell'individuo.

Ad esempio, passeggiando per un'oasi fiorita, lungo un terreno morbido e ricoperto di foglie oppure un vialetto circolare in pietra, puoi sentire il profumo dolce e avvolgente dei fiori o delle erbe aromatiche e allo stesso tempo la tua mente essere coccolata dal suono dell'acqua che scorre lungo un ruscello o zampilla da una fontana. Come avrai capito, gli elementi che si possono aggiungere a un healing garden sono tantissimi. L'importante, è saperli posizionare e utilizzare per rendere l'esperienza più avvolgente ed efficace possibile.

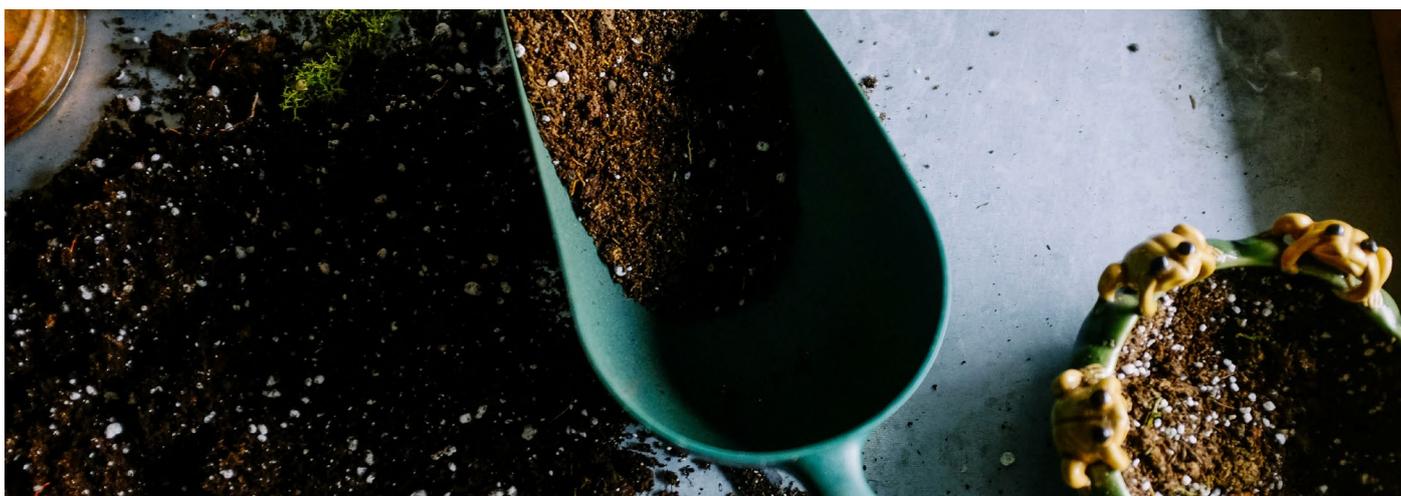
Per gli spazi dedicati al giardino, **l'obiettivo dovrebbe essere quello di offrire aree in cui esercitare varie attività, come l'orto terapia, l'arte terapia, la lettura, percorsi sensoriali e tutto ciò che possa contribuire a un'integrazione tra le varie discipline non farmacologiche.**

Per questo, pensiamo di inserire una serie di accessori che possano favorire lo sviluppo di queste attività, porta semi, spazi per la semina, hotel per gli insetti e vere e proprie librerie contenenti volumi per dare a chi ne sente il bisogno la possibilità di leggere durante questa esperienza in mezzo alla natura.



Sosteniamo inoltre, che questa, possa essere anche **l'occasione per veicolare una serie di informazioni relative al ruolo della natura per la salute dell'uomo, alle sue dinamiche e all'importanza della biodiversità**, pensando che queste possano essere facilmente assimilate da persone che stanno vivendo un momento difficile per la propria salute, ma che dopo la guarigione, ritorneranno ad essere dei cittadini che potranno avere un ruolo attivo nel migliorare la sostenibilità ed il rispetto della natura.

Usufruire dello spazio di un giardino terapeutico può essere utile a tutti, indipendentemente dall'età e dalle problematiche, in quanto è grazie alla quantità di stimoli forniti durante la permanenza che è possibile ottenere molteplici vantaggi a livello psicologici, fisici, emozionali e sensoriali.



Come **Fondazione Agrion** abbiamo immaginato attraverso alcuni nostri collaboratori, di fornire il supporto di analisi e progettazione, l'eventuale necessità di manutenzione, una serie di attività di animazione ed un supporto di comunicazione che dovrà ovviamente accompagnare lo sviluppo dei progetti.

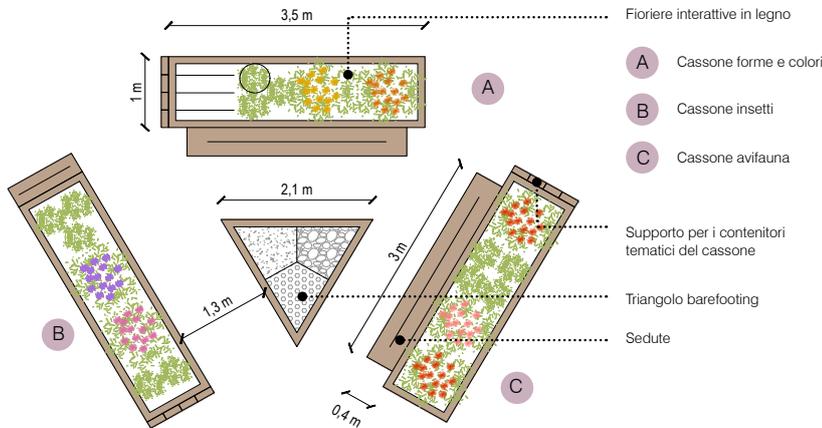
Di seguito quindi trovate:

- Alcune tavole progettuali con gli ambientamenti in contesti diversi
- Proposte di animazione
- Un costo indicativo di: elementi strutturali proposti, di progettazione, di moduli di animazione e dell'attività divulgativa.

Per la realizzazione degli elementi strutturali e per supportare eventuali esigenze di manutenzione delle Oasi fiorite grazie alla collaborazione con Confcooperative Piemonte ci avvarremo della preziosa opera di persone con disabilità, inseriti in alcune strutture cooperative del nostro territorio.

Perchè la proposta di un modulo verde in una struttura ospedaliera?

In un mondo che corre sempre più veloce, dove il rumore delle città e l'incessante flusso delle informazioni sembrano non lasciarci tregua, è facile perdere il contatto con ciò che ci dà davvero energia. La natura, con il suo ritmo lento e silenzioso, è da sempre una **fonte inesauribile di vitalità**, ma spesso ci dimentichiamo di quanto possa rigenerarci, di quanto possa risvegliare in noi una forza che credevamo perduta.

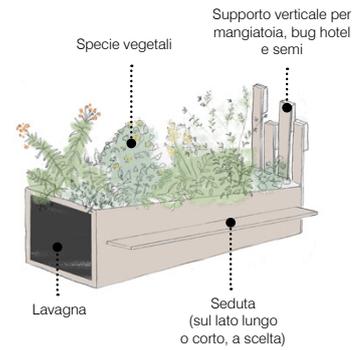


"Esiste una complessa relazione tra i sensi, le emozioni e il sistema immunitario. Gli studi dimostrano che i pazienti ospedalieri con un affaccio sulla natura guariscono più velocemente di quelli senza. Quello che vedi, senti, annusi, tocchi e fai in un luogo può aiutare a guarire e prevenire le malattie – o al contrario – può stressarti e farti ammalare – o al contrario – può stressarti e farti ammalare".

Esther Sternberg, medico e direttrice dell'Institute on Place, Wellbeing & Performance della University of Arizona (Tucson)

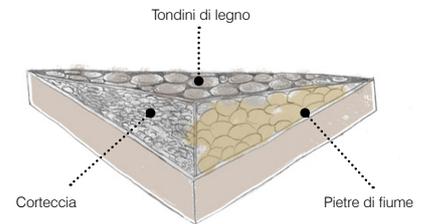
DETTAGLIO FIORIERA INTERATTIVA

Un cassone interattivo, da poter sperimentare con i sensi.



DETTAGLIO BAREFOOTING ESPERIENZIALE

Pietre, corteccia e ghiaia per poter sentire sotto i piedi sensazioni nuove o antiche.



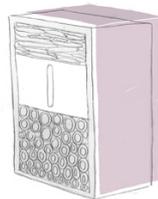
A Cassone semina

B Cassone insetti

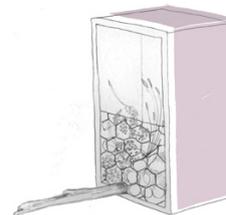
C Cassone avifauna



CONTENITORE SEMI
Ad ogni seme, il suo colore che potrà essere seminato nella striscia cotrassegnata dalla tonalità corrispondente...



BUG HOTEL
Uno spazio sicuro, dedicato agli insetti, da cui potranno essere osservati da chi ne è incuriosito...



MANGIATOIA
Una piccola scorta di cibo per gli uccellini che visiteranno questo spazio, ravvivando l'ambiente...

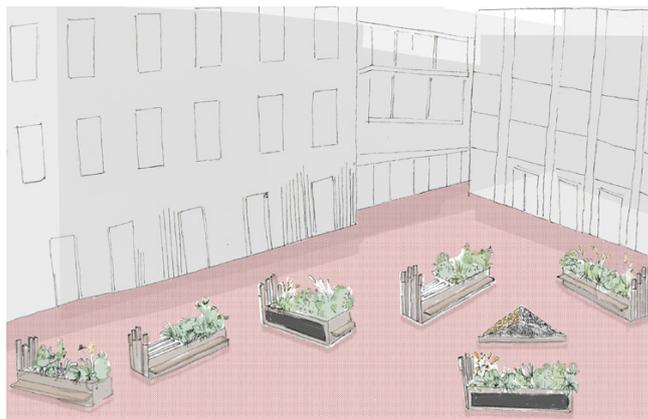
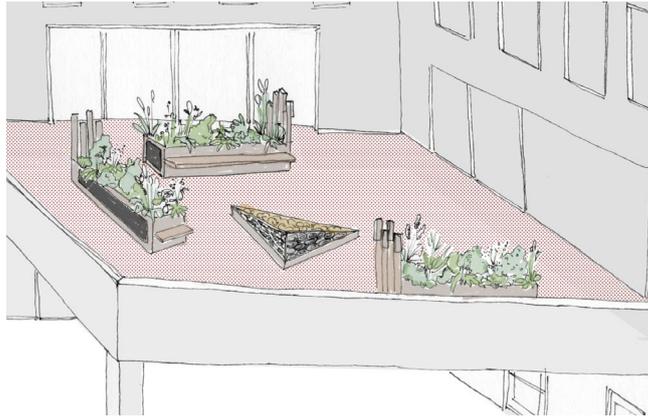


L'idea progettuale

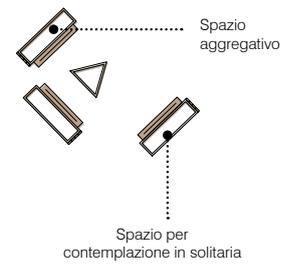
Questa connessione con la natura non è solo un piacere estetico, ma un atto fondamentale per il nostro **benessere**. Studi scientifici confermano infatti che il tempo trascorso all'aria aperta ha effetti incredibili sul nostro corpo, poiché si **abbassando i livelli di stress, migliorando il sistema immunitario** e favorendo la chiarezza mentale.

Prendersi il tempo per immergersi nel verde, per sentire la terra sotto i piedi e respirare aria pura, non è solo un atto di evasione, ma una vera e propria **medicina per corpo e mente**. Quando ci ritroviamo circondati dalla bellezza naturale, i confini tra noi e il mondo sembrano svanire: non c'è più frenesia, non c'è più ansia, c'è solo il **momento presente**. Camminare in un bosco, ascoltare il canto degli uccelli, sentire il vento che accarezza la pelle, ci riporta a un equilibrio profondo che spesso dimentichiamo nella vita quotidiana.

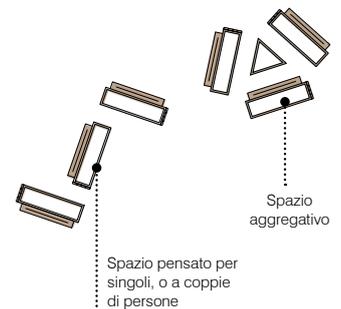
Ma c'è di più: il contatto diretto con la natura risveglia una **sensazione di appartenenza**, di armonia con il mondo che ci circonda. Non siamo solo spettatori della vita, siamo parte di un grande e meraviglioso sistema che ci nutre, ci sostiene, e ci rinnova.



PROPOSTA SU UN TERRAZZO



PROPOSTA IN UN CORTILE INTERNO



In un'epoca che ci spinge a fare sempre di più, imparare a fermarsi e a immergersi nel cuore della natura è l'antidoto per recuperare ciò che ci è più prezioso: la nostra **energia vitale**.

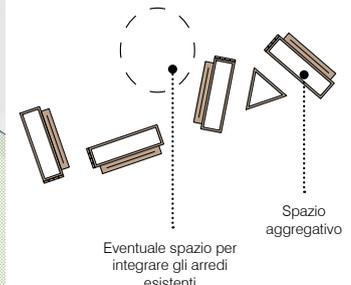
L'inserimento di un **QR su ogni fioriera**, permetterà l'accesso a dei contenuti audio e scritti che porteranno il visitatore a immergersi ancora di più nel viaggio tematico che i cassoni interattivi propongono.

La modalità proposta dagli ascolti o dalle letture è narrativa: il visitatore verrà condotto attraverso delle storie all'immersione ancora più completa nella natura esplorativa.

Esiste, inoltre, la possibilità di attivare dei **momenti esperienziali** condotti da un operatore. Questo al fine di portare i degenti a una fruizione maggiormente consapevole dei cassoni, con laboratori sensoriali per avvicinare al mondo dei profumi e degli insetti.



PROPOSTA IN UN CORTILE VERDE



STIMA DEI COSTI

FIORIERA INTERATTIVA

- Realizzazione della fioriera interattiva	
Rivestimento e contenitori in legno Douglas.....	1.300 €
Vasca interna in vetroresina.....	400 €
- Allestimento e piantumazione	
Piante.....	90 €
Torba e argilla espansa.....	200 €
Manodopera (3h).....	100 €
- Gestione della fioriera per supporto ai degenti	
Manutenzione annuale (20 h).....	500 €
- Progettazione	
Ideazione e supporto alla realizzazione.....	700 €
- Contenuti e costi grafici	
Contenuti multimediali per QRcode.....	500 €
Totale	3.790 €

BAREFOOTING ESPERIENZIALE

- Trasporto e allestimento	
Manodopera.....	90 €
- Realizzazione triangolo in legno	
Struttura in legno Douglas.....	400 €
Materiali (corteccia, pietre, sezioni tronchi).....	450 €
- Progettazione	
Ideazione e supporto alla realizzazione.....	300 €
Totale	1.240 €

LABORATORI ESPERIENZIALI

Attività proposte per creare interazioni tra i moduli / giardino con i degenti, così da sviluppare rapporti di cura tra pazienti, piante e insetti impollinatori. Si propone un totale di 120 ore annuali.	
Totale	3.000 €

LABORATORI ESPERIENZIALI DEL PROGETTO

RITROVARE ENERGIE DALLA NATURA

Dopo l'installazione dei cassoni sono previste e consigliate delle attività tematiche sui vari aspetti caratterizzanti e le potenzialità di questi ultimi.

Delle giornate dedicate alla cura dei moduli verdi e conseguenti attività relative ai semi, all'avifauna e agli insetti impollinatori, accogliendo gruppi differenti per ogni tipo di attività da svolgersi in un'intera giornata.

Le attività sono state progettate per essere svolte tutte e 3 in un'intera giornata da un operatore, con un turn over di 3 gruppi composti da 15 persone.

Sull'annualità, si pensava di svolgere 2 momenti per un totale di 5 ore complessive al giorno.

Un operatore per 120 ore annuali a 25 euro per un totale di €3000.

La cura del seme - durata 1 ora

Il seme per poter germogliare si deve spaccare, rompere una protezione, trovarsi in uno stato differente. Solo in quel momento si può accogliere la nuova forma, un germoglio.

L'attività proposta vuole risvegliare attraverso la parola e la semina un momento di riflessione su come si possa trovare un modo per accettare il cambiamento. Il seme come metafora di noi esseri umani pieni di molteplici potenzialità.

Laboratorio didattico esperienziale sui semi e sul seminare.

I degenti ospedalieri verranno coinvolti all'uso delle lavagne poste sui lati dei cassoni, dopo essere stati condotti ad una riflessione sul concetto di seme. A seguito di questa prima parte più concettuale e contemplativa si passerà all'azione, manipolando semi e toccando la terra per poi metterli a dimora. Attraverso la narrazione verranno condotti a comprendere tutte le future fasi di crescita del piccolo seme interrato in precedenza e attraverso la manipolazione di altri semi verranno notate le differenze tra seme e seme e con delle foto delle future piante si scoprirà la forma e il portamento della pianta che verrà.

Metodologia

- Narrazione
- Attività sensoriale

Obiettivi

- Comprensione profonda dei nostri sensi
- Ascolto partecipato
- Capacità introspettiva
- Accrescimento della capacità di osservazione
- Manualità fine

La cura del volo - durata 1 ora

Da bambini spesso si sognava di volare. In una struttura ospedaliera, invece, il tempo sembra scorrere lentamente, ma si può lasciar spazio al sogno osservando agili creature che, con i loro salti e voli, ricordano atleti in movimento.

L'attività proposta, mira a stimolare l'interesse per la natura attraverso, la semplice osservazione guidata alle piante, attrattive per gli uccelli e un coinvolgente gioco di ruolo, in cui il degente, potrà immedesimarsi nel volatile, scoprire aspetti nuovi e comprendere meglio la sua realtà.

Sarà in questo modo che, conoscendone l'ecologia e le caratteristiche comportamentali i degenti entreranno ancora di più in relazione con questi "sconosciuti" e così iniziare una possibile "migrazione" quotidiana o settimanale al cassone dotato di mangiatoie che potranno essere riempite dei semi recuperati dal paziente durante il laboratorio.

Metodologia

- Narrazione
- Attività sensoriale
- Gioco di ruolo

Obiettivi

- Comprensione profonda dei nostri sensi
- Capacità di immedesimazione
- Ascolto partecipato
- Differenza tra la nostra visione del mondo e quello dei volatili
- Accrescimento della capacità di osservazione, della propriocezione
- Manualità fine

La cura del ronzio - durata 1 ora

I fiori belli, colorati, profumati non attraggono solo noi dall'alba dei tempi, ma sono anche dei piccolissimi esseri essenziali per la nostra sopravvivenza, ma spesso poco considerati. Gli impollinatori sono insetti che si occupano di fare un'azione molto importante per la sopravvivenza degli altri esseri viventi in questo mondo. Quando si è in ospedale non si ha la possibilità di osservarli e prendere coscienza di quanto siano fondamentali. **Tutti i cassoni sono stati progettati con l'intento di attirarli per permetterne l'osservazione e la scoperta del loro instancabile lavoro accompagnato molto spesso dal ronzio.**

La frequenza di quest'ultimo è molto rilassante, ed è per questo che durante il laboratorio lo ascolteremo e scopriremo varie specie di insetti impollinatori che forse avremo anche la possibilità di osservare negli hotel per insetti, predisposti in alcuni cassoni interattivi. Ne scopriremo le abitudini alimentari e le fasi della loro vita, con un focus specifico sulle Osmie che sicuramente deporranno le loro uova all'interno degli hotel per gli insetti.

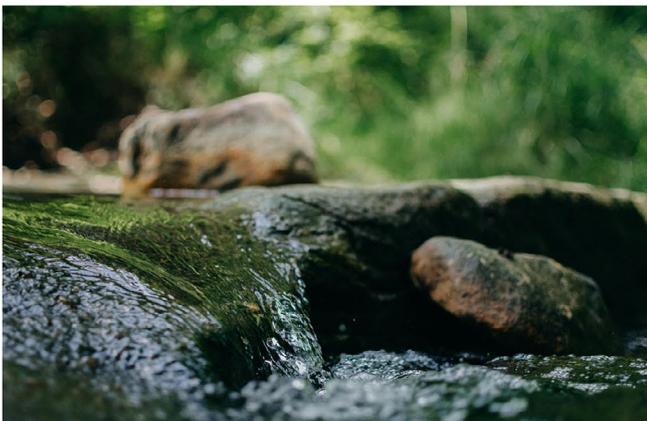
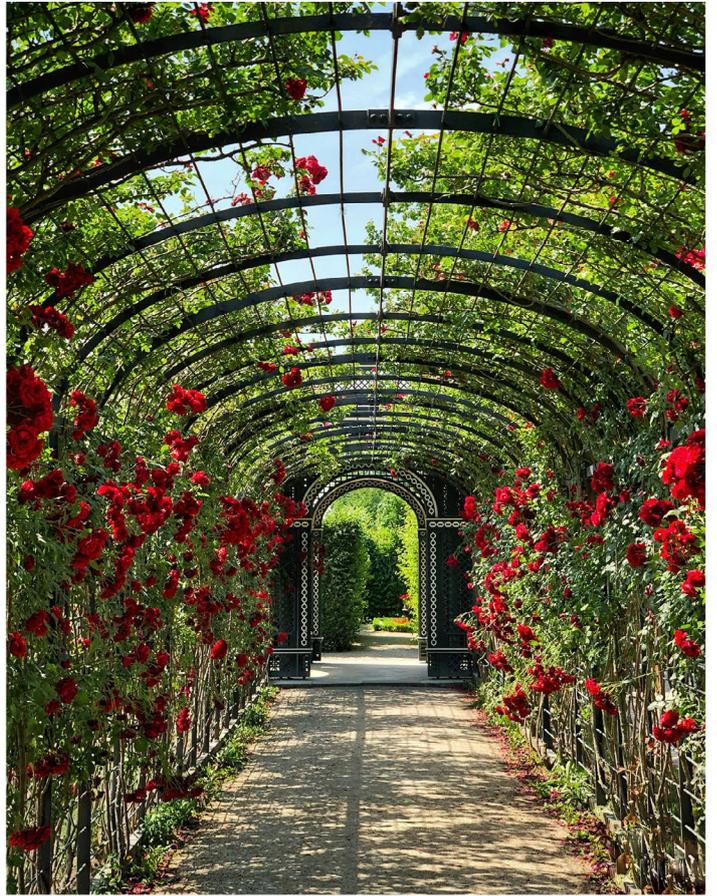
Metodologia

- Narrazione
- Interdisciplinarietà

Obiettivi

- Ascolto partecipato
- Differenza tra la nostra visione del mondo e quello degli insetti impollinatori
- Accrescimento della capacità di osservazione
- Rilassamento fisico





NOTE

