

ΙΟΥΝΙΟΣ 23 • ΤΕΥΧΟΣ ΝΟ. 3

# HEALING gardener



[www.healinggardener.eu](http://www.healinggardener.eu)

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



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



## **ΣΕΛΙΔΑ 3**

**ΚΥΡΙΟ ΑΡΘΡΟ: ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ  
ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗΣ  
ΣΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ  
ΚΗΠΟΥΣ ΡΑΛΜΛÖF**

## **ΣΕΛΙΔΑ 6**

**ΠΡΟΟΔΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ  
ΣΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ**

## **ΣΕΛΙΔΑ 9**

**ΤΟ ΚΟΥΙΖ ΤΟΥ ΑΡΧΑΡΙΟΥ  
ΚΗΠΟΥΡΟΥ**



# ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗΣ ΣΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ PALMLÖF

Στους Θεραπευτικούς Κήπους Palmlöf (JTP) έχουμε αφοσιωθεί στην εφαρμογή της μεθοδολογίας του Θεραπευτικού Κήπου από το 2018. Η προσέγγισή μας αντλεί έμπνευση από τη συγχώνευση των μοντέλων της εργοθεραπείας, της κοινωνικής και θεραπευτικής κηπουρικής και της γεωπονίας, ενσωματώνοντας θεωρίες και επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Αξιοποιώντας την καλλιέργεια και τη φροντίδα των φυτών, μαζί με χειροτεχνίες που βασίζονται στη φύση και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, στοχεύουμε στη δημιουργία ενός θεραπευτικού περιβάλλοντος που προάγει οφέλη για την ψυχική και τη σωματική υγεία, ενώ προάγει και τη συνολική ευεξία.

Στους Θεραπευτικούς Κήπους Palmlöf, οργανώνουμε δραστηριότητες θεραπευτικής κηπουρικής σε ετήσια και μηνιαία βάση. Η διαδικασία σχεδιασμού επικεντρώνεται στις αλλαγές των εποχών, στις συγκεκριμένες κηπουρικές εργασίες, στις παραδοσιακές γιορτές που σχετίζονται με τη γεωργία ή τη φύση και στις τοπικές καιρικές συνθήκες. Αυτός ο σχολαστικός σχεδιασμός διασφαλίζει ότι προσφέρουμε ουσιαστικές ασχολίες καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ενώ παράλληλα παρέχουμε ευκαιρίες για την προώθηση διαφόρων πτυχών της υγείας και της ευεξίας. Ευθυγραμμίζοντας τις δραστηριότητές μας με αυτούς τους παράγοντες, δημιουργούμε μια διαφορετική και εμπλουτισμένη εμπειρία για τους συμμετέχοντες.

Στη θεραπευτική κηπουρική αξιοποιούμε τα κοινωνικά/ψυχαγωγικά και θεραπευτικά πεδία εφαρμογής. Όλες οι παρεμβάσεις πραγματοποιούνται σε ομαδικό πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες θεραπευτικές ανάγκες των συμμετεχόντων. Ανάλογα με τις ανάγκες αυτές, κάποια άτομα εντάσσονται σε ομάδες που εστιάζουν σε κοινωνικά θέματα, ενώ άλλα άτομα, με πιο συγκεκριμένες ανάγκες εργοθεραπείας, εντάσσονται σε ομάδες με θεραπευτική εστίαση.

Για τους συμμετέχοντες με θεραπευτικές ανάγκες, πραγματοποιούνται ατομικές αξιολογήσεις για τον καθορισμό των συγκεκριμένων θεραπευτικών τους στόχων. Οι αξιολογήσεις αυτές διενεργούνται από επαγγελματίες υγείας, όπως είναι οι εργοθεραπευτές στο JTP. Οι παρεμβάσεις για τα άτομα αυτά είναι περισσότερο προσωπο-κεντρικές, εστιάζοντας στις μοναδικές τους ανάγκες και στόχους.





Ωστόσο, οι συμμετέχοντες με κοινωνικές ανάγκες, ιδίως στην κατηγορία "ενεργητική γήρανση", περνούν μια πιο γενική αξιολόγηση. Σε αυτή την περίπτωση, καθορίζονται οι γενικοί στόχοι της ομάδας, οι οποίοι μπορεί να περιλαμβάνουν την προώθηση της γενικής ευημερίας, την κοινωνικοποίηση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, μεταξύ άλλων.

Προσφέροντας κοινωνικές/ψυχαγωγικές αλλά και θεραπευτικές παρεμβάσεις, διασφαλίζουμε ότι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν εξατομικευμένη υποστήριξη με βάση τις ατομικές τους ανάγκες και στόχους, ενισχύοντας τη συνολική τους υγεία και ευημερία μέσα σε ένα ομαδικό περιβάλλον.

Η χρήση των προσαρμογών της εργοθεραπείας και της διαβάθμισης της δραστηριότητας/εργασίας, παράλληλα με τα βασικά μέρη της, είναι πράγματι μια κρίσιμη πτυχή της μεθοδολογίας στο Θεραπευτικό Κήπο Palmiöf (JTP). Η ικανότητα προσαρμογής και διαβάθμισης των δραστηριοτήτων αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο των παρεμβάσεών μας και της επίτευξης των θεραπευτικών στόχων.

Η προσαρμογή περιλαμβάνει την τροποποίηση αντικειμένων ή περιβαλλόντων για να προκαλέσει ή να ενισχύσει την ικανότητα του συμμετέχοντα να εκτελεί ορισμένες εργασίες. Μπορεί να εφαρμοστεί τόσο από τον θεραπευτή όσο και από τον συμμετέχοντα. Στον θεραπευτικό κήπο JTP, οι προσαρμογές έχουν ήδη ενσωματωθεί στο περιβάλλον. Ο σχεδιασμός του κήπου είναι προσβάσιμος και προσαρμοσμένος στις ανάγκες διαφόρων ομάδων χρηστών με διαφορετικές αναπηρίες και ικανότητες.

Για παράδειγμα, έχουν εγκατασταθεί υπερυψωμένα παρτέρια για να μην χρειάζεται να σκύψουν ή να γονατίσουν, επιτρέποντας στα άτομα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες φύτευσης χωρίς σωματική δυσφορία. Αυτές οι προσαρμογές επιτρέπουν στα άτομα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες κηπουρικής με τρόπο που ταιριάζει στις ικανότητές τους και προωθεί την ενεργό συμμετοχή τους.

Με την ενσωμάτωση τέτοιων προσαρμογών στον θεραπευτικό κήπο, εξασφαλίζουμε ότι τα άτομα με διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες μπορούν να συμμετέχουν πλήρως και να επωφελούνται από τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, βελτιώνοντας τη συνολική τους εμπειρία και την πρόοδο στους θεραπευτικούς στόχους.





Η διαβάθμιση περιλαμβάνει τη συστηματική προσαρμογή του επιπέδου δυσκολίας ή πρόκλησης σε μια δραστηριότητα με την τροποποίηση παραγόντων όπως το μέγεθος, η απαιτούμενη προσπάθεια ή δύναμη, το απαιτούμενο επίπεδο προσοχής, η απαιτούμενη κρίση ή διάκριση και άλλα. Χρησιμοποιώντας τις τεχνικές διαβάθμισης, στοχεύουμε να υποστηρίξουμε τους χρήστες των υπηρεσιών στην επιτυχή εκτέλεση της δραστηριότητας, στη διατήρηση της δέσμευσης και κινητοποίησης ώστε να συνεχίσουν να συμμετέχουν. Αναλόγως, η διαβάθμιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αυξήσει την πολυπλοκότητα ή την πρόκληση μιας δραστηριότητας, ωθώντας τον χρήστη να εργαστεί για την επίτευξη των επιθυμητών στόχων.

Ένα ενδεικτικό παράδειγμα διαβάθμισης στο πλαίσιο της θεραπευτικής κηπουρικής στο JTP είναι η τοποθέτηση ξύλινων δοκών στα παρτέρια φύτευσης. Αυτή η προσαρμογή εξυπηρετεί δύο σκοπούς: αποτρέπει το ποδοπάτημα των φυτών ενώ ταυτόχρονα αυξάνει την προσπάθεια που απαιτείται για την ισορροπία, δουλεύοντας έτσι το αιθουσαίο σύστημα.



Επιπλέον, προάγει την ανάπτυξη δεξιοτήτων διάσχισης της μέσης γραμμής όταν τα άτομα πρέπει να σκύψουν και να φυτέψουν, ενισχύοντας περαιτέρω τον κινητικό συντονισμό και τις γνωστικές λειτουργίες.

Ενσωματώνοντας προσαρμογές και τεχνικές διαβάθμισης στις δραστηριότητές μας, διασφαλίζουμε ότι τα άτομα λαμβάνουν εξατομικευμένη υποστήριξη, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν στο κατάλληλο επίπεδο, ενώ παράλληλα ανταποκρινόμαστε στους θεραπευτικούς τους στόχους και προωθούμε την ανάπτυξη και την εξέλιξη σε διάφορες πτυχές της ευημερίας τους.

Μέσω της εφαρμογής της μεθοδολογίας του Θεραπευτικού Κήπου, το JTP είναι αφοσιωμένο στην παροχή ευκαιριών σε όλους τους εξυπηρετούμενους να ασχοληθούν ενεργά με την κηπουρική, τη φυτοκομία, με τις αισθητηριακές δραστηριότητες και με τις δραστηριότητες που συνδέονται με τη φύση. Η προσέγγισή μας επικεντρώνεται στη μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου, ανεξάρτητα από τις ιδιαίτερες ανάγκες ή ικανότητές του.

*Ariana Smith Rodríguez*  
MSc στην Εργοθεραπεία  
Συντονίστρια θεραπευτικών υπηρεσιών στο JTP

# ΠΡΟΟΔΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ

Η ανάπτυξη τοπικών θεραπευτικών κήπων στις χώρες των εταίρων έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο, με έμφαση στη δημιουργία γαλήνιων και θεραπευτικών περιβαλλόντων που προάγουν τη θεραπεία και την ευημερία στην κοινότητα. Ακολουθεί μια ενημέρωση σχετικά με τις πρόσφατες δραστηριότητες που διεξήχθησαν από κάθε εταίρο οργανισμό τους τελευταίους μήνες.

## Πρόοδος στο Ίδρυμα INTRAS

Η κατασκευή του θεραπευτικού κήπου στο Βαγιαδολίδ έχει σημειώσει αξιόλογη πρόοδο τους τελευταίους μήνες. Η ομάδα των αφοσιωμένων κηπουρών μας ολοκλήρωσε με επιτυχία αρκετές χρονοβόρες εργασίες, όπως η ισοπέδωση του εδάφους, η κατασκευή ενός τοίχου περίφραξης με συρματοκιβώτια και η προσεκτική μέτρηση και οριοθέτηση της διάταξης του κήπου. Εν τω μεταξύ, έχουμε στρώσει το μονοπάτι με λείο σκυρόδεμα, το οποίο τώρα στεγνώνει. Επιπλέον, οι κηπουροί μας φροντίζουν και περιποιούνται επιμελώς τα φυτά που δώρισε απλόχερα το Πανεπιστήμιο του Βαγιαδολίδ. Αναφέρουμε μερικά από τα είδη που δωρίστηκαν: *Laurus nobilis*, *Punica granatum*, *Photinia serrulata*, *Arbutus Unedo* και *Viburnum tinus*.



# Πρόοδος στην Diakonie Klinik Mosbach

Το έργο του θεραπευτικού κήπου κατέχει ιδιαίτερη θέση στην καρδιά μας, καθώς υποστηρίζεται από πολλούς εταίρους της Johannes Diakonie στο Mosbach. Οι συνεργατικές προσπάθειες των αφοσιωμένων ομάδων της Κλινικής Diakonie και του τμήματος κηπουρικής του Κέντρου Επαγγελματικής Κατάρτισης Mosbach-Heidelberg προωθούν την υλοποίηση του έργου. Στην Κλινική Diakonie Mosbach, η Johannes Diakonie Mosbach δημιούργησε πρόσφατα και αναπτύσσει περαιτέρω έναν θεραπευτικό κήπο, σχεδιασμένο να παρέχει στους ασθενείς ένα περιβάλλον φροντίδας και θεραπείας.

Έχει ήδη σημειωθεί σημαντική πρόοδος, με τη δημιουργία παρτεριών και τη φύτευση διαφόρων φυτών. Κοιτάζοντας μπροστά, το όραμά μας για τον κήπο περιλαμβάνει την προσθήκη ενός μαρμάρινου διαδρόμου, μιας πέργκολας και ενός μικρού γκαζόν με άνετες ξαπλώστρες. Σκοπεύουμε επίσης να επεκτείνουμε τα παρτέρια λαχανικών, επιτρέποντας στους ασθενείς να ασχοληθούν ενεργά με την κηπουρική. Επιπλέον, στα σχέδια περιλαμβάνεται ένας αισθητηριακός κήπος με μια ποικιλία αρωματικών φυτών.

Είμαστε ενθουσιασμένοι με τη συνεχιζόμενη ανάπτυξη του κήπου και αναμένουμε με ανυπομονησία την πρόοδό του. Τα σχέδια θα συνεχίσουν να εξελίσσονται μέσα από εκτενείς συζητήσεις και θα προσαρμόζονται τακτικά για να ανταποκρίνονται στις εποχιακές απαιτήσεις.



## Πρόοδος στο Ίδρυμα «Η Θεοτόκος»

Κατά τη διάρκεια της χειμερινής περιόδου, η ομάδα του έργου εργάστηκε για τον σχεδιασμό των περιοχών του θεραπευτικού κήπου. Οι εκπαιδευόμενοι που συμμετέχουν στο πρόγραμμα έμαθαν για τα διάφορα χώματα, τα υλικά για την κατασκευή μονοπατιών, τα δέντρα, τους θάμνους και τα λουλούδια. Συμμετείχαν με ενθουσιασμό στην έρευνα που έγινε στο διαδίκτυο για να βρουν τα πιο κατάλληλα υλικά για τις διάφορες περιοχές του κήπου, να επιλέξουν τα έπιπλα και τα φυτά.



Οι εκπαιδευόμενοι από το εργαστήριο του κήπου συνεργάστηκαν με το εργαστήριο του ξυλουργείου για να σχεδιάσουν την πέργκολα, τα τραπέζια και τα υπερυψωμένα παρτέρια. Λόγω της παρατεταμένης βροχερής περιόδου, οι εργασίες καθυστέρησαν, αλλά όλοι περιμένουμε με ανυπομονησία να αρχίσουμε να φυτεύουμε τα δέντρα, τους θάμνους και τα λουλούδια που έχουμε επιλέξει.





# ΤΟ ΚΟΥΙΖ ΤΟΥ ΑΡΧΑΡΙΟΥ ΚΗΠΟΥΡΟΥ

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

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός σκοπός του κομπόστ στην κηπουρική;

- A. Προσθήκη θρεπτικών συστατικών στο έδαφος
- B. Έλεγχος των παρασίτων και των ασθενειών
- Γ. Βελτίωση της αποστράγγισης του νερού

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί παράδειγμα πολυετούς φυτού;

- A. Ντομάτα
- B. Ηλίανθος
- Γ. Τριαντάφυλλο

3. Ποια είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας για το πότισμα των φυτών;

- A. Πρωί
- B. Απόγευμα
- Γ. Βράδυ

4. Ποιο λαχανικό χρειάζεται πλέγμα ή στήριξη;

- A. Καρότο
- B. Μαρούλι
- Γ. Μπιζέλι

5. Ποιος είναι ο σκοπός του υλικού εδαφοκάλυψης στην κηπουρική;

- A. Έλεγχος της ανάπτυξης ζιζανίων
- B. Παροχή σκιάς για τα φυτά
- Γ. Αύξηση της κυκλοφορίας του αέρα

6. Ποιος παράγοντας είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή βλάστηση των σπόρων;

- A. Φως του ήλιου
- B. Λίπασμα
- Γ. Χαμηλές θερμοκρασίες

7. Σε τι αναφέρεται ο όρος "pH" στην κηπουρική;

- A. Ο δείκτης οξύτητας ή αλκαλικότητας του χώματος
- B. Ύψος φυτών
- Γ. Περιεκτικότητα νερού στο χώμα

8. Ποιο από τα παρακάτω είναι λαχανικό θερμής εποχής;

- A. Μπρόκολο
- B. Αγγούρι
- Γ. Σπανάκι

9. Τι σημαίνει ο όρος "κορφολόγημα" στην κηπουρική;

- A. Αφαίρεση λαίμαργων βλαστών για βοήθεια τις ανάπτυξης
- B. Κόψιμο των μεγάλων κλαδιών
- Γ. Κλάδεμα διαμόρφωσης

10. Ποια ήπειρος είναι γνωστή ως η πατρίδα της πατάτας;

- A. Ευρώπη
- B. Ασία
- Γ. Νότια Αμερική

Απαντήσεις: 1A, 2Γ, 3A, 4Γ, 5A, 6A, 7A, 8B, 9Γ, 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](mailto:dsm@intras.es)