



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Publikacja opracowana przez Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Krakowie

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

Institucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 -

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

instrukcje wdrożeniowe

OGRÓD TERAPEUTYCZNY

Wydawca:

CENTRUM DORADZTWA ROLNICZEGO W BRWINOWIE
ODDZIAŁ W KRAKOWIE
ul. Meiselsa 1, 31-063 Kraków
tel.: +48 12 424-05-00, fax.: +48 12 424-05-05
e-mail: krakow@cdr.gov.pl

Opracowanie:

dr Bożena Szewczyk-Taranek

Redakcja i korekta:

Malwina Kamińska, Waldemar Gorajczyk

Opracowanie graficzne i skład:

STUDIO GRAFICZNE Sebastian Goyke
www.goyke.eu

Zdjęcie na okładce:

Waldemar Gorajczyk

ISBN: 978-83-63313-25-8

Spis treści

1. Wprowadzenie / 5
 - 1.1. Ogrody terapeutyczne częścią zielonej opieki „Green care” / 5
2. Ogrody terapeutyczne – rys historyczny / 10
3. Podstawy hortiterapii / 13
4. Ogród terapeutyczny definicja i funkcje / 26
 - 4.1. Czym jest Ogród terapeutyczny? / 26
 - 4.2. Podstawy psychologiczne leczniczego wpływu natury / 26
 - 4.3. Teoria „Supportive garden” Rogera Urlicha / 29
 - 4.4. Rodzaje ogrodów terapeutycznych / 31
 - 4.5. Klienci ogrodów terapeutycznych / 33
5. Zarządzanie ogrodem terapeutycznym / 36
 - 5.1. Motywacje stojące za otwarciem ogrodu terapeutycznego / 36
 - 5.2. Powierzchnia ogrodu, lokalizacja, godziny otwarcia / 38
 - 5.3. Projektowanie ogrodu (wnętrza ogrodowe, struktura ogrodu, rośliny, mała architektura, stylistyka) / 40
 - 5.4. Przystosowanie obiektu dla osób niepełnosprawnych według zasad „Projektowania bez barier” / 48
 - 5.5. Zalecenia projektowe dotyczące ogrodów terapeutycznych / 50
 - 5.6. Rośliny sensoryczne i zasady doboru / 57
 - 5.7. Usługi w ogrodzie terapeutycznym / 62
 - 5.8. Marketing / 66
6. Modelowy ogród terapeutyczny „RODZINNY OGRÓD MAZURÓWKA” / 71
7. Literatura / 80



1. Wprowadzenie

1.1. Ogrody terapeutyczne częścią zielonej opieki „Green care”

Ogrody terapeutyczne coraz bardziej zyskują na popularności. Są to specjalistyczne ogrody służące do prowadzenia usług z zakresu tzw. „zielonej opieki”. Powstają najczęściej przy rozmaitych placówkach opieki zdrowotnej, przy szkołach dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi lub ośrodkach typu domy pomocy społecznej. W państwach, gdzie hortiterapia jest bardzo popularna (USA, Wielka Brytania, Niemcy, Austria, Szwajcaria, kraje skandynawskie) ogrody są budowane także jako niezależne jednostki lub przy gospodarstwach ogrodniczych (farmach opiekuńczych).

„Zielona opieka” (ang. „*Green Care*”) to bardzo szerokie pojęcie określające działania prozdrowotne, terapeutyczne, społeczne, edukacyjne, w których głównym elementem jest przyroda, prowadzone przez farmy opiekuńcze (ang. *care farms*) czy gospodarstwa rolne, stosujące różne formy terapii w oparciu o zasoby naturalne – zwierzęta, rośliny, las, ogród (Gallis 2007). Zielona opieka skierowana jest do wszystkich osób, zarówno zdrowych jak i chorych, ponieważ jej forma dostosowana jest do indywidualnej sytuacji danej osoby, możliwości, ograniczeń, a także celów terapii. Formami zielonej opieki mogą być np.: hortiterapia, terapie z udziałem zwierząt (alpakoterapia, dogoterapia, hipoterapia), ekoterapia, terapia leśna i kąpiele leśne (jap. *Shinrin-Yoku*), terapia w otoczeniu dzikiej natury (ang. *wilderness therapy*). Forma i intensywność zielonej opieki zależy od klienta – pacjenta, jego stanu zdrowia, możliwości, problemów fizycznych i intelektualnych, stanu emocjonalnego, diagnozy (Górska-Kłęk 2016).

Natura, świeże powietrze i promienie słoneczne od dawna uważane są za niezbędne składniki potrzebne do zdrowego trybu życia. Przekonanie, że ogrody wywierają dobroczynny wpływ na zdrowie, istnieje od wielu setek lat i pojawia się w różnych kulturach, a obecnie poparte jest wieloma badaniami naukowymi z dziedziny

medycyny i psychologii. Ogrody i pielęgnowanie ogrodów doceniano w różnych okresach, począwszy od średniowiecznych lecznic, aż po XIX-sto wieczne szpitale i sanatoria z początku XX wieku. Jednakże w okresie powojennym, projektanci szpitali i ich administratorzy, zaabsorbowani kreowaniem funkcjonalnego i wydajnego środowiska leczenia zapomnieli o znaczeniu ogrodów w procesie leczenia i rekonwalescencji. Współcześnie liczne badania naukowe potwierdzają, że wprowadzanie ogrodów terapeutycznych i leczniczych jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym pozytywnie na jakość i długość życia człowieka. Na ich podstawie powstał i aktywnie się rozwija międzynarodowy nurt w architekturze, który wprowadza rośliny i ogrody, zwany projektowaniem biofilicznym „*Biophilic design*”.



Ryc. 1. Ogród terapeutyczny „Ogród Rodzinny Mazurówka”, w duchu „*Biophilic design*”, prezentuje różnorodność wnętrza ogrodowego i bogactwo materiału roślinnego, działa sensorycznie i prozdrowotnie: A – staw z rzeźbą czapli; B – altana do relaksu i praktyki uważności; C – sensoryczna rabata bylinowa o zróżnicowanej fakturze liści; D – rośliny przyciągające owady zapylające, tu: aster nowoangielski (*Aster novae-angliae*); (fot. A-C Bożena Szewczyk-Taranek; D Waldemar Gorajczyk).

Wyniki obserwacji dowodzą, że kontakt z przyrodą, nawet poprzez jej bierną obserwację, znacznie obniża poziom stresu, poprawia samopoczucie, zwiększa kreatywność. Ogród to skarbnica doświadczeń zmysłowych sprzyjających stymulacji sensorycznej (pobudzeniu zmysłów) wpływającej kojąco na układ nerwowy. Wiele osób będących pod wpływem głębokiego stresu z powodu niepokoju, smutku czy złości, nieświadomie wybiera naturalne środowisko, by odnaleźć wyciszenie i spokój, ponieważ intuicyjnie wyczuwa, że natura jest skutecznym lekiem na obniżenie napięcia nerwowego. Ogród jest idealnym miejscem do praktyki *mindfulness* – treningu uważności, w którym świadomie kierujemy swoją uwagę na to, czego doznajemy się w danej chwili – tu i teraz. *Mindfulness* jest pomocny w terapii w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania. Dodatkowo piękny ogród wzbudza poczucie zachwytu, i tzw. *flow* – które jest doświadczeniem pełni kreatywności, relaksu i poczucia spełnienia (Ryc. 1 A-D).

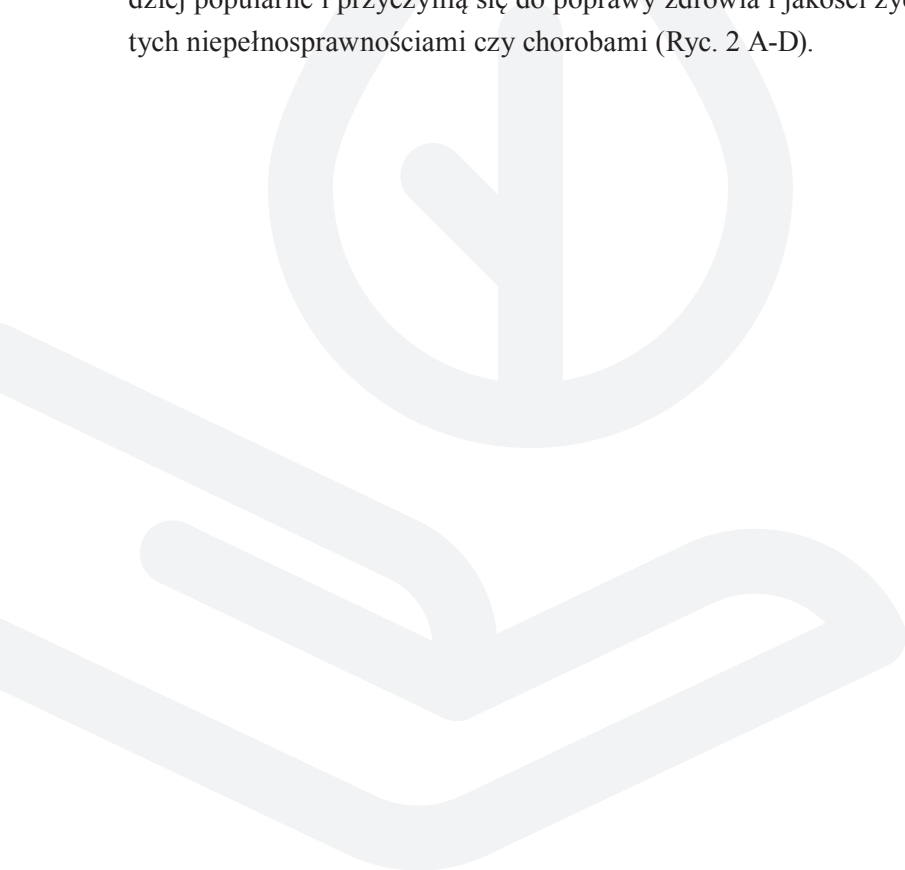
Współcześni ludzie poszukują rozrywki na łonie natury. Szukają miejsc gdzie mogą odpocząć i zrelaksować się całą rodziną. Chcą spędzić wolny czas w sposób zdrowy i sensowny. Możliwość odwiedzenia ogrodu poznania roślin, obcowania z przyrodą spełnia te oczekiwania. Potencjalni klienci ogrodów terapeutycznych są szczególnie nastawieni na poprawę jakości swojego życia i zdrowia. W przypadku terapii ogrodniczej w ogrodzie klient nabywa usługę związaną z poprawą zdrowia i z doznaniem piękna przyrody. Stąd tak ważne jest przygotowanie odpowiednich ośrodków – ogrodów terapeutycznych przeznaczonych do terapii, rekreacji ciała i umysłu, relaksu.

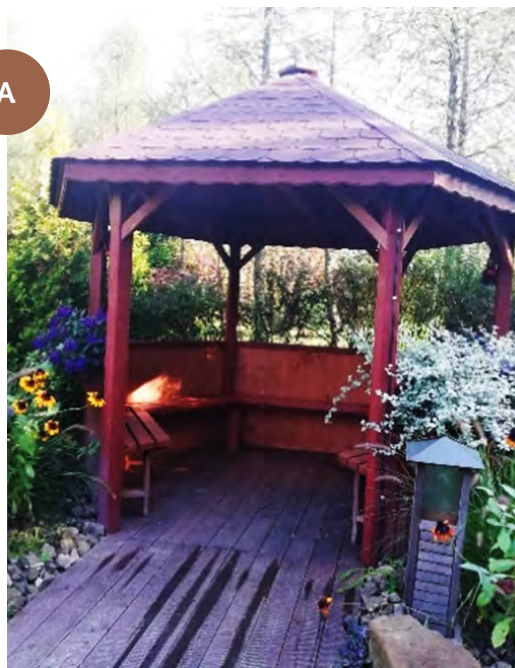
Celem niniejszej publikacji jest zainspirowanie czytelników do stworzenia atrakcyjnego, dostosowanego ogrodu terapeutycznego przeznaczonego do prowadzenia dedykowanych zajęć terapeutycznych, edukacyjnych, a także do zwiedzania. Ogród taki może towarzyszyć działalności agroturystycznej, rolniczej lub być ogrodem prywatnym – świadczącym usługi terapeutyczne z zakresu hortiterapii i edukacji przyrodniczej. Każdy z ogrodów terapeutycznych jest całkowicie inny, w zależności od regionu, jego kultury, krajobrazu i właścicieli. Każdy ogród ma inny „*Genius Loci*” – czyli duch miejsca. Ta różnorodność i indywidualność ogrodów terapeutycznych jest właśnie kluczem do sukcesu.

Podkreślamy, że bardzo ważne jest przy projektowaniu i tworzeniu ogrodów czerpanie z tradycji polskich ogrodów wiejskich – bogatych zarówno w zioła jak i rośliny ozdobne, krzewy. Ogrodów bardzo kolorowych, salutogennych i bioróżnorodnych. Ważne jest też stosowanie – na ile to jest możliwe – gatunków rodzimych, a unikanie obcych, szczególnie żywotników (*Thuja*), które zdominowały, niestety, współczesne ogrody przydomowe w Polsce. Architekci krajobrazu biją na alarm i ze zgrozą obserwują zmiany w estetyce i zanikaniu krajobrazu kulturowego Polski. Dlatego podkreślić chcemy, że jakość estetyczna ogrodu i jego kompozycja oraz skład gatunkowy mają ogromną wartość nie tylko indywidualną ale także ogólnopolską.

Wraz z rozwojem większej świadomości pozytywnego wpływu natury na zdrowie człowieka wiele osób oraz ośrodków rehabilitacyjnych, sanatorium klubów seniora poszukuje form rekreacji poprawiających stan zdrowia, angażujących intelektualnie i aktywnych. Popularność terapii ogrodniczej powoduje, że poszukiwane są miejsca gdzie można prowadzić zajęcia hortiterapeutyczne. Na rynku polskim to wciąż nisza. By stworzyć odpowiedni ogród terapeutyczny potrzebna jest wiedza która w „pigulce” została przedstawiona w niniejszej publikacji. Dziedzina projektowania ogrodów terapeutycznych i hortiterapii wciąż się rozwija. Opisane zasady projektowania ogrodów prozdrowotnych i terapeutycznych bazują na najnowszych publikacjach. Z tejże wiedzy korzystają projektanci na całym Świecie tworząc ogrody przynoszące korzyści zdrowotne ich użytkownikom. W Europie Zachodniej, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Japonii, krajach skandynawskich powstało i wciąż powstaje coraz więcej odpowiednio zaprojektowanych ogrodów terapeutycznych przy szpitalach, centrach rehabilitacyjnych, domach pomocy społecznej, ośrodkach terapii zajęciowej, centrach Spa, a także ogrodów prywatnych czy farm.

Mamy nadzieję, że dzięki tej publikacji ogrody terapeutyczne staną się w Polsce bardziej popularne i przyczynią się do poprawy zdrowia i jakości życia wielu osób dotkniętych niepełnosprawnościami czy chorobami (Ryc. 2 A-D).





Ryc. 2. Ogródowe wnętrza terapeutyczne na przykładzie „Ogrodu Rodzinnego Mazurówka”: A – otwarta altana do terapii indywidualnej; B – otwarte wnętrze widokowe do relaksu; C – ogród warzywno-ziółowy; D – strefa kąpiei słonecznych; (fot. A Bożena Szewczyk-Taranek; B-D Waldemar Gorajczyk).

2. Ogrody terapeutyczne – rys historyczny

Obecna popularność ogrodów terapeutycznych (przeznaczonych do terapii) i leczniczych jest efektem rozwoju i uznania terapii ogrodniczej (hortiterapii), naturoterapii, ekoterapii oraz innych terapii niekonwencjonalnych stosujących środowisko przyrodnicze w procesie wspomagania leczenia. Są to terapie stosunkowo nowe ponieważ badania na ich temat oraz dowody naukowe zaczęły być publikowane około 30-40 lat temu. Parki i ogrody przy szpitalach mają zdecydowanie dłuższą tradycję sięgającą Średniowiecza (XII-XIII wieku). Wtedy to powstawały szpitale zakonne dla osób chorych i „szalonych”. W tychże budynkach, w części centralnej, znajdował się obsadzony roślinami wirydarz – ogród do zażywania uzdrowiających spacerów, modlitwy i kontemplacji. W kolejnych wiekach, kontynuowano tą tradycję i szpitale z ogrodami, w formie rozległych dziedzińców do spacerów, znaleźć można w XVII-wiecznych miastach takich jak np. Wiedeń, Pisa, Florencja, Triest.

W XVIII wieku znany niemiecki ogrodnik i projektant parków – Christian Cay Lorenz Hirschfeld w swoim dziele „*Theorie der Gartenkunst*” („Teoria projektowania ogrodów”) opisuje min. zalecenia projektowe dotyczące ogrodów przyszpitalnych wskazując na ich terapeutyczną i prozdrowotną rolę. Hirschfeld opisał to co zostało naukowo udowodnione dopiero w latach 1980-2020: „Ogród szpitalny powinien zawierać wszystko, by cieszyć się naturą i promować zdrowy tryb życia. Powinien pomóc w zapomnieniu o słabościach i zmartwieniach i przywrócić pozytywną perspektywę pacjentowi”. Szczególnie zwracał uwagę na doznania sensoryczne w ogrodzie prozdrowotnym.

W kolejnych latach nastąpił rozwój takiego podejścia i np. leczenie gruźlicy i chorób płuc także łączono z przebywaniem pacjentów na świeżym powietrzu. Specjalistyczne szpitale i sanatoria otaczano parkami do spacerów, słonecznymi gankami i werandami do zażywania kąpiei słonecznych. Wiek XIX przyniósł nowe, bardziej humanitarne metody w psychiatrii. W tych czasach zaczęto stosować hortiterapię w leczeniu chorób

psychicznych. Jedne z pierwszych doniesień o leczniczym wpływie prac ogrodniczych na pacjentów psychiatrycznych zostały opublikowane przez dr Rush'a w 1798 roku. Szpitale psychiatryczne otaczano parkami, szklarniami czy zagonami uprawowymi. Rekonwalescencja pacjentów chorych psychicznie polegała na dużym udziale prac ogrodniczych, przyrody, pielęgnowania ogrodu, uprawie sadu, warzyw i roślin ozdobnych, które to stały się częścią procedur w nowoczesnych szpitalach psychiatrycznych od XIX w. Sztandarowym przykładem takiego szpitala jest Szpital Kliniczny im. Bałbińskiego w Krakowie wybudowany w latach 1907-1917 z rozległym parkiem oraz min. gospodarstwem rolnym i ogrodniczym w którym pracowali i przechodzili terapię pacjenci szpitala, co pozwalało wrócić im do aktywnego życia. Był to na owe czasy jeden z najnowocześniejszych szpitali psychiatrycznych na Świecie. Po II Wojnie Światowej znaczenie ogrodów terapeutycznych – przyszpitalnych zmalało, jednak rozwijały się parki uzdrowiskowe i sanatoryjne.

W latach 80 ubiegłego stulecia przełomowe badania Rogera Ulricha (USA) nad znaczeniem natury w obniżeniu poziomu stresu u ludzi, a szczególnie jego praca badawcza z 1981 roku: „Widok z okna wpływa na powrót do zdrowia po operacji” (org. „*View through window may influence recovery from surgery*”), spowodowały ponownie ogromne zainteresowanie ogrodami jako lekiem. Od tamtych lat co roku publikowane są nowe doniesienia naukowe udowadniające prozdrowotny wpływ ogrodów. Wykazano, że przebywanie w ogrodzie ma wpływ na obniżenie poziomu stresu i neuroprzekaźników odpowiedzialnych za stres czyli kortyzolu i adrenaliny. Natura i ogród wzmacniają także układ odpornościowy – opisano wzrost ilości białek NK (*Natural Killers*) odpowiedzialnych za reakcje obronne i naprawcze organizmu. Według badań spacer w ogrodzie zwiększa regenerację i wydajność mózgu, a także kreatywność. To tylko wybrane wyniki z licznych publikacji naukowych na temat poprawy zdrowia dzięki ogrodom i ogrodnictwu.

Na fali tych odkryć, od lat 80 ubiegłego stulecia, zaczęła rozwijać się współczesna hortiterapia – początkowo w Stanach Zjednoczonych. W 1973 roku powstało Amerykańskie Towarzystwo Terapii Ogrodniczej (AHTA), które zajmuje się edukacją, badaniami, opracowywaniem programów hortiterapeutycznych, nadawaniem uprawnień hortiterapeutom. Hortiterapię powszechnie stosuje się również w USA, Kanadzie, Japonii i wielu krajach Europejskich w szpitalach (głównie psychiatrycznych), ośrodkach rehabilitacyjnych, domach opieki, szkołach, więzieniach. W krajach tych powstaje także wiele gospodarstw ogrodniczych, najczęściej o profilu ekologicznym i permakulturowym, które oferują profesjonalne zajęcia i pobyty hortiterapeutyczne. Najnowsze inspiracje dotyczące ogrodów terapeutycznych, rezultaty testów psychologicznych i medycznych, przykłady ogrodów terapeutycznych można znaleźć na stronie internetowej organizacji Therapeutic Landscape Network (<https://healinglandscapes.org/>) (Tabela 2).

Współcześnie możemy obserwować ogromne zainteresowanie ogrodami terapeutycznymi i hortiterapią różnorodnych polach: zarówno naukowym, medycznym, jak i praktycznym (z pozycji pacjentów). Co miesiąc powstają nowe publikacje i książki na ten temat, i budowane są nowe ogrody i ośrodki prowadzące hortiterapię. Wiodącymi ośrodkami ze wspinałymi ogrodami terapeutycznymi, które mogą stać się inspiracją są np. Fundacja Ogrody Horacego (ang. *Horatio's Gardens*) – ogrody przy ośrodkach leczenia urazów kręgosłupa w Wielkiej Brytanii; czy Centra Meggie's (nowoczesne ośrodki terapeutyczne w Wielkiej Brytanii dla osób dotkniętych chorobą onkologiczną zaprojektowane w stylu biofilicznym). Warto odwiedzić ich strony internetowe posiadające bogate relacje fotograficzne i filmowe tych przepięknych ogrodów. Dane kontaktowe do tych ośrodków zebrano w tabeli 3.



3. Podstawy hortiterapii

Natura od dawna znana jest ze swoich właściwości relaksujących i uzdrawiających. Istnieje coraz więcej dowodów naukowych na to, że ogrodnictwo zapewnia istotne korzyści dla zdrowia ludzi (Ryc. 3). Praca w ogrodzie z roślinami obniża stres, niweluje depresję i stany lękowe. Daje możliwość skupienia umysłu na pracy twórczej i realizacji celu. Dzięki pracy z ziemią czujemy się szczęśliwsi. Jest to związane z występowaniem zdrowej bakterii żyjącej w glebie – *Mycobacterium vaccae*, która jest także ważnym składnikiem naszego mikrobiomu jelitowego i odpowiada za syntezę serotoniny – hormonu szczęścia. Ogródnictwo ma szczególne zalety dla zdrowia dzieci, ponieważ przebywanie w ogrodzie w młodym wieku wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza alergię i choroby autoimmunologiczne. Umiarkowany wysiłek fizyczny jak kopanie, sadzenie, pielenie spala kalorie (ogrodnicy ważą o 5 kg mniej niż odpowiadający im wiekowo nie-ogrodnicy), poprawia wydolność fizyczną organizmu i wzmacnia serce. Ogródnictwo zwiększa również siłę rąk i sprawność dłoni. Ekspozycja na światło słoneczne podczas przebywania w ogrodzie pomaga szczególnie starszym osobom syntezować odpowiednią ilość witaminy D. Zauważono także, że osoby aktywnie uprawiające ogród aż o 36% rzadziej zapadają na demencję starczą.



Ryc. 3. Prozdrowotne zalety ogrodnictwa

Zalety ogrodnictwa potwierdzone wynikami badań naukowych stały się podstawą i punktem wyjścia dla nowego rodzaju terapii zajęciowej opartej o naturę i ogród czyli terapii ogrodniczej (hortiterapii). Termin „hortiterapia” (syn. hortikuloterapia, terapia ogrodnicza, ogrodoterapia), wywodzi się z połączenia dwóch słów, łacińskiego słowa „hortus” – czyli ogród oraz greckiego „therapeuēin” oznaczającego leczyć, opiekować się, oddawać cześć. W języku angielskim stosuje się termin *Therapeutic Horticulture*, a niemieckim *Gartentherapie*. Jest to rodzaj terapii zajęciowej wykorzystujący rośliny, ogród i prace ogrodnicze do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, umiejętności kognitywnych i komunikacyjnych klienta (pacjenta). Jest rodzajem terapii zajęciowej (ang. *Occupational Therapy*). W nomenklaturze międzynarodowej w terapii zajęciowej zamiast pojęcia pacjent stosuje się pojęcie klient. W tej publikacji oba określenia stosowane są zamiennie.

Ogrodnictwo jest elastycznym narzędziem terapeutycznym, które może być zastosowane dla różnych grup klientów niezależnie od ich wieku i niepełnosprawności (tabela 1). Programy profesjonalnej terapii ogrodniczej prowadzi się w szpitalach, ośrodkach rehabilitacyjnych, domach pomocy społecznej, hospicjach, szkołach specjalnych, warsztatach terapii zajęciowej, ośrodkach pobytu dziennego, centrach aktywności seniora, ośrodkach dla osób bezdomnych, więzieniach.

Tabela 1. Elastyczność i uniwersalność hortiterapii.

ZALETY HORTITERAPII:

Ukierunkowanie na działanie – forma terapii opartej na działaniu dzięki pracom ogrodniczym

Uniwersalność przekazu – terapia niezależna od wieku pacjenta

Elastyczność – dopasowanie aktywności do różnych możliwości fizycznych i intelektualnych pacjentów

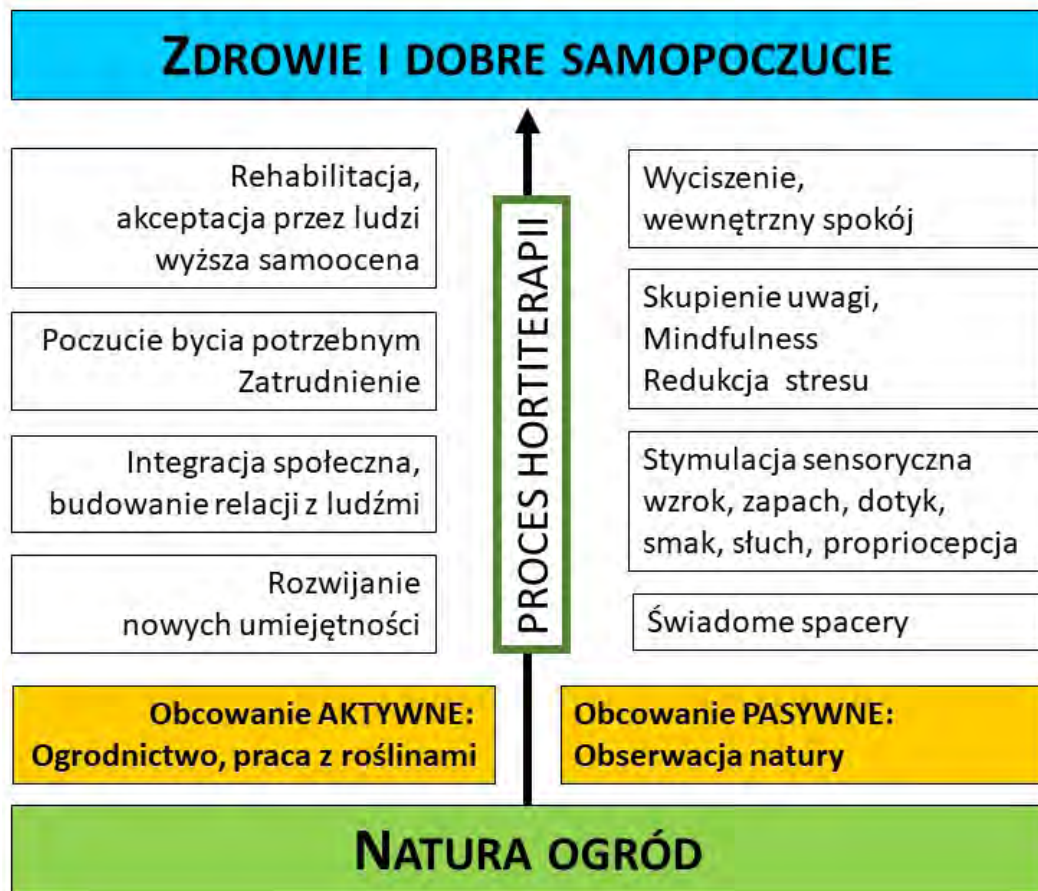
Motywacja do ćwiczeń – poprzez pracę z roślinami nieświadome wykonywanie ćwiczeń fizjoterapeutycznych

Posiada znaczenie – odniesienie cyklu życia natury do życia człowieka, nadanie sensu i celu życiu w chorobie i procesie zdrowienia. Zastosowanie symboliki natury do wywołania refleksji

Posiada przeznaczenie – efekty końcowe prac ogrodniczych są w pełni wartościowe, brak infantyilizacji działań, spełnienie, podniesienie samooceny

Stymulacja sensoryczna – szerokie spektrum pobudzenia wszystkich zmysłów

Hortiterapia może mieć **formę aktywną** – polegającą na pracy z roślinami (np. siew, sadzenie, prace pielęgnacyjne, zbiory, kompozycje roślinne), w ogrodzie lub / i w odpowiednim pomieszczeniu: pracowni ogrodniczej, oranżerii, szklarni, świetlicy. Hortiterapia może mieć także **formę bierną** – relaks, spacer, doświadczanie ogrodu zmysłami, widok z okna na ogród (Ryc. 4, 5). Formy te można stosować łącznie lub rozdzielnie w zależności od ośrodka i planu terapeutycznego dopasowanego do klienta.



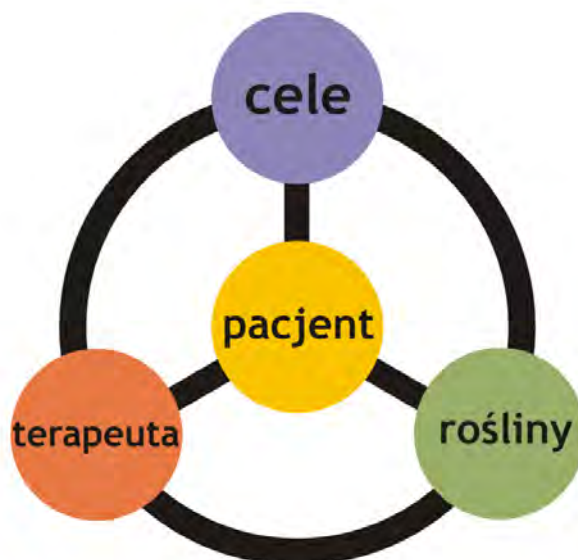
Ryc. 4. Sposoby i działania terapii ogrodniczej: aktywne i pasywne.



Ryc. 5. Zajęcia hortiterapeutyczne z dziećmi – pacjentami szpitala św. Ludwika w Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie: A. terapia aktywna – trening równowagi podczas podlewania roślin; B. hortiterapia pasywna – obserwacja flory i fauny stawu; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

Hortiterapia wymaga zaangażowania klienta (pacjenta) w działania ogrodnicze prowadzone przez wyszkolonego terapeutę, aby osiągnąć określone i udokumentowane cele leczenia. Zależności te ilustruje rycina 6. Klient (pacjent) jest centralną i najważniejszą częścią terapii i interakcji pomiędzy składowymi. Jest zarówno odbiorcą jak i inicjatorem procesu leczenia. Pacjent jest osobą, która jest obsługiwana, ze zdiagnozowaną chorobą, lub opisaną potrzebą interwencji w celu poprawy swojego funkcjonowania społecznego, poznawczego, emocjonalnego lub fizycznego.

Roślina to symbol pod którym kryje się ogród i aktywności związane z uprawą roślin, zastosowany tak, by zapewnić terapeutyczne relacje z pacjentem. Ogród jest w tym wypadku narzędziem terapeutycznym. Terapeuta jest profesjonalistą, zawodowym terapeutą, który wie jak używać ogrodnictwa w terapii, rehabilitacji i do poprawy życia. Terapeuta kontaktuje się z pacjentem bezpośrednio lub pośrednio za pomocą roślin. Kluczowym elementem w tym modelu są umiejętności terapeuty, który odpowiednio używa roślin, by ułatwić proces terapeutyczny. Terapeuta pracując z pacjentem stosuje podstawowe zasady terapii zajęciowej która zakłada skupienie na kliencie (ang. *client oriented therapy*) jakimi są: szacunek i zrozumienie dla pacjenta; skoncentrowanie na procesie pracy z pacjentem, a nie na efekcie końcowym. W terapii ogrodniczej zakłada się określone cele terapeutyczne: poznawcze, fizyczne, społeczne, psychologiczne.



Ryc. 6. Najważniejsze elementy terapii ogrodniczej (hortiterapii).

Szczegółowo wśród korzyści zielonej opieki i hortiterapii wymienia się:

1. Poprawę sprawności fizycznej

Taki efekt uzyskujemy dzięki ruchowi na świeżym powietrzu; ćwiczeniom kierunkowym podczas prac ogrodniczych, co skutkuje poprawą wytrzymałości i siły fizycznej oraz koordynacji, równowagi. Dodatkowo można ćwiczyć małą motorykę przez precyzyjne manualne zajęcia ogrodnicze, jak siew czy sadzonkowanie. Ogród zapewnia także większą motywację do aktywności fizycznej.

2. Poprawę zdrowia

Przejawia się w obniżeniu ciśnienia krwi, zmniejszeniu zapotrzebowania na środki przeciwbólowe, poprawie jakości snu, syntezie witaminy D, poprawie odporności układu immunologicznego; zmniejszeniu stresu, niepokoju i uzyskanie efektu wyciszenia (redukcji agitacji); obniżeniu poziomu agresji.

3. Polepszenie stanu emocjonalnego

Praca i przebywanie w ogrodzie daje pacjentom doświadczenie wzrostu poczucia własnej wartości, pewności siebie, samooceny. Dzięki temu, że efekty prac ogrodniczych są w pełni wartościowe (brak infantylizacji działań) pacjenci czują satysfakcję z ukończenia dzieła. To przynosi także zadowolenie, dumę, buduje odpowiedzialność, poprawia nastrój, samopoczucie, i w rezultacie oderwanie od codziennych trosk, monotonii, problemów. Pacjenci odzyskują równowagę psychiczną, poczucie bycia potrzebnym. Notowane

jest wrażenie odnowy i odrodzenia oraz obniżenie depresji. Obserwacja ogrodu i zrozumienie, że wszystko ma swoje miejsce i czas w przyrodzie i, że jest potrzebne przynosi nadzieję na poprawę sytuacji zdrowotnej.

4. Poprawę funkcjonalną

Zajęcia hortiterapeutyczne skutkują poprawie koncentracji uwagi, umiejętności radzenia sobie z problemami, samodzielności i niezależności; usprawnieniu i treningu pamięci (poprzez odwołanie do wcześniejszych doświadczeń).

5. Stymulację sensoryczną

Ogród pobudza wszystkie zmysły: dotyku, zapachu, słuchu, smaku, wzroku, równowagi. Stymulacja sensoryczna (ang. *sensory stimulation*) przebiega w sposób zbalansowany poprzez kontakt ze środowiskiem ogrodu będącym bogatym i zrównoważonym źródłem doznań zmysłowych.

6. Poprawę funkcji społecznych

Ogród zwiększa możliwości interakcji społecznych, rozmowy i socjalizacji. Podczas zajęć hortiterapeutycznych łatwiej jest prowadzić trening umiejętności komunikacyjnych, zwiększać zasób słownictwa w pacjentów, dzielić się doświadczeniami. Rośliny to świetny pretekst do rozmowy (pacjenci rozmawiają między sobą o swoich doświadczeniach z ogrodnictwem). Poprzez wspólne przeżycia, zainteresowania i rozwiązywanie problemów buduje się wzrost zaufania. Podczas wspólnej pracy w ogrodzie mechanizmy obronne i zahamowania są zmniejszone i pacjenci łatwiej się otwierają dzięki czemu nawiązują się więzi.

7. Poprawę funkcji intelektualnych

Ogród może służyć jako dodatkowa zielona klasa do aktywnej nauki. Zauważono większą koncentrację uwagi i przyswajanie wiedzy u dzieci z ADHD, gdy zajęcia prowadzono w ogrodzie. W ten sposób łatwiej jest osiągnąć cele edukacyjne i poznawcze. Praca w ogrodzie to nauka nowych umiejętności, technik ogrodniczych i nazw roślin. Ogród zwiększa kreatywność, możliwość ekspresji uzdolnień i wyrażenia siebie dzięki takim zajęciom jak układanie kwiatów, zajęcia florystyczne, projektowanie ogrodu.

8. Poprawę nawyków żywieniowych

Uprawa warzyw i owoców zmienia nawyki żywieniowe, dostarcza wiedzy o wartościowej diecie; roli warzyw i owoców w żywieniu, zastosowaniu ziół; walce z nadwagą i otyłością.

Jak już wcześniej podkreślono, o terapii ogrodniczej mówimy wtedy, gdy w trakcie procesu terapeutycznego zaangażowany jest klient oraz terapeuta, który za pomocą roślin osiąga cele terapeutyczne stosując odpowiednią procedurę postępowania. Często jednak ogrodnictwo działa prozdrowotnie, także w ogrodach prywatnych, czy podczas uprawy ogrodu działkowego. W takim przypadku mamy do czynienia z tzw. ogrodnictwem terapeutycznym. Amerykańskie Towarzystwo Terapii Ogrodniczej wyróżnia:

Ogrodnictwo terapeutyczne (ang. *Therapeutic Horticulture*), czyli proces, który wykorzystuje rośliny i ogrodnictwo do poprawy samopoczucia uczestników poprzez zaangażowanie czynne lub bierne – lecz w przeciwieństwie do terapii ogrodniczej (hortiterapii) odbywa się bez udziału terapeuty i bez określonych celów terapeutycznych. Programy ogrodnictwa terapeutycznego nie mają zdefiniowanych celów i nie są udokumentowane klinicznie. Czasami brak jest lidera, ale gdy jest lider to powinien posiadać przygotowanie merytoryczne w zakresie zastosowania ogrodnictwa do poprawy jakości życia człowieka. Tego rodzaju programy grupowe lub indywidualne (np. uprawa ogrodu działkowego) mogą być stosowane prywatnie lub w różnorodnych organizacjach czy jednostkach (np. związanych z poprawą zdrowia, rehabilitacyjnych lub szkołach).

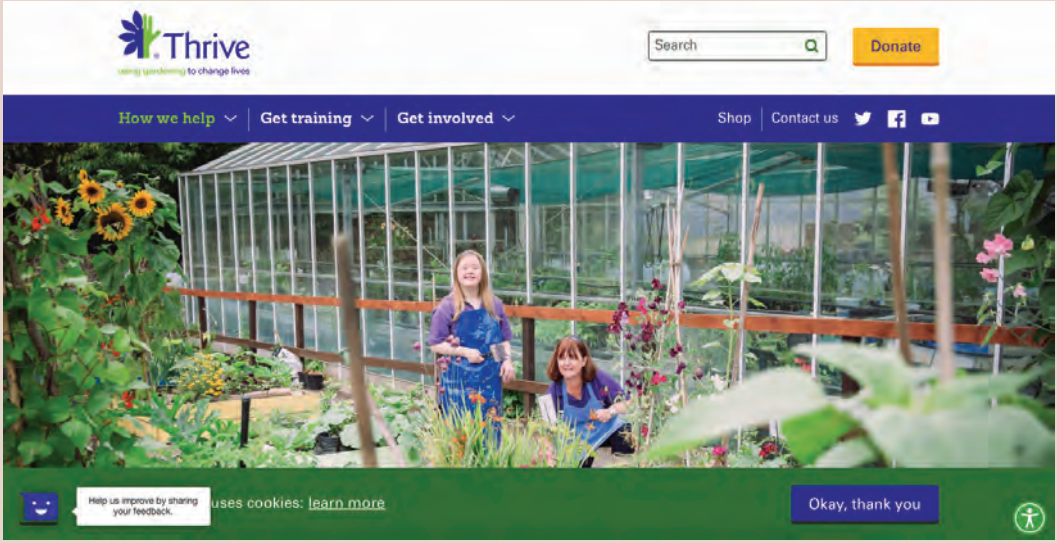
Ogrodnictwo społeczne (ang. *Community Horticulture*) to rodzaj rekreacji związanej z uprawą roślin i innymi aktywnościami ogrodniczymi w tzw. ogrodzie wspólnotowym (społecznym, społecznościowym) skoncentrowane na interakcjach społecznych, tworzeniu społeczności i budowaniu wspólnot. Ogrodnictwo społeczne wykorzystywane jest w walce z wykluczeniem społecznym, w aktywizacji sąsiadów i w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Może także mieć charakter terapeutyczny. W tego typu działaniach zazwyczaj nie ma zdefiniowanych celów o wymiarze terapeutycznym. Często są liderzy, osoby zarządzające ogrodem społecznym, aktywiści i społecznicy.

By pogłębić wiedzę hortiterapeutyczną można skorzystać z zasobów internetowych ważnych i wiarygodnych organizacji przedstawionych w tabeli 2. Dla osób zainteresowanych kształceniem podyplomowym w tym zakresie prowadzone są studia przez 3 ośrodki naukowe w Polsce:

- Kraków – Uniwersytet Rolniczy w Krakowie, Studia Podyplomowe Terapia Ogrodnicza
- Olsztyn – Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Studia Podyplomowe Hortiterapia
- Poznań – Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Studia Podyplomowe Hortiterapia

Tabela. 2. Zasoby internetowe związane z terapią ogrodniczą i ogrodami terapeutycznymi.

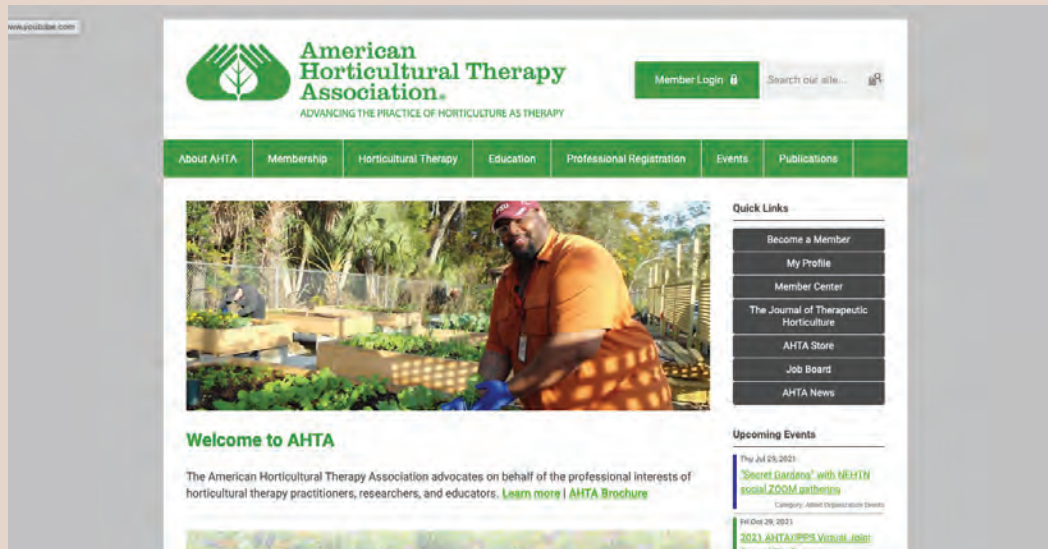
THRIVE



To fundacja stosująca hortiterapię w praktyce. Posiada kilka prężnie działających ośrodków w Wielkiej Brytanii. Przez ogrodnictwo kreuje pozytywne zmiany w życiu osób niepełnosprawnych, chorych, wykluczonych, bezdomnych.

Na stronie internetowej można znaleźć wiele przydatnych informacji.
<https://www.thrive.org.uk/>

AHTA



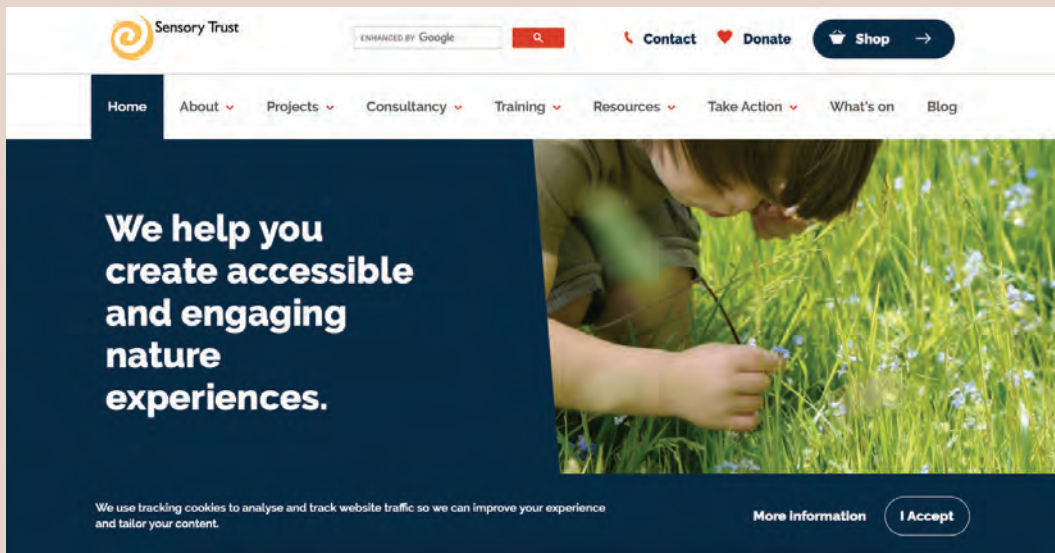
American Horticultural Therapy Association

Misją Amerykańskiego Towarzystwa Terapii Ogrodniczej jest promowanie horti-terapii, jako uznanej metody interwencji terapeutycznej i rehabilitacji. AHTA Prowadzi działalność edukacyjną oraz konferencje i wydawnictwa: Journal of Therapeutic Horticulture.

Jest uznanym na Świecie autorytetem w zakresie terapii ogrodniczej.

<https://www.ahta.org/>

SENSORY TRUST



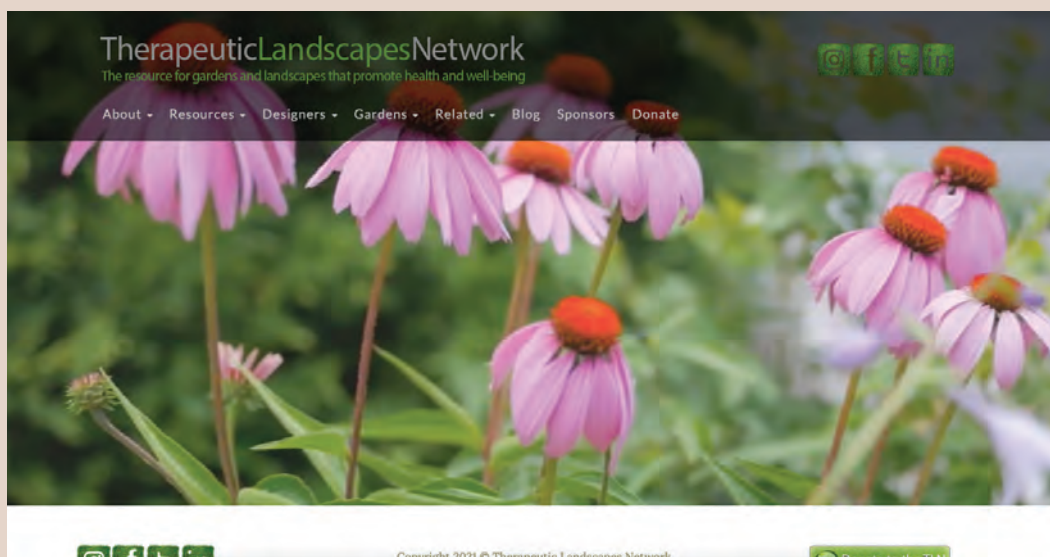
We help you create accessible and engaging nature experiences.

We use tracking cookies to analyse and track website traffic so we can improve your experience and tailor your content. [More Information](#)

To fundacja, która jest wiodącym specjalistą w dziedzinie projektowania włączającego i sensorycznego. Wspiera rozwój ogrodów sensorycznych i zmysłowego wzbogacenia środowiska przyrodniczego. Strona internetowa tej fundacji zawiera wiele przydatnych informacji i inspiracji.

<https://www.sensorytrust.org.uk/>

Therapeutic Landscape Network



To międzynarodowa organizacja gromadząca najnowszą wiedzę i informacje o ogrodach terapeutycznych, parkach leczniczych i innych terenach zielonych promujących zdrowie. Na stronie internetowej znaleźć można projektantów, ośrodki opieki zdrowotnej oraz naukowców zajmujących się tą tematyką.

<https://healinglandscapes.org/>

HORATIO'S GARDEN



Jest fundacją tworzącą wspaniałe ogrody terapeutyczne w Wielkiej Brytanii (obecnie jest ich 8) przy ośrodkach i szpitalach osób z chorobami kręgosłupa i dysfunkcjami neurologicznymi. Każdy z ogrodów jest szczegółowo opisany na stronie internetowej organizacji wraz ze zdjęciami. Jest źródłem ciekawych i oryginalnych inspiracji projektowych.

<https://www.horatiogarden.org.uk/>

TRELLIS

trellis
gardening for wellbeing

Phone 01738 624348
Email Info@trellisscotland.org.uk

Search

Newsletter Donate

Home About Us Support Us Jobs Get Help From Us News & Events Contact Trellis Blog

Trellis Hosted Events

WELCOME

Scotland's network for therapeutic gardening

Trellis Impact 2020-21

12,025 delivered k
400 hours of
182 gardening packs sent to

To szkocka fundacja której hasłem przewodnim jest: „Poprawiając życie przez ogrodnictwo”. Organizacja wspiera rozwój wysokiej jakości usług hortiterapeutycznych, z których co tydzień korzystają tysiące ludzi. Organizuje szkolenia, konferencje i publikuje wiele książek o tematyce ogrodniczej i hortiterapeutycznej.

<https://www.trellisscotland.org.uk/>

4. Ogród terapeutyczny definicja i funkcje

4.1. Czym jest Ogród terapeutyczny?

Ogrody terapeutyczne to specjalnie zaprojektowane założenia ogrodowe, które mają na celu wspomaganie terapii i wykorzystanie leczniczych właściwości natury. Są wyposażone w atrybuty sprzyjające odbudowie zdrowia. Zakładane są przy szpitalach, sanatoriach, domach pomocy społecznej, szkołach specjalnych, centrach leczniczych, Spa, itp. W zależności od możliwości terenu, ogrody terapeutyczne różnią się wielkością. Takie ogrody mogą też być niezależnymi obiektami świadczącymi usługi terapeutyczne, głównie hortiterapię, a także arteterapię, muzykoterapię czy inne rodzaje terapii zajęciowej.

Ogrody terapeutyczne są zaprojektowane w oparciu o potrzeby i możliwości użytkowników. Są miejscem terapii: biernej (spacerów, oglądania natury, przebywania w zielonej przestrzeni); czynnej (kinezyterapii, fizjoterapii, hortiterapii). Dostęp do ogrodu terapeutycznego powinien być łatwy, a jego styl klasyczny i uniwersalny. Ogród taki bogaty jest w rośliny, ponieważ wtedy zapewnia szerokie spektrum stymulacji sensorycznej i zachęca do interakcji i eksploracji natury.

4.2. Podstawy psychologiczne leczniczego wpływu natury

Współcześnie powstało także wiele teorii i hipotez tłumaczących dlaczego przebywanie w środowisku naturalnym wpływa na poprawę zdrowia i samopoczucia człowieka.

HIPOTEZA BIOFILII została opisana przez znanego biologa i filozofa Edwarda O. Wilsona, naukowca Uniwersytetu Harvarda. Biofilie definiuje jako „potrzebę poczucia wspólnoty z innymi organizmami żywymi”. Wilson twierdzi, że wszystkie istoty żywe, w tym człowiek, mają wrodzone poczucie wspólnoty ze światem przyrody, która jest potrzebna dla prawidłowego rozwoju nas jako jednostek. Mówi także, że ludzie posiadają wrodzoną skłonność do poszukiwania związków z naturą i innymi formami życia. Każdy z nas pamięta pozytywne odczucie, gdy patrzy na piękno przyrody, gdy dostrzega jak bardzo natura jest logiczna i idealna w swej złożoności i niepowtarzalności. Wszystkie składowe przyrody i różne ekosystemy (pola, lasy, potoki, rzeki, morza) to dar natury dla nas. Wilson dostrzega, że obecny pęd życia, to, że zamieszkujemy głównie miasta, odcina nas od przyrody. Edward O. Wilson przedstawił i spopularyzował tę hipotezę w swojej książce „*Biophilia*” (1984) którą rozszerzył w drugim wydaniu „*The Biophilia Hypothesis*” (1993) napisanym wspólnie ze Stephenem R. Kellertem.

TEORIA „ESTETYCZNEGO PLACEBO” – to teoria mówiąca o tym, że to co widzimy ma wpływ na to jak się czujemy. Miejsca ładne, bogate w materiał roślinny, zaprojektowane według zasad harmonii pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie, a tym samym na nasze zdrowie. Wiele instytucji komercyjnych takich jak hotele, restauracje, biura zna tą zasadę i posiada piękne rośliny we wnętrzach oraz otoczona jest atrakcyjnymi terenami zieleni. Jeżeli klient widzi estetyczny teren podświadomie odbiera, że to miejsce i firma jest godna zaufania, bardziej ekskluzywna, prestiżowa, o wyższym standardzie usług. Wtedy odnosi wrażenie, że sam jest ważny, lepszy, bardziej elegancki. Spełnione są jego potrzeby estetyczne, duchowe, a także psychologiczne, ponieważ czuje się dowartościowany. Dowody potwierdzające tą teorię zostały opisane przez wielu naukowców, jednak w odniesieniu do ogrodów i zdrowia przedstawiła ją Esther Sternberg w książce: „*Healing Spaces: The science and place of well being*” (2010). Prawdopodobnie to, że ogród działa prozdrowotnie to także efekt indywidualnej percepcji użytkownika ogrodu. Pacjenci najczęściej mają negatywne wspomnienia związane z instytucjami opieki zdrowotnej, takie jak: ból, strach, osamotnienie i konfrontacja ze śmiercią. Z drugiej strony mają pozytywne konotacje z naturą i pięknym ogrodem. Jeżeli jesteśmy w atrakcyjnym i dobrze zaprojektowanym otoczeniu to czujemy się lepiej, czujemy się zaopiekowani, czujemy, że ktoś myśli o naszych potrzebach i samopoczuciu – a to sprzyja zdrowiu i regeneracji.

TEORII ODBUDOWANIA UWAGI (ANG. *ATTENTION RESTORATION THEORY – ART*)

Dobroczynny wpływ kontaktu z naturą opisany został przez Rachel i Stephen'a Kaplan'ów w jednej z teorii psychologii środowiskowej zwanej Teorią Odbudowania Uwagi – *Attention Restoration Theory* (ART). Wynika z niej, że czas spędzony na łonie natury lub oglądanie scen związanych z naturą poprawia koncentrację i funkcjonowanie poznawcze człowieka. Dzieje się tak dlatego, że przyglądanie się drzewom albo przesuwającym się obłokom na niebie oznacza bez wysiłkową uwagę, a to pozwala na odbudowanie zasobów poznawczych nadwyreżonych często stresorami, czy intensywnym skupianiem uwagi. Teoria ta po raz pierwszy została opisana w książce: „*The experience of nature: A psychological perspective*” (1980) autorstwa Kaplanów. W badaniach psychologicznych prowadzi się testy związane z określeniem poziomu regeneracji uwagi u naturze stworzone właśnie na podstawie tej teorii.

W projekcie ogrodu według teorii ART zwraca się uwagę na:

- spójność (ang. *coherence*) teren podzielony na wnętrza ogrodowe, spójny estetycznie i komunikacyjnie, łatwy w nawigacji (podczas spaceru).
- złożoność (ang. *complexity*) bogactwo doznań sensorycznych uzyskane głównie za pomocą roślin. Dużo różnych miejsc zapewniających rozmaite aktywności: odpoczynek, relaks, spacer, rozmowę.
- czytelność (ang. *legibility*) zastosowanie „*Genius loci*” (ducha miejsca), czyli stworzenie interesujących wrażeń, wprowadzenie niezapomnianych elementów i oznaczeń ułatwiających nawigowanie w parku czy ogrodzie (przeciwieństwo monotonii i nudy).
- tajemniczość (ang. *mystery*) teren, który zaprasza do odkrywania i eksplorowania (kręte ścieżki, coś atrakcyjnego widocznego z daleka zachęcającego do dojścia).

TEORIA REDUKCJI STRESU (ANG. *STRESS REDUCTION THEORY – SRT*) Podobne wnioski płyną także z Teorii Redukcji Stresu sformułowanej przez Rogera Ulricha, z której wynika, że kontakt z naturą wywołuje automatyczną, pozytywną reakcję emocjonalną, której efektem jest nieświadoma redukcja stresu. Psychologiczne korzyści są jeszcze wyższe przy bardziej zróżnicowanych elementach zielonego krajobrazu (np. wysokiej bioróżnorodności). Roger Ulrich teorię SRT zastosował w praktyce w projektowaniu ogrodów przyszpitalnych oraz wewnątrz szpitali. Ulrich udowodnił naukowo, że w redukcji stresu pomagają: 1. Poczucie kontroli; 2. Wsparcie społeczne; 3. Ruch fizyczny; 4. Natura. Elementy te opisane zostały bardziej szczegółowo i przełożone na zasady projektowania ogrodów w rozdziale 4.3.

4.3. Teoria „Supportive garden” Rogera Urlicha

By ogrody terapeutyczne, spełniały swoją rolę ważne, aby podczas ich projektowania i budowania stosować określone zasady. Urlich zastosował Teorię Redukcji Stresu w opracowaniu zasad projektowania ogrodów wspierających proces regeneracji i leczenia, które nazwał Teorią Ogrodu Wsparcia (tłum. „*Theory of Supportive Garden*”). Przedstawił w niej warunki jakie powinien spełniać ogród wspomagający proces dochodzenia do zdrowia oraz przełożył je na język projektowania ogrodów (Ryc. 7). Poniżej opisano niniejsze zasady:

1. Poczucie kontroli, dostęp do prywatności

Możliwość wyjścia na zewnątrz budynku szpitalnego, do ogrodu, jest dla pacjentów i personelu medycznego synonimem ucieczki od nieprzyjaznego i stresującego środowiska. Dla użytkownika ogrodu ważna jest świadomość, że ma alternatywę wyboru i może spędzić czas w ogrodzie tak jak lubi. Dlatego teren zielony powinien dawać szansę wyboru pomiędzy: miejscami odosobnionymi, a pełnymi ludzi; w słońcu lub w cieniu; miejscami ustronnymi i osłoniętymi od wiatru lub przestronnymi, otwartymi; różnymi trasami spacerowymi itp.

Wyniki obserwacji zachowania ludzi w parkach miejskich wskazują, że użytkownicy wybierają zazwyczaj miejsca do odpoczynku na obrzeżach założenia ogrodowego, takie że mają za sobą osłonę w postaci żywopłotu lub grupy krzewów i drzew.



Ryc. 7. Diagram obrazujący elementy ogrodu wspierającego zdrowie według teorii Rogera Urlicha “*Theory of Supportive Garden*”.

2. Wsparcie społeczne

Badania psychologiczne dowodzą, że pacjenci, którzy otrzymują wsparcie innych, wsparcie grupy są mniej zestresowani, cieszą się lepszym zdrowiem i szybciej regenerują siły podczas rekonwalescencji, w porównaniu do osób przebywających w izolacji. Dlatego obecnie w szpitalach wydłuża się czas odwiedzin, organizuje się grupy wsparcia, uatrakcyjnia poczekalnie. Obserwacje ogrodów przyszpitalnych i sanatoryjnych pokazują także, że są one bardzo często wykorzystywane do spotkań towarzyskich przez pracowników, pacjentów i ich rodziny. Poszukują oni miejsca do kontaktów międzyludzkich w środowisku, które jest przyjazne i jednocześnie jest kontrastem zamkniętych przestrzeni szpitalnych czy sanatoryjnych. By ogród zachęcał do spotkań towarzyskich niezbędne jest zaprojektowanie kilku oddzielonych nieformalnie (np. żywopłotami) wewnątrz ogrodowych, zaopatrzonych w odpowiednią liczbę miejsc do siedzenia (np. ławki czy altany), które stworzą strefę spotkań, miejsce do zajęć terapii grupowej czy wizyt w większym gronie.

3. Ruch i ćwiczenia fizyczne

Aktywność fizyczna wspomaga leczenie poprawiając wydolność układu sercowo-naczyniowego, inicjując syntezę endorfin – hormonów szczęścia, obniżających odczuwanie bólu. W ogrodach terapeutycznych zaleca się zaprojektowanie systemu komunikacji oferującego urozmaicone rodzaje wijących się ogrodowych ścieżek do spaceru z oznaczonymi dystansami dla pacjentów z chorobami serca, obszarów do rehabilitacji ruchowej wzbogaconych ciekawymi widokami (terenoterapia), urządzeń do zabaw dla dzieci (jeśli korzystają z ogrodu), tras do joggingu lub Nordic Walking.

4. Naturalne rozpraszacze stresu (bogactwo natury)

Założenie ogrodowe w którym dominuje bogactwo roślin ozdobnych, krzewów, drzew, łąk kwiatnych jest lubiane przez pacjentów, ponieważ odwraca uwagę od problemów, wzbudza zachwyty oraz tzw. poczucie *flow*. Rośliny stymulują wiele zmysłów (wzroku, słuchu, dotyku, zapachu), a tym samym wpływają uspakajająco i wyciszająco na organizm. Aby ogród zapewniał maksymalne działanie terapeutyczne powinien być skomponowany z różnorodnego materiału roślinnego, przyciągającego także owady, ptaki i inne zwierzęta.

4.4. Rodzaje ogrodów terapeutycznych

Definicje opisujące różne rodzaje ogrodów terapeutycznych zostały bardziej uszczegółowione w roku 2012 przez specjalistyczne organizacje takie jak: AHTA (*American Horticultural Therapy Association* – Amerykańskie Towarzystwo Terapii Ogrodniczej), ASLA (*American Society for Landscape Architects* – Amerykańskie Stowarzyszenie Architektów Krajobrazu) oraz *Sensory Trust* (Fundacja Ogrodów Sensorycznych z Wielkiej Brytanii). Instytucje te wprowadziły opisy różnych rodzajów ogrodów terapeutycznych oraz pokrewnych terenów zielonych o działaniu prozdrowotnym, by uniknąć nieporozumień w nomenklaturze, ponieważ wielu projektantów i ośrodków leczniczych traktowało opis swoich inwestycji dość swobodnie i dowolnie. Projektowanie ogrodów terapeutycznych to nowa gałąź architektury krajobrazu.



Ryc. 8.1. Przykłady ogrodów prozdrowotnych: A – ogród leczniczy z wnętrzem do muzykoterapii (4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką); B – ogród terapeutyczny przy Zespole Szkół Specjalnych nr 4 w Krakowie; C – ogród do hortiterapii Fundacja Thrive, Wielka Brytania; D – ogród sensoryczny „Tranquility Garden” dla dzieci ze spektrum autyzmu (The Loddon School, Wielka Brytania);



Ryc. 8.2. E – ogród regeneracyjny w Parku miejskim „Riverside Gardens”, Perth (Szkocja); F – ogród terapeutyczny z częścią sensoryczno-edukacyjną, Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

Według AHTA wyróżnia się następujące typy ogrodów wspierających zdrowie i służących do terapii (Ryc. 8 A-F):

Ogrody lecznicze (ang. *Healing Gardens*) To ogrody przy placówkach służby zdrowia, głównie szpitalach w których dominują bogate nasadzenia roślinne, kwiaty, elementy wodne, i relaksacyjne elementy małej architektury. Ogrody takie są ogrodzone lub mają określone ramy przestrzenne, mają wprowadzone spójne oznaczenia i opisane wnętrza ogrodowe. Zaprojektowane są według zasad „*Supportive Garden*” (rozdział 4.3). Przystosowane są do potrzeb różnych grup użytkowników głównie pacjentów, osób odwiedzających oraz personelu, którzy mogą korzystać z ogrodu według własnego upodobania, najczęściej spacerując, odpoczywając, obserwując przyrodę i spożywając posiłek czy rozmawiając z innymi. Taka forma spędzenia wolnego czasu powoduje obniżenie poziomu stresu. Ogrody lecznicze mogą posiadać także wnętrza ogrodowe do prowadzenia terapii ogrodniczej, ale nie jest to konieczne.

Ogrody regeneracyjne (ang. *Restorative Gardens*). Ogrody regeneracyjne czy kontemplacyjne mogą być zakładane w publicznych parkach, przy instytucjach także sakralnych, czy ogrodach prywatnych. Ten rodzaj ogrodów używa regeneracyjną wartość natury i zapewnia środowisko sprzyjające obniżeniu stresu, obudowie emocjonalnej, zwiększeniu sił witalnych. Projekt ogrodu regeneracyjnego koncentruje się na psychologicznych, fizycznych i społecznych potrzebach użytkowników.

Ogrody terapeutyczne (ang. *Therapeutic Gardens*) to ogrody przystosowane do prowadzenia konkretnych programów terapeutycznych np. fizjoterapii, terapii zajęciowej, integracji sensorycznej, muzykoterapii, arteterapii, dogoterapii. Ogród jest wtedy dodatkowym i odpowiednio zaadaptowanym wnętrzem w otoczeniu natury, do prowadzenia warsztatów. Aktywności wykonywane w ogrodzie nie koniecznie są ogrodnicze. Mogą to być ćwiczenia fizyczne, zajęcia integracji sensorycznej, trening mindfulness itp. Projekt takiego ogrodu powstaje przy zaangażowaniu i ścisłej współpracy specjalistów danej terapii, psychologa, terapeuty, lekarza specjalisty z uwzględnieniem potrzeb pacjentów. Ogrody takie mogą być jednostką niezależną lub uzupełnieniem oferty terapeutycznej ośrodka który prowadzi usługi w pomieszczeniach zamkniętych.

Ogrody do terapii ogrodniczej – hortiterapii (ang. *Horticultural Therapy Gardens*) to typ ogrodów terapeutycznych dedykowany prowadzeniu zajęć hortiterapeutycznych. Zaprojektowany jest tak, by móc wykonywać w nim aktywności ogrodnicze (terapia czynna) lub praktykować uważność czy inne formy terapii niedyrektywnej (terapia bierna). Zajęcia w takim ogrodzie prowadzone są z pacjentami (klientami) pod okiem terapeuty (hortiterapeuty) po to, by osiągnąć określone cele terapeutyczne dostosowane do potrzeb pacjentów.

Ogrody sensoryczne (ang. *Sensory Gardens*). Według nomenklatury przyjętej za Fundacją „Sensory Trust” ogród sensoryczny jest ogrodem którego główną ideą jest zachęcenie użytkowników do eksplorowania, dotykania, zrywania, wączania, miażdżenia roślin oraz interakcji z innymi obiektami małej architektury i wyposażenia ogrodu. To miejsce, które jest wyzwaniem dla projektanta, ponieważ elementy muszą być trwałe, a rośliny dobrane także pod względem odporności na nieuchronne uszkodzenia ciekawskich rąk i stóp. Można powiedzieć, że wszystkie ogrody terapeutyczne są ogrodami sensorycznymi.

4.5. Klienci ogrodów terapeutycznych

Głównymi klientami ogrodów terapeutycznych są osoby z potrzebami terapeutycznymi oraz ich rodziny. Często są to pacjenci, którzy korzystają z hortiterapii i do ogrodu terapeutycznego przyjeżdżają właśnie po to, by w takich warsztatach uczestniczyć.

Jedni z najważniejszych klientów to podopieczni Domów Pomocy Społecznej, osoby w wieku senioralnym (słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku, członkowie Centrów Aktywności Seniora, Klubów Seniora), klienci sanatoriów. Seniorzy bardzo sobie cenią spacer po ogrodzie i warsztaty hortiterapii. Prace ogrodnicze muszą być dostosowane do ich możliwości ruchowych, wydolnościowych, by nie były ponad siły. Ogrodnictwo terapeutyczne jest dla osób starszych oderwaniem się od codziennych trosk, monotonii, pomaga odpowiednio i twórczo wykorzystać czas wolny, powoduje powrót wspomnień i usprawnia pamięć.

Z oferty ogrodów terapeutycznych korzystają osoby niepełnosprawne intelektualnie zarówno dzieci jak i dorośli, osoby ze spektrum autyzmu, osoby po leczeniu psychiatrycznym, które pozostają pod opieką np. Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych, Fundacji świadczących usługi opiekuńcze, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Świetlic Pobytu Dziennego. Jeżeli w danym ogrodzie terapeutycznym brak jest wyspecjalizowanych terapeutów, ważna jest bardzo bliska współpraca z opiekunami takich grup (pod względem przygotowania jak najbardziej dopasowanej oferty do możliwości klientów oraz ze względów bezpieczeństwa). Musimy pamiętać, że mając do czynienia z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie musimy być przygotowani na wiele nieprzewidzianych sytuacji, a każda z tych osób jest inna. Warto jest wcześniej poznać – rozmawiając z opiekunami – te osoby ponieważ często są to ludzie nieśmiali, lub nadpobudliwi, bardzo wrażliwi emocjonalnie, ze sprzężonymi niepełnosprawnościami fizycznymi, fobiami, alergiami, łatwo męczący się zadaniami ogrodniczymi, trudniej skupiający uwagę itp.

Zajęcia w ogrodzie to atrakcyjna oferta także dla dzieci. Ogrodnictwo przynosi wspaniałe efekty terapeutyczne u dzieci i młodzieży. Kontakt dziecka (zarówno zdrowego jak i niepełnosprawnego) z przyrodą zapewnia prawidłowy rozwój psychiczny, poprawia pamięć, rozwija wyobraźnię, uczy poprawnych relacji z rówieśnikami, kształtuje ciekawość świata, zwiększa pewność siebie. Wychowanie dzieci w kontakcie z naturą rozwija w nich wrażliwość i opiekuńczość oraz sprzyja kształtowaniu odpowiedzialności i samodyscypliny, które znacząco wpływają na ich relacje z rodzicami i przyjaciółmi, stosunek do rzeczywistości oraz ograniczają występowanie nieprzemyślanych zachowań i problemów w szkole.

Również osoby uzależnione czy z dysfunkcjami zachowań dzięki „zielonej opiece”, poprzez pracę uczą się cierpliwości, wytrwałości odpowiedzialności, a zajęcia hortiterapeutyczne pomagają obniżyć stres, agresję, nawiązać dialog i współpracę. Ponieważ klienci ogrodów terapeutycznych najczęściej uczestniczą w zaplanowanych warsztatach warto – ze względów bezpieczeństwa przygotować regulamin zajęć hortiterapeutycznych (Tabela 3).

Tabela.3. Przykładowy regulamin zajęć hortiterapeutycznych dla dzieci.

REGULAMIN ZAJĘĆ HORTITERAPEUTYCZNYCH	
1	Na zajęciach przestrzegamy zasad bezpieczeństwa i higieny. Myjemy ręce po pracy z ziemią.
2	Na zajęcia ubieramy się odpowiednio do pogody. W dni słoneczne ubranie lekkie i przewiewne, czapeczka z daszkiem lub kapelusz, woda do picia; w dni deszczowe kalosze, płaszcz przeciwdeszczowy, parasol.
3	Słuchamy uważnie prowadzącego i pytamy jak czegoś nie rozumiemy.
4	Nie opuszczamy miejsca zajęć bez zgody prowadzącego.
5	Na zajęciach nie używamy brzydkich słów, zwracamy się do siebie i do opiekunów grzecznie i z szacunkiem.
6	Nie jemy żadnych roślin lub ich fragmentów w ogrodzie terapeutycznym bez zgody prowadzącego zajęcia. Podczas zajęć nie spożywamy posiłków.
7	Spacerujemy tylko po ścieżkach. Nie zrywamy żadnych roślin bez zgody prowadzącego.
8	Po pracy odnosimy narzędzia na miejsce z którego były zabrane.
9	Dbamy o narzędzia i sprzęty do pracy, czyścimy je po zakończonych zajęciach.
10	Podczas zajęć dajemy z siebie wszystko, pracujemy jak najlepiej umiemy, bawimy się świetnie i poznajemy nowe rzeczy.

Programy hortiterapii obejmują nie tylko samych jej uczestników – pacjentów, ale również ich najbliższych. Jest to szczególnie ważne w przypadku np. pacjentów onkologicznych, gdzie cała rodzina podlega stresowi związanemu z chorobą.

Tradycyjny ogród dostosowany jest do możliwości osób sprawnych, widzących, aktywnych fizycznie. Ogród terapeutyczny jest także atrakcyjnym miejscem dla wszystkich osób niepełnosprawnych, w tym osób niewidomych i niedowidzących w celu doświadczenia natury oraz treningu orientacji przestrzennej. Osoby niedowidzące nie mogą sprawnie się poruszać po ogrodzie i często odbierają teren jako nieprzystępny, niewygodny, a czasami nawet niebezpieczny. Jeżeli teren zieleni zaprojektuje się biorąc pod uwagę możliwości i ograniczenia osób niewidomych można uczynić go dostępnym poprzez czytelny, bezpieczny i dobrze oznakowany układ komunikacji. Przede wszystkim w ogrodach takich bodźce pozawzrokowe (zapach, dźwięk, dotyk) użyte są celowo, w większym natężeniu niż w zwykłych ogrodach, wzbogacając doznania zmysłowe, orientację w przestrzeni oraz ułatwiając odbiór przyrody.

5. Zarządzanie ogrodem terapeutycznym

5.1. Motywacje stojące za otwarciem ogrodu terapeutycznego

Decyzja o udostępnieniu ogrodu prywatnego do terapii w tym hortiterapii czy spacerów sensorycznych, motywowana jest najczęściej względami finansowymi oraz psychologicznymi – chęcią poprawy zdrowia i jakości życia osób niepełnosprawnych. Najczęściej właściciele nie tworzyli ogrodu z przeznaczeniem, iż będzie to ogród terapeutyczny, jednak piękno ogrodu sprawiło, że zaczął być coraz częściej odwiedzany przez osoby z zewnątrz i stopniowo zdobywał zainteresowanie okolicznych ośrodków terapeutycznych i szkół. Taka sytuacja spowodowała, że właściciele zdecydowali się na otwarcie oraz dostosowanie ogrodu do turystów i klientów hortiterapii.

Udostępnienie ogrodu do prowadzenia zajęć terapeutycznych i sensorycznych jest dodatkowym źródłem dochodu pokrywającym np. koszty utrzymania i pielęgnacji ogrodu. Taki ogród wzmacnia przewagę konkurencyjną w skali regionu. By ogród mógł funkcjonować jako ogród terapeutyczny trzeba uwzględnić kilka zmiennych, które mogą być kluczowe dla ekonomicznego sukcesu przedsięwzięcia. Są to przede wszystkim.:

- atrakcyjność ogrodu: duża i wybitna wartość estetyczna oraz sensoryczna i infrastrukturalna dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych (Ryc. 9 A-D);
- dostępność dla potencjalnych pacjentów: bliskość większego miasta, sąsiedztwo domów pomocy społecznej i innych ośrodków zajmujących się opieką nad osobami niepełnosprawnymi, ośrodków sanatoryjnych; popularność turystyczna regionu;
- możliwości marketingowe: strona internetowa i aktywność w mediach społecznościowych.



A



B



C



D

Ryc. 9. Atrakcyjność ogrodu terapeutycznego to ważna cecha zachęcają klientów do odwiedzenia ogrodu, na przykładzie „Ogrodu Rodzinnego Mazurówka”: A – wijąca się ścieżka zapraszająca do eksploracji ogrodu; B – zaciszny zakątek przy oczku wodnym; C – staw ogrodowy z oryginalnymi roślinami wodnymi; D – „ogrodowa biżuteria” – kompozycja z rozchodników w pojemniku z terakoty; (fot. A-C Waldemar Gorajczyk, D Bożena Szewczyk-Taranek).

Zastanawiając się nad klientami ogrodu terapeutycznego warto nawiązać współpracę z Domami Pomocy Społecznej, Domami Dziecka, Ośrodkami Wychowawczo-Opiekuńczymi, Szkołami Specjalnymi i innymi instytucjami świadczącymi usługi opiekuńcze, takimi jak Fundacje, Warsztaty Terapii Zajęciowej czy działające w praktycznie w każdej gminie Świetlice Pobytu Dziennego. Często te organizacje mają możliwości zdobywania funduszy na dodatkowe formy terapii w tym hortiterapię i są zainteresowane podjęciem współpracy z taką jednostką jak Ogród Terapeutyczny. Gdy rozpoczniemy współpracę możemy ustalić jakie potrzeby ma nasz potencjalny klient – pacjent, w jakich dniach tygodnia, czy godzinach będzie chciał odwiedzić ogród, i jak lepiej dostosować do niego ofertę. Od właścicieli, osób zarządzających ogrodem, zależy jak duży ruch będą generować i jak dostosują teren, zmodyfikują ofertę, godziny otwarcia, by przyciągnąć i zaspokoić potrzeby potencjalnych klientów.

Ogród to nie tylko teren i rośliny ale też ludzie. To właśnie właściciele – ogrodnicy są duszą ogrodu ponieważ jest on zawsze efektem ich planów, wizji, pracy i kreatywności. Właściciele ogrodu to główna siła napędowa w tym sektorze „turystyki terapeutycznej”. Często to oni sami zaprojektowali i wybudowali ogród i sami go pielęgnują. Osoby, które stoją za ogrodem, które włożyły swoje ręce i czas w jego wygląd i pielęgnację, są jedną z najważniejszych atrakcji przyciągających turystów. Wycieczki oprowadzane przez właścicieli, zajęcia terapeutyczne, wysoki poziom interakcji pomiędzy pacjentami, gośćmi a gospodarzem(ami) czy pracownikiem(ami), jest jednym z najważniejszych czynników związanych z jakością doświadczenia przeżywanego w ogrodzie. Często doświadczenia bardzo znamienitego, osobistego oraz autentycznego. Umiejętność uprawiania ogrodu, wiedza i praktyka ogrodnicza, są towarem, który jest wartością dodaną. Z punktu widzenia pacjenta możliwość porozmawiania z właścicielem, gospodarzem jest gwoździem programu, magnesem, ważnym momentem wizyty. To proces obustronny, ponieważ wielu właścicieli ogrodów lubi ludzi i uwielbia dzielić się swoim doświadczeniem, miłością do ogrodu, rozmawiać o roślinach, ceni sobie bezpośredni kontakt i jest niezwykle otwarta oraz gościnna.

5.2. Powierzchnia ogrodu, lokalizacja, godziny otwarcia

Ogrody terapeutyczne mają różną powierzchnię. Najczęściej teren ogrodu przy obiektach prywatnych ma obszar około 1 ha. Powierzchnia powinna być na tyle duża, by zapewnić możliwość spacerowania, czy zwiedzania, i przeprowadzenia warsztatów. Jednak nie powierzchnia, a atrakcyjność ogrodu jest warunkiem stanowiącym o powodzeniu przedsięwzięcia.

Okres w którym ogród jest otwarty może być różny. Ogrody otwarte są w czasie sezonu wegetacyjnego, w Polsce najczęściej od kwietnia lub maja do końca września, października. Jeśli chodzi o plan otwarcia w czasie tygodnia to najczęściej stosuje się schemat weekendowy: sobota, niedziela oraz święta. Czasami właściciele otwierają także w piątek. Wiele ogrodów wprowadza udogodnienie dla grup zorganizowanych, by po wcześniejszym uzgodnieniu korzystać z ogrodu także w tygodniu. Tylko niewielka część ogrodów jest otwarta w trybie ciągłym i najczęściej są to ogrody przy domach pomocy społecznej i dostępne są tylko dla podopiecznych danej placówki. Większość ogrodów wprowadza wejścia biletowane, ceny od osoby wahają się od 6 zł do ok 10 zł w zależności od uprzywilejowania osoby i czy jest to grupa zorganizowana (dane na rok 2020). Zniżki na bilety są wprowadzane w wybrane dni, np. dni otwarte, czy w ramach organizowanego w Małopolsce Święta Ogrodów.

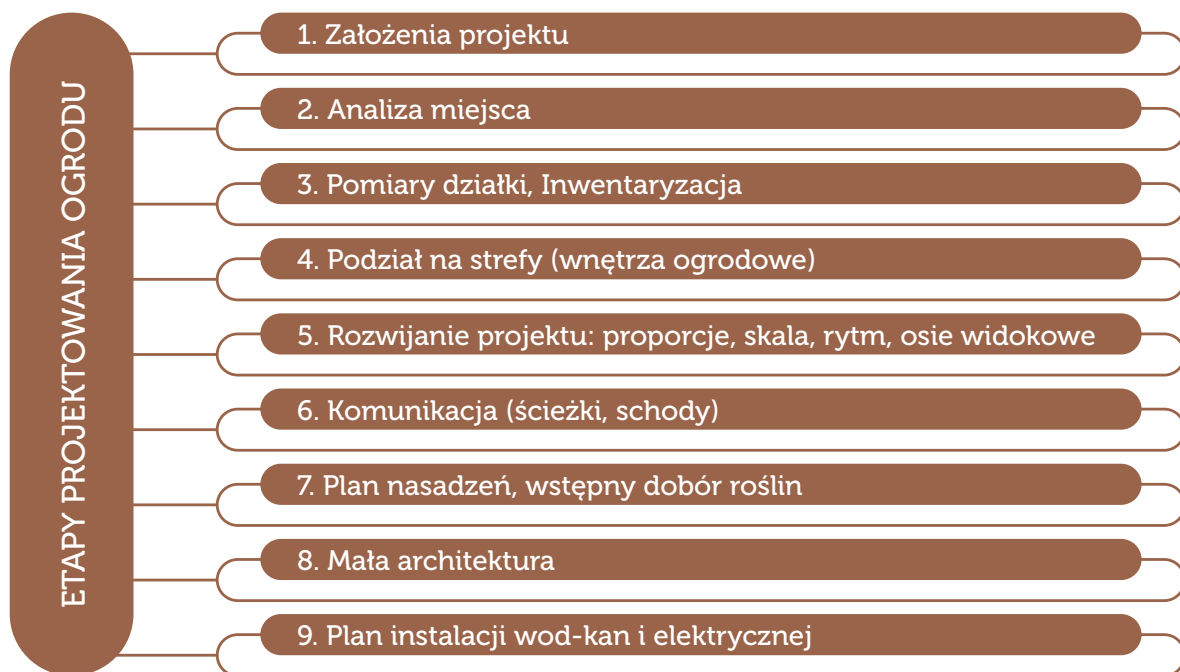
5.3. Projektowanie ogrodu (wnętrza ogrodowe, struktura ogrodu, rośliny, mała architektura, stylistyka)

Ogród terapeutyczny odbierany jest jako piękne miejsce ponieważ jest harmonijnie skomponowany, spójny, wyjątkowy i ma indywidualny, niepowtarzalny charakter. Ogród można zbudować od podstaw lub przeprojektować już istniejący. Niezależnie od sytuacji, niezbędny jest przemyślany i szczegółowy projekt, oparty o analizę terenu i inwentaryzację.

W praktyce wielu właścicieli ogrodów stworzyło swoje dzieła samodzielnie, często od zera, budując ogród przez kilka lub kilkanaście lat. Własnoręcznie rysowali projekt i zazwyczaj często go modyfikowali podczas budowy poszczególnych etapów ogrodu. Możliwe jest zatem samodzielne stworzenie projektu i następnie na tej podstawie zbudowanie ogrodu. Oczywiście, tak jak przy budowie domu, wiele etapów wymaga użycia sprzętu specjalistycznego (koparki, spycharki, glebogryzarki itp.), więc niezbędne jest wynajęcie odpowiednich ekip budowlanych czy brukarskich. Jeśli chodzi o budowę ogrodu to nie są wymagane pozwolenia na budowę chyba, że jakiś element małej architektury będzie na fundamencie (ogrodzenie, duża altana), lub zamierzamy zbudować ogrodzenie murowane o wysokości ponad 2,2 m. Właściciele ogrodów którzy zdecydowali się samodzielnie zaprojektować ogród to osoby bardzo doświadczone i świadome, posiadające ogromną wiedzę ogrodniczą i budowlaną, poczucie estetyki oraz zmysł kompozycyjny. To osoby podróżujące, obyte i opatrzone różnych ogrodowych estetyk. Znające się zarówno na różnych stylach historycznych, jak i współczesnych trendach w projektowaniu ogrodów. Dla osób, które chcą podjąć się samodzielnego zaprojektowania ogrodu polecam zapoznanie się w literaturę fachową. Na rynku dostępnych jest kilka dobrych, praktycznych podręczników uczących projektowania ogrodu np.: Danuta Młodziak „Jak zaprojektować ogród marzeń” Multico 2015; Rosemary Alexander „Podstawy projektowania ogrodów – podręcznik” PWRiL 2012; John Brookes „Projektowanie ogrodów” Wyd. Wiedza i Życie 1996, 2004.

Gdy ktoś nie czuje się na siłach, by podjąć się takiego przedsięwzięcia konieczne jest wynajęcie specjalistycznej firmy zajmującej się projektowaniem ogrodów. Ważne, by wcześniej zapoznać się z realizacjami takiej firmy, by mieć pewność, że spełni Państwa oczekiwania jako inwestorów.

Poniżej, w dużym skrócie, przedstawiono etapy projektowania ogrodu, by potencjalni inwestorzy, niezależnie czy projektują sami, czy korzystają z usług firmy projektowej, mogli poznać co kryje się za pierwszym etapem stworzenia ogrodu terapeutycznego – czyli za projektem. Ilość etapów projektowania przedstawiono na rycinie 7.



Ryc. 10. Projektowanie ogrodu krok po kroku.

Założenia projektu

Zanim zaczniemy projektować czy rozmawiać z projektantem konieczne jest, by zastanowić się nad funkcjami jakie ogród powinien spełniać i co chcemy by się w nim znalazło. Sporządzimy listę obiektów, które na pewno chcemy mieć w ogrodzie (np. oczko wodne, miejsce do odpoczynku, pergola, altana, zegar słoneczny, warzywnik, okazałe rabaty kwiatowe itp.) i tych niezbędnych ze względu na infrastrukturę turystyczną (kawiarnia, toalety, parking, miejsce piknikowe, miejsce zabaw dziecięcych). Następnie podejmiemy decyzję o stylu ogrodu. Dobrze jest wiedzieć od początku jak on ma wyglądać. Niezależnie od wyboru stylu ważne, by kompozycją ogród nawiązywał do otaczającego krajobrazu i stosować elementy dekoracyjne, symbolikę oraz gatunki roślin występujące w regionie i w terenie naturalnym.

Analiza miejsca i plan sytuacyjny

Analiza miejsca i sporządzenie na jej podstawie planu sytuacyjnego polega na ocenie działki i uświadomieniu sobie zewnętrznych i wewnętrznych ograniczeń i możliwości terenu. Gdy przystępujemy do analizy powinniśmy zaopatrzyć się w mapę terenu i na niej zaznaczyć wszystkie szczegóły związane z domem i innymi budynkami na działce,

włącznie z: osiami widokowymi, zamknięciami widokowymi, orientacją w stosunku do kierunków świata, warunkami topograficznymi, spadkami terenu, kierunkiem najczęściej wiejących wiatrów. Planując ogrodzenie na wsi musimy mieć na uwadze czy otaczające widoki są ciekawe, czy jednak chcemy niektóre zasłonić, a inne podkreślić, oraz czy ogród będzie dostatecznie chroniony przed wiatrami i dzikimi zwierzętami. Na mapie zasadniczej najczęściej są naniesione wszystkie istniejące instalacje podziemne i naziemne. Jest to bardzo ważne przy projektowaniu, ponieważ obowiązują zasady związane z odległościami sadzenia drzew na instalacjach (konieczne zachowanie odległości min. 2 m od osi instalacji) ze względów bezpieczeństwa. Dość często popełnianym błędem jest sadzenie drzew pod przewodami wysokiego lub niskiego napięcia i naziemnymi liniami telefonicznymi, które kolidują z drutami i są wycinane przez służby porządkowe, by zapewnić bezpieczeństwo trakcji.

Ważnym czynnikiem decydującym o powodzeniu w uprawie ogrodu są stosunki wodne i gleba. Należy ocenić czy teren jest podmokły czy zbyt suchy i jeżeli jest taka potrzeba lub grunt jest bardzo mało przepuszczalny, poprowadzić odpowiedni drenaż, przewidzieć odpowiedni odpływ wód opadowych. Analiza gleby jest ważną częścią oceny działki. Odczyn gleby, jej struktura i żyzność decydować będą o wyborze gatunków roślin do ogrodu.

Warto także przeanalizować widoki z ogrodu i z domu. Jest to o tyle ważne, by nie zaprojektować nasadzeń z wysokich drzew w miejscu w którym rozpościera się piękny widok na łąki, pasmo górskie, las czy jezioro – który chcemy zachować. Możemy też mieć sytuację odwrotną – chcemy osłonić się od nieprzyjemnych widoków i zakryć nieatrakcyjne miejsca.

Analiza terenu pozwoli nam wstępnie ustalić podział na strefy w ogrodzie, który będzie podstawą do sporządzenia projektu. Spacerując po terenie możemy zastanowić się gdzie najlepiej będzie zlokalizować takie strefy jak np. strefa wypoczynkowa, alejka florystyczna, miejsce zabaw dla dzieci, miejsce odosobnienia, ogród sensoryczny, itp. w zależności od tego co chcemy, by znalazło się w naszym ogrodzie.

Pomiar działki i Inwentaryzacja

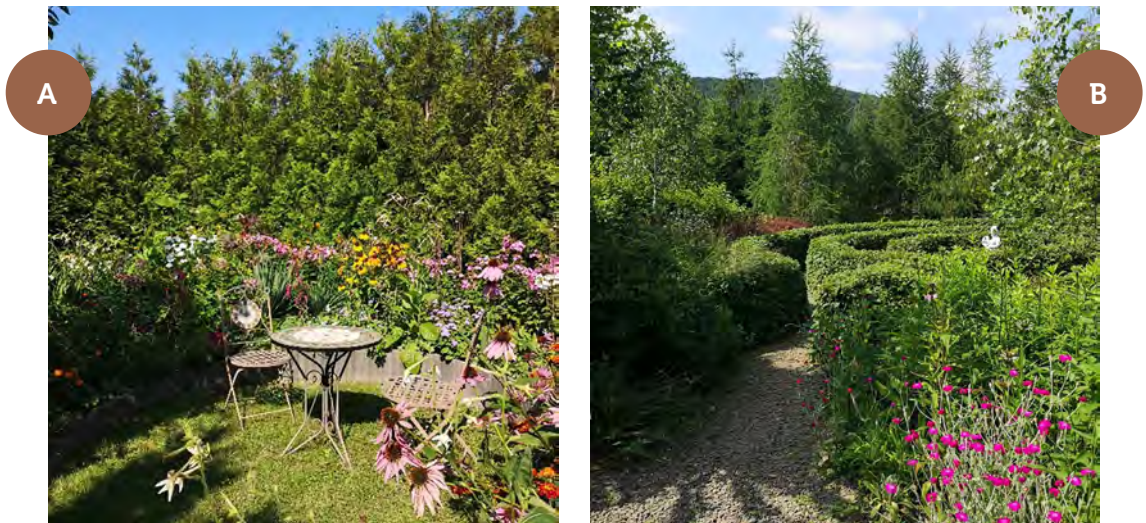
Kolejnym etapem jest wykonanie dokładnego planu inwentaryzacyjnego działki, który będzie podstawą projektu. W tym celu należy pomierzyć i zaznaczyć wszystko co się na działce znajduje, nawet to czego nie chcemy uwzględnić w projekcie. Jest to pracochłonna część projektowania, szczególnie na terenie już posiadającym ogród i drzewostan. Za bazę mapy inwentaryzacyjnej posłuży mapa zasadnicza terenu (najlepiej wysokościowa) w skali 1:500 (pdf) lub w wersji CAD.

Najważniejsza jest inwentaryzacja dendrologiczna, czyli zlokalizowanie położenia wszystkich drzew, krzewów i żywopłotów, a także ważnych bylin czy rabat bylinowych. Spisując drzewa charakteryzujemy je gatunkiem (oraz odmianą) i mierzymy ich wysokość, zakres korony oraz pierśnicę (czyli obwód na wys. 130 cm). Podobnie postępujemy z krzewami, jednak opisujemy zakres powierzchni jaki zajmują w m². Jeśli chodzi o żywopłoty to ważna będzie ich długość, szerokość oraz wysokość. Ponadto nanosimy i lokalizujemy różne budowle na terenie ogrodu np.: włązy do studzienek kanalizacyjnych, krawężniki, istniejące tarasy, altany, domki na narzędzia, kompostowniki, podjazdy, ścieżki, schody ogrodowe itd. Oznaczamy także bramki i bramy oraz wejścia i wyjścia, do i z ogrodu. Nanosimy ogrodzenie terenu i zaznaczamy jego wysokość i rodzaj. Warto jest dokładnie wrysować wszelkie bariery jak: słupy elektryczne, miejsca ze słabą ziemią, tereny podmokłe, skarpy itp. Im bardziej szczegółowy jest plan i im lepiej „weszliśmy w teren” tym bardziej precyzyjny i dostosowany powstanie projekt wykorzystujący potencjał, a maskujący niedogodności tego terenu.

Plan w skali

Gdy zgromadzimy wszystkie dane wyjściowe dotyczące terenu oraz jego otoczenia i krajobrazu możemy przystąpić do procesu projektowania. Jeżeli ręcznie rysujemy plan w rzucie sporządzamy go najczęściej w skali 1:100. Gdy do projektowania wykorzystujemy program komputerowy – projektujemy najczęściej bez skali, zależnie od programu. Na mapę nanosimy efekty inwentaryzacji i analizy terenu.

Kolejnym etapem jest oznaczenie i rozmieszczenie **stref** w ogrodzie, które zwane są także **wnętrzami ogrodowymi** (Ryc. 10 A, B). Czyli podobnie jak na etapie planowania domu zastanawiamy gdzie najlepiej będzie zlokalizować kuchnię, salon, pokoje itd. Te strefy połączone będą ze sobą komunikacją, czyli ścieżkami. W konkretnych strefach występować będą odpowiednie elementy małej architektury: ławki, altany, pergole, fontanny, oczka wodne, pomosty, lampy, grotty itp., lub dekoracyjne detale: rzeźby ogrodowe, elementy metalowe gięte, meble ogrodowe.



Ryc. 11. Wnętra ogrodowe w ogrodzie terapeutycznym na przykładzie „Ogrodu Rodzinnego Mazurówka”: A – strefa do kąpieli słonecznych i rekreacji otoczona krzewami i rabatami bylinowymi; B – labirynt z grabu inspirowany ogrodami barokowymi; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

Projekt rozpoczynamy mając zaznaczone powyższe dane i wrysowując tzw. szkielet ogrodu. Wielu projektantów stosuje technikę tzw. „siatki kwadratów”, by zachować proporcje. Więcej o tej technice projektowania przeczytać można w podręcznikach Brook i Aleksander. Dzięki siatce kwadratów będziemy mogli zaprojektować ogród w odpowiednich proporcjach, ponieważ pomaga ona zapanować nad równowagą i kształtem powierzchni nasadzeń w stosunku do powierzchni płaskich (np. trawnika, tarasu itp.). Dzięki niej łatwiej też zachować odpowiednie proporcje tych elementów w odniesieniu do wielkości terenu i gabarytów budynku(ów).

W czasie projektowania jednocześnie analizujemy oraz doskonalimy projekt pod względem kompozycji, bilansu powierzchni, komunikacji (kierunku spacerowania), punktów skupiających wzrok, tak, by uzyskać jak najciekawszą narrację spaceru. Wyobrażamy sobie co będzie widziała osoba przechadzająca się po ogrodzie i jakie wykreujemy dla niej niespodzianki lub doznania. Taki wstępny projekt z rozmieszczonymi już w zarysie roślinami kilkakrotnie analizujemy i korygujemy, także jeśli jest on zamówiony u projektanta. I dopiero po wprowadzeniu poprawek uwag i uszczegółowieniu listy roślin oraz materiałów możemy powiedzieć, że stworzyliśmy projekt docelowy (ostateczny), by przystąpić do projektu budowlanego – niezbędnego do kosztorysowania. Jest to ważne (choć nie jest niezbędne w inwestycjach prywatnych), gdy wynajmujemy firmę do budowy ogrodu, by oszacować koszt inwestycji i podpisać odpowiednie kontrakty.

Plan nasadzeń

Dobranie precyzyjnie gatunków roślin oraz ich ilości jest jednym z ostatnich elementów procesu projektowania. Chociaż Pani Młodziak radzi, by projekt swojego wymarzonego ogrodu zacząć od sporządzenia listy ulubionych roślin. Jest to bardzo skuteczna zasada, ponieważ dzięki temu zaczniemy zastanawiać się co na 100% musi znaleźć się w naszym ogrodzie, przez to nadamy mu charakter, pierwsze roślinne, organiczne kształty i zapachy. Często zdarza się, że wymyślonych przez nas nasadzeń nie da się zrealizować, ze względu na istniejące już rośliny lub warunki klimatyczne czy glebowe. Wiele bylin i krzewów należy poprzესadzać, a wiele przyciąć i nawet usunąć, gdyż przeszkadzają. Nie bójmy się tego, bowiem to duża strata poświęcać dobry projekt dla nie pasujących do niego roślin.

W kompozycji ogrodowej wyróżnić można rośliny które stworzą **szkielet ogrodu**, czyli drzewa i żywopłoty (Ryc. 11 A). Szkielet ogrodu jest widoczny szczególnie zimą i to po nim najlepiej rozpoznać czy ogród został dobrze zaprojektowany. Szczególnie ważne jest bardzo precyzyjne wybranie miejsc sadzeń drzew i ich ilości. Pamiętajmy, że drzewa rosną i osiagają spore rozmiary (kilkanaście metrów wysokości) i mogą zacienić działkę. Ogrody z dużą ilością drzew mają leśny i tajemniczy charakter oraz wymagają stosowania dużej ilości bylin okrywowych. Z drugiej strony ogród z małą liczbą drzew jest bardzo ciepły i nieprzyjemny latem ze względu na brak cienia. Bardzo ważne jest, by znaleźć tutaj odpowiedni balans słońca i cienia. Niektórzy znani architekci krajobrazu którzy unikają wysokich drzew (np. Piet Outdof) i projektują tylko w oparciu o byliny i krzewy. Dobierając gatunki kierujemy się przede wszystkim naturalnym krajobrazem okolicy, wsi czy miasta.

Drzewa sadźmy z rozwagą: nie wolno ich sadzić na mediach i nie pod liniami energetycznymi (bardzo częsty błąd w Polsce). Wycięcie drzewa jest procesem kosztownym i skomplikowanym (wymagane zezwolenie w zależności od obowiązujących przepisów prawnych).

Wyjątkową formę i atmosferę nadadzą ogrodowi **rośliny akcenty**. To mocne punkty optyczne o ogrodzie, przyciągające wzrok, rośliny o ciekawym pokroju, lub oddziałujące silnie wizualnie. Mogą być powtórzone w kilku miejscach w ogrodzie, by ujednolicić kompozycję. Ważne są także tzw. **ozdoby roślinne** czyli drobniejsze byliny, krzewy i krzewinki kwitnące intensywnie o określonej porze roku (Ryc. 11 B). **Rośliny wypełniające** są to najczęściej rośliny cebulowe i jednoroczne wypełniające miejsca poza głównym terminem kwitnienia bylin (Ryc. 11 D). Mało widocznymi jednak bardzo ważnymi roślinami są byliny okrywowe, często gatunki leśne i ceniolubne, zadarniające teren pod drzewami i krzewami (Ryc. 11 C). Często są one tłem dla innych bylin, ponieważ mają bardziej subtelną urodę liści w odcieniach zieleni.



Ryc. 12. Dobór roślin w ogrodzie opiera się na drzewach, krzewach i żywopłotach, które są strukturą ogrodu (A) i uzupełniany jest pnączami i bylinami (B), roślinami okrywowymi (C) oraz jednorocznymi (D); na przykładzie „Ogrodu Rodzinnego Mazurówka”; (fot. A, C Bożena Szewczyk-Taranek, B, D Waldemar Gorajczyk).

Mała architektura

W procesie projektowym zastanawiamy się nad małą architekturą, jej stylem, kolorystyką. Warto poszukać inspiracji i znaleźć w otoczeniu jakieś ciekawe elementy, które będą dodatkiem nadającym charakter ogrodowi. Mogą to być rzeźby zaprzyjaźnionego rzeźbiarza, ręcznie robione meble ogrodowe, zabytkowe detale, powtórzone motywy regionalne. Najlepiej zastosować jeden styl pod względem kolorystyki i materiałów wyposażenia ogrodowego. Bardzo często ogrody toną w chaosie elementów niespójnych z różnych sezonów, które do siebie nie pasują. Niezbędny jest tutaj umiar i konsekwencja (Ryc. 12 A-D).



A



B



C



D

Ryc. 13. Ozdoby ogrodowe, detale i elementy małej architektury tworzą atmosferę ogrodu: A – ławka z rzeźbą wiewiórki w leśnym zakątku zaprasza do odpoczynku; B – rzeźba anioła skłania do refleksji i ożywia kompozycję krzewów; C – rzeźbiona, drewniana brama zamyka wnętrze ogrodowe i zaprasza do dalszego spaceru; D – urocze budki dla ptaków rozveselają dzieci i działają na ich wyobraźnię; na przykładzie „Ogrodu Rodzinnego Mazurówka”; (fot. A, B Waldemar Gorajczyk C, D Bożena Szewczyk-Taranek).

Instalacja wodna i elektryczna

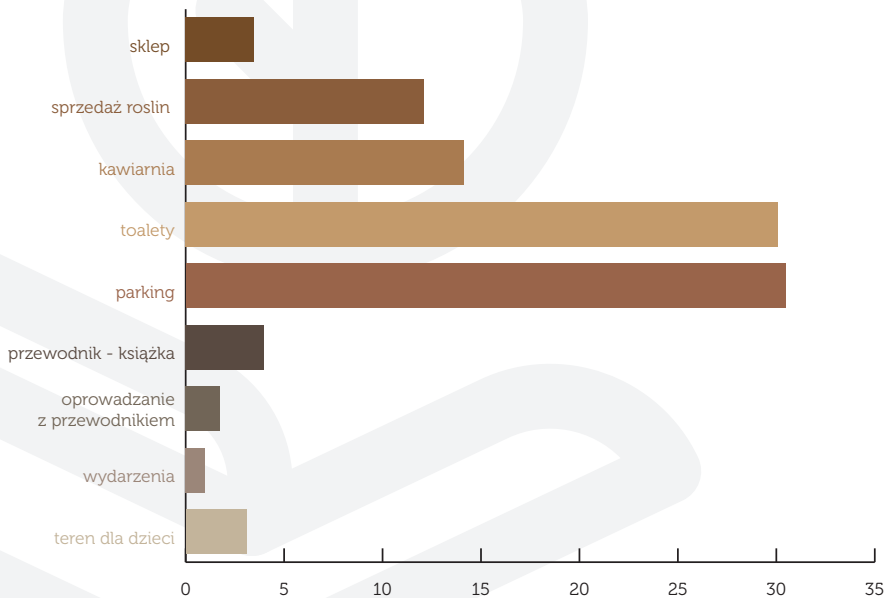
Rozmieszczenie małej architektury ścieżek i wnętrz ogrodowych decyduje o tym gdzie umiejscowimy oświetlenie ogrodu i dociągniemy wodę, dlatego tak ważne jest wskazanie tych miejsc które budowane są na etapie konstrukcji ścieżek i małej architektury.

Oświetlenie jest ważne ze względów bezpieczeństwa oraz dekoracji wieczornej ogrodu. Pamiętajmy jednak, że oświetlenie nie jest obojętne dla roślin (zaburza ich rytm dobowy i osłabia), więc stosujemy tylko jeśli musimy, mimo przepięknych i kuszących wizualizacji firm instalujących rozmaite efekty świetlne w ogrodzie. Każdy punkt świetlny to też koszt dociągnięcia odpowiedniego okablowania i instalacji oraz koszt energii elektrycznej. Oczko wodne czy fontanna także wymagają prądu (pompa i filtry). Woda w ogrodzie

jest niezbędna do podlewania, więc warto odpowiednio rozmieścić punkty czerpalne (do podłączenia węża do podlewania). Instalacja nawadniająca jest dużym wydatkiem inwestycyjnym na początku, ale także wydatkiem związanym ze zużyciem ogromnych ilości wody. Nie jest to rozwiązanie ekologiczne czy przyjazne środowisku naturalnemu. Decyzja o jej wprowadzeniu zależy od inwestorów. Elementy wodne takie jak fontanna, oczko wodne, czy staw, to niezwykle efektowne dekoracje w ogrodzie. Wprowadzają w zachwyt każdego odwiedzającego. Wręcz trudno wyobrazić sobie ogród który wywoła podziw czy fascynację bez elementów wodnych. Warto w nie zainwestować mimo, że są kosztowne i wymagają systematycznej pielęgnacji.

5.4. Przystosowanie obiektu dla osób niepełnosprawnych według zasad „Projektowania bez barier”

Ważnym i kosztochłonnym aspektem udostępnienia ogrodu turystom jest odpowiednie przystosowanie obiektu. Podstawowym i niezbędnym udogodnieniem są **toalety** – konieczne przystosowane dla osób niepełnosprawnych (przynajmniej jedna). Dodatkowym istotnym warunkiem jest odpowiednio pojemny **parking** (Ryc. 13). Budowa parkingu może być sporą inwestycją związaną z gruntem i utwardzeniem terenu (zależnie od lokalizacji i rodzaju terenu).



Ryc. 14. Znaczenie usług oferowanych przez ogrody według osób odwiedzających; na podstawie Connell 2004.

Newralgicznym punktem jest **dostępność ogrodu dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich** i mających problemy z poruszaniem się (np. używających balkoników, kul lub lasek – czyli przystosowanie ścieżek spacerowych). W takim przypadku główną barierą architektoniczną ograniczającą dostępność ogrodu, są schody, które znacznie utrudniają poruszanie się takim osobom. Nawierzchnia ścieżek – stabilna, nie śliska, jest dużym ulepszeniem dla jakości spaceru. Często jest to trudny kompromis pomiędzy estetyką ogrodu, a dostępnością dla osób z problemami w poruszaniu się. Dużym udogodnieniem będzie odpowiednia liczba ławek i miejsc do odpoczynku, także z myślą o osobach starszych.

Dostosowanie ogrodu do osób niepełnosprawnych wzrokowo polega głównie na wprowadzeniu podpisów czy kierunkowskazów w alfabecie Braille'a. Z doświadczenia wiadomo, że brak takich oznaczeń nie jest dużym ograniczeniem uniemożliwiającym korzystanie z ogrodu osobom niewidomym i niedowidzącym, ale jest przyjemnym ukłonem w stronę osób z dysfunkcjami wzroku. Osoby niedowidzące będąc w kompletnie nowym miejscu często odwiedzają je z towarzyszącą osobą widzącą, która pomaga w nawigacji i spacerze, a samo doświadczenie dotykowo-węchowe ogrodu jest dla niewidomych turystów fantastyczną przygodą i terapią. Niektóre ogrody o charakterze terapeutycznym wręcz organizują spacer po ogrodzie z zakrytymi oczami dla widzących osób, by wyostrzyć inne zmysły.

Szczegóły techniczne związane z wymogami projektowania bez barier można znaleźć w profesjonalnej i wyczerpującej publikacji autorstwa Kamila Kowalskiego pt. „Projektowanie bez barier – wytyczne” (Kowalski 2016).

Pielęgnacja ogrodu

Utrzymanie ogrodu na odpowiednim poziomie estetycznym wiąże się z dużym nakładem pracy, który często wymaga zatrudnienia dodatkowych osób. W ogrodach o wielkości ok. 1 ha utrzymaniem w sezonie (marzec – październik) zajmuje się od 2-4 osób w pełnym wymiarze godzin. Najczęściej ogród pielęgnowany jest przez właścicieli, jednak w sezonie turystycznym skupieni są oni na oprowadzaniu wycieczek i prowadzeniu zajęć terapeutycznych, więc nie zawsze mogą poświęcić swój czas i siły na troszczenie się o ogród. Warto wziąć to pod uwagę decydując się na otwarcie ogrodu terapeutycznego.

Wpływ osób odwiedzających na estetykę ogrodu

W atrakcjach naturalnych, jakimi są ogrody nieunikniony jest kompromis pomiędzy utrzymaniem ogrodu w stanie nieskazitelnym, a eksploatacją terenu generowaną przez ruch turystyczny. Szkody spowodowane przez odwiedzających to najczęstszy problem zgłaszany przez właścicieli ogrodów. Zniszczenie i zdeptanie trawnika, zbieranie śmieci,

zamykanie i odgradzanie niektórych części ogrodu czy rabat ze względu na przedepty oraz skróty. Drugim problemem są kradzieże całych roślin, fragmentów roślin i małej architektury. Wprowadzenie regulaminu (patrz rozdział 5.2) edukuje odwiedzających, by nie uszkadzać, nie zrywać czy wyrwać roślin, ponieważ można o nie poprosić i je zakupić. Rośliny w sprzedaży ogrodów terapeutycznych to nie sprowadzany materiał szkółkarski, tylko często rośliny pozyskiwane samodzielnie, na małą skalę, przez właścicieli/pasjonatów z także pacjentów podczas warsztatów z roślin macecznych z ogrodu. Dlatego często spotkać można roślinne unikatki i to jest dodatkową wartością dodaną usług oferowanych przez ogrody terapeutyczne.

5.5. Zalecenia projektowe dotyczące ogrodów terapeutycznych

Ogród terapeutyczny jest specyficznym terenem zielonym, którego celem jest poprawa zdrowia osób chorych i wsparcie terapii. By spełnił swoje zadanie powinien zostać zbudowany z poszanowaniem następujących kryteriów:

1. Dostępność

Ogród terapeutyczny musi być zaprojektowany bez barier architektonicznych. Najtrudniejsze jest to do osiągnięcia w ogrodach tworzonych na zboczach i stokach. Zapewnienie dostępności i bezpośredniego kontaktu z roślinami dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, oraz możliwości wykonywania prac ogrodniczych można uzyskać przez wybudowanie podwyższonych rabat (wys. od 30-70 cm) (Ryc. 14 A) i wysokich pojemników w niektórych miejscach ogrodu (Ryc. 14 F). Taka konstrukcja przybliży rośliny do poziomu rąk i wzroku osób poruszających się na wózkach lub takich, które nie mogą się schylać, dzięki czemu osoby te mogą rośliny dotknąć, powąchać czy zerwać (np. zioła).

2. Bezpieczeństwo

Kolejnym aspektem w projektowaniu założenia ogrodowego dla pacjentów jest zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne. Osoby muszą się czuć w ogrodzie pewnie i bezpiecznie, w przeciwnym razie nie będą korzystały z przyjemnością z tego terenu. Osoby starsze, osłabione, z problemami z samodzielnym poruszaniem się, wymagają wygodnych ławek przeznaczonych do odpoczynku. Ważny jest także prosty i czytelny układ komunikacji. Ścieżki i tarasy powinny być wykonane z materiałów antypoślizgowych (Ryc. 14 E). Wprowadzenie nawierzchni o zróżnicowanych powierzchniach informuje osoby niedowidzącym

o przeszkodach, zmianach kierunku, skrzyżowaniach i małej architekturze (inna faktura nawierzchni przy rabatach, schodach, ogrodzeniu, ścianach budynku, żywopłocie; inny rodzaj nawierzchni należy zastosować na brzegu ścieżki – aby można było się zorientować, że się z niej schodzi, a także na krawędziach pochylni czy ewentualnych schodów). Szerokość ścieżki powinna wynosić minimum 1m, a szerokość głównych alejek 1,8 – 2 m. Umieszczenie wzdłuż alejek poręczy ułatwiających poruszanie się w ogrodzie zwiększy bezpieczeństwo. Zaleca się nie wprowadzanie elementów odbijających światło i odblaskowych (dużych powierzchni stojącej wody lub luster).

3. Dobrze określone granice

Dobrze, by ogród był ogrodzony lub posiadał nieformalne ściany z żywopłotów czy grup krzewów. To poprawia komfort i zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest jednak, by nie zasłonić atrakcyjnych widoków jeżeli takie są. Osoby przebywające w ogrodzie nie powinny mieć wrażenia, że są obserwowane i znajdują się „jak w akwarium”, na które patrzą inni. W dobrym i wygodnym ogrodzie terapeutycznym pacjent może bez obaw zapaść w drzemkę.

4. Obfitość roślin i możliwości interakcji ludzi z roślinami

Aby ogród zapewniał maksymalne działanie terapeutyczne powinien być skomponowany z różnorodnego materiału roślinnego. Powinny się w nim znaleźć drzewa liściaste i iglaste stanowiące główną strukturę kompozycyjną ogrodu czy parku, zapewniające przyjazny mikroklimat, ochronę przed wiatrem, przyjemne zacienienie (Ryc. 14 B). Nie może zabraknąć też licznych krzewów, o ozdobnych, często pachnących kwiatach, ciekawych barwach liści. Najniższe piętro w takim ogrodzie wypełniać powinny barwne rabaty bylinowe, atrakcyjne w różnych miesiącach, zmieniające się przez cały rok (Ryc. 14 C). Ważne są również rośliny okrywające powierzchnię ziemi pod drzewami i krzewami o interesującym ulistnieniu. Ogród zdrowia powinien być dekoracyjny nie tylko w sezonie wegetacyjnym, ale i zimą. Takie założenie jest atrakcyjnym miejscem dla owadów, ptaków i innych zwierząt ożywiających i zwiększającym jego bioróżnorodność. Zbudowany na bazie roślin ogród wzbogacany powinien być o elementy małej architektury, takie jak niewielkie i zbiorniki wodne odbijające niebo i otaczający krajobraz, zapewniające środowisko życia dla ryb i płazów oraz roślin wodnych. Jednak wprowadzenie i usytuowanie zbiorników wodnych w ogrodach terapeutycznych jest obostrzone zasadami bezpieczeństwa: 1. tafla wody nie może odbijać ostrego światła słonecznego oraz 2. zbiornik musi być ogrodzony i płytki i tak umieszczony, by nie spowodować niebezpieczeństwa przypadkowego utonięcia. Urozmaiceniem doznań dźwiękowych będą również fontanny i strumienie przyciągające dodatkowo ptaki. Także rzeźby ogrodowe

o klasycznej i spokojnej formie, takiej by nie wzbudzały niepokoju, dodadzą wielu zakamarkom w ogrodzie szczególnego charakteru. W ogrodzie o walorach terapeutycznych nie powinno zabraknąć również zacisznych altan, będących dobrym miejscem do spotkań w większym gronie, czy do prowadzenia zajęć terapeutycznych.

5. Rozpoznawalne i wyraźnie zarysowane wnętrza ogrodowe

Układ ogrodu winien być prosty i czytelny, lecz równocześnie dzielić teren na wnętrza ogrodowe o różnym charakterze. Pacjent spacerując lub będąc prowadzonym na wózku inwalidzkim, przechodzi przez obszary z otwartą lub zamkniętą panoramą, miejscami do odpoczynku, widokiem roślin i drzew różniących się barwą, pokrojem, teksturą, wielkością (Ryc. 14 D).

6. Intensyfikacja doznań sensorycznych w ogrodzie

Ogród sensoryczny odnosi się do pięciu podstawowych zmysłów człowieka: wzroku, dotyku, słuchu, smaku, węchu. Jednak ogrody bardziej profesjonalne czerpią wiedzę z Terapii Integracji Sensorycznej w której najważniejszym zmysłem jest propriocepcja inaczej czucie głębokie (zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała). Takie ogrody sensoryczne które uwzględniają trening czucia głębokiego dodatkowo wprowadzają wiele elementów do ćwiczenia równowagi, huśtania, turlania, przechodzenia w tunelach itp. Doznania zmysłowe zaprojektowane są tak, by w posegregowany i uporządkowany sposób zwrócić uwagę i zaprosić użytkowników do otwarcia zmysłów i poznania ogrodu przez zmysły. W takich terenach zieleni kładzie się nacisk także na zachęcenie użytkownika do dotykania, zbierania, zgniatania roślin oraz interakcji z innymi obiektami w ogrodzie. Elementy małej architektury muszą być wytrzymałe na użytkowanie. Rośliny powinny być bezpieczne i tolerować uszkodzenia osób korzystających z ogrodu.



A

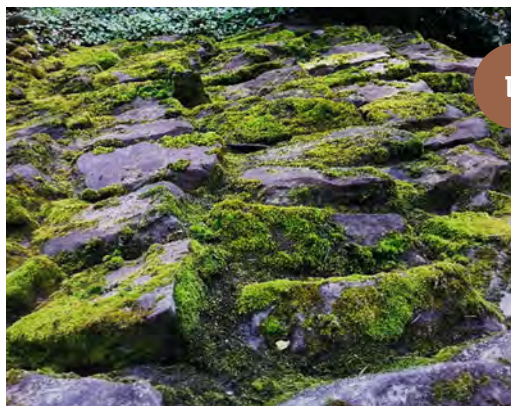


B

Ryc. 15.1. Elementy wyposażenia ogrodu typowe dla ogrodów terapeutycznych: A – podniesione rabaty; B – miejsce zaciszne;



C



D



E



F

Ryc. 15.2. C- ścieżka florystyczna w odcieniach żółtego; D – zmienna faktura: szorstki kamień miękki miech; E – bezpieczna nawierzchnia antypoślizgowa betonowej ścieżki ogrodowej; F – barwa kompozycja z roślin balkonowych w pojemniku; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

Pobudzenie zmysłów w ogrodzie

Słuch. Dźwięk pełni ważną funkcję informacyjną pozwalającą na lokalizację i poruszanie się w przestrzeni ogrodu. Szczególnie osoby niedowidzące i niewidome po dźwiękach charakterystycznych dla danych wnętrz ogrodowych poznają gdzie się znajdują – widzą dźwiękami. Także dla osób widzących aktywne słuchanie jest jedną z najlepszych form wyciszenia i nastrojenia na odbiór środowiska przyrodniczego. Nawet osoby głuchonieme mogą odczuwać wibracje różnych brzmień. Dźwięk jako tworzywo w kompozycji ogrodu to wyzwanie dla projektantów. Oprócz naturalnych odgłosów wzbudzanych wodą i wiatrem, wydawanych przez ptaki, wprowadza się specjalne „instrumenty” ogrodowe do gry przez użytkowników (dzwonki, struny,

bębny, kołatki, „dźwiękowe płoty” aktywowane przez przeciąganie kijem, urządzenia wodne zbudowane z pędów bambusa stosowane w ogrodach japońskich) (Ryc. 15 A). Rośliny także wydają dźwięki: suche owocostany wypełnione nasionami, poruszane wiatrem drzewa i łany wysokich traw.

Dotyk. Pobudzenie zmysłu dotyku w ogrodzie odbywa się poprzez świadome dotykanie różnych faktur i tekstur w ogrodzie oraz elementów które różnią się temperaturą. W projektowaniu stosuje się teksturalne składniki w ogrodzie takie jak np. różne typy nawierzchni ścieżek, ławek, altan, ścian. Środowisko naturalne jest bardzo bogate w elementy o ciekawej teksturze, fakturze, kształcie itp. W ogrodach znajdujemy powierzchnie: szorstkie i chropowate (kora, porosty, surowy kamień); gładkie (otoczaki, polerowane drewno, niektóre liście i płatki kwiatów); prążkowane (dolna strona liści, fakturowany beton i kamień); włochate i miękkie (liście np. *Stachys byzantina*, pąki niektórych roślin, kwiatostany traw); wyboiste i nierówne (bruk, gałązki drzew). Do ogrodów sensorycznych dobieramy elementy naturalne o ciekawym kształcie (okrągłe kwiaty, kuliste owoce, trójkątne i klapowane liście); o różnej wadze (lekka kora do ściółkowania, ciężka gliniasta ziemia); o kontrastującej gęstości (ciężki kamień i miękki mech). Gra słońcem i cieniem powoduje zmiany temperatury odczuwane na skórze, co łatwo uzyskać można przez zacienianie określonych miejsc w ogrodzie poprzez drzewa, altany czy tunele (Ryc. 15 D). Woda nagrzana od słońca i dla kontrastu zimna woda w ocienionej części oczka wodnego, podobnie ciepły kamień w słonecznym miejscu, zimny w cieniu. Ważne, by na te aspekty zwrócić uwagę osobom spacerującym. W ogrodach sensorycznych stosuje się specjalne „ścieżki bosych stóp” zbudowane z modułów wypełnionych różnorodnymi materiałami np. żwirem, paskiem, okrągłakami, łupkiem, korą, mchem, szyszkami itp. A dla osób na wózkach „blaty dotykowe” (Ryc. 15 B, C). Spacer po takiej ścieżce pobudza receptory dotykowe w stopach, koordynację i równowagę.

Do elementów odbieranych dotykiem należą również tablice informacyjne i podpisy roślin w języku Braille’a w stosowane w ogrodach dydaktycznych dla osób niewidomych. Osoby niedowidzące w szczególności bazują na doświadczeniu dotykowym, by odczuwać i interpretować środowisko naturalne, które pełne jest rozmaitych kształtów, tekstur, form skupienia.

Zapach. Aromaty ogrodu i pachnących rośliny są ważnym i niezbędnym elementem kompozycji ogrodowej o walorach multisensorycznych. Warto umieścić akcenty zapachowe w ważnych punktach ogrodu, przy ławce, altanie. Jeśli chodzi o pachnące rośliny dobrze jest wziąć pod uwagę zróżnicowane zapachy. Woń wypełniająca powietrze jest wyczuwalna bez dotykania rośliny: zapach kwiatów jaśminowca, niektórych odmian róż,

hiacynta, wiciokrzewów, heliotropu, maciejki itd. Są też aromaty roślinne odczuwalne po zbliżeniu się do kwiatów, np.: zapach kwiatów kielichowca, kaliny wonnej, pierwiosnków, konwalii, floksa itd. Rośliny zielarskie wydzielają zapach po potarciu powierzchni liścia, gdy uwolnione zostaną olejki eteryczne. Ogród pachnie nie tylko roślinami, ale także specyficznymi aromatami związanymi z porami roku czy porą dnia np. zapach wody w stawie, mokrej ziemi po deszczu, trocin, opadłych liści jesienią, kory do ściółkowania, koszonej trawy, siana.

Wzrok. Składowe ogrodu wpływające na zmysł wzroku, takie jak kompozycja i kolorystyka, są równie ważne w ogrodach dla osób niewidomych jak i dla osób widzących. Osoby słabowidzące często rozpoznają jasne barwy (biały, żółty) i mocne kontrasty kolorystyczne. Uważa się, że nawet osoby ociemniałe potrafią jakimś dodatkowym zmysłem rozpoznać barwy. Dlatego w ogrodach stosuje się rośliny o jaskrawych, intensywnych kolorach kwiatów, posadzone w dużych plamach barwnych, kontrastujące z zielenią liści i trawników. Wyraźnymi akcentami kolorystycznymi mogą być elementy małej architektury takie jak ławki. Częstym zabiegiem projektowym jest stworzenie wnętrza ogrodowego o określonej barwie, np. ogrodu białego, niebieskiego czy czerwonego (Ryc. 15 E).

Smak. Użytkownicy ogrodów mają możliwość skosztowania owoców, warzyw najczęściej jedynie w ogrodach prywatnych lub dydaktycznych pod okiem nauczyciela czy przewodnika. Smakowanie świeżych owoców i warzyw bardzo uatrakcyjnia odbiór ogrodu. Uprawa roślin jadalnych w ogrodach z których korzystają dzieci jest bardzo użytecznym sposobem przedstawienia skąd bierze się żywność. Szczególnie ciekawe jest stosowanie roślin o jadalnych kwiatach takich jak nasturcja, begonia czy ogórecznik (Ryc. 15 F).



A



B

Ryc. 16.1. Mała architektura charakterystyczna dla ogrodów sensorycznych: A – ściana sensoryczna; B – ścieżka bosych stóp;



Ryc. 16.2. C – stół dotykowy; D – żywy tunel, zacienione przejście w ogrodzie obrosnięte pnączami; E – ogród biały, kompozycja z białych roślin i białych elementów małej architektury; F – stosowanie jadalnych kwiatów pobudza zmysł smaku w ogrodzie (np. ogórecznik lekarski *Borago officinalis*); (fot. Bożena Szewczyk-Taraneck).

Elementy ogrodu sensorycznego są wprowadzane w projekt każdego ogrodu terapeutycznego czy leczniczego. A cechą łączącą te ogrody jest bogactwo różnorodnego materiału roślinnego o wybitnych cechach sensorycznych. Koncepcja ogrodu sensorycznego bazuje na odpowiednio dobranych roślinach i elementach wyposażenia ogrodu i małej architektury zaprojektowanych tak, by oddziaływać na zmysły, zapewniając pełne spektrum stymulacji sensorycznej. W typowych ogrodach nacisk położony jest na wizualne aspekty (barwę, kształt) z zaniedbaniem tych, odbieranych przez pozostałe zmysły. Natomiast aktywizacja dotyku, węchu, słuchu, smaku wzbogaca odbiór ogrodu, czyniąc go bardziej atrakcyjnym.

5.6. Rośliny sensoryczne i zasady doboru

Główną koncepcją w doborze roślin do ogrodu sensorycznego jest zapewnienie atrakcyjności ogrodu przez cały rok: gatunki kwitnące wczesną wiosną (np. cebulowe), obficie kwitnące latem, przebarwiający się efektownie jesienią, o dekoracyjnych zimą owocach, czy zimozielonych liściach. Ważne jest wprowadzenie roślin wabiących ptaki i motyle.

Rośliny nie zalecane do ogrodów sensorycznych

W projektowaniu i aranżowaniu ogrodów terapeutycznych obowiązuje zasada unikania roślin toksycznych, trujących oraz powodujących fitofotodermatozy. Takie zalecenia przyjmuje większość ośrodków i stosuje je bardziej lub mniej restrykcyjnie. Wszystko zależy od pacjentów którzy korzystają z ogrodu, ich zachowania i poziomu świadomości czy zdolności intelektualnych i poznawczych. Jednak zasady bezpieczeństwa wskazują, by roślin trujących nie projektować w ogrodach dla dzieci, dla osób niepełnosprawnych intelektualnie i chorych psychicznie. Ważne jest, by rośliny potencjalnie szkodliwe nie były posadzone w miejscach dostępnych, w których łatwo można je zerwać i zjeść, tylko w oddaleniu od ścieżek, poza obrębem ogrodu warzywnego czy sadu, gdzie osoby są przyzwyczajone, że korzystają z roślin w celach konsumpcyjnych. Dzieci bardziej niż dorośli są podatne na toksyny zawarte w roślinach, a także są bardziej skłonne (szczególnie gdy są małe) do odkrywania otoczenia wszystkimi zmysłami, w tym zmysłem smaku. Wiele ogrodów dziecięcych zachęca do tego typu eksploracji i zostały zaprojektowane z roślinami, które można wąchać, dotykać, smakować. Wiedzę na temat toksyczności roślin sprawdzić można w specjalistycznych książkach („Rośliny trujące” Jakub Mowszowicz, 1976; „Atlas trujących roślin i jadowitych zwierząt” Horst Altmann, 2004; „Atlas kieszonkowy: Rośliny trujące: 170 gatunków roślin ozdobnych i dziko rosnących” Peter Dietze, Burghart Bohne, 2005) Dużym ułatwieniem jest lista potencjalnie toksycznych roślin na stronie internetowej Królewskiego Towarzystwa Ogrodniczego (Royal Horticulture Society – RHS), pod linkiem: <https://www.rhs.org.uk/Advice/Profile?PID=524>. Rośliny zarówno ogrodowe jak i pokojowe oraz balkonowe umieszczone są na tej liście w kolejności alfabetycznej według nazw łacińskich. Na tej stronie znajdują się także listy roślin trujących dla kotów, psów i koni. W czasie planowania roślin w grodzie warto sprawdzić czy nie są to gatunki toksyczne.

Niektóre rośliny mogą powodować trudno gojące się podrażnienia skóry – dermatozy. Fitodermatozy są powodowane przez związki fotosyntetyczne występujące w roślinach. Symptomy to poparzenia (nawet drugiego stopnia), swędzenie, zaczerwienienie i bąble występujące w miejscu styku skóry z sokiem rośliny po ekspozycji słonecznej. Przyczyną jest nadwrażliwość skóry na związki drażniące i wywołujące reakcję fototoksyczną po działaniu promieniowania UV które je aktywuje. Rośliny powodujące fotodermatozy to np. ruta zwyczajna (*Ruta graveolens*), perowska łobodolistna (*Perovskia atriplicifolia*), dyptam jesionolistny (*Dictamnus albus*), barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*), rośliny cytrusowate np. limonka (*Citrus × aurantiifolia*), pomarańcza bergamota (*Citrus bergamia*), cytryna zwyczajna (*Citrus limon*). Dermatozy u niektórych osób powodować może także kontakt z sokiem z liści takich gatunków jak lubczyk, pietruszka, seler. Rozwiązaniem jest unikanie powyższych roślin lub poinformowanie osób pracujących z nimi o konieczności zakrywania rąk i mycie rąk po kontakcie z skóry z sokiem.

Kolejnym zaleceniem jest unikanie sadzenia roślin wabiących osy i pszczoły w pobliżu ławek i innych miejsc odpoczynku, ponieważ mogą być zagrożeniem dla użytkowników ogrodu. W pobliżu ścieżek nie powinno się planować drzew i krzewów silnie się rozrastających, o niskiej koronie, płytkim systemie korzeniowym, dających odrosty, które niszczą nawierzchnię ścieżek. Wystrzega się sadzenia roślin trudnych w pielęgnacji i często atakowanych przez choroby i szkodniki. Nie powinno wprowadzać się roślin z kolcami, cierniami w pobliżu ścieżek. Tych z cierniami (na przykład róże, berberys, głóg), ostrymi krawędziami (niektóre trawy są szczególnie szkodliwe) lub substancjami drażniącymi skórę należy unikać podczas projektowania dla klientów, którzy są skłonni do bezpośredniego kontaktu z roślinami. Przy ścieżkach nie poleca się sadzić roślin zrzucających owoce, które śmiecą i mogą powodować poślizgnięcie użytkowników.

Rośliny zalecane do ogrodu terapeutycznego według zasady trójki – „rule of three”

Architekci krajobrazu i projektanci oraz ogrodnicy mają ogromną paletę roślin do wyboru i większość z tych roślin posiada wybitne cechy sensoryczne. Dlatego nie jest możliwe, by przedstawić jedną listę roślin sensorycznych polecanych do ogrodu terapeutycznego. By dokonać odpowiedniego wyboru można się kierować zasadą „TRÓJKI” zwaną w podręcznikach angielskojęzycznych „rule of three”. Polega ona na tym, że jeżeli dana roślina przejawia 3 cechy z listy poniżej może być uznana jako roślina sensoryczna polecana do ogrodu terapeutycznego.

Tabela 4. Cechy roślin sensorycznych, rośliny spełniające 3 warunki z listy w tabeli są potencjalnie sensoryczne i powinny być zastosowane w ogrodzie terapeutycznym.

NR CECHY	OPIS CECHY	PRZYKŁADY ROŚLIN
1	działa na zmysły poprzez zapach, dotyk, dźwięk, kolor	zapach: płomyk wiechowaty (<i>Phlox paniculata</i>) (Ryc. 16A); dotyk: czyściec wełnisty (<i>Stachys byzantina</i>) (Ryc. 16B); dźwięk: miskant chiński (<i>Miscanthus sinensis</i>) (Ryc. 16C);
2	ma bardzo dekoracyjne i obfite kwitnienie, długo kwitnące, ciekawy kształt kwiatów i kwiatostanów	Dzwonek karpacki (<i>Campanula carpatica</i>), słonecznik roczny (<i>Helianthus annuus</i>), pysznogłówka ogrodowa (<i>Monarda</i> ×hybrida);
3	ciekawe ulistnienie, grube lub miękkie liście, nietypowy kolor liści, powierzchnia metaliczna	żurawka drzączkowa (<i>Heuchera</i> ×bryzoides), brunera wielkolistna (<i>Brunnera macrophylla</i>), bergenia sercolistna (<i>Bergenia cordifolia</i>);
4	jest łatwa w rozmnażaniu	barwinek mniejszy (<i>Vinca minor</i>), wierzba iwa (<i>Salix caprea</i>), mięta pieprzowa (<i>Mentha piperita</i>);
5	daje możliwość pędzenia kwiatów i przyspieszania kwitnienia	wiśnia piłkowana (<i>Prunus serrulata</i>), forsycja pośrednia (<i>Forsythia</i> ×intermedia), lilak pospolity (<i>Syringa vulgaris</i>);
6	posiada ciekawą korę, pokrój, krzewienie, interesujący typ wzrostu;	modrzew europejski 'Pendula' (<i>Larix decidua</i>), brzoza pożyteczna (<i>Betula utilis</i> var. <i>jacquemonti</i>), powojnik górski (<i>Clematis montana</i>);
7	stosowany we florystyce np. do wieńców, bukietów, suszenia, tworzeniu dzieł sztuki (handcraft, landart, artreterapia)	hortensja bukietowa (<i>Hydrangea paniculata</i>), dereń biały (<i>Cornus alba</i>), przywrotnik miękki (<i>Alchemilla mollis</i>);
8	może być zastosowana do sadzenia w pojemnikach	heliotrop ogrodowy (<i>Heliotropium arborescens</i>), smagliczka nadmorska (<i>Lobularia maritima</i>), pomidor zwyczajny (<i>Solanum lycopersicum</i>);
9	posiada znaczenie etniczne, etnobotaniczne	kłokoczka południowa (<i>Staphylea pinnata</i>), topola osika (<i>Populus tremula</i>), czosnek niedźwiedzi (<i>Alium ursinum</i>);

NR CECHY	OPIS CECHY	PRZYKŁADY ROŚLIN
10	wiązane są z nią wzruszające historie, nostalgiczne konotacje, wspomnienia	lawenda wąskolistna (<i>Lavandula latifolia</i>), rozmaryn lekarski (<i>Rosmarinus officinalis</i>), złociień ogrodowy (<i>Chrysanthemum grandiflorum</i>);
11	jest łatwa w uprawie, nie wymarzaająca, łatwa w cięciu i pielęgnacji	bodziszek czerwony (<i>Geranium sanguineum</i>), funkia Fortune'a (<i>Hosta × fortunei</i>), budleja Dawida (<i>Buddleja davidii</i>)
12	nie jest inwazyjna (siła wzrostu łatwa do kontrolowania)	kocimiętka Fasseena (<i>Nepeta × faassenii</i>) rozchodnik okazały (<i>Hylotelephium spectabile</i>) poziomka pospolita (<i>Fragaria vesca</i>);
13	ma zastosowanie kulinarne, jest jadalna	lubczyk ogrodowy (<i>Levisticum officinale</i>), jagoda kameczacka (<i>Lonicera caerulea</i>), nasturcja większa (<i>Tropaeolum majus</i>);
14	ma zastosowanie medyczne i farmakologiczne	melisa lekarska (<i>Melissa officinalis</i>), żywokost lekarski (<i>Symphytum officinale</i>), lipa drobnolistna (<i>Tilia cordata</i>);
15	jest dekoracyjna o różnych porach roku	leszczyna pospolita odm. pogięta (<i>Corylus avellana</i> 'Contorta'), bez czarny (<i>Sambucus nigra</i>), miódunka pstra (<i>Pulmonaria saccharata</i>);
16	jest atrakcyjna dla pszczół, przyciąga ptaki i owady	kłosowiec fenkułowy (<i>Agastache foeniculum</i>) (Ryc. 16D), jeżówka purpurowa (<i>Echinacea purpurea</i>) (Ryc. 16E), róża dzika (<i>Rosa canina</i>);
17	ma interesujące szyszki, ciekawe owoce, owocostany, nasiona	jabłoń purpurowa (<i>Malus purpurea</i>) (Ryc. 16F), sosna czarna (<i>Pinus nigra</i>), jarzęb pospolity (<i>Sorbus aria</i>);



Ryc. 17. Przykłady roślin sensorycznych: A – płomyk wiechowaty (*Phlox paniculata*) zapach, wzrok, intensywność kwitnienia; B – czyściec wełnisty (*Stachys byzantina*) dotyk, łatwość uprawy, okrywowa; C – trawy ozdobne (tu: kolekcja miskantów chińskich *Miscanthus chinensis*) słuch, łatwość uprawy, zastosowanie florystyczne; D – kłosowiec fenkułowaty (*Agastache foeniculum*) łatwość uprawy, miododajny zapach; E – jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) obfite kwitnienie, lecznicza, przyciąga motyle; F – jabłoń purpurowa (*Malus purpurea*) ozdobne owoce, jadalne, zastosowanie florystyczne; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

5.7 Usługi w ogrodzie terapeutycznym

Usługi terapeutyczne

Ogród terapeutyczny świadczy usługi związane z organizacją warsztatów dostosowanych do określonych grup pacjentów. Takie zajęcia mogą mieć formę terapii pasywnej (spacery, degustacje) i aktywnej (warsztaty ogrodnicze). **Formy pasywne usług terapeutycznych** polegają przede wszystkim na świadomych spacerach w ogrodzie. Mogą być to spacery sensoryczne dla dorosłych lub dzieci gdzie w kolejnych etapach skupia i pobudza się kolejno zmysły. Dla dzieci można wprowadzić sensoryczne gry terenowe w czasie której dzieci wyszukują konkretne, zadane elementy w ogrodzie np. coś pachnącego, dużego, miękkiego, mokrego itp. W zależności od klientów można wprowadzić dłuższe spacery oparte o trening mindfulness, czyli skupienie się na doświadczeniu chwili w formie sesji medytacyjnych. Wybrane ogrody wprowadzają zwiedzanie bez użycia zmysłu wzroku co powoduje wyostrzenie innych zmysłów. Niektórym klientom można zaproponować spacer ścieżką bosych stóp. Dla innych klientów można zaproponować spacery bioróżnorodne polegające na obserwacji życia w ogrodzie (owadów, ptaków) lub spacery botaniczne skupiające się na poznaniu roślin, ich budowy i wymagań. W określonym sezonie np. czasie pełnego rozwoju ziół czy dojrzałości owoców, można zaproponować warsztaty związane ze zbiorem i degustacją ziół lub owoców jagodowych.

Formy aktywnej hortiterapii świadczonej w ogrodzie polegać będą na warsztatach ogrodniczych. Tematyka scenariuszy warsztatów stacjonarnych dostosowana jest do sezonu, regionu i specyfiki ogrodu oraz potrzeb i możliwości klientów. Takie warsztaty mogą być dodatkowo płatne. Scenariusze i standardy prowadzenia zajęć powinny być skonsultowane z terapeutą zajęciowym lub hortiterapeutą prowadzącym i odpowiedzialnym z daną grupę, by procedura była odpowiednio przeprowadzona. Ważne, by klienci wymagający indywidualnej pracy mieli taką pracę zapewnioną. Grupy terapeutyczne dla osób niepełnosprawnych liczą najczęściej 5-6 osób. Warsztaty hortiterapeutyczne mogą polegać na kompozycjach florystycznych z darów z ogrodu, tworzeniu lasów w słoiku, czy tworzeniu kompozycji roślinnych w pojemnikach np. mini ogrodu ziołowego, aranżacji z roślin balkonowych i jednorocznych. W terminie wiosennym można zaplanować zajęcia z wysiewów czy sadzonkowania, a jesienią z sadzenia roślin cebulowych. Dla pacjentów wymagających ćwiczeń fizycznych można zaplanować odpowiednie zajęcia rekreacyjne w formie terenoterapii. Interesującym pomysłem jest propozycja wydarzeń związanych ze świętem danej rośliny np. truskawkowe party, słonecznikowe party, dzień lawendy. W okresie w którym bohaterką jest dana roślina, warsztaty polegają na prezentacji tej

rośliny, jej walorów i możliwości zastosowania w sztuce kulinarnej i w leczeniu. Uczestnicy warsztatów najczęściej zabierają swoje dzieła ze sobą, co czyni zajęcia dodatkowo atrakcyjnymi.



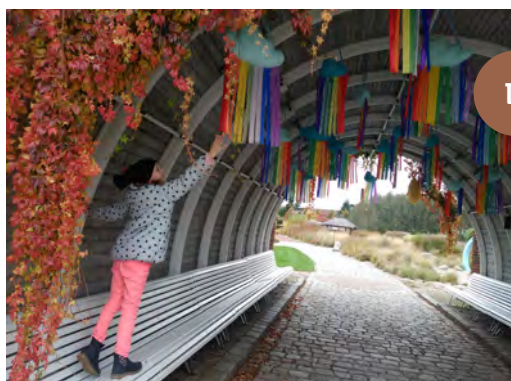
A



B



C



D

Ryc. 18. Elementy wystroju ogrodów z akcentami dla dzieci w ogrodach pokazowych Kapias; A – kolorowy pociąg ze skrzynek po jabłkach; B – naturalny plac zabaw dla dzieci z wigwamem; C – miejsce do gry w ogrodowe szachy; D – bajkowa dekoracja tunelu wzbudza zaciekawienie dzieci; (fot. Bożena Szewczyk-Taranek).

Usługi edukacyjne dla dzieci i młodzieży

Dzieci są szczególnymi klientami ogrodów terapeutycznych, ponieważ ogród jest narzędziem do budowania więzi dziecka z naturą, zachwytu przyrodą i szacunku do przyrody. Ogród powinien być miejscem dla dzieci interesującym, takim który wzbudzi w nich fascynację naturą. Przystosowanie ogrodu do potrzeb dzieci można przeprowadzić na dwóch poziomach: 1. stworzeniu dedykowanego dzieciom zakątka do zabawy np. w formie naturalnego placu zabaw; 2. przystosowania całego ogrodu dla dzieci przez wprowadzenie kilku elementów małej architektury przyciągającego dziecięcą uwagę i ciekawość, które można połączyć opowieścią w formie gry terenowej. **Naturalny plac zabaw** dla dzieci

powinien zawierać podstawowe obiekty lubiane przez dzieci np. piaskownicę, czy huśtawkę. Ale można go wzbogacić w elementy sensoryczne, takie jak: ścieżka bosych stóp, tunel do przechodzenia lub chowania się, czy mini pagórek do turlania. Świetnym elementem jest wigwam z wikliny, czy mini labirynt lub ścieżka w kształcie ślimaka (Ryc. 17 A-D).

Zwiedzenie ogrodu w formie **gry terenowej** polega na oznaczeniu 5-9 miejsc z ciekawymi roślinami lub elementami małej architektury które dzieci mają odnaleźć na podstawie opracowanej wcześniej mapy i zaznaczyć, a następnie kierować się do następnego punktu według wskazówek. Zadaniem dzieci jest rozpoznanie i odnalezienie danego punktu, zaznaczenie na mapie i narysowanie fragmentu rośliny lub odpowiedzenie na pytanie. Tego typu zabawy angażujące dzieci stworzyły ważne ogrody botaniczne w Europie i wprowadziły dedykowany dzieciom plany zwiedzania ekspozycji botanicznych. Jest to czynnik budujący doświadczenie dziecka, wyostrzający zmysł obserwacji, pogłębiający więź z naturą i poczucie, że jest ważnym klientem. Warto, by nie dopuścić do sytuacji gdy dzieci po zwiedzaniu ogrodu wychodzą znudzone. Współczesne dzieci uzależnione często od elektroniki bardzo łatwo nudzą się w ogrodach, dlatego tym bardziej ważne jest, by w tak pięknych, bezpiecznych i ciekawych miejscach mogły zachwycić się środowiskiem naturalnym.

Wiele ogrodów decyduje się na dopracowanie oferty i przedstawienie dedykowanych ścieżek, **spacerów edukacyjnych**, proponując np. tematyczne wycieczki jak np.: „Uprawy ekologiczne – co to znaczy?”, „Zapylenie i sposoby rozsiewania nasion”, „Jak pomóc roślinom wzrastać i się rozwijać”, „Zwierzęta w ogrodzie”, „Owady, płazy i łańcuchy pokarmowe”, „Z ogrodu na stół”, „Ogród – laboratorium zmysłów”, „Sztuka z natury – barwy natury”. To tylko przykłady wybranych wycieczek, które realizują podstawę programową edukacji w szkole podstawowej. Ogród to wyjątkowe miejsce do nauki, bardzo związane z konkretnym siedliskiem i warunkami przyrodniczymi, dlatego wiele ogrodów terapeutycznych zaleca nauczycielom i terapeutom wizytę wstępną, by mogli zapoznać się z zakresem, zasobami i możliwościami ogrodu. Każdy ogród ma do zaoferowania bogactwo wrażeń wizualnych, dotykowych i multisensorycznych.

Usługi dodatkowe

Przy wielu ogrodach terapeutycznych prowadzona jest **sprzedaż roślin**, ponieważ znaczna część osób odwiedzających chce zakupić rośliny które widziała w ogrodzie. Rośliny w punkcie sprzedaży mogą być nadwyżką z zajęć hortiterapeutycznych. Podopieczni którzy je rozmnożyli są niezwykle dumni gdy ich rośliny znajdą nabywcę i przez to przyczyniają się do finansowego wsparcia ośrodka czy ogrodu.

Niektóre ogrody terapeutyczne wprowadzają **usługi gastronomiczne**. Kawiarnia, bistro, mała restauracja czy inny rodzaj lokalu gastronomicznego oraz miejsce na spożycie własnego posiłku to jedna z atrakcji ogrodu terapeutycznego (Ryc. 18 A, B). Możliwość odpoczynku przy kawie i herbacie, po długim spacerze, jest dla podopiecznych ukoronowaniem doświadczenia związanego z przechadzką wśród roślin i możliwością omówienia wrażeń. Spacer po ogrodzie jest często dość wyczerpujący i wielu klientów oczekuje, że będzie mogła odpocząć i dodatkowo skosztować lokalne przysmaki czy możliwość spożycia własnego posiłku.



Ryc. 19. Kawiarnia w „Ogrodzie na Rozstajach” jest popularnym miejscem relaksu dla turystów i dekoracją ogrodu: A – wkomponowany w ogród budynek kawiarni z zielonym dachem; B – widok z tarasu kawiarni na miejsce zabaw dziecięcych; (fot. Waldemar Gorajczyk).

Zdarza się że ogrody terapeutyczne czerpią dodatkowe dochody związane z **wynajmem powierzchni ogrodu** na: sesje zdjęciowe, głównie ślubne. Także niektóre ogrody posiadające większe możliwości związane z infrastrukturą i miejscem wynajmują teren ogrodu na małe przyjęcia. Popularnością w ogrodach cieszą się wieczorki poezji, plenery malarskie, koncerty, wystawy. Niektóre ogrody wprowadzają sezonowe **wydarzenia** które mogą być dodatkowo opisane w mediach społecznościowych. Często są to dni otwarte lub święta jakiejś rośliny (np. święto różaneczników, czy święto lawendy) w zależności od specyfiki ogrodu. Uroczystość często połączona jest z wystawą, tańszymi biletami i sprzedają roślin w okazyjnych cenach. Taki event może być także związany z jakimiś lokalnymi tradycjami np. zbiorem agrestu, aronii, rumianku czy wyplataniem koszyków. Przy okazji można zapoznać turystów z dziedzictwem kulturowym regionu i specyficznymi narzędziami czy technikami stosowanymi w rękodziele. Pomysły zależą od właścicieli i są wyróżnikiem ogrodu podkreślającym jego indywidualny charakter.

5.8. Marketing

Jeżeli traktujemy ogród terapeutyczny jak biznes to ważne, by ustalić **cel** naszej działalności (po co prowadzimy działalność, czemu ma ona służyć oraz co chcemy osiągnąć). Celem może być chęć poprawy zdrowia i jakości życia osób niepełnosprawnych poprzez ogród i ogrodnictwo, podzielenie się z ludźmi miłością do ogrodów, dotarcie do jak największej liczby klientów, zwiększenie ruchu odwiedzających i wzrost dochodu, prowadzenie akcji edukacyjnych, promocja regionu itp. Gdy sformułujemy cel wtedy łatwiej będzie nam dobrać strategię marketingową, i bardziej czytelny będzie nasz przekaz. Opisanie kilku kluczowych wartości, które nam przyświecają też jest przydatne, bo wskaże co chcemy komunikować. Wartościami może być np. zdrowie, tolerancja, szacunek dla innych, piękno (estetyka), dobra zabawa, spokój, kultura, ochrona przyrody, wysoka jakość usług, stosowanie lokalnych produktów. Ważne jest określenie w kilku słowach jak chcemy być postrzegani i co jest naszym wyróżnikiem.

Warto też scharakteryzować kluczowych klientów dla których dedykujemy swoje usługi. Zastanówmy się nad ich potrzebami oraz oczekiwaniami, by odpowiednio dopasować działania marketingowe oraz komunikację marketingową np. systematyczne aktualizowanie profilu w mediach społecznościowych. Ogrody które np. zamierzają zwiększyć ilość odwiedzin osób w wieku senioralnym muszą zaplanować akcje marketingowe przed sezonem i zastanowić się nad liczbą i tematyką eventów (wydarzeń) w ogrodzie, które byłyby atrakcyjne dla seniorów.

Rekomendowane strategie, by rozwinąć biznes to: dopracowanie wizerunku, atrakcyjności i konkurencyjności oferty handlowej, wysoki poziom podstawowego serwisu jak toalety (czystość, dostępność, wygoda korzystania), wprowadzenie usług gastronomicznych i dopasowanie do potrzeb wybranych grup klientów: dzieci – miejsce do zabaw, seniorów – wygodne ławki, przyjemna kawiarnia, bezpieczne ścieżki.

Strona internetowa

Najważniejsza wizytówka ogrodu to aktualna i aktywna strona internetowa: czytelna, prosta i pełna zachęcających zdjęć (Ryc. 19). W stronę internetową warto jest zainwestować i zlecić jej stworzenie profesjonalnej firmie lub samemu zaangażować się w ten proces. Umiejętność samodzielnej aktualizacji strony, dodawania zdjęć i uzupełniania opisów daje swobodę i znacznie ogranicza wydatki. Właściciele ogrodów podkreślają zgodnie, że ogród nie istnieje bez strony internetowej i jest to integralna część biznesu.

Zawartość przykładowej strony internetowej prezentuje tabela 5.

Tabela.5. Przykładowe podstrony na stronie internetowej ogrodu terapeutycznego.

START	Strona startowa może być zdjęciem-wizytówką z ogrodu, często z cytatem, opisem, zaproszeniem lub misją
O NAS	O ogrodzie, filozofia (misja, cele), historia powstania, cechy charakterystyczne, opis ogrodu, wnętrza ogrodowe np. ogród motyli, ogród ziołowy, ogród warzywny, ogród wróżek, ogród ozdobny, las, ogród wiejski, itd.)
GODZINY OTWARCIA	Opis kiedy ogród jest czynny.
OFERTA	Zwiedzanie indywidualne, zwiedzanie grupowe, sesje zdjęciowe, sprzedaż roślin. Można bardziej szczegółowo opisać ofertę edukacyjną jeżeli prowadzone są tematyczne zajęcia dla dzieci
GALERIA	Najważniejsza i najbardziej wartościowa pod względem atrakcyjności dla klientów, część strony internetowej, ważna jest jakość zdjęć oraz ich aktualność
OKOLICA	Warto jest umieścić i opisać dodatkowe atrakcje okolicy, by zapewnić pełne doświadczenie turystyczne dla osób odwiedzających
REGULAMIN	Opis prostego regulaminu zwiedzania ogrodu
OPINIE	Publikowanie opinii klientów lub referencji, czyli tzw. testimonials (ang.), tworzy miejsce bardziej wiarygodnym. Ważne jest dbanie o opinie z serwisu „Google Maps”.
AKTUALNOŚCI	Jeżeli prowadzone są wydarzenia w ogrodzie lub odbywają się jakieś interesujące eventy, kwitną rzadkie rośliny, odniesiemy jakieś osiągnięcia, warto pochwalić się tym na stronie. Ważne, by tą stronę systematycznie aktualizować.
BLOG, VLOG	Link do Bloga ogrodowego lub kanału na YouTube – jeżeli istnieje
KONTAKT	Dane mailingowe: adres, e-mail, telefon, formularz kontaktowy, mapa
JAK DOJECHAĆ ?	Adres powiązany z interaktywną mapą w serwisie Google Maps. Mimo, że jest to we wcześniejszej zakładce to warto jest tą stronę powtórzyć, ponieważ wiele osób z korzysta z nawigacji i będzie kierować się według wskazań mapy lub wpisze adres wyświetlony obok mapy
STOPKA	Ikony z linkami do serwisu YouTube i mediów społecznościowych Instagram i Facebook, opis wykonawcy strony

Blog

Ważnym dodatkiem do strony internetowej jest prowadzeniem bloga dokumentującego życie ogrodu, zawierającego inspiracje, porady ogrodnicze, prezentującego piękno ogrodu. Blog ułatwia wyszukiwanie i zwiększa wiarygodność oraz doświadczenie ogrodnicze właścicieli.

Media społecznościowe

W sukcesie komercyjnym konieczny jest atrakcyjny i systematycznie aktualizowany profil na Instagramie i Facebooku. Dodatkowo zastosowanie odpowiednich technik pozycjonowania, targetowania, zarządzania mediami społecznościowymi, a także wykorzystanie płatnych reklam np. na Facebooku czy Instagramie znacząco przyczynia się do większych zasięgów i wielokrotnienie liczby gości odwiedzających ogród. Zainteresowanie i ruch w mediach społecznościowych można uzyskać dzięki stosowaniem odpowiednich hashtagów w postach oraz spontanicznej aktywności osób odwiedzających ogród, które będąc pod pozytywnym wrażeniem oznaczają miejsce pobytu, dzielą się swoimi wrażeniami i zdjęciami, a tym samym promują i popularyzują ogród.

Portale turystyczne

Oznaczenie lokalizacji miejsca ogrodu w serwisie Google Maps jest bardzo przydatne ponieważ ułatwia dotarcie do ogrodu za pomocą systemu nawigacji i ogranicza niepotrzebne nieproszumienia lokalizacyjne. Wiele ogrodów terapeutycznych zlokalizowanych jest w miejscach dość „dziewiczych” i odległych, dlatego łatwe znalezienie drogi znacznie poprawia odbiór „przeżycia turystycznego”. Dodatkowo serwis Google Maps umożliwia wstawienie oznaczonych zdjęć z ogrodu, co jest dodatkową zachętą dla innych potencjalnych turystów.

Świetnym pomysłem jest stworzenie informacji o ogrodzie jako atrakcji turystycznej na portalach turystycznych np. takich jak TripAdvisor, czy nawet Airbnb. Współcześnie TripAdvisor jest głównym źródłem wiedzy dla turystów o miejscach wartych odwiedzenia w okolicy. Z roku na rok, coraz więcej osób korzysta z tego serwisu odwiedzając różne miasta i regiony. Warto także zadbać o zachęcenie turystów, by dodali swoją opinię o miejscu na danym serwisie, zwłaszcza gdy opuszczają ogród ze świeżymi, wspaniałymi wspomnieniami. Drugorzędne znaczenie marketingowe ma wydanie mapy, przewodnika po ogrodzie, lub książki związanej z ogrodem i jego właścicielami, czy dziedzictwem ogrodniczym. Jednak takie dodatkowe wydawnictwo podnosi wartość edukacyjną ogrodu. Wydanie formy papierowej ulotek czy książek nie jest konieczne, ale może być przydatne. Interesującą opcją jest możliwość ściągnięcia takich publikacji, nawet za symboliczną opłatą, ze strony internetowej w formacie pdf.

Sklepy z pamiątkami

Ogrody terapeutyczne w Polsce rzadko decydują się na prowadzenie sklepu z pamiątkami. Taki sklep jest obowiązkiem związanym z dodatkowym etatem, powierzchnią, rachunkowością. Ponadto wielu właścicieli twierdzi, że ich świadomość ekologiczna jest na tyle wysoka, że często przedmioty sprzedawane w takim sklepie są przyczyniają się tylko do zaśmiecenia naszej planety. Najlepszą pamiątką jest możliwość zakupu roślin mnożonych na miejscu przez ogród.

By ogród terapeutyczny odnosił sukcesy komercyjne i utrzymał, a nawet zwiększał liczbę turystów, niezbędny jest także ciągły rozwój ogrodu i regularne wprowadzanie nowych elementów. Pod tym względem ogrody przypominają galerię sztuki gdzie zmieniamy wystrój lub aktualizujemy i unowocześniamy wystawę i ofertę.

6. Modelowy ogród terapeutyczny „RODZINNY OGRÓD MAZURÓWKA”

Hortiterapia, czyli terapia zajęciowa stosująca ogrodnictwo dla osób z niepełnościami, ostatnimi laty zyskuje na popularności. Prowadzona jest w specjalnie zaprojektowanych i dopasowanych ogrodach zwanych ogrodami terapeutycznymi. Sesje hortiterapeutyczne w ogrodzie mogą mieć formę terapii czynnej i biernej. Podczas terapii biernej człowiek w ogrodzie wycisza się i relaksuje. Natomiast terapia czynna polega na zaangażowaniu w prace ogrodnicze: wysiew nasion, sadzenie roślin, ich pielęgnację i obserwację. Taka aktywność stymuluje zmysły, uczy samodzielności i odpręża. Ogrody terapeutyczne to także to wspinały sposób, by pomóc innym dziejąc się swoją pasją ogrodniczą.

Takim ogrodem terapeutycznym jest „**Rodzinny Ogród Mazurówka**” przystosowanym do prowadzenia hortiterapii (Ryc. 20 A-D). Prowadzony jest przez małżeństwo: Barbarę i Andrzeja Mazurów oraz ich syna Macieja Mazura. Ogród zlokalizowany jest w atrakcyjnym miejscu, w sąsiedztwie Zalewu Klimkówka w Ujściu Gorlickim, (dokładny adres: 38-315 Ujście Gorlickie 285), w województwie małopolskim. Właściciele ogrodu są ogrodnikami pasjonatami, nie posiadają wykształcenia kierunkowego, a ich wiedza ogrodnicza i projektowa to efekt intensywnego samokształcenia. W przyszłości planują uzupełnić wiedzę z zakresu hortiterapii na kierunkowych Studiach Podyplomowych. W przypadku prowadzenia działalności jaką jest ogród terapeutyczny wykształcenie kierunkowe nie jest wymagane.



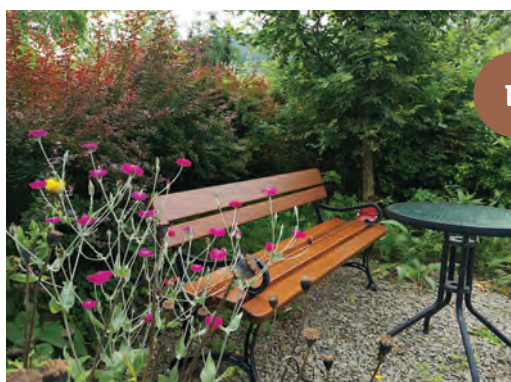
A



B



C



D

Ryc. 21. „Rodzinny Ogród Mazurówka” podzielony jest na wiele stref o odmiennym charakterze oferujących różnorodne doznania sensoryczne, relaks, zaciekawienie i fascynację przyrodą: A – ogród parterowy z widokiem na pasma górskie; B – jedna z zacisznych altan; intymne miejsca do indywidualnego odpoczynku (C, D); (fot. Waldemar Gorajczyk).

Jest to jedyny w powiecie gorlickim ogród otwarty do zwiedzania i terapii dla miłośników i sympatyków natury. Ogród położony jest na południowym stoku Kiczery, dzięki czemu z ogrodu można podziwiać urokliwe widoki na wzniesienia zwane „księżniczkami Beskidu Niskiego” – górami: Polana, Homola i Kopa. Ogród na powierzchnię ponad 0,7 ha. Początki ogrodu sięgają roku 2004, kiedy to właściciele osiedlili się w tym miejscu, zbudowali dom i zaczęli stopniowo tworzyć ogród na działce, która wcześniej była łąką. Sukcesywnie budowano strukturę ogrodu sadząc wysokie drzewa i gatunki mrozoodporne, charakterystyczne dla tej strefy klimatycznej. Właściciele zaczęli intensywnie pogłębiać swoje hobby ogrodnicze poprzez czytanie specjalistycznych magazynów i książek ogrodniczych oraz liczne podróże do innych ogrodów szukając inspiracji kompozycyjnych i rozwiązań projektowych. Jednym z głównych problemów związanych z założeniem ogrodu była mała miąższość ziemi, co zmusiło do sadzenia wszystkich roślin w specjalnie przygotowane doły. W przeciwnym razie rośliny, szczególnie drzewa i krzewy nie byłyby w stanie zagłębić systemu korzeniowego, co

groziłoby wykrotami. Jak podkreślają właściciele, było to niezwykle pracochłonne, bo każda roślina posadzona została do przygotowanego wcześniej, głębokiego dołu zaprawionego żyzną ziemią kompostową. Ukształtowanie terenu ogrodu także wymagało nawiezienia dużej ilości ziemi. W ogrodzie zgromadzono wiele drzew, krzewów, bylin, traw i roślin jednorocznych, a w kilku oczkach wodnych o różnej głębokości można zapoznać się z wieloma roślinami i zwierzętami wodnymi.



A



B

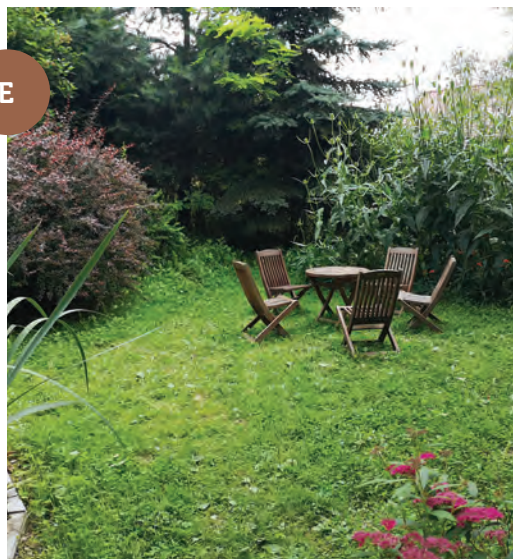


C



D

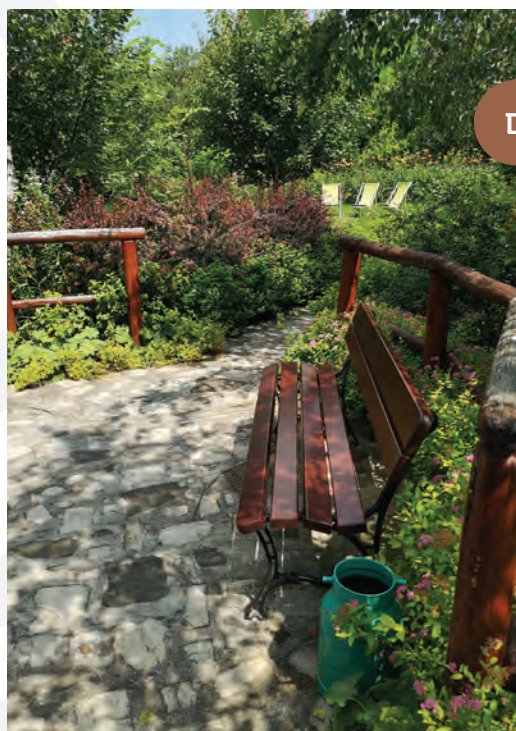
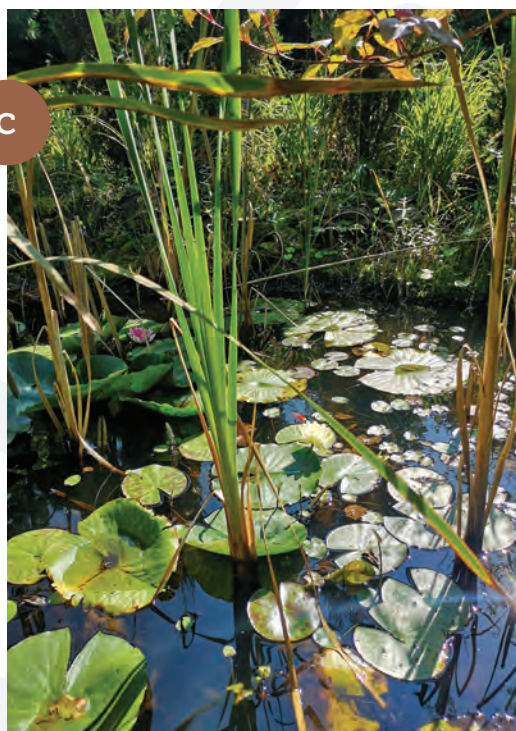
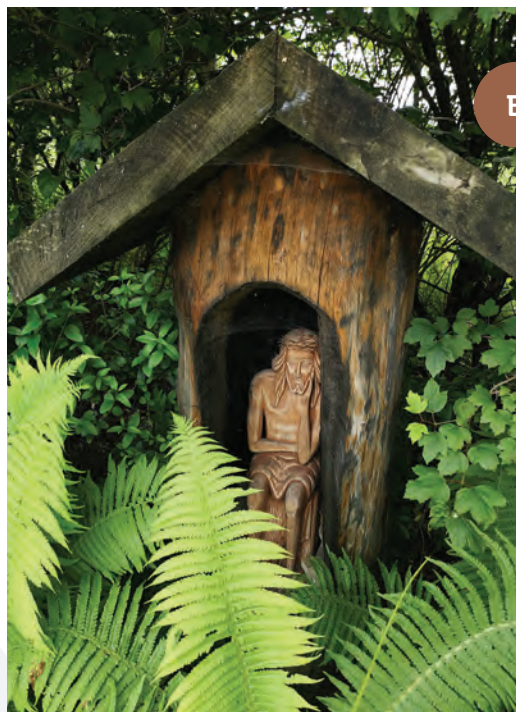
Ryc. 22.1. „Ogród Rodzinny Mazurówka” jest zaprojektowany „bez barier” i przystosowany do wymagań osób niepełnosprawnych i prowadzenia zajęć hortiterapeutycznych: A – zaciszne wnętrze ogrodowe z widokiem; B – ogród zabaw dziecięcych z stylu mini wioski; C- staw z bujną roślinnością; D – miejsce do kąpieli słonecznych otoczone liliowcami;



Ryc. 22.2. E – romantyczny zakątek relaksacyjny; F – tajemnicza ścieżka zachęcająca do spaceru; (fot. Waldemar Gorajczyk).

Różnica wysokości pomiędzy najniższym, a najwyższym punktem ogrodu wynosi 7,5 m. Teren o takim nachyleniu trudno jest przystosować do potrzeb osób na wózkach inwalidzkich, jednak właścicielom się to udało. Dzięki likwidacji barier architektonicznych korzystanie z ogrodu jest możliwe również przez osoby z chorobami narządów ruchu lub osoby na wózkach. W ogrodzie brak jest schodów, progów, krawężników, a ścieżki mają odpowiednie nachylenie i stabilną nawierzchnię (Ryc. 21 A-F).

Ogród terapeutyczny Mazurówka jest oazą bioróżnorodności, dzięki licznym budkom lęgowym, domkom dla jeży itp. przyciąga liczne zwierzęta, ptaki i owady. Podzielony jest na kilkanaście wnętrz ogrodowych, min. klasyczny labirynt z żywopłotu grabowego (Ryc. 20 A), ogród zabaw dziecięcych (Ryc. 21. B), miejsca do relaksu i medytacji (Ryc. 20 B-D, Ryc. 21 A, D, E). Każdy zakątek czy wnętrze wzbogacone jest w interesujące rzeźby, dodatki dekoracyjne w różnym stylu nadające niepowtarzalnego charakteru (Ryc. 22 A-D).



Ryc. 23. „Rodzinny Ogród Mazurówka” posiada urokliwe enklawy (A) liczne rzeźby ogrodowe (B) i oczka wodne (C), wiele miejsc z ławkami do odpoczynku (D); (fot. Waldemar Gorajczyk).

Ścieżki poprowadzone są tak, że łączą rozmaite wnętrza ogrodowe, ukazując często ogrodowe niespodzianki, takie jak rzeźby czy oczka wodne (Ryc. 22 A-D), dzięki czemu teren wydaje się większy niż jest w rzeczywistości, a ścieżki nie są strome. W miejscach widokowych i trudniejszych ścieżkach zainstalowane są poręcze. Wejścia do altan są wykonane tak, że osoba na wózku jest w stanie sama wjechać do budowli. Ogród znajduje się w okolicy uzdrowskiej z licznymi sanatoriami i osobami przyjeżdżającymi na rehabilitację. Są to potencjalni klienci ogrodu terapeutycznego i wymagają odpowiednich przystosowań w ogrodzie. Kolejną grupą ze specjalnymi potrzebami odwiedzającą ogród są dzieci z ośrodków opiekuńczych i podopieczni Domów Pomocy Społecznej, którzy także doceniają brak barier architektonicznych i dedykowane wnętrza ogrodowe.

W ogrodzie znajduje się także obszerny warzywno-ziołowy zakątek w którym można zapoznać się i skosztować ziół, warzyw oraz kwiatów jadalnych. Jest to skarbnica doświadczeń sensorycznych, a dla wielu dzieci laboratorium zmysłów w którym po raz pierwszy mogą skosztować prawdziwej mięty, melisy i zobaczyć jak smakuje kwiat nasturcji (Ryc. 23 A, B).



A



B



C



D

Ryc. 24. Ogród warzywno-ziołowy w „Ogrodzie Rodzinnym Mazurówka” jest laboratorium sensorycznym i zachęca do interakcji i kosztowania ziół, warzyw i kwiatów (A, B); karmi także zmysł wzroku dzięki pięknym kwiatom (C) i jest źródłem pożytku dla owadów (D); (fot. Waldemar Gorajczyk).

Ogród terapeutyczny Mazurówka jest ogrodem sensorycznym w którym można pobudzić wszystkie zmysły. Jest pełen pachnących roślin, zakątków leśnych, roślin do dotykania i zjedzenia (Ryc. 23. A-D, Ryc. 24 A-D). W kilku miejscach posadzone są ozdobne miskanty, które delikatnie szumią przy najmniejszych podmuchach wiatru. Efekty dźwiękowe uzupełniają ptaki licznie odwiedzające ogród. Spacer w tym ogrodzie to karmienie wszystkich zmysłów i doświadczanie różnych wrażeń wiosną, latem i jesienią. To także ogród wielopokoleniowy w którym dzieci mogą nauczyć się od starszych jak wygląda rośnie i smakuje malina, melisa czy nasturcja. Dzięki temu, osoby odwiedzające stają się aktywnymi uczestnikami niepowtarzalnego spektaklu ogrodowego.



A



B



C



D

Ryc. 25. Rośliny sensoryczne w „Ogrodzie Rodzinnym Mazurówka”: A – aksamitka rozpierzchła (*Tagetes patula*) o jadalnych kwiatach i intensywnym aromacie; B – heliotrop peruwiański (*Heliotropium arborescens*) o szorstkich liściach i miodowym zapachu kwiatów; C – powojnik (*Clematis*) obficie kwitnące pnącze o ciekawych owocostanach; D – róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) miododajny krzew o jadalnych kwiatach, i owocach; (fot. Waldemar Gorajczyk).

W pielęgnację ogrodu zaangażowana jest cała rodzina Mazurów, i ta najbliższa (żona, dzieci i wnuki), a także dalsza. Pozytywna energia rodzinna sprawia, że przyjemność w pielęgnacji znalazły teściowa i ciocie. Ogród korzystał także z programu pomocowego Urzędu Pracy związanego z zatrudnieniem osób na praktyki zawodowe.

Ogród nie jest głównym źródłem dochodu. Jest udostępniony do zwiedzania od czerwca do końca września (w zależności od roku) w soboty, niedziele i święta w godz. 9:00-18:00. Grupy zorganizowane (wycieczkowe) zgłasza się wcześniej telefonicznie. Zwiedzanie Ogrodu z przewodnikiem (za dodatkową opłatą) wymaga telefonicznego uzgodnienia daty i godziny, minimum 1-2 dni przed terminem zwiedzania. W ofercie znajdują się wejścia biletowane, usługi przewodnickie, oraz rośliny własnej produkcji. Cennik prezentuje się następująco: bilet normalny – 10 zł, bilet ulgowy – 6 zł (dla dzieci 3 – 12 lat), dzieci poniżej 3 lat – bezpłatnie); bilet grupowy (grupy powyżej 25 osób) – 6 zł/osoba/weekendy (cennik na podstawie strony internetowej, oferta z roku 2020). Sprzedaż biletów do „Rodzinnego Ogrodu Mazurówka” realizowana jest w kasie ogrodu i kończy się 15 minut przez zamknięciem. Zakres usług obejmuje zwiedzanie indywidualne, grupowe, międzypokoleniowe, zajęcia sensoryczne, edukacyjne, rekreacyjne dla dzieci i seniorów. W sezonie ogród oferuje także rośliny z własnej nadprodukcji.

„Rodzinny Ogród Mazurówka” przyjął nisko kosztowy model biznesowy dlatego kanały reklamy wykorzystują marketing szeptany, czyli polecanie miejsca przez zadowolonych klientów. Ogród bierze także udział w turystycznych akcjach promocyjnych np. „Polska Zobacz Więcej”, wydaje także ulotki i wizytówki. Ogród znajduje się na liście Małopolskiego Szlaku Ogrodów – przedsięwzięcia łączącego ogrody o wybitnych walorach estetycznych, edukacyjnych i historycznych Województwa Małopolskiego. Obecnie na listę Małopolskiego Szlaku Ogrodów wprowadzono 32 obiekty. Animatorem projektu jest Stowarzyszenie Grupa od Rolnika przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Więcej szczegółów na stronie <https://www.malopolskiszlakogrodow.pl/>.

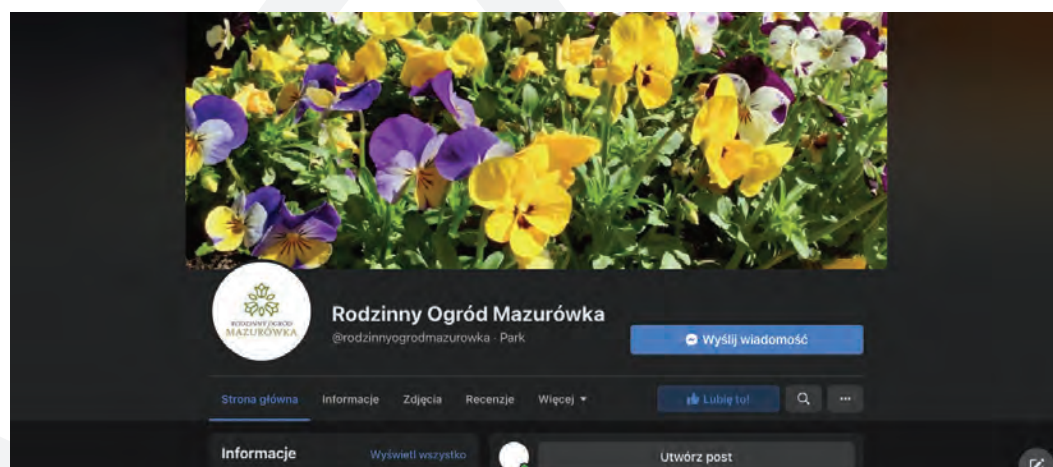
Urok ogrodu został zaprezentowany i doceniony w programie TV „Maja w Ogrodzie”, oraz audycjach w telewizji lokalnej. Głównym kanałem promocji jest aktualna i atrakcyjna strona internetowa zawierająca bogatą i zachęcającą galerię (Ryc. 25). Aktywnie prowadzona jest także strona na Facebooku (Ryc. 26). Fanpage na Facebooku posiada liczbę 800 obserwujących i został polubiony aż 780 razy. Systematyczne posty zyskują także dziesiątki polubień i komentarzy. Jest to świetne miejsce kontaktu z klientami i relacji tego co dzieje się w ogrodzie, tym samym zachęca do odwiedzin w przysłym sezonie.



Galeria



Ryc. 26. Strona internetowa w podstronie „Galeria” ogrodu terapeutycznego „Ogród Rodzinny Mazurówka”; <https://www.mazurowka.com/galeria?lang=pl>



Ryc. 27. Strona fanpage „Rodzinnego Ogrodu Mazurówka” na Facebooku: <https://www.facebook.com/rodzinyogrodmazurowka>

Plan dalszego rozwoju zakładu stworzenie sportowego centrum rekreacyjnego do terenoterapii dla dzieci i młodzieży. Gospodarze sami zachwalają swój ogród mówiąc, że: „Warto tu przyjechać, nacieszyć się łagodnym klimatem, czystym środowiskiem oraz odpocząć w spokojnej i miłej atmosferze”. Prowadząc ogród terapeutyczny można połączyć pasję do ogrodnictwa i pomaganie innym. Warto rozważyć prowadzenie takiego ogrodu.

7. Literatura

- Connell J. 2004. The purest of human pleasures: The characteristics and motivation of garden visitors in Great Britain. *Tourism Management* 25(2): 229-247
- Cooper Marcus C., Barnes M., 1999. *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. Wiley, New Jersey
- Cooper Marcus C., Sachs N. A. 2014. *Therapeutic Landscapes: An evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Wiley, New Jersey
- Gallis Ch. 2007. *Green Care in Agriculture: Health effects, Economics and Policies*. Proceedings of 1st European COST Action 866 Conference. University Studio Press. Vienna
- Górska-Kłęk L. 2016. ABC „Zielonej Opieki”. Seria Biblioteka Nestora tom VIII. Pascal: 151
- Kowalski K. 2016. Projektowanie bez barier – wytyczne. http://www.niepelnosprawni.pl/files/www.niepelnosprawni.pl/public/rozne_pliki/projektowanieBB21.pdf dostęp: 01.12.2020
- Krzywińska A. 2017. *Hortiterapia jako element wspomagający leczenie tradycyjne*. Poznań, Rhythmos
- Kullmann F. 2017. *Ogród w pojemnikach. Podwyższone grządki*. Bellona, Warszawa
- Winterbottom D., Wagenfeld A. 2015. *Therapeutic gardens: Designing for Healing Spaces*. Timber Press, Portland, London
- Płoszaj-Witkowska B. 2017. *Hortiterapia*. Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
- Trojanowska M. 2017. *Parki i ogrody terapeutyczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN