

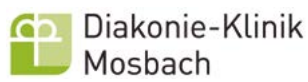
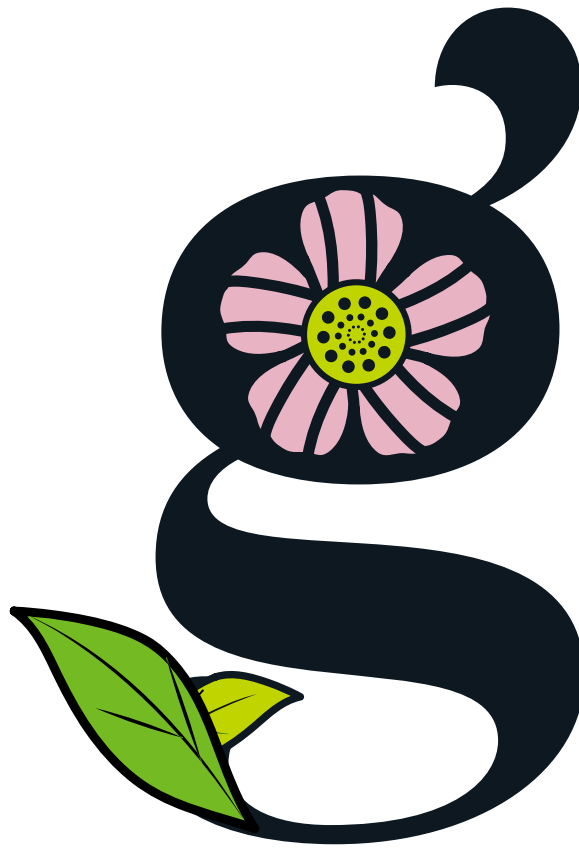


HEALING gardener

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΠΟΥΔΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Αυτό το πρόγραμμα σπουδών αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Healing Gardener, το οποίο συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Εταίροι του έργου:

INTRAS Foundation, Ισπανία (Συντονιστής)

Jardines Terapéuticos Palmlof, Ισπανία

Ίδρυμα Θεοτόκος, Ελλάδα

Johannes Diakonie Mosbach, Γερμανία

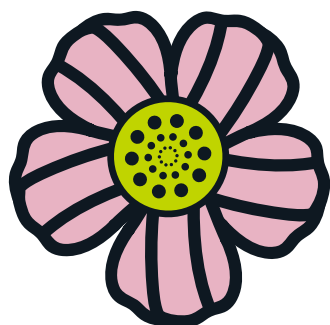
Αριθμός αναφοράς έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

Το έργο Healing Gardener συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο αυτού του προγράμματος σπουδών είναι αποκλειστική ευθύνη της κοινοπραξίας του έργου και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Ισπανική Υπηρεσία για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE) είναι υπεύθυνες για την οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Επιτρέπεται κάθε είδους αναπαραγωγής ή διανομής, με εξαίρεση εμπορικούς σκοπούς, αρκεί να αναγνωρίζεται και να αναφέρεται η πηγή.

Έτος έκδοσης: 2023





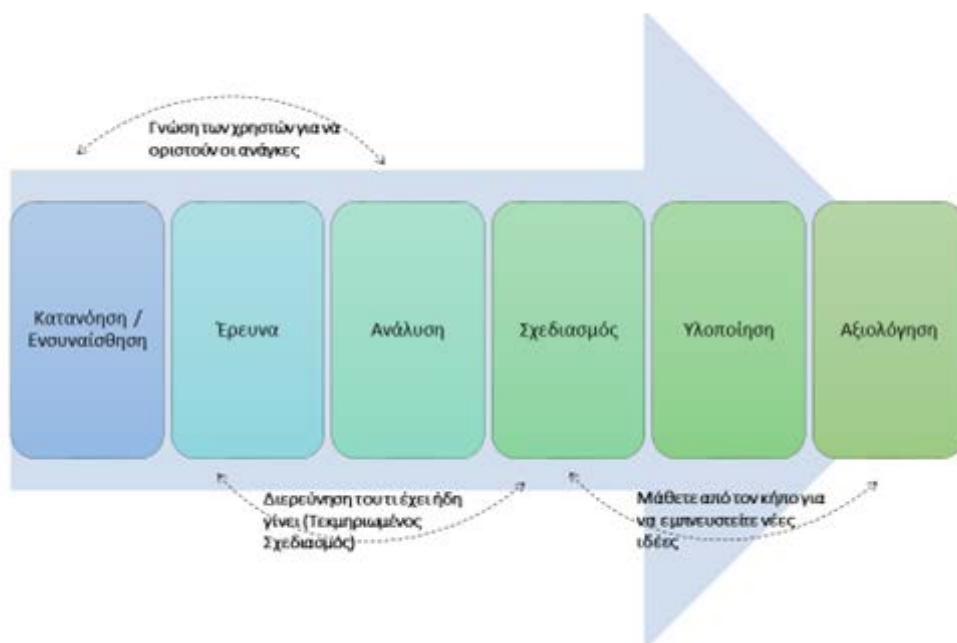
ΔΕΙΚΤΗΣ

1. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΣ*	6
2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ (ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ)	11
2.1 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ	11
2.2 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	15
2.3 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ, ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΙΚΟΠΕΔΟΥ	16
3. ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟ ΚΛΙΜΑΚΑ – ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΕ ΧΑΡΤΗ	27
4. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ	34
4.1 ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΛΙΜΑ	34
4.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ – ΔΙΑΤΑΞΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ	37
4.3 ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΟΡΙΑ	48
4.4 ΣΚΛΗΡΕΣ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ	49
4.5 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	63
4.6 ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ (ΕΡΜΗΝΕΙΑ)	68
4.7 ΦΥΤΑ	74
4.8 ΕΠΙΠΛΑ	84
4.9 ΑΛΛΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	89
5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	93
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	95



1. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΣ*

Όλες οι διαδικασίες σχεδιασμού ακολουθούν μια χρονολογική σειρά. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με όλα τα πράγματα στη ζωή, πριν αρχίσουμε να περπατάμε και να ακολουθούμε τα βήματα πρέπει να γνωρίζουμε την κατεύθυνση προς την οποία πηγαίνουμε και να κατανοήσουμε τους στόχους μας. Όταν πρόκειται για θεραπευτικούς κήπους, ξεκινάμε με το να γνωρίσουμε τον ορισμό του τι είναι ένας θεραπευτικός κήπος και στη συνέχεια να διερευνήσουμε και να κατανοήσουμε τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των χρηστών μας.



Διάγραμμα 1. Διαδικασία σχεδιασμού. Αναπτύχθηκε από Jardines Terapeuticos.

Ακολουθούν τρεις ορισμοί. Ο πρώτος είναι από την Αμερικάνικη ένωση Θεραπευτικής Κηπουρικής (American Horticulture Therapy Association - ΑΗΤΑ) και είναι ο πιο ευρέως αποδεκτός ορισμός για Θεραπευτικούς Κήπους. Ο δεύτερος ορισμός είναι μία παραλλαγή από την εταιρία Jardines Terapeuticos Palmof (JTP) από την Ισπανία και ο τρίτος ορισμός είναι από την Ισπανική Ένωση Θεραπευτικής Κηπουρικής (ΑΕΗJST).

« Ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούν τα φυτά και το οποίο έχει σχεδιαστεί σκόπιμα για να διευκολύνει την αλληλεπίδραση με τα θεραπευτικά στοιχεία της φύσης». (ΑΗΤΑ)

«Ο θεραπευτικός κήπος είναι ένας χώρος με δύο πρωταγωνιστές: τον επισκέπτη/χρήστη και τη φύση. Τα χαρακτηριστικά και τα στοιχεία του κήπου υποστηρίζουν και κινητοποιούν τους ανθρώπους». (JTP)

«Ένας κήπος είναι θεραπευτικός όταν έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μιας συγκεκριμένης ομάδας ατόμων. Ο σχεδιασμός προσαρμόζεται στους στόχους των συμμετεχόντων και διευκολύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και φυτών». (ΑΕΗJST).

“(ΑΕΗJST).



* *Ορολογία. Η λέξεις που επιλέχθηκαν για το Εγχειρίδιο είναι “θεραπευτικός κήπος”. Ανάλογα με την κουλτούρα, μπορεί να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές λέξεις όπως ιαματικός κήπος, κήπος υγείας ή ευεξίας, ή βιοφιλικός σχεδιασμός. Στην ουσία όλα αυτά εκφράζουν το ίδιο και συμπίπτουν με τους παραπάνω ορισμούς.*

Η διαφορά μεταξύ ενός θεραπευτικού κήπου και ενός πάρκου ή χώρου πρασίνου για περίπατο, άθληση και γενική απόλαυση είναι η πλούσια ποικιλία περιεχομένου, τόσο στην ποικιλία των φυτών όσο και σε άλλα στοιχεία (πεζοδρόμια, γλάστρες, πέργκολες και σιντριβάνια). Ο λόγος για την ενσωμάτωση αυτού του συνδυασμού στοιχείων στον ίδιο κήπο είναι η δυνατότητα ένταξής τους στον προγραμματισμό των θεραπειών και των σωματικών ασκήσεων. Η πρόκληση του σχεδιασμού είναι να συγκεντρωθούν όλα τα στοιχεία ενδιαφέροντος ώστε να σχηματίσουν ένα ευχάριστο και αρμονικό περιβάλλον για όλες τις εποχές, ενώ ταυτόχρονα να είναι καθολικά προσβάσιμος και διευκολυντικός, δηλαδή να ενισχύει τις ικανότητες των ανθρώπων. Ένας χώρος που ενισχύει τις ικανότητες περιλαμβάνει τη λειτουργικότητα, την αισθητική καθώς και τα ιστορικά και πολιτιστικά πλαίσια. Ο σχεδιασμός είναι θεμελιώδης επειδή αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία στηρίζονται οι θεραπείες.

Έχουν πραγματοποιηθεί επιστημονικά τεκμηριωμένες έρευνες για τους θεραπευτικούς κήπους. Αυτό σημαίνει ότι ο σχεδιασμός και η θεραπεία που διεξάγεται στον κήπο έχουν αξιολογηθεί και επικυρωθεί από επιστημονικές μελέτες και δημοσιεύσεις. Μια από τις πρωτοπόρες αναφορές είναι το “Healing Gardens” των Clare Cooper Marcus και Marni Barnes. Στο παρακάτω πλαίσιο παρουσιάζονται δύο αναφορές στις επιστημονικές έννοιες και τα θεωρητικά χαρακτηριστικά των θεραπευτικών κήπων.

Η θεωρία του υποστηρικτικού κήπου (Ulrich,1999) βασίζεται σε τέσσερις θεμελιώδεις παράγοντες για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ευημερίας:

- Αίσθηση ελέγχου και δυνατότητα για προσωπική ζωή
- Κοινωνική υποστήριξη
- Άσκηση και σωματική κίνηση
- Πρόσβαση στη φύση και σε άλλους θετικούς περισπασμούς.

Δεν είναι όλοι οι κήποι θεραπευτικοί. Σε έρευνα των Grahn και Stigsdotter (2009) στο Alnarp SLU, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν 8 σημαντικές διαστάσεις (ιδιότητες) που αναζητούν οι άνθρωποι στη φύση:

- Γαλήνη, ηρεμία και αίσθηση φροντίδας
- Άγρια φύση χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση
- Πλούτος και ποικιλία ειδών
- Ένας χώρος που μοιάζει με έναν ξεχωριστό διαφορετικό κόσμο



- Ένας ανοιχτός πράσινος χώρος που σε προσκαλεί σε Richness of species and variety

δραστηριότητα

- Προστασία, ένα κρυφό μέρος για να είσαι μόνος σου
- Κοινωνικός
- Πολιτιστικός

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗΣ

Το Εγχειρίδιο απευθύνεται σε όποιον ενδιαφέρεται να δημιουργήσει και να συντηρήσει έναν θεραπευτικό κήπο, όπως εκπαιδευτές, άτομα με διάφορες αναπηρίες καθώς και “τους τελικούς χρήστες” των κήπων. Για τον λόγο αυτό, το εγχειρίδιο αυτό προσπαθεί να αποφύγει όσο το δυνατόν περισσότερο την ορολογία και την τεχνική γλώσσα.

Σκοπός του εγχειριδίου είναι να περιγράψει τη μεθοδολογία και τους εξειδικευμένους προβληματισμούς κατά τον σχεδιασμό ενός θεραπευτικού κήπου. Δεν αποσκοπεί στο να είναι ένα λεπτομερές εγχειρίδιο κατασκευής. Το Εγχειρίδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός με τα βήματα, όμως γνωρίζοντας ότι λείπουν πληροφορίες. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε αν ο χώρος σας χρειάζεται αποστράγγιση για την άνεση των χρηστών, αλλά δεν θα υπάρχει καθοδήγηση για τον τρόπο κατασκευής της αποστράγγισης, καθώς αυτό είναι ένα θέμα το οποίο περιλαμβάνεται σε κάθε εγχειρίδιο κατασκευής κήπων, όχι μόνο για θεραπευτικούς κήπους.

Ένας σχεδιαστής εργάζεται συνήθως με σχέδια/κατόψεις και όλες οι παρεμβάσεις που σχεδιάζονται βρίσκονται σε ένα λεπτομερές σχέδιο με κλίμακα. Αυτό το βήμα θα μπορούσε να παρακαμφθεί εντελώς, καθώς όλες οι μετρήσεις και τα σχέδια θα μπορούσαν να γίνουν απευθείας στο έδαφος. Εάν το έργο του κήπου είναι πολύ μεγάλο, πάνω από 1000 m², συνιστάται να ζητήσετε βοήθεια κατά τη σχεδίαση των αρχιτεκτονικών σχεδίων.

Δεν είναι εύκολη η ισορροπία μεταξύ της παροχής ενός ολοκληρωμένου εγχειριδίου και της καθοδήγησης των εκπαιδευτών σε πιο ουσιαστικές, λεπτομερείς και τεχνικές πληροφορίες. Η ελπίδα είναι ότι το παρόν εγχειρίδιο παρέχει τα βασικά στοιχεία και δίνει πληροφορίες για περαιτέρω πηγές για όσους ενδιαφέρονται να δημιουργήσουν έναν θεραπευτικό κήπο.

ΟΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

“Τέσσερις περιοχές -εκατοντάδες θεραπείες” είναι το σύνθημα των Θεραπευτικών Κήπων Palmlof. Οι τέσσερις περιοχές είναι ένας τρόπος σχεδιασμού του κήπου που διευκολύνει τη δόμηση σε διαφορετικούς χώρους ή ζώνες και την ομαδοποίηση των υπαίθριων θεραπειών με τρόπο που προσφέρει τα περισσότερα οφέλη. Ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας, αυτές οι τέσσερις περιοχές μπορούν να αυξηθούν σε περισσότερες, για



παράδειγμα, ένας χώρος κινητικών δεξιοτήτων, ένας χώρος χαλάρωσης/ενσυνειδητότητας και ένας χώρος περισυλλογής κ.λπ.

1. Η Αυλή των Αισθήσεων = Αισθητηριακός Χώρος
2. Το Δέντρο = Χώρος Φυτοθεραπείας
3. Η Διαδρομή = Χώρος Σωματικής Δραστηριότητας
4. Το Δάσος των Αναμνήσεων = Χώρος Ανάμνησης

The following is a brief introduction of the interaction of the module with the therapy:

A. Αισθητηριακός Χώρος.

Ο χώρος περιέχει μια ποικιλία μικρότερων πολυετών φυτών σε διαφορετικά ύψη που διεγείρουν τις αισθήσεις μας. Τα υπερυψωμένα παρτέρια διευκολύνουν τη φροντίδα, τη συγκομιδή και την απόλαυση της μυρωδιάς τους. Τα διαφορετικά αρώματά τους χρησιμοποιούνται σε ασκήσεις χαλάρωσης και για την παρασκευή τσαγιών και σαπουνιών. Υπάρχουν αρωματικά φυτά στο επίπεδο του εδάφους για να απολαμβάνετε τις μυρωδιές τους όταν τα πατάτε, ή θάμνοι που μπορείτε τα τρίβετε με τα χέρια ή τα πόδια σας. Υπάρχουν επίσης ποικίλες υφές που συναντάμε σε όλη την περιοχή: τα απαλά πέταλα των τριαντάφυλλων ή ο τραχύς φλοιός του γερού δέντρου είναι μόνο μερικά παραδείγματα που μας βοηθούν να συνειδητοποιήσουμε το παρόν και μας δίνουν άφθονο υλικό για να το ενσωματώσουμε σε δραστηριότητες με χειροτεχνίες.

B. Χώρος Φυτοθεραπείας

Η έννοια της φυτοθεραπείας είναι ένα καλά ανεπτυγμένο θέμα στη βιβλιογραφία και σε έργα σε όλο τον κόσμο και για το λόγο αυτό θα επανέλθουμε σε αυτή την ενότητα σε πολλές ενότητες όπως το κεφάλαιο “φυτά” αλλά και στη μεθοδολογία. Σε αυτόν τον χώρο μπορούμε να βρούμε διάφορα υπερυψωμένα παρτέρια, βρύση νερού, μικρά θερμοκήπια, έναν χώρο για την αποθήκευση των εργαλείων και χώρους για να καθίσετε και να ξεκουραστείτε μετά από μια έντονη δραστηριότητα. Συνήθως είναι ένας μεγάλος χώρος με “σκληρά” διαμορφωμένα μονοπάτια, ώστε όλοι να μπορούν να μετακινούνται και να φροντίζουν τα λαχανικά, τα λουλούδια και τα φρούτα.

Γ. Χώρος Σωματικής Δραστηριότητας

Αποτελείται από ένα περικλειστο μονοπάτι ελεύθερης μορφής που συνοδεύεται από μία κουπαστή για να παρέχει ασφάλεια για το περπάτημα και τις ασκήσεις ισορροπίας. Στη μέση υπάρχει γρασίδι για γιόγκα, τάιτσι, χαλάρωση και αθλητικά παιχνίδια. Υπάρχει επίσης κλίση για δοκιμασίες όπως ασκήσεις ενδυνάμωσης των κάτω άκρων και ποδιών. Όλα είναι σχεδιασμένα για μέτρια έως ήπια άσκηση και η φύτευση στο πλάι του μονοπατιού ενθαρρύνει την προπόνηση. Ιδανικά, ο χώρος συμπληρώνεται από διάφορα αθλητικά όργανα, όπως λάστιχα, μπάλες, κοντάρια κ.λπ.

Δ. Χώρος Ανάμνησης

Η περιοχή συνδέεται με τη φυτοθεραπεία. Εδώ συναντάμε διάφορα καρποφόρα δέντρα ή καλλιέργειες



που συνδέονται με την ιστορική και πολιτιστική προέλευση του τόπου, όπως η ελιά, η συκιά, το αμπέλι και η φουντουκιά στην Ισπανία. Εισάγονται στοιχεία όπως ένας τοίχος, ένας φράχτης, ένα πηγάδι, για την πολιτιστική αναγνώριση της γεωγραφικής περιοχής. Στόχος είναι να εισαχθούν στοιχεία που εμπνέουν συζητήσεις, όπως ένας μετεωρολογικός σταθμός, σπιτάκια πουλιών, εργαλεία συγκομιδής κ.λπ. Θέλουμε να διεγείρουμε θετικές αναμνήσεις και θέματα για νέες συζητήσεις.

Εκτός από την **διέγερση** και την **κινητοποίηση** που παρέχουν τα φυτά και τα διάφορα στοιχεία, είναι σημαντικό ο σχεδιασμός να μεταδίδει άνεση στον χρήστη. Θα πρέπει να υπάρχει παγκάκι ή κουπαστή όταν χρειάζεται, σκιά όταν ο ήλιος καίει και ένα πεζοδρόμιο όπου δεν υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσει κανείς ή να υπάρχει αντανάκλαση. Οι φυσικές προκλήσεις θα πρέπει να είναι κατάλληλες για κάθε χώρο και θα πρέπει πάντα να υπάρχει **προσβασιμότητα** για όλους, ανεξάρτητα από τις κινητικές και γνωστικές ικανότητες. Μελετώντας κάθε λεπτομέρεια του σχεδιασμού, βελτιστοποιείται η αυτονομία των ανθρώπων.

Ο Θεραπευτικός Κήπος είναι ένας ζωντανός και μεταβαλλόμενος κήπος όπου οι χρήστες συμβάλλουν με τις παρεμβάσεις τους (για παράδειγμα ταμπέλες φυτών φτιαγμένες από τους χρήστες) και όπου οι επαγγελματίες αλλάζουν και προσαρμόζουν το χώρο ανάλογα με τις ανάγκες (αλλάζουν τις καρέκλες για σκιά ή ήλιο, προσθέτουν ένα τραπέζι για ποτά όταν κάνει ζέστη, αποφασίζουν να φυτέψουν ένα νέο κήπο με τριανταφυλλιές... κ.λπ.).



2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ (ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ)

2.1 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ

Όπως προαναφέρθηκε, χρειάζεται να ξέρουμε που κατευθυνόμαστε και ποιες είναι οι ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των χρηστών του κήπου. Θα το αναλύσουμε αυτό σε δύο φάσεις. Πρώτον, τα ενδιαφέροντα και τις θεραπευτικές ανάγκες και δεύτερον, οι φυσικές δυνατότητες και ανάγκες.

ΦΑΣΗ 1:

Πιθανά να δημιουργηθούν δύο λίστες με την ανάλυση των ενδιαφερόντων και των εργασιακών αναγκών : μία από την άποψη του χρήστη και μία από τους επαγγελματίες.

Η λίστα επιλογών με εικόνες, όπως παρουσιάζεται παρακάτω, σκοπεύει να διευκολύνει την ανάλυση των ενδιαφερόντων, όπου ο χρήστης κυκλώνει τα ενδιαφέροντά του/της στον πίνακα.

- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα των χρηστών;
- Ποια είναι τα αγαπημένα τους χόμπι;
- Τι δεν τους αρέσει;

Το επόμενο ερώτημα αφορά τους θεραπευτικούς στόχους (εργασιακές ανάγκες, δείτε τις εικόνες στην τράπεζα στόχων) τους οποίους έχουν εντοπίσει οι εκπαιδευτές/θεραπευτές. Κάποια παραδείγματα είναι:

- Διατήρηση προσοχής σε μια δραστηριότητα/εργασία
- Αμφίπλευρος συντονισμός
- Επίγνωση του σώματος
- Δύναμη του κορμού
- Εκτελεστικές λειτουργίες
- Δεξιότητες λεπτής κινητικότητας
- Δεξιότητες κατανόησης και έκφρασης του λόγου
- Αισθητηριακή επεξεργασία
- Αιθουσαίες λειτουργίες



- Συναισθηματική ρύθμιση
- Κινητοποίηση
- Συμμετοχή και κοινωνική επίγνωση
- Αυτοεκτίμηση



Εικόνα 2. Παραδείγματα αφισών που διευκολύνουν τη συζήτηση για ενδιαφέροντα και ανάγκες



ΤΡΑΠΕΖΑ ΣΤΟΧΩΝ

<p>ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟ</p> <p>Θα βελτιώσει τις δεξιότητες κοινής προσοχής, μέσω της ικανότητάς του να εμπλέκεται και να διατηρεί την αλληλεπίδραση με τον εκπαιδευτή για 3-5 λεπτά σε μια δραστηριότητα κατάλληλη για την ηλικία του, σε 3 από 4 ευκαιρίες.</p>	<p>ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ</p> <p>Θα βελτιώσει τον αμφίπλευρο συντονισμό με την ολοκλήρωση συμμετρικών εργασιών που απαιτούν τη μετακίνηση ογκώδη αντικειμένων, τις 3 από τις 4 δοκιμές</p>	<p>ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Θα επιδείξει βελτίωση στην επίγνωση του σώματος και της ασφάλειας όταν χειρίζεται εργαλεία σε συνεργασία με άλλα άτομα, με <3 λεκτικές ενδείξεις, 3 στις 4 ευκαιρίες.</p>
<p>ΔΥΝΑΜΗ ΚΟΡΜΟΥ</p> <p>Θα βελτιώσει την αντοχή και σταθερότητα της στάσης, όπως αποδεικνύεται από την ικανότητά να αναρριχηθεί στον λόφο με κατάλληλη κίνηση των αρθρώσεων, σε 3 από 4 δοκιμές.</p>	<p>ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ</p> <p>Θα βελτιώσει τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργίας μέσω της ικανότητας προσαρμογής στην αλλαγή και ως υποστηρικτικό μέλος της ομάδας με κατάλληλη επίλυση προβλημάτων σε 3 από τις 4 ευκαιρίες.</p>	<p>ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΣΗ</p> <p>Θα βελτιώσει τις δεξιότητες λεπτής κινητικής ακρίβειας, μέσω δραστηριοτήτων μεταφύτευσης φυτών με ακρίβεια 80%, 3 στις 4 ευκαιρίες.</p>
<p>ΑΠΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ</p> <p>Θα επιδείξει βελτιωμένη απτική αισθητηριακή επεξεργασία με την ικανότητα να ανεχθεί δραστηριότητες με χώμα για τουλάχιστον 5 λεπτά.</p>	<p>ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ</p> <p>Θα βελτιώσει την αυτό-ρύθμιση όταν υπάρχει ανάγκη για αυξημένη αισθητική επεξεργασία στον χώρο του κήπου, χρησιμοποιώντας 3 τεχνικές ηρεμίας με επιτυχία 4 στις 5 φορές.</p>	<p>ΑΙΘΟΥΣΑΙΟ</p> <p>Θα επιδείξει βελτιωμένη αιθουσαία-ιδιοδεκτική επεξεργασία για τη διατήρηση της σταθερότητας της στάσης στα γόνατα όταν βρίσκεται σε ανώμαλες και κινούμενες επιφάνειες χωρίς σημάδια απώλειας της ισορροπίας ενώ συμμετέχετε σε μια εργασία, 3 στις 4 φορές.</p>



ΦΑΣΗ 2:

Χρειάζεται να μάθουμε για τις δυνατότητες και τις ανάγκες των χρηστών μας. Πρέπει να έχουμε μια γενική κατανόηση για να εξασφαλίσουμε την προσβασιμότητα και την προσαρμοστικότητα του κήπου.

- Πόσοι χρήστες χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο ή βοηθήματα βάδισης;
- Πόσοι χρήστες έχουν προβλήματα όρασης;
- Πόσοι χρήστες έχουν κινητικά προβλήματα;
- Πόσοι έχουν νοητική αναπηρία;
- Πόσοι έχουν άνοια ή γνωστική έκπτωση;

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;

Φάση 1: Τώρα θα έχετε έναν κατάλογο επιθυμιών και ιδεών. Αυτός ο κατάλογος πιθανότατα θα αποκαλύψει την ηλικιακή ομάδα των χρηστών, και αν όχι, θα ήταν χρήσιμο να την έχετε κατά νου. Μπορεί να μην εκπληρώσουμε πάντα στη “λίστα επιθυμιών” στο σχεδιασμό, αλλά θα προσπαθήσουμε να συγκεντρώσουμε τα ενδιαφέροντα και τις επαγγελματικές ανάγκες στις περιοχές σχεδιασμού και σε λίστα προτεραιοτήτων. Για παράδειγμα, έχουμε μια ομάδα νέων με ήπια νοητική αναπηρία, η λίστα προτεραιοτήτάς τους μπορεί να είναι η εξής:

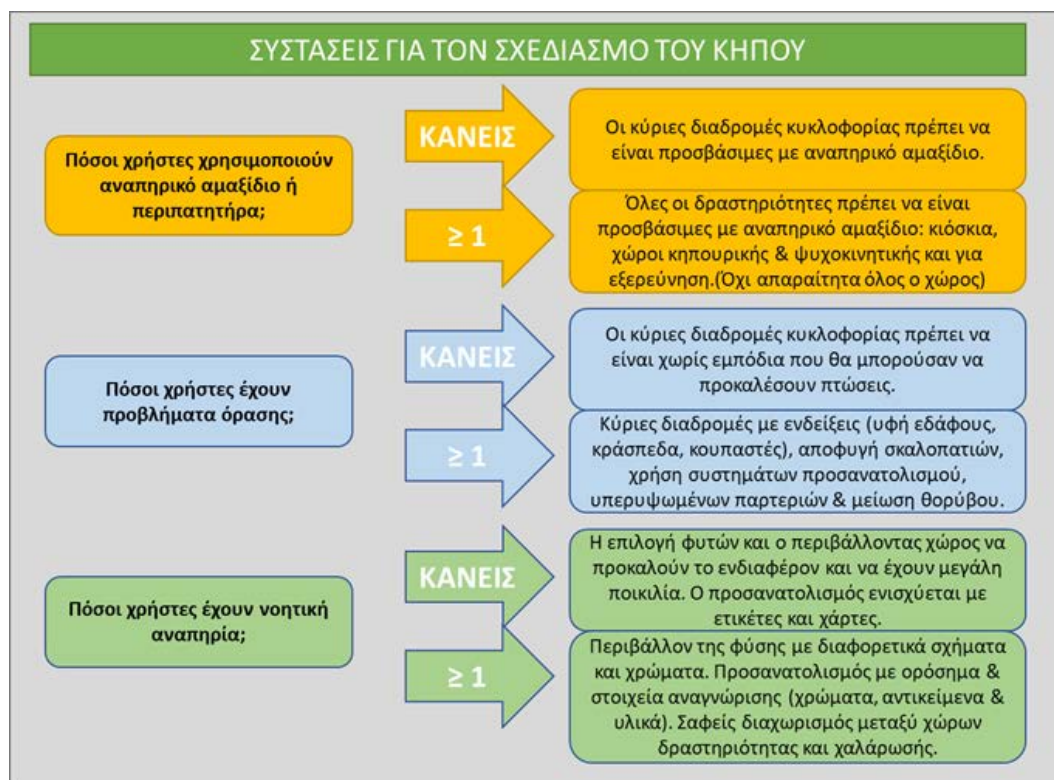
1. Σωματικές δραστηριότητες (παιχνίδια με μπάλα, τρέξιμο και αναρρίχηση)
2. Συλλογές (συλλογή και οργάνωση γραμματοσήμων, λουλουδιών, βότσαλων...)
3. Δραστηριότητες χαλάρωσης και κατά του στρες
4. Κοινωνικές δεξιότητες και επικοινωνία

Το συμπέρασμα είναι ότι χρειαζόμαστε έναν αρκετά μεγάλο χώρο, μία περιοχή, για κινητικές δραστηριότητες και ίσως για παιχνίδια. Αλλά είναι εξίσου απαραίτητο να παρέχουμε μια δεύτερη περιοχή όπου οι χρήστες και οι επαγγελματίες μπορούν να βρουν ηρεμία και γαλήνη για εξάσκηση και παρακίνηση της επικοινωνίας και να εργαστούν μόνοι τους χωρίς πίεση. Μια περιοχή για δραστηριότητες με χειροτεχνίες θα μπορούσε επίσης να είναι χρήσιμη για την αξιοποίηση του κήπου (π.χ. κατασκευές και ψηφιδωτά με χρωματιστές πέτρες ή κομμάτια ξύλου κ.λπ.).

Φάση 2: Ο σχεδιασμός για την προσβασιμότητα ακολουθεί την αρχή της προσαρμογής του χώρου για τον πιο εξαρτημένο χρήστη. Αυτό σημαίνει ότι, εάν υπάρχει έστω και ένας χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου, ο κήπος θα πρέπει να είναι προσβάσιμος σε αναπηρικό αμαξίδιο στην πλειοψηφία των χώρων του. Το ίδιο ισχύει και



για άτομα με προβλήματα όρασης, άνοια κ.ο.κ. Αυτό δεν σημαίνει να μην υπάρχουν **φυσικές προκλήσεις** στον κήπο, οι προκλήσεις θα πρέπει να τοποθετούνται σκόπιμα και στρατηγικά προς όφελος των χρηστών. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι ένα εναλλακτικό μονοπάτι με διαφορετικά οδοστρώματα για την εξάσκηση της ισορροπίας. Στην εικόνα βλέπετε μερικά από τα συμπεράσματα της μελέτης του σχεδιασμού που απαντούν στο ερώτημα των αναγκών του χρήστη.



Εικόνα 3. Συστάσεις σχεδιασμού βάσει τις ανάγκες των χρηστών. Σχέδιο από Jardines Terapeuticos.

2.2 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Θέλουμε οι χρήστες να αισθάνονται άνετα και οικεία στο νέο τους κήπο. Ως εκ τούτου, προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε φυτά, πέτρες και υλικά κοινά στην τοπική περιοχή όπου βρίσκεται ο κήπος. Για παράδειγμα, στην Πορτογαλία λατρεύουν να χρησιμοποιούν έντονα χρώματα σε συνδυασμό με τα φυτά, ενώ στην Αγγλία όλα μοιάζουν πολύ σαν “το σπίτι στο χωριό”, με μικρές γλάστρες και καμάρες πάνω από τα μονοπάτια. Προτείνουμε λοιπόν μια σύντομη έρευνα των παραδόσεων του πολιτισμού σας.



Τι είναι τυπικό στην περιοχή σας; Κάντε μια βόλτα στην πόλη σας και κοιτάξτε τα σπίτια και τα πάρκα. Τι βλέπετε με τα νέα σας μάτια ως σχεδιαστές κήπων; Βγάλτε φωτογραφίες.

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;

Οι πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν στις φωτογραφίες θα σας καθοδηγήσουν κατά την επιλογή των υλικών για τα στοιχεία του κήπου.

Παράδειγμα:

Έχουμε αποφασίσει να κατασκευάσουμε μια περιοχή φυτοθεραπείας. Χρειαζόμαστε υπερυψωμένα παρτέρια. Στη βόρεια Ευρώπη θα χρησιμοποιούσαμε πιθανότατα ξύλο για την κατασκευή. Στη νότια Ευρώπη θα μπορούσε να γίνει με πέτρα ή χρωματιστά τούβλα.

2.3 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ, ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΙΚΟΠΕΔΟΥ

Η ανάλυση του τόπου αποτελεί συνέχεια του 2.2, του πολιτιστικού πλαισίου, αλλά τώρα συλλέγουμε λεπτομερείς πληροφορίες για τον τόπο όπου πρόκειται να δημιουργηθεί ο θεραπευτικός κήπος.

Για να ξεκινήσουμε αυτή την άσκηση, είναι πολύ χρήσιμο να έχουμε ένα σχέδιο ή χάρτη του οικοπέδου σε κλίμακα. Διαφορετικά, μπορούμε να σχεδιάσουμε τη γεωμετρική κάτοψη σε ένα χαρτί. Το σχέδιο σε χαρτί δεν είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ, διότι μπορούμε να το κάνουμε απευθείας στο οικόπεδο και στη συνέχεια να τραβήξουμε φωτογραφίες.

Τώρα θα εξερευνήσουμε το οικόπεδό μας σε 5 βήματα. Κάθε βήμα θα οδηγήσει σε μια συγκεκριμένη σκέψη/δράση στη διαδικασία σχεδιασμού του κήπου μας:

1. Προσανατολισμός του ήλιου και της σκιάς
2. Αέρας και χαμηλές θερμοκρασίες
3. Ανάγλυφο του εδάφους
4. Χαρακτηριστικά του χώματος
5. Είσοδοι και έξοδοι

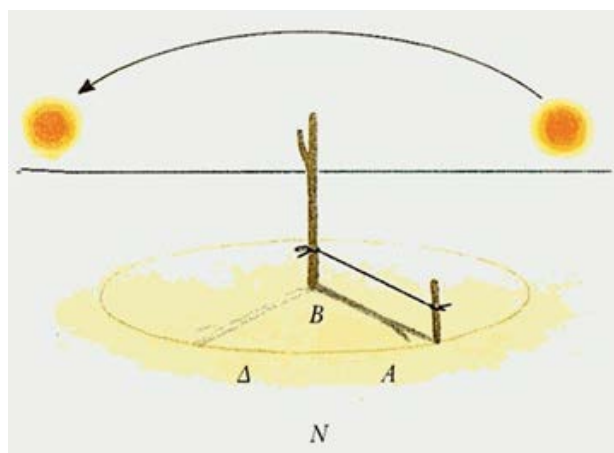
1. Προσανατολισμός του ήλιου και της σκιάς:

Ο προσανατολισμός (κατευθύνσεις και σημεία του ορίζοντα) είναι σημαντικός για να μπορούμε να καταλάβουμε πού και πότε έχει ήλιο και σκιά στα διάφορα μέρη του οικοπέδου. Μαθαίνουμε να γνωρίζουμε



τις κατευθύνσεις νότος, βορράς, ανατολή και δύση.

Ο καλύτερος και ακριβέστερος τρόπος προσανατολισμού είναι η χρήση της πυξίδας. Αν δεν διαθέτουμε πυξίδα, μπορούμε να προσανατολιστούμε με έναν από τους παρακάτω τρόπους.
1ος Τρόπος: Με τη μέθοδο της σκιάς του ξύλου



Εικόνα 4α. [Προσανατολισμός χωρίς πυξίδα - The Hiking Experience](#)

Χρειαζόμαστε: τον ήλιο και δύο κοντάρια.

Στερεώνουμε κατακόρυφα στο έδαφος το ένα κοντάρι με ανάλογο ύψος ώστε να αφήνει μια ευδιάκριτη σκιά στο έδαφος και σημαδεύουμε έως την άκρη της σκιάς.

Περίμενε ώσπου να μετακινηθεί η σκιά περίπου 40 εκ. και σημαδεύουμε τη νέα θέση. Ενώνουμε τα δύο σημεία με μια ευθεία.

Η ευθεία αυτή δείχνει τον άξονα Ανατολής-Δύσης. Το πρώτο σημείο που σημαδέψαμε είναι το Δυτικό ενώ το δεύτερο το Ανατολικό.



Εικόνα 4β. [Προσανατολισμός χωρίς πυξίδα - The Hiking Experience.](#)

Χρειαζόμαστε: τον ήλιο και ένα ρολόι

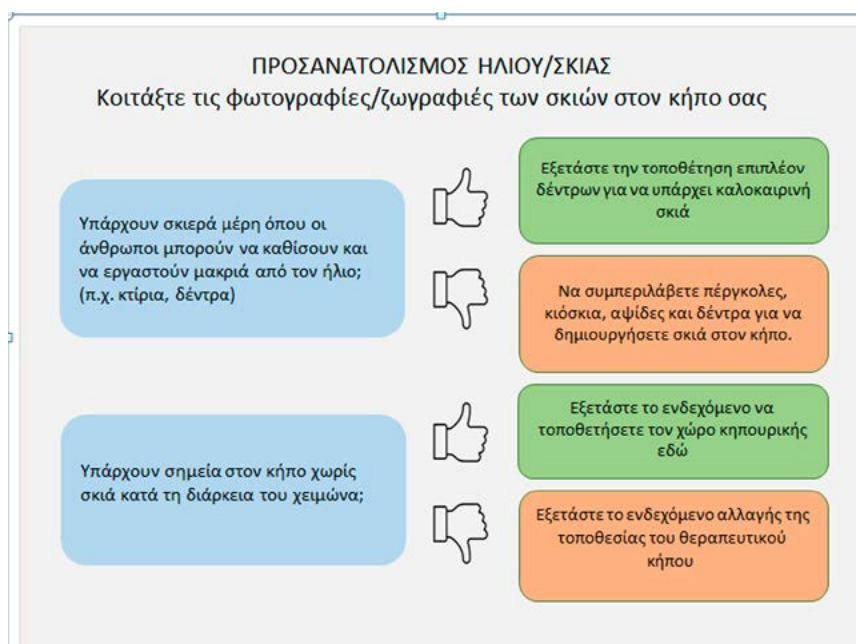
Με τη μέθοδο αυτή δεν έχουμε μεγάλη ακρίβεια αλλά είναι ένας γρήγορος τρόπος να προσανατολιστούμε. Τοποθετούμε τον ωροδείκτη του ρολογιού στην κατεύθυνση του ήλιου.

Ο Νότος βρίσκεται μεταξύ του ωροδείκτη και της ένδειξης 12 του ρολογιού. Δηλαδή, η διχοτόμος της γωνίας που σχηματίζεται από τον ωροδείκτη και την ένδειξη 12.

Επισκεφθείτε το οικόπεδο το πρωί και το απόγευμα και δείτε ποια σημεία είναι ηλιόλουστα και ποια σκιερά. Μπορείτε να σχεδιάσετε αυτές τις πληροφορίες σε ένα σχέδιο/χάρτη ή να βάψετε το έδαφος με διάφορα χρώματα σπρέι ή κιμωλία και στη συνέχεια να τραβήξετε φωτογραφίες για να τα θυμάστε.



ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;



Εικόνα 5. Προσανατολισμός του κήπου και σκέψεις σχεδιασμού. Διάγραμμα από το Jardines Terapeuticos.

2. Wind and low temperature:

Για να συνεχίσουμε να αξιοποιούμε τον κήπο όλο το χρόνο, μπορεί να χρειαστούμε προστασία από τον άνεμο και τις χαμηλές θερμοκρασίες στον κήπο.

Πραγματοποιήστε την ακόλουθη άσκηση:

- Καταγράψτε πληροφορίες από μία βάση δεδομένων για τον καιρό στη γεωγραφική σας ζώνη. Ποιες είναι οι συνηθισμένες τάσεις του ανέμου; Ποια είναι η μέση ημερήσια θερμοκρασία κατά τη διάρκεια του έτους;
- Τοποθετήστε ένα ανεμοδούρι σε ένα κοντάρι στο οικόπεδο και ελέγξτε πρωί και βράδυ την κατεύθυνση και την ένταση του ανέμου.



ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;

ΝΑΙ- Οι κυριότεροι κοινωνικοί χώροι στον κήπο θα πρέπει να προστατεύονται από τον άνεμο με θάμνους ή φράχτες. Ίσως να θέλετε να εξετάσετε το ενδεχόμενο ενός θερμοκηπίου για να μπορείτε να μπαίνετε μέσα.

ΟΧΙ- Δεν υπάρχει ιδιαίτερη σημασία για τον σχεδιασμό.

Η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη από 10 °C κατά τη διάρκεια της ημέρας για μεγάλο χρονικό διάστημα;

ΝΑΙ- Είναι ιδιαίτερα σκόπιμο να σχεδιάσετε ένα θερμοκήπιο για να κάνετε δραστηριότητες κατά τη διάρκεια δύσκολων καιρικών συνθηκών. Εάν αυτές οι καιρικές συνθήκες, συνεχίζονται για αρκετούς μήνες είναι καλό να επιλέξετε ένα θερμοκήπιο που έχει επιπλέον μόνωση ώστε να μπορεί να θερμανθεί.

ΟΧΙ- αλλά ίσως έχετε κρύα πρωινά και απογεύματα; Αν είναι έτσι και οι χρήστες είναι ευάλωτοι, ο σχεδιασμός θα πρέπει να έχει κατά νου μια πέργκολα ή ένα θερμοκήπιο όπου μπορείτε να ανοίγετε και να κλείνετε τους τοίχους.

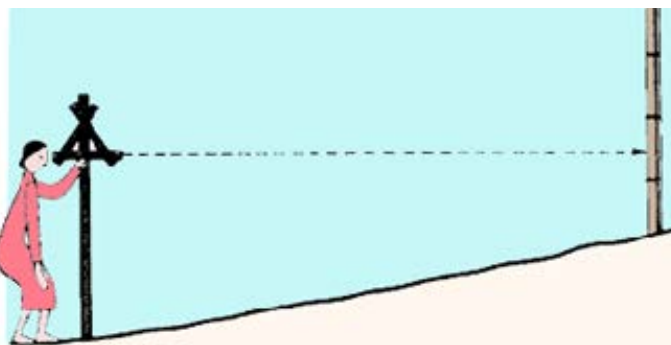
3. Ανάγλυφο του εδάφους

Είναι καλό να γνωρίζουμε αν το οικόπεδό μας έχει διαφορετικά ύψη. Η μέτρηση των διαφορών στα επίπεδα ύψους μπορεί να είναι απλή και συνιστάται. Ορισμένες διαφορές στα επίπεδα είναι τόσο εμφανείς και τις βλέπετε άμεσα και άλλες όχι. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικές αν λάβουμε υπόψη μας για παράδειγμα την αποστράγγιση του οικοπέδου.

Πώς μετρώ τις διαφορές ύψους*;

*(αυτή η μέθοδος είναι χρήσιμη μόνο αν το οικόπεδό είναι μικρότερο από 1000 m²)

Χρειάζεστε ένα μέτρο ή ένα ξύλο με σημειωμένες αποστάσεις, ένα αλφάδι και ένα γερό σπάγκο. Φυσικά, αν έχετε ένα μετρητή λέιζερ είναι πολύ πιο εύκολο και γρήγορο.



Εικόνα 5. Μέτρηση διαφορών ύψους στο έδαφος.

https://www.fao.org/fishery/static/FAO_Training/FAO_Training/General/x6707e/x6707e05.htm

Σημειώστε τα αποτελέσματά για τα διάφορα σημεία στο χάρτη σας με διαφορετικά χρώματα ή με ξυλάκια διαφορετικού χρώματος απευθείας στο οικόπεδο. Πράσινα ξυλάκια για έδαφος που είναι ισόπεδο και στο ίδιο επίπεδο με την είσοδο του κήπου. Μπλε ξυλάκια για σημεία όπου το επίπεδο του εδάφους διαφέρει περισσότερο από 10 εκατοστά και κόκκινα ξυλάκια για τα επίπεδα του εδάφους που διαφέρουν περισσότερο από 20 εκ.

Συνιστάται επίσης η παρατήρηση του εδάφους. Είναι πιο πράσινο σε κάποια σημεία; Το γρασίδι είναι ψηλότερο ή υπάρχει περισσότερη βλάστηση; Αυτό συνήθως σημαίνει ότι υπάρχει μεγαλύτερη συσσώρευση νερού και είναι σε χαμηλότερο επίπεδο από τη γύρω περιοχή. Ίσως να θέλετε να το σημειώσετε στο σχέδιο ή απευθείας στο έδαφος.

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;

Κοιτάξτε τις αποστάσεις μεταξύ τις:

- Πράσινες και μπλε ενδείξεις:

Λιγότερο από 2 μ = εξετάστε την ανάγκη ράμπας ή σκαλοπατιού ή τη μετακίνηση εδάφους.

Πάνω από 2 μ = Δεν απαιτείται καμία ενέργεια.

- Πράσινες και κόκκινες ενδείξεις:

Λιγότερο από 2 μ. = σκαλιά ή ράμπες απαραίτητες για την προσβασιμότητα των αναπηρικών αμαξιδίων ή μετακινήσεις του εδάφους.

Πάνω από 4 μ. = Δεν χρειάζεται ιδιαίτερη αντιμετώπιση.



Αυτές οι πληροφορίες μελετώνται κυρίως για να δώσουν μια ένδειξη των αναγκών προσβασιμότητας κατά το σχεδιασμό του κήπου, αλλά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν εάν υπάρχει ανάγκη αποστράγγισης. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να αναφέρουμε τα χαμηλότερα και τα υψηλότερα σημεία του κήπου.

4. Χαρακτηριστικά εδάφους:

Τα χαρακτηριστικά των χωμάτων ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό. Το μέγεθος των σωματιδίων που συνθέτουν το χώμα καθορίζει τα χαρακτηριστικά του για την κηπουρική:

Άργιλος: μικρότερα από 0,002 χιλιοστά

Πηλός: 0,002-0,05 χιλιοστά

Άμμος: 0,05-2 χιλιοστά

Πέτρες: μέγεθος μεγαλύτερο από 2 χιλιοστά

Τα ασβεστολιθικά εδάφη περιέχουν επίσης ανθρακικό ασβέστιο ή ασβέστη.

Ο καλύτερος τρόπος για να καταλάβετε τι είδους χώμα έχετε είναι να το αγγίξετε και να το κυλήσετε στα χέρια σας.

Το αμμώδες χώμα έχει ένα κοκκώδες στοιχείο - μπορείτε να αισθανθείτε τους κόκκους άμμου μέσα σε αυτό και πέφτει από τα δάχτυλά. Όταν διαβραχεί, δεν μπορεί να πλασθεί σε σχήμα λουκάνικου. Αν δεν είναι χονδρόκοκκη άμμος, αλλά αμμώδης πηλός, μπορεί να ενωθεί καλύτερα.

Το αργιλώδες χώμα είναι παχύρρευστο και κολλώδες και όταν βρέχεται πλάθεται εύκολα σε ένα μακρύ λεπτό λουκάνικο και μπορεί να λειανθεί με τρίψιμο με το δάχτυλο ώστε να αποκτήσει γυαλιστερό φινίρισμα. Αν δεν είναι αρκετά πηλώδες, δεν θα γυαλίζει τόσο πολύ ή δεν θα είναι τόσο εύκολο να πάρει σχήμα λουκάνικου.

Τα αμιγώς πηλώδη εδάφη είναι σπάνια, ιδίως σε κήπους. Έχουν ελαφρώς σαπωνώδη, ολισθηρή υφή και δεν είναι εύκολα στην κατεργασία.

Εάν το έδαφος αφρίζει όταν έρθει σε επαφή με ξύδι, τότε περιέχει ελεύθερο ανθρακικό ασβέστιο (κιμωλία) ή ασβεστόλιθο και είναι πλούσιο σε ασβέστη.

Μια άλλη σημαντική πτυχή του τύπου του εδάφους είναι το pH (οξύτητα ή αλκαλικότητα). Αυτό θα επηρεάσει επίσης το είδος των φυτών που μπορείτε να καλλιεργήσετε και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεστε το έδαφός σας.



Λίγα σύντομα στοιχεία

Τα αργιλώδη χώματα είναι βαριά, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, υγρά και κρύα το χειμώνα και ξηρά το καλοκαίρι

Τα αμμώδη χώματα είναι ελαφρά, ξηρά, ζεστά, χαμηλά σε θρεπτικά συστατικά και συχνά όξινα

Τα πηλώδη χώματα είναι γόνιμα, ελαφρά αλλά συγκρατούν την υγρασία και συμπιέζονται εύκολα.

Τα αργιλικά χώματα είναι μίγματα αργίλου, άμμου και λάσπης που δεν παρουσιάζουν τις ακραίες ιδιότητες του κάθε τύπου.

Τα τυρφώδη χώματα έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε οργανική ουσία και υγρασία.

Τα ασβεστολιθικά χώματα είναι πολύ αλκαλικά και μπορεί να είναι ελαφρά ή βαριά

Πηγή: <https://www.rhs.org.uk/soil-composts-mulches/soil-types>

Αποστράγγιση

Τέλος, θα πρέπει να ελέγξουμε την ικανότητα αποστράγγισης του εδάφους. Αυτό είναι σημαντικό για να αποφευχθεί ο σχηματισμός λιμνών νερού οι οποίες καθιστούν το χώρο μη προσβάσιμο για αναπηρικά αμαξίδια και μπορεί επίσης να προκαλέσουν σήψη στις ρίζες των φυτών εάν είναι εμποτισμένες με νερό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πώς μπορώ λοιπόν να ελέγξω την ικανότητα αποστράγγισης του εδάφους;

Διαδικασία δοκιμής της αποστράγγισης του εδάφους του κήπου:

Βήμα 1: Σκάψτε μια τρύπα διαμέτρου περίπου 30 εκ. και βάθους 30 εκ. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις πλευρές της τρύπας κάθετες.

Βήμα 2. Γεμίστε την τρύπα με νερό και αφήστε την να στραγγίσει κατά τη διάρκεια της νύχτας. Θα χρειαστούν περίπου 20 λίτρα νερού για να γεμίσει. Αυτό θα διαποτίσει το περιβάλλον χώμα, έτσι ώστε η δοκιμή στην πραγματικότητα να δείξει την πραγματική αποστράγγιση του νερού από το χώμα του κήπου σας.

Βήμα 3. Το επόμενο πρωί, γεμίστε την τρύπα με νερό. Στη συνέχεια, τοποθετήστε μια σανίδα ή ένα ξύλο πάνω από την τρύπα ώστε να είναι επίπεδη. Μετρήστε και καταγράψτε είτε το αρχικό βάθος του νερού, είτε την απόσταση από το ξύλο μέχρι το νερό. Επίσης, σημειώστε την ώρα έναρξης.

Βήμα 4. Κάθε ώρα, μετρήστε την απόσταση που έχει στραγγίσει. Μπορείτε να το κάνετε αυτό ελέγχοντας την απόσταση από τον κάτω μέρος της επίπεδης σανίδας μέχρι το νερό, ή μέχρι τον πυθμένα της τρύπας. Απλά να είστε συνεπείς και να καταγράφετε τις μετρήσεις σας. Σημειώστε την ώρα, και είτε την ποσότητα



του νερού (ύψος) στην τρύπα.

Βήμα 5. Υπολογίστε την αποστράγγισή σας. Συγκεντρώστε τις μετρήσεις σας σε ένα φύλλο που δείχνει την ποσότητα του νερού που πέφτει με την πάροδο του χρόνου.



Εικόνα 6: Ικανότητα αποστράγγισης. Πηγή: <https://growitbuildit.com/garden-soil-drainage-test-percolation>

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων χαρακτηρισμού του χώματος

Υψηλό ποσοστό άμμου- Προσθέστε άφθονο οργανικό χώμα εκεί που πρόκειται να φυτέψετε. (10 cm/m²)

Υψηλό ποσοστό αργίλου- Προσθέστε οργανικό χώμα όπου πρόκειται να φυτέψετε. (5 cm/m²)

pH ή έδαφος πλούσιο σε κιμωλία_ επιλέξτε φυτά που ανέχονται υψηλό επίπεδο κιμωλίας

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της δοκιμαστικής αποστράγγισης

Το έδαφος που στραγγίζει 2,5-7,5 εκ/ώρα είναι καλό για έναν λαχανόκηπο. Αυτό θεωρείται ένας καλός συνδυασμός αποστράγγισης και συγκράτησης νερού. Τα εδάφη που στραγγίζουν σε αυτό το εύρος θα πρέπει να συγκρατούν αρκετή υγρασία για τα φυτά κατά τη διάρκεια των ζεστών καλοκαιρινών ημερών χωρίς τον κίνδυνο να σαπίσουν οι ρίζες.



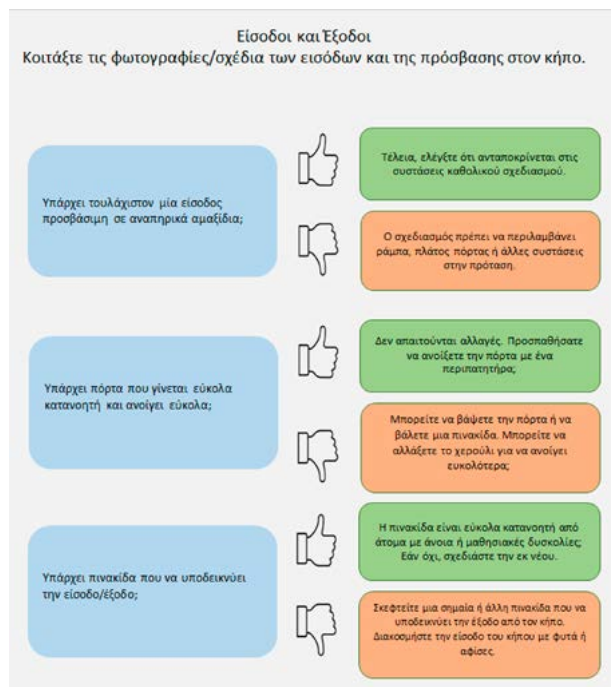
ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΠΟΣΤΡΑΓΓΙΣΗΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
< 2,5 εκ/ώρα	Η αποστράγγιση είναι πολύ αργή, πρέπει να γίνει εγκατάσταση αποστράγγισης
2,5 -7,5 εκ/ώρα	Καλή αποστράγγιση
> 10 εκ/ώρα	Η αποστράγγιση είναι πολύ γρήγορη. Προσθέστε οργανικό χώμα σε όλες τις φυτείες.

5. Είσοδος και έξοδος από τον κήπο

Η προσβασιμότητα εντός του κήπου είναι πολύ σημαντική. Αλλά εξίσου σημαντική είναι και η πρόσβαση στον κήπο. Φυσικά, η πληροφορία αυτή είναι δυνατόν να συγκεντρωθεί μόνο εάν ο κήπος βρίσκεται κοντά στο κτίριο ή σε μια αυλή. Εάν συμβαίνει αυτό, θα πρέπει να διερευνήσουμε τον τρόπο εισόδου και εξόδου από τον κήπο. Σημειώστε στον χάρτη ή απευθείας στο οικόπεδο, που θα βρείτε εξόδους και εισόδους και σημειώστε τα ακόλουθα τρία στοιχεία:

- Η είσοδος είναι προσβάσιμη σε αναπηρικά αμαξίδια;
- Υπάρχει μια πόρτα που γίνεται εύκολα κατανοητή και ανοίγει εύκολα;
- Υπάρχει ταμπέλα που να υποδεικνύει την είσοδο;

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ;



Εικόνα 7. Εξετάστε τις εισόδους και τις εξόδους του κήπου κατά τη διαδικασία σχεδιασμού. Διάγραμμα από την *Jardines Terapeuticos*.



3. ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟ ΚΛΙΜΑΚΑ – ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΕ ΧΑΡΤΗ

Η χρήση χαρτών είναι πολύ βοηθητική στη διαδικασία σχεδιασμού.

1. είναι ένα εργαλείο στο οποίο μπορούμε να σημειώσουμε όλες τις παρατηρήσεις μας από τον χώρο, όπως εάν υπάρχουν δέντρα και φυτά, είσοδοι, κακή αποστράγγιση, σκιές κ.λπ.
2. θα μας βοηθήσει να τοποθετήσουμε όλα τα διαφορετικά στοιχεία στον κήπο, λαμβάνοντας υπόψη τις σωστές αναλογίες.

Αν χρησιμοποιούμε διαφορετικά επίπεδα όταν συλλέγουμε ξεχωριστά τις διάφορες πληροφορίες, μας δίνεται η δυνατότητα να τις δούμε όλες μαζί αργότερα. Για παράδειγμα, μπορώ να ζωγραφίσω σε έναν χάρτη τις σκιές από τα κτίρια και τα δέντρα, ένα καλοκαιρινό πρωινό στον κήπο. Θέλω να τοποθετήσω υπερυψωμένα παρτέρια στον κήπο. Χρησιμοποιώ τον χάρτη σκιών ως φόντο και μετακινώ το σωστό μέγεθος των υπερυψωμένων παρτεριών στον χάρτη, προσπαθώντας να τα βάλω σε ηλιόλουστο σημεία.

- Πως λειτουργεί το σχέδιο σε κλίμακα;
- Πως ζωγραφίζουμε έναν χάρτη του χώρου;

Πως χρησιμοποιούμε τον χάρτη για να σχεδιάσουμε τον θεραπευτικό κήπο;

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟ ΚΛΙΜΑΚΑ;

Στο σχέδιο υπό κλίμακα χρησιμοποιούμε μονάδες μέτρησης για να δείξουμε τη σχέση ανάμεσα στο σχεδιασμένο μήκος ενός αντικειμένου και στο αντίστοιχο πραγματικό μήκος. Η σχέση αυτή, ή η κλίμακα, συγκρίνει 2 αντικείμενα. Συγκρίνει μία μικρή ζωγραφιά, ένα σχέδιο ή μοντέλο του αντικειμένου ή του χώρου με το πραγματικό μέγεθος του αντικειμένου ή χώρου.

Μία κλίμακα 1 προς 1 (1:1) εννοεί ότι το 1 εκατοστό στο χαρτί αντιστοιχεί σε 1 εκατοστό του πραγματικού χώρου/αντικειμένου. Αυτό είναι εύκολο με μικρά αντικείμενα, όπως ένα μολύβι. Στην παρακάτω εικόνα η κλίμακα είναι 1:1.



Εικόνα 8. Ένα μολύβι υπό κλίμακα 1:1



Στην περίπτωση ενός κήπου, δεν είναι δυνατόν να τον ζωγραφίσουμε στο πραγματικό του μέγεθος πάνω σε ένα χαρτί, επομένως πρέπει να μειώσουμε το μέγεθος χρησιμοποιώντας την κλίμακα. Μία κλίμακα μπορεί να αφορά όποιο μέγεθος θέλουμε. Ένα εκατοστό μπορεί να αντιστοιχεί σε 1.000 μέτρα, εάν θέλουμε να δείξουμε στον χάρτη μια πολύ μεγάλη έκταση, όπως μια χώρα ή ήπειρο. Ένα εκατοστό μπορεί να αντιστοιχεί σε 1 μέτρο, αν ο χάρτης δείχνει μικρό χώρο, όπως ένα δωμάτιο ή έναν μικρό κήπο.

Ας σκεφτούμε τις αποστάσεις σε ένα χάρτη. Σε έναν χάρτη, η κλίμακα συνήθως βρίσκεται σε μια γωνία.



Image 9. Example of scaled map. Drawing by Jardines Terapéuticos.

Η κλίμακα μας λέει πόσα εκατοστά στον χάρτη αντιστοιχούν στο πραγματικό μέγεθος. Στην παραπάνω περίπτωση, η κλίμακα 1:100 μας λέει ότι 1 εκατοστό στον χάρτη είναι 100 εκατοστά στην πραγματικότητα. Το τραπέζι στον χάρτη έχει 1,2 εκ. μήκος, επομένως το πραγματικό τραπέζι έχει 120 εκ. μήκος.

Χάρτες θεραπευτικών κήπων συνήθως σχεδιάζονται με κλίμακα 1:100 ή 1:200. Όπου 1 εκ στον χάρτη αντιστοιχεί σε 100 εκ (1 μέτρο) ή 200 εκ (2 μέτρα).

Πως ζωγραφίζουμε έναν χάρτη του χώρου;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ζωγραφίσουμε έναν χάρτη. Ο χάρτης θα είναι ένα εργαλείο για να πειραματιστούμε και θα μας βοηθήσει να δοκιμάσουμε διαφορετικά σχέδια. Σε αυτό το εγχειρίδιο, προτείνουμε να ζωγραφίσετε όσα περισσότερα μπορείτε με το χέρι, με χαρτί, χάρακα και μολύβια. Έτσι θα αποκτήσετε την αίσθηση του μεγέθους και των γεωμετρικών σχημάτων. Το ξεκίνημα είναι πάντα δύσκολο όμως μπορεί να γίνει και ένα διασκεδαστικό παιχνίδι. Αργότερα, μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιο πρόγραμμα σχεδιασμού στον υπολογιστή.

Για να ακολουθήσετε τα επόμενα βήματα, βοηθάει να έχετε εμπειρία στον τεχνικό σχεδιασμό, όμως δεν



είναι υποχρεωτικό.

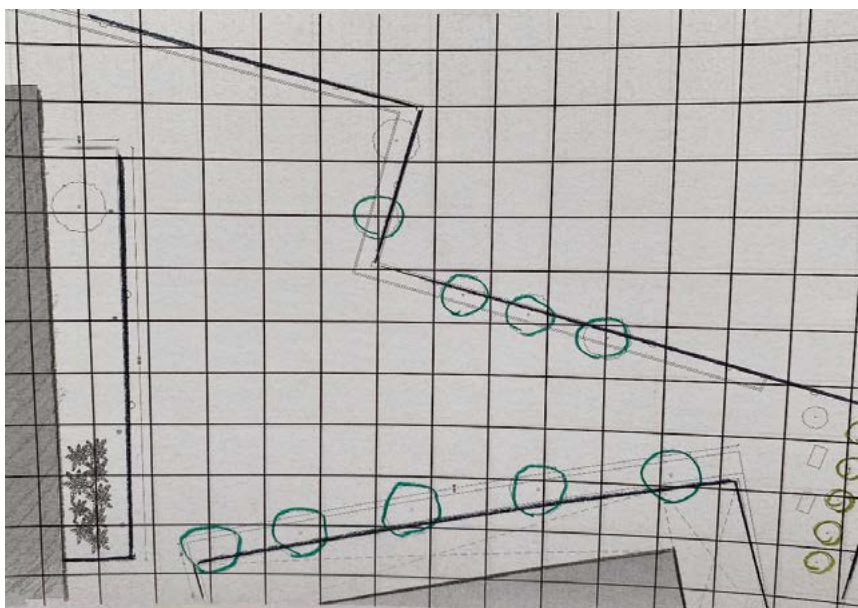
ΒΗΜΑ 1. Ζητήστε το τοπογραφικό σχέδιο του χώρου από τη διοίκηση. Εάν δεν υπάρχει, μπορείτε να εκτυπώσετε τον χώρο από τους Χάρτες Google. Στην εφαρμογή Χάρτες Google, μπορείτε επίσης να μετρήσετε τις διαστάσεις του χώρου σας. Όμως, καλό είναι να επιβεβαιώσετε τις διαστάσεις αργότερα. Δείτε αυτό το βίντεο για το πως μετράμε τις

αποστάσεις στους Χάρτες Google: <https://www.youtube.com/watch?v=5AWeLI-4oJ0> [στα αγγλικά]

[Δυνατότητα του Google Maps για μέτρηση απόστασης και εμβαδού.](#) - YouTube [στα ελληνικά]

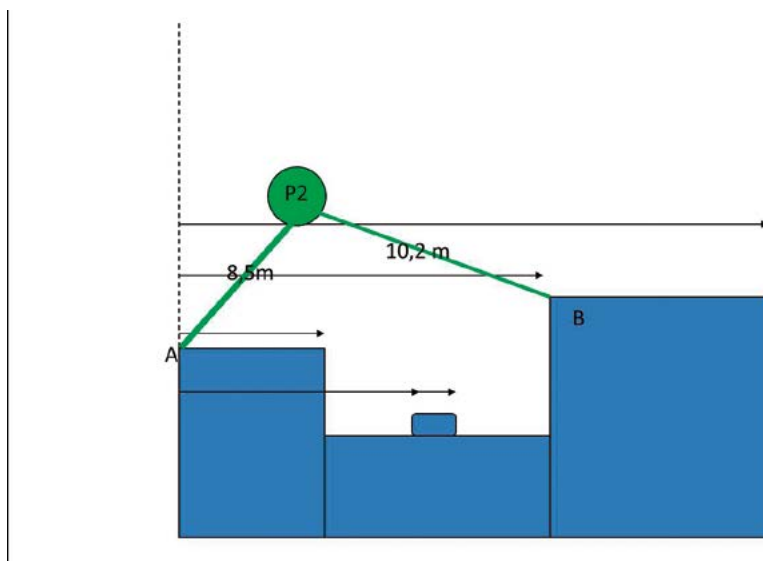
ΒΗΜΑ 2. Αντιγράψτε τον εκτυπωμένο χάρτη με τις αποστάσεις που μετρήσατε σε ένα χαρτί A2 ή A3. Χρησιμοποιήστε τη σωστή κλίμακα (στην αρχή είναι πιο εύκολη η κλίμακα 1:100). Θα χρειαστείτε τρίγωνο και ένα μολύβι 2H. Αν ο χώρος του κήπου έχει πολλές γωνίες, θα χρειαστείτε και μοιρογνωμόνιο για να μετρήσετε τις μοίρες.

Για να κρατήσετε την κλίμακα καθώς σχεδιάζετε, μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε χαρτί χιλιοστομετρικό με πλέγμα, όπου το κάθε τετράγωνο είναι 1 εκ.



Εικόνα 10. Σχεδιασμός της περιμέτρου του κήπου με πλέγμα για να κρατηθεί η κλίμακα. Το κάθε τετράγωνο είναι 1,00 x 1,00 εκ (1 μέτρο x 1 μέτρο στον κήπο)

ΒΗΜΑ 3. Σχεδιασμός υπάρχοντων αντικειμένων και φυτών στον χάρτη. Αυτό είναι ένα δύσκολο βήμα εάν ήδη υπάρχουν πολλά στοιχεία. Ο καλύτερος τρόπος να γίνει αυτό είναι με τη μέθοδο του τριγώνου και πρέπει να μετρήσετε τις αποστάσεις στον πραγματικό χώρο. Δείτε την παρακάτω εικόνα.

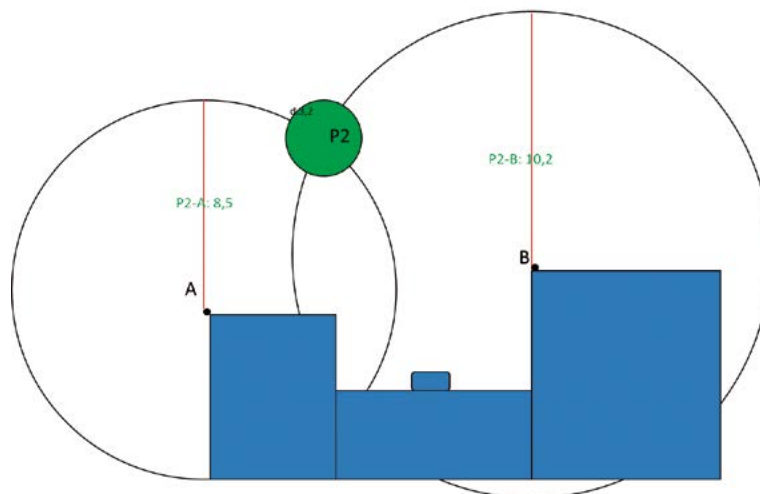


Εικόνα 11. Μέθοδος του τριγωνισμού σε τεχνικό σχέδιο

ΘΕΣΗ ΕΝΟΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ

1. Βρείτε 2 σημεία αναφοράς (A και B, π.χ. δύο γωνίες του κτιρίου)
2. Για κάθε αντικείμενο (π.χ. δέντρο, θάμνος, φράχτης) που θέλετε να ζωγραφίσετε στον χάρτη σας, βρίσκετε την τοποθεσία του, κάνοντας δύο μετρήσεις: από το Σημείο A έως το αντικείμενο (8,5 μέτρα) και από το Σημείο B έως το αντικείμενο (10,2 μέτρα). Αυτές οι δύο αποστάσεις χρειάζονται για να σημειώσετε την τοποθεσία του δέντρου P2 στον χάρτη.
3. Συνεχίστε να κάνετε το ίδιο για όλα τα αντικείμενα που θέλετε να τοποθετήσετε στον χάρτη.

Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν διαβήτη για να βρείτε την τοποθεσία του αντικειμένου στον χάρτη, όπως στην παρακάτω εικόνα:



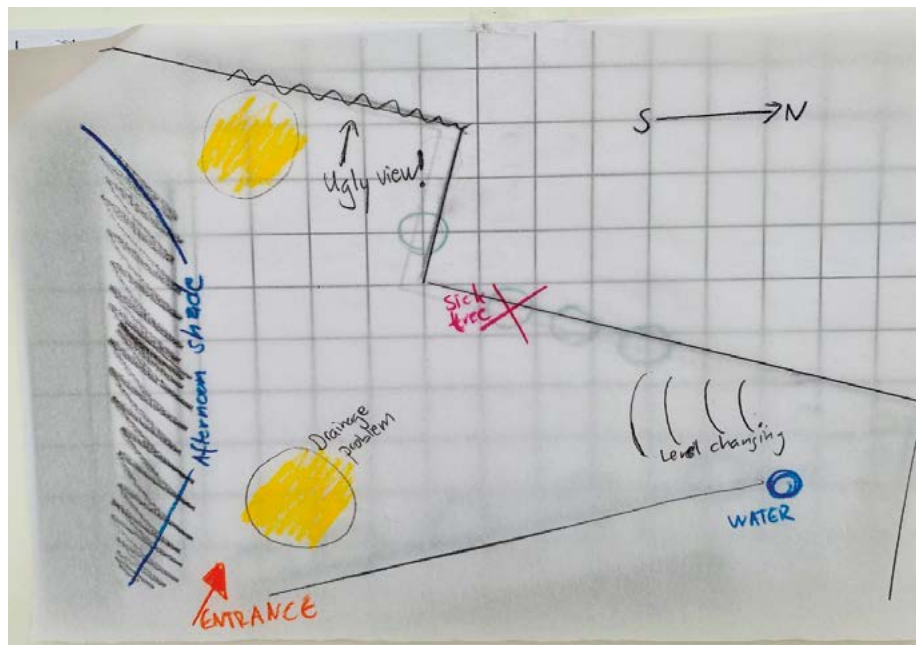
Εικόνα 11. Οι αποστάσεις από τις γωνίες A και B έως το δέντρο P2 είναι η ακτίνες των 2 κύκλων. Ζωγραφίστε τους δύο κύκλους στον χάρτη. Το δέντρο P2 βρίσκεται εκεί που τέμνονται οι δύο κύκλοι.

ΒΗΜΑ 4. Τώρα έχετε τον κήπο σας σε ένα χάρτη υπό κλίμακα. Ένας ωραίος τρόπος να εξερευνήσετε τον χώρο είναι να γράψετε όλες τις πληροφορίες που συλλέξατε σε ένα δεύτερο επίπεδο. Το δεύτερο επίπεδο απεικονίζεται σε διαφανές χαρτί που μπορείτε να βάλετε πάνω στον χάρτη. Στη διαφάνεια μπορείτε να γράψετε όλες τις ενδιαφέρουσες πληροφορίες που συλλέξατε στο πρώτο κεφάλαιο, για παράδειγμα:

- Σημεία αποστράγγισης
- Μονοπάτια
- Κατευθύνσεις του αέρα
- Προσανατολισμός του χώρου: η σκιά σε διάφορες ώρες της ημέρας
- Προσβασιμότητα
- Θέα: από τον κήπο προς τα έξω και από έξω προς τον κήπο
- Τοπογραφικά στοιχεία
- Παροχή νερού
- Τύπος του εδάφους: αργιλώδες, αμμώδες''



Μπορεί να φαίνεται κάτι σαν αυτό:



Εικόνα 12: Συλλογή χρήσιμων πληροφοριών για τον χώρο που μπορεί να ληφθούν υπόψη σας κατά τη διαδικασία σχεδιασμού. Παράδειγμα από *Jardines Terapeuticos*.

ΒΗΜΑ 5. Τώρα είστε έτοιμοι να σχεδιάσετε τον θεραπευτικό κήπο. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε την κλίμακα 1:100. Πάρτε καινούριο διαφανές χαρτί και τοποθετήστε το πάνω στον χάρτη σας.

- Σχεδιάστε τα μονοπάτια με το σωστό πλάτος. Σχεδιάστε τους χώρους για δραστηριότητες, για τα φυτά, τα δέντρα για σκιά, τα υπόστεγα και, αν θα έχετε, το θερμοκήπιο. Για να συνεχίσετε αυτό το βήμα, δείτε το Κεφάλαιο 4.
- Συνεχίστε με μικρότερα αντικείμενα, όπως τα υπερυψωμένα παρτέρια, έπιπλα, στοιχεία νερού και ότι άλλο έχετε αποφασίσει ότι θα έχει ο κήπος.

Ένα σχέδιο ποτέ δεν τελειώνει με την πρώτη προσπάθεια. Ίσως χρειαστεί να σχεδιάσετε μερικές φορές και να δοκιμάσετε διαφορετικές λύσεις. Κοιτάξτε χάρτες από άλλους κήπους και ίσως βρείτε καλές ιδέες για το πως να σχεδιάσετε έναν κήπο σαν το δικό σας.

Μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι δεν ξεχάσατε κάποια σημαντικά στοιχεία σχεδιασμού για θεραπευτικούς κήπους, χρησιμοποιώντας την αξιολόγηση που θα βρείτε στο Κεφάλαιο 5.

Κάποιες ψηφιακές εφαρμογές για τον σχεδιασμό ενός κήπου είναι:

Sketch up: Χρειάζεται χρόνος να εξοικειωθείτε όμως είναι πολύ βοηθητικό για την κατανόηση της γεωμετρίας και της κλίμακας.



Iscape: Εύκολο στη χρήση και αρκετά κατανοητό όμως δεν λαμβάνει υπόψη πραγματικά μεγέθη, όγκο και κλίμακα. Διαθέσιμο μόνο για συσκευές Apple.

Home design 3D outdoor: Πολύ ωραία εφαρμογή, όμως χρειάζεται χρόνος για να μάθεις να τη χρησιμοποιείς. Δίνει το πραγματικό μέγεθος των στοιχείων και μπορεί να δώσει το μέγεθος των φυτών σε διαφορετικές ηλικίες. Διαθέσιμο μόνο για Apple συσκευές.



4. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

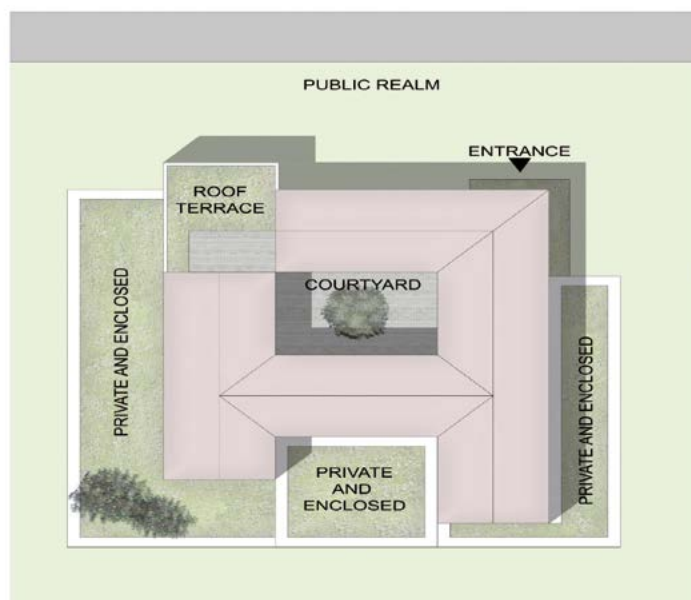
4.1 ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν έχουμε και πολλές επιλογές σε ότι αφορά τον τόπο που μπορούμε να δημιουργήσουμε τον θεραπευτικό κήπο. Ακόμα και όταν δίνεται η δυνατότητα να είναι μέρος ενός έργου από την αρχή, οι αρχιτέκτονες είναι συνήθως απασχολημένοι με το δύσκολο προγραμματισμό για όλο τον τόπο και τη βέλτιστη χρήση του, τηρώντας τους νόμους, όπως, για παράδειγμα, οι απαιτούμενες θέσεις πάρκινγκ ανά τετραγωνικό μέτρο του οικοπέδου, κ.λπ. κρίσιμη για την επιλογή του καλύτερου τόπου για παροχή «εξωτερικών δωματίων». Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Σχήμα και διάταξη κτιρίων
- Κλίμα και μικρόκλιμα
- Στοιχεία εντός και εκτός του χώρου, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν τον κήπο (κτίρια, γεωμορφή, θόρυβος)
- Πιθανότητα πλημμύρας, το χώμα και η αποστράγγιση

Κάποιες κατηγορίες συνηθισμένων εξωτερικών χώρων οι οποίες καθορίζουν την τοποθεσία ενός Θεραπευτικού Κήπου:

- Οι δημόσιοι χώροι - το περιβάλλον γύρω από τα κτίρια, οι δρόμοι, τα πάρκα, χώροι στάθμευσης κ.λπ.
- Αίθρια - εσωτερικές ανοιχτές αυλές που περιβάλλονται από το κτίριο
- Ιδιωτικός/κλειστός κήπος – περικλείεται εν μέρη από τοίχους ή/και φράχτη
- Χώροι σε ορόφους – μπαλκόνια και ταράτσες



Εικόνα 13. Διάφορες κατηγορίες συνηθισμένων εξωτερικών χώρων. Σχέδιο των Jardines Terapeuticos Palmlof.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στους χώρους μετάβασης από μέσα/έξω, δηλαδή στις εισόδους και εξόδους. Αυτοί οι ενδιάμεσοι χώροι (φουαγιέ, βεράντες, διάδρομοι) παρέχουν:

- Ορατότητα προς τον εξωτερικό χώρο
- Έναν προστατευόμενο χώρο όπου ένα άτομο μπορεί να αποφασίσει εάν θέλει να πάει έξω ή όχι
- Έναν χώρο για παρατήρηση άλλων ατόμων
- Έναν χώρο για να φοράει ή να βγάζει κάποιος τα ρούχα για έξω.

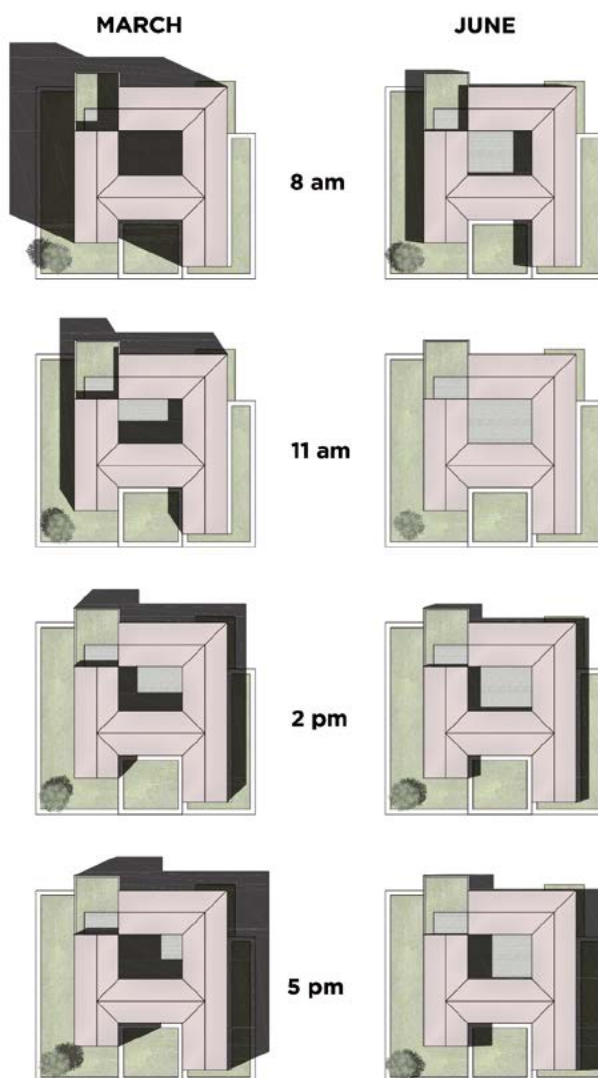
Ποιες είναι οι προειδοποιήσεις κατά τη διαδικασία καθορισμού της τοποθεσίας του θεραπευτικού κήπου; Είναι πολύ σημαντικό να υπολογίσετε και να προσέξετε:

- Γωνίες και προσανατολισμός του ηλίου
- Ηλιακή ακτινοβολία
- Προστασία από τον άνεμο



Γωνίες και προσανατολισμός του ηλίου

Ένας ιδανικός εξωτερικός χώρος στην Ευρώπη έχει διάφορες περιοχές με προσανατολισμό σε όλες τις κατευθύνσεις: ανατολικά, νότια, δυτικά και βόρεια. Έτσι μπορείς να επιλέξεις τον τόπο είτε είναι χειμώνας ή καλοκαίρι και ανάλογα την ώρα της ημέρας. Στο βόρειο ημισφαίριο είναι ιδανικό να έχει ανατολικό προσανατολισμό για να έχει τον πρωινό ήλιο και αν θα χρησιμοποιείται όλη την ημέρα καλό είναι να έχει προσανατολισμό προς τον νότο. Στο νότιο ημισφαίριο, ανατολικός προσανατολισμός για πρωινή χρήση και βόρειο προσανατολισμό για να έχει περισσότερο ήλιο όλη μέρα. Σε μέρη με ζεστό κλίμα, οι χώροι που κοιτούν δυτικά συνήθως είναι πάρα πολύ ζεστοί τους καλοκαιρινούς μήνες.



Εικόνα 14. Η έκθεση στον ήλιο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας στο βόρειο ημισφαίριο. Πηγή: Σχέδιο της Elisabetta Nucera, JTP, εμπνευσμένο από το "Designing outdoor spaces for people with dementia" των Annie Pollock and Mary Marshall



Ηλιακή ακτινοβολία

Η ηλιακή ακτινοβολία είναι η ενέργεια που εκπέμπεται από τον ήλιο. Τα υλικά και τα χρώματα που θα επιλέξουμε όταν σχεδιάζουμε τον κήπο παίζουν σημαντικό ρόλο στην ποσότητα ζέστης που απορροφούν και στη συνέχεια εκπέμπουν. Ακολουθούν μερικά βασικά σημεία:

- Σκούρες εξωτερικές επιφάνειες απορροφούν την ηλιακή ενέργεια. Αντιθέτως, σε ζεστά κλίματα χρειάζονται ανοιχτόχρωμες επιφάνειες για να αντανακλούν τις ακτίνες του ηλίου. Επιλέξτε τα υλικά και τα χρώματα με προσοχή ώστε να μεγιστοποιήσετε την άνεση και να αποφύγετε την αντανάκλαση.
- Η θερμική απορρόφηση μπορεί να ελαχιστοποιηθεί με τη σωστή ισορροπία μεταξύ σκληρών και μαλακών επιφανειών. Ένας γενικός κανόνας είναι 40:60, σκληρή προς μαλακή (φυτά, γκαζόν) διαμόρφωση τοπίου.

Προστασία από τον άνεμο

Ο αέρας είναι πιο περίπλοκος και απρόβλεπτος από τον ήλιο και επομένως δυσκολότερος στη διαχείριση. Είναι σημαντικό όμως να τον σκεφτούμε. Αισθανόμαστε τον άνεμο να κινεί τα μαλλιά και τα ρούχα μας, και τον αισθανόμαστε πάνω στο δέρμα και τα μάτια μας. Βλέπουμε τον άνεμο όταν κινεί αντικείμενα και τον ακούμε καθώς περνά από δέντρα και κτίρια. Για να δημιουργηθεί ένα άνετο εξωτερικό περιβάλλον είναι σημαντικό να γνωρίζουμε που θα μπορούσε ο άνεμος να γίνει ενοχλητικός. (Ο αέρας επιταχύνεται ανάμεσα σε κτίρια και τείνει να ρέει γύρω από εμπόδια αντί να αντανακλάται σε τυχαίες κατευθύνσεις κ.λπ.). Ακολουθούν μερικά βασικά σημεία:

- Ο άνεμος πιθανά να είναι ενοχλητικός για άτομα με άνοια ή με υπερευαίσθησιες (π.χ. διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού).
- Χώροι σε μεγάλο ύψος όπως ταρατσες και μπαλκόνια ίσως δεν είναι καλή επιλογή καθώς ο άνεμος συνήθως είναι πρόβλημα
- Μία αποτελεσματική λύση είναι ο συνδυασμός διαπερατού φράχτη με φυτά, καθώς, οπτικά, τα φυτά θα 'μαλακώσουν' τον φράχτη, μειώνοντας την αίσθηση του κλεισίματος και επιπλέον θα μειώσουν τη διαπερατότητα.

4.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ – ΔΙΑΤΑΞΗ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΗ

Συστήματα μονοπατιών και συνεχόμενη ροή

Ένας τρόπος να ξεκινήσει ο σχεδιασμός του θεραπευτικού κήπου είναι να σχεδιάσουμε τη διάταξη των μονοπατιών και να σκεφτούμε τους τρόπους που μπορούμε να περπατήσουμε και να κυκλοφορήσουμε στον συγκεκριμένο χώρο. Αν ο χώρος είναι πολύ μικρός, μπορεί να μην είναι δυνατόν και τότε ξεκινάμε στο δεύτερο βήμα, ο καθορισμός των ζωνών ή περιοχών.



Πρώτο βήμα: η κυκλοφορία ή η ροή είναι ένα από τα βασικά στοιχεία ενός διαμορφωμένου χώρου και μπορεί να γίνει πολύ εκνευριστικό για τα άτομα που χρησιμοποιούν τον χώρο εάν δεν γίνει σωστά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, καλό είναι να υπάρχει κλειστό κύκλωμα με συνεχόμενη ροή από και προς όλες τις εισόδους και εξόδους. Πρέπει να αποφευχθούν οι πολλοί αδιέξοδοι και οι κλειστοί διάδρομοι. Έτσι, δεν θα θέλατε να φυτέψετε έναν θάμνο στη μέση ενός χώρου με γκαζόν και να αναγκάζετε τους ανθρώπους να περπατούν πολύ μακριά για να μπουν στον επόμενο χώρο.

Συνήθως, το ελάχιστο πλάτος ενός μονοπατιού μας δίνει τις πληροφορίες για το εάν είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένα σύστημα μονοπατιών που κάνει κύκλωμα στον κήπο ή όχι. Το ελάχιστο πλάτος ενός μονοπατιού είναι 1,80 μ., ώστε να μπορεί να περπατήσουν πλάι πλάι με άνεση ένα άτομο και ένα άτομο σε αμαξίδιο.

Το περπάτημα στους εξωτερικούς χώρους πρέπει να παρέχει ευκαιρία για άσκηση και να είναι ένα ταξίδι με πράγματα να δεις και να απολαύσεις στη διάρκεια της διαδρομής. Ένας συνδυασμός μπορεί να είναι φυτά, σκληρές επιφάνειες, σημεία να καθίσεις και να ξεκουραστείς στον ήλιο και στη σκιά. Το μονοπάτι πρέπει να οδηγούν κάπου, ή τουλάχιστον γύρω από ένα χαρακτηριστικό. Χαρακτηριστικά μπορεί να είναι χώροι για μπάλα ή άλλα παιχνίδια, πέργκολες, δέντρα ή κηπουρικές δραστηριότητες. Αν μπορεί να αποφευχθεί, να μην καταλήγουν τα μονοπάτια σε αδιεξόδους ή κλειδωμένες πόρτες. Μία κυκλική διαδρομή είναι ένας εύκολος τρόπος να χωριστεί ο χώρος και να δημιουργηθεί μία ενδιαφέρουσα διαδρομή για όλους στον κήπο.

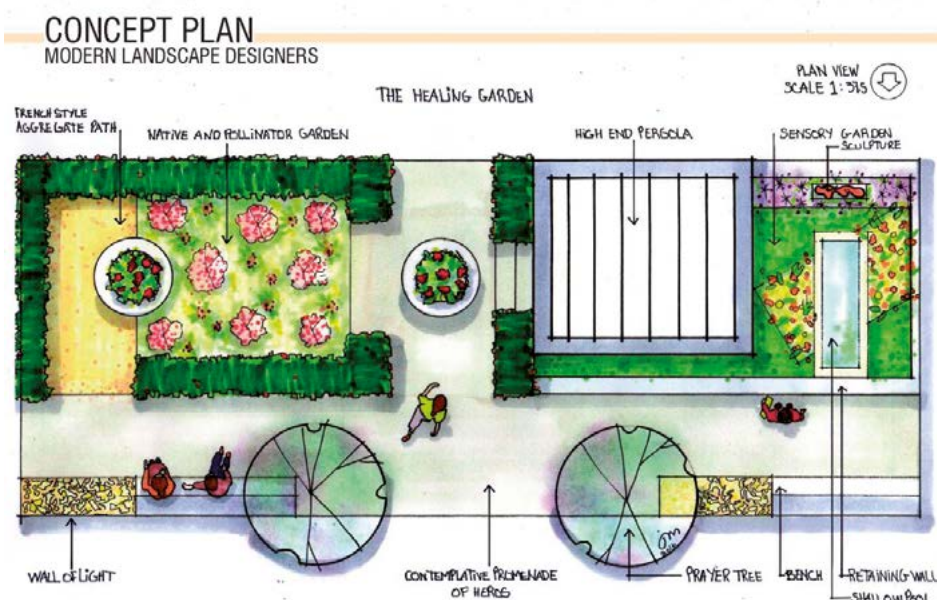


Εικόνα 15. Ροή και κυκλοφορία στον θεραπευτικό κήπο. Ένας κυκλικός διάδρομος στην αυλή (650 τ.μ.) της Οικίας Pryconsa ο οποίος συνδεεί διάφορες λειτουργικές ζώνες. (Πηγή: *Therapeutic Gardens Palmölf*)



Εικόνα 16. Ροή και κυκλοφορία σε μικρότερο κήπο (450 τ.μ.) περικυκλωμένο από τοίχους. Ακόμα και σε μικρό χώρο είναι σημαντικό να σκεφτούμε τις κινήσεις που θέλουμε να γίνονται στον κήπο. (Πηγή: χάρτης από τους Θεραπευτικούς Κήπους Cooper, Marcus, Barnes)

Δεν υπάρχουν υποχρεωτικοί κανόνες για τον σχεδιασμό των μονοπατιών. Μερικές φορές το πολιτιστικό περιβάλλον και τα κτίρια μας υποχρεώνουν να χρησιμοποιήσουμε μια άλλη λύση και όχι "Loop". Όπως στην επόμενη εικόνα, όπου ο κήπος είναι μακρόστενος δίπλα σε ένα μακρύ κτίριο.



Εικόνα 17. Παράδειγμα ενός ορθογώνιου στενού κήπου μόνο με ευθείες γραμμές. Δεν υπάρχει χώρος για κύκλους και το περπάτημα γίνεται σε ευθείες γραμμές ανάμεσα στις διάφορες λειτουργικές ζώνες. Πηγή: Modern Landscape Designers



Η χρήση καμπυλών και κύκλων είναι ένας τρόπος να σπάσουμε τον συνήθως τετραγωνισμένο σχεδιασμό των σπιτιών και δωματιών. Η φύση είναι πιο πιθανή να έχει φυσικά σχήματα και σπανίως ευθείες γραμμές. Με αυτό τον τρόπο μιμούμαστε τη φύση, και το αποτέλεσμα θα είναι να νιώθεις την εμπλοκή με τη φύση. Όταν χρησιμοποιούμε καμπύλες, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανιστούν επιφάνειες που δεν έχουν προγραμματιστεί, όπως παρτέρια τα οποία θα γεμίσουν με φυτά. Αυτό συνήθως δεν γίνεται όταν σχεδιάζουμε κήπους με ορθογώνια και τετράγωνα.

Η χρήση φυσικών σχημάτων προτείνεται, αλλά δεν είναι απαραίτητη. Όπως προαναφέρθηκε, θα υπάρχουν σημεία όπου η χρήση φυσικών σχημάτων δεν είναι δυνατόν, για παράδειγμα σε μακρόστενες ταράτσες ή πολύ μικρές αυλές. Επίσης, είναι πιο εύκολες οι ευθείες γραμμές και ορθές γωνίες όταν σχεδιάζουμε βεράντες, μπαλκόνια και κοινωνικούς χώρους δίπλα σε κτίρια όπου θέλουμε να βάλουμε πολλές καρέκλες και τραπέζια.

Λειτουργικές Ζώνες

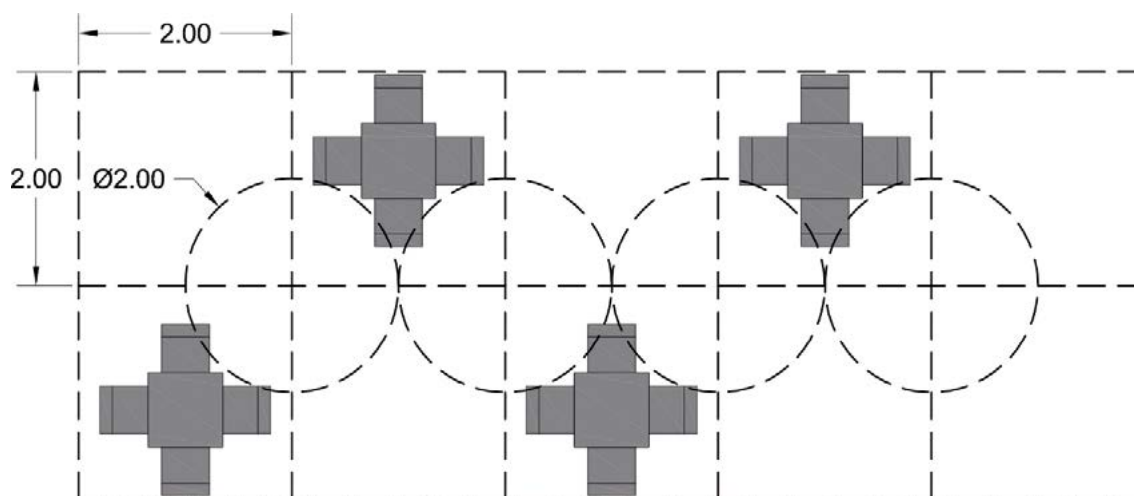
Δεύτερο βήμα: ο σχεδιασμός της διάταξης και των σχημάτων των περιοχών που θα γίνονται δραστηριότητες όπως κοινωνικές συνενυρέσεις, παιχνίδια, εργαστήρια και θεραπείες. Τις περισσότερες φορές, αυτές οι ζώνες σχεδιάζονται σε ένα μέγεθος το οποίο θα έχει αρμονία με τα κτίρια και τον περιβάλλοντα χώρο. Στον θεραπευτικό κήπο, αυτές οι περιοχές χρειάζονται να έχουν διαστάσεις ανάλογα τον αριθμό των ατόμων που θα δραστηριοποιηθούν σε αυτή την περιοχή. Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να υπάρξει ισορροπία μεταξύ των φυτών και αυτών των περιοχών, οι οποίες συνήθως είναι με πλακόστρωση ή άλλες σκληρές επιφάνειες. Θα μελετήσουμε τα υλικά και χαρακτηριστικά των πλακοστρώσεων αργότερα.

Από την πρώτη ανάλυση αναγκών θα προκύψει τι είδους περιοχές πρέπει να σχεδιαστούν. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα διαφορετικών περιοχών και πως να εξεταστούν οι διαστάσεις τους.

Κοινωνικοί Χώροι:

Αυτοί οι χώροι είναι πάντα παρόντες και θα ήταν σοφό να αρχίσετε να σχεδιάζετε τον κοινωνικό χώρο πρώτα. Το μέγεθός του θα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο για τραπέζια και καρέκλες και αν είναι δυνατόν να είναι δίπλα σε κτίριο ή στην είσοδο του κήπου. Σε πολλές κοινότητες, μπορεί να υπάρχουν άτομα που δεν πηγαίνουν ποτέ πιο μέσα στον κήπο, καθώς το προσωπικό ή οι δάσκαλοι δεν έχουν τον χρόνο να πάνε, επομένως εξυπηρετεί να σχεδιάζετε τους κοινωνικούς χώρους κοντά στην είσοδο.

Υπολογίστε διάφορες συνδυασμούς καθισμάτων και τραπεζών. Ανάλογα το τραπέζι και τις καρέκλες, οι ομάδες καταλαμβάνουν περίπου 6 τ.μ. Μεταξύ τους πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 4 τ.μ. Δείτε την εικόνα με τις διαστάσεις των μεγεθών.



Εικόνα 18. Παράδειγμα με διαστάσεις των επιπλών κήπου. Σχέδιο του E.Nucera, JTP.

Οι κοινωνικοί χώροι δίπλα στην είσοδο χρειάζονται προστασία από τις καιρικές συνθήκες για να εξασφαλιστεί η μέγιστη χρήση, για παράδειγμα, με τη χρήση ομπρελών ή μιας απλής κατασκευής στεγάστρου για την προστασία από τη βροχή ή τον δυνατό ήλιο.

Χώρος Θεραπευτικής Κηπουρικής:

Η επόμενη περιοχή που μπορεί να σχεδιαστεί είναι ένας χώρος για τη θεραπευτική κηπουρική. Στην ανάλυση αναγκών είναι σημαντικό να βρεθεί πού θα βρίσκεται αυτός ο χώρος. Για την καλλιέργεια λαχανικών και την ύπαρξη ενός θερμοκηπίου θα πρέπει να υπάρχει όσο το δυνατόν περισσότερος ήλιος κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συνιστάται επίσης να υπάρχει μια πηγή νερού κοντά και να μην απλώνεται λάστιχο νερού σε όλο τον κήπο, καθώς θα μπορούσε να αποτελέσει κίνδυνο πτώσης. Η διάσταση του χώρου εξαρτάται και πάλι από τον διαθέσιμο χώρο και από τον αριθμό των ατόμων και τις ικανότητές τους κατά την εκτέλεση κηπουρικών δραστηριοτήτων. Σε ένα ίδρυμα φροντίδας, θα αρκούσαν 4 υπερυψωμένα παρτέρια και γλάστρες. Για νεότερους ενήλικες με μεγαλύτερη σωματική αντοχή, θα προτιμούσαμε να υπάρχουν επίπεδα /καλλιεργητικά παρτέρια στο έδαφος που να καταλαμβάνουν τουλάχιστον 50 τ.μ. Θυμηθείτε να ελέγξετε όλες τις διαστάσεις για τα υπερυψωμένα παρτέρια και τις διαστάσεις μεταξύ τους. Τουλάχιστον 1,50 μέτρα μεταξύ των υπερυψωμένων παρτεριών. Δείτε περισσότερα για τα υπερυψωμένα παρτέρια στο κεφάλαιο για τα έπιπλα.

Η κηπουρική δεν είναι μόνο σκάψιμο και ξεχορτάρισμα. Ο καθαρισμός γλαστρών, η μεταφύτευση, το κλάδεμα, η σπορά και η συλλογή μοσχευμάτων είναι δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν σε καθιστή θέση σε ένα τραπέζι ή έναν πάγκο εργασίας (ακόμη και σε εσωτερικούς χώρους). Επομένως, είναι καλή ιδέα να δημιουργήσετε έναν χώρο εργασίας με ένα μεγάλο ανθεκτικό τραπέζι και πάγκους. Ίσως να προστατεύεται με σκίαστρο.



Εάν υπάρχει αρκετός χώρος, είναι καλό να σχεδιάσετε ένα δοχείο κομποστοποίησης. Το δοχείο δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλο. Ο σκοπός της κομποστοποίησης είναι η ανακύκλωση του φυτικού υλικού σε χρήσιμο χώμα, και είναι επίσης μια καλή εκπαιδευτική ευκαιρία.



Εικόνα 19. Ιδέα για προσαρμοσμένο δοχείο κομποστοποίησης. Σχέδιο της Pia Winnber-Lindquist.
Möjligheternas Trädgård. Hjälpmedelsinstitutet.

Ένα άλλο πολύ χρήσιμο στοιχείο να υπάρχει κοντά στον χώρο της κηπουρικής, είναι ένας χώρος αποθήκευσης εργαλείων, σακιών με χώμα, γλαστρών κ.λπ. Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη αποθήκη, αλλά συνιστάται να έχει εύκολη πρόσβαση για να μπορεί ο καθένας να εξυπηρετηθεί και να διαθέτει κλειδαριά για να κλειδώνεται η πόρτα όταν τα εργαλεία δεν χρησιμοποιούνται.



Εικόνα 20. Στοιχεία στον χώρο κηπουρικής. Σχέδιο από Jardines Terapeuticos Palmjöf.



Εικόνα 21. Αποθήκευση εργαλείων. Φωτογραφία της Karin Palmjöf από το Βοτανικό Κήπο του Σικάγο.

Χώρος σωματικής άσκησης και παιχνιδιών:

Υπάρχουν πολλά είδη σωματικής άσκησης και η πιο συνηθισμένη είναι ίσως ο περίπατος. Ακόμα και ένας μικρός περίπατος 50 -100 μέτρων αξίζει τον κόπο και είναι δυνατόν να σχεδιαστεί σε μικρούς χώρους.



Μια άλλη δυνατότητα είναι ο σχεδιασμός μιας επιφάνειας για παιχνίδια με μπάλα (σκληρή επιφάνεια). Παιχνίδια με μπάλα όπως το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο δεν περιλαμβάνονται εδώ. Μια επιφάνεια για αεροβική άσκηση, γιόγκα και άλλες δραστηριότητες που θα μπορούσαν να γίνουν σε γκαζόν ή πλακόστρωτο χώρο είναι χρήσιμη στους περισσότερους κήπους. Για να κάνετε μια άσκηση με μια ομάδα 10 ατόμων θα χρειαστείτε μια επιφάνεια τουλάχιστον 80 τ.μ. Αυτό το μέγεθος είναι επίσης κατάλληλο για παιχνίδια όπως το κροκέ και ασκήσεις σε κύκλο.

Εάν οι χρήστες χρειάζονται εξάσκηση της αδρής κίνησης, μέρος του γκαζόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτό. Στοιχεία αυτού του είδους άσκησης θα μπορούσαν επίσης να συμπεριληφθούν σε εναλλακτικά μονοπάτια με αλλαγές στα επίπεδα. Στον θεραπευτικό κήπο είναι πιο συνηθισμένο να χρησιμοποιούνται φυσικά στοιχεία παρά προκατασκευασμένος εξοπλισμός. Με τα φυσικά στοιχεία αναφερόμαστε σε σχεδιασμένα στοιχεία που εξακολουθούν να αποτελούν μέρος του κήπου ή της φύσης. Μερικά παραδείγματα είναι ένα μονοπάτι φτιαγμένο από άμμο, ένα τούνελ φτιαγμένο από αναρριχώμενα φυτά που σε αναγκάζουν να σκύψεις ή κάποιες πέτρες για σκαρφάλωμα κ.λπ. Δείτε τις εικόνες που συγκρίνουν τα υλικά παρακάτω.



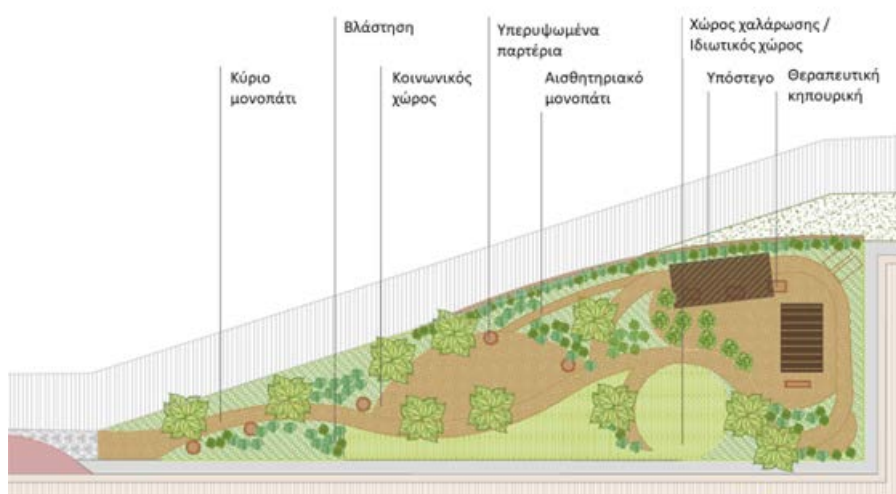
Εικόνα 22. Σύγκριση χώρων με εξοπλισμό άσκησης για αδρή κίνηση, προκατασκευασμένος και σχεδιασμένος με φυσικά υλικά. Φωτογραφίες της Karin Palmlöf. Θεραπευτικοί κήποι στη Μαδρίτη και στη Δανία.

Χώρος χαλάρωσης και ησυχίας:

Ίσως αυτός ο χώρος να είναι μικρός και η μορφή και η διάταξη του να μην είναι τόσο σημαντικές. Ωστόσο, η τοποθεσία θα πρέπει να επιλεγεί προσεκτικά. Οι ήσυχοι χώροι είναι απαραίτητοι για ορισμένους εξυπηρετούμενους, διότι είναι ένα μέρος για να ξεφύγουν και να είναι μόνοι τους. Έτσι, αν υπάρχει επαρκής έκταση, ένα καταφύγιο μπορεί να εκτιμηθεί πολύ. Τα φυτά και ο περιβάλλον χώρος θα πρέπει να επιλέγονται με προσοχή για να δημιουργηθεί ένας θεραπευτικός τόπος. Θα πρέπει να βρίσκεται σε σημείο χωρίς παρεμβατική κυκλοφορία ή θορυβώδεις δραστηριότητες δίπλα του. Παρ' όλα αυτά, δεν θα πρέπει να είναι εντελώς απομονωμένος. Κατά προτίμηση, ο χώρος θα πρέπει να είναι ορατός από το προσωπικό..



Εικόνα 23. Μικρός ήσυχος χώρος με πορτοκαλί γλάστρες. Ξεχωριστός αλλά ορατός. Φωτογραφία από Therapeutic Garden Palmlöf, Βαρκελώνη.



Εικόνα 24. Λειτουργικές ζώνες. Παράδειγμα από τον θεραπευτικό κήπο στο Εθνικό Κέντρο Αλτσχάιμερ στη Σαλαμάνκα, Ισπανία. Σχέδιο από Jardines Terapéuticas Palmlöf

Αισθητηριακός Χώρος και Χώρος Ενθύμησης:

Για να διευκολυνθεί η κατανόηση των διαφορετικών περιβαλλόντων στον κήπο, δημιουργήθηκε ένα σύστημα με περιοχές για τις διάφορες ανάγκες των χρηστών. Όπως εξηγήθηκε στην εισαγωγή, κάθε χώρος περιέχει ορισμένα από τα στοιχεία που θα χρειαστούν σε κάποιες θεραπείες και σκοπεύουν να βοηθήσουν τον σχεδιαστή και τους θεραπευτές στη διαδικασία σχεδιασμού του κήπου. Εκτός από τις γενικές περιοχές που εξηγήθηκαν παραπάνω, εδώ περιλαμβάνουμε τον χώρο ενθύμησης και τον αισθητηριακό χώρο.



Αισθητηριακός χώρος - στοιχεία σχεδιασμού

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού του χώρου είναι τα φυτά. Ένα ξεχωριστό κεφάλαιο αναλύει περαιτέρω τις προδιαγραφές των φυτών. Εδώ θα τονιστεί ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και των φυτών είναι απαραίτητη για να έχουμε μια ουσιαστική εμπειρία. Πώς επιτυγχάνεται αυτό; Με μονοπάτια που περνούν μέσα από τη βλάστηση, τα υπερυψωμένα παρτέρια και τις μικρότερες πλακόστρωτες περιοχές, ώστε να νιώθει κανείς ότι μπορεί να φτάσει, να αγγίξει και να μυρίσει τα φυτά.

Εκτός από τα φυτά, ένας αισθητηριακός χώρος μπορεί να περιέχει και άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία, όπως:

- Νερό για να ακούγεται η ροή του, και για να φαίνεται το φως ή ο ουρανός που αντανακλάται (βλέπετε κεφ 4.9)
- Αισθητηριακά μονοπάτια (π.χ. ξύλο, άμμος, βλάστηση)
- Διαφορετικά πλακόστρωτα που εντάσσονται με φυσικό τρόπο ως δευτερεύοντα μονοπάτια (π.χ. πέτρες, φλοιός, γρασίδι)
- Πέτρες και άμμος από την περιοχή σας. Οι πέτρες έχουν τον δικό τους κόσμο. Υπάρχουν μικρές πέτρες που τις πιάνετε και τις κουδουνίζετε στα χέρια σας, υπάρχουν μεγάλες πέτρες για να καθίσετε και να σκαφαλώσετε και υπάρχουν μαλακές και σμιλεμένες πέτρες.
- Πολυετείς θάμνοι για να κρύβονται τα πουλιά (για να ακούτε το τραγούδι τους την άνοιξη)
- Μπαμπού και άλλα κινούμενα φυτά για να ακούτε και να αισθάνεστε τις κινήσεις του ανέμου
- Δημιουργήστε “μια στέγη από φυτά” για να νιώσετε “την αλλαγή της θερμοκρασίας” και τη διαφορά ανάμεσα στο σκοτάδι και το φως κάτω από τη στέγη φυτών (π.χ. πέργκολες, καμάρες, δέντρα)

Το νόημα του αισθητηριακού χώρου είναι να προσφέρει εμπειρίες της φύσης σε όσους δεν μπορούν να πάνε στην παραλία και να νιώσουν και να μυρίσουν την άμμο ανάμεσα στα πόδια τους ή να κάνουν μια βόλτα ένα βροχερό πρωινό στο δάσος για να νιώσουν τις δροσερές σταγόνες και τον αέρα και να μυρίσουν το υγρό έδαφος και ίσως ένα ιδιαίτερο λουλούδι που μυρίζει σαν μέλι. Σκεπτόμενοι με αυτόν τον τρόπο θα μας καθοδηγήσει να συμπεριλάβουμε τα στοιχεία που μπορούν να προσφέρουν εμπειρίες για τις αισθήσεις.



Εικόνα 25. Αισθητηριακά στοιχεία στον κήπο. Φωτογραφίες JTP, εκτός από τη φωτογραφία με τη γυναίκα που σκαρφαλώνει τις πέτρες (Nebelong therapeutic Garden at Christians Have Nursing Home).

Χώρος Ανάμνησης

Τα αντικείμενα που προκαλούν αναμνήσεις συνήθως δεν χρησιμοποιούνται επαρκώς στους κήπους. Εξαρτώνται από το υπόβαθρο των χρηστών και πρέπει να είναι πολιτισμικά κατάλληλα, καθώς οι εξωτερικοί χώροι και ο τρόπος χρήσης τους διαφέρουν σημαντικά από τον έναν πολιτισμό στον άλλο. Τα φυτά έχουν επίσης σημαντικό ρόλο στον χώρο της ενθύμησης και αποτελούν τον πιο φυσικό τρόπο για την πρόκληση θετικών αναμνήσεων και την έναρξη της επικοινωνίας. Ένα παράδειγμα είναι η πορτοκαλιά από τη νότια Ισπανία. Ένας θεραπευτικός κήπος στη Σεβίλλη ή τη Γρανάδα θα φύτευε πορτοκαλιές και λεμονιές σε αυτόν τον χώρο για να μυρίζει το χαρακτηριστικό άρωμα του άνθους την άνοιξη.

Ακολουθεί ένας κατάλογος άλλων αντικειμένων ενθύμησης, εκτός από φυτά, που μπορούν να ενσωματωθούν. Είναι σημαντικό να αποφύγετε τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας Λούνα Παρκ, καθώς αυτό μόνο σύγχυση θα προκαλέσει στους χρήστες.

- Μικρές ξύλινες αποθήκες, θερμοκήπια, κοτέτσια,
- Ένα μέρος όπου συμβαίνει κάτι: επιδιόρθωση ποδηλάτων, μια κυψέλη χωρίς μέλισσες, εργασίες με ξύλο
- Ταχυδρομικά κιβώτια
- Θερμόμετρο και υδρόμετρο
- Μπάρμπεκιου/ψησταριά
- Αθλητικά παιχνίδια
- Ταΐστρες πουλιών και σπιτάκια για πουλιά



Μέρος των αναμνήσεων είναι και τα υλικά που χρησιμοποιούμε για την κατασκευή του κήπου. Ο τοίχος ή το μονοπάτι από τούβλα είναι κάτι πολύ συνηθισμένο στη Μεγάλη Βρετανία και τη Γερμανία και θα ήταν κατάλληλο να ενσωματωθεί σε έναν κήπο εκεί. Οι ελληνικοί κήποι θα είχαν συνήθως πιο ανοιχτόχρωμες πέτρες και ίσως γλυπτά κρυμμένα στη φύτευση, ενώ στις σκανδιναβικές χώρες μια αυλή με φρούτα (οπωρώνας) είναι κάτι συνηθισμένο που κάνει τα άτομα να “αισθάνονται σαν στο σπίτι τους” στον κήπο.



Εικόνα 26. Χώρος Ανάμνησης στη χώρα των Βάσκων στην Ισπανία. Ένα τυπικό χωριάτικο σπίτι, “caserío”, όπου υπήρχε μπιστόνι και ζώα. Σχέδιο και φωτογραφία, JTP.

4.3 ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΟΡΙΑ

Πολλοί χρήστες των θεραπευτικών κήπων δυσκολεύονται να εντοπίσουν και να αναλύσουν τον κίνδυνο, γι’ αυτό είναι σημαντικό οι εξωτερικοί χώροι να είναι διακριτικά ασφαλείς. Αυτό σημαίνει ότι οι χρήστες δεν πρέπει να έχουν πρόσβαση σε δυνητικά επικίνδυνες ή ακατάλληλες περιοχές.

Ο σκοπός των ορίων είναι να παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον χωρίς να δημιουργούν περιβάλλον εγκλωβισμού ή να στερούν τα ανθρώπινα δικαιώματά. Η δημιουργία φυσικών ορίων θα επιτρέψει στο προσωπικό να αισθάνεται χαλαρά και άνετα ώστε να ενθαρρύνει τους χρήστες να βγαίνουν έξω.

Υπάρχει ο κίνδυνος τα όρια, όπως οι φράχτες και οι τοίχοι, να δημιουργήσουν την αίσθηση της φυλάκισης. Ως εκ τούτου, το ύψος και ο σχεδιασμός των περιφράξεων και άλλων φραγμάτων είναι κρίσιμοι παράγοντες στους θεραπευτικούς κήπους.

Το ύψος των περιφράξεων και των κτιρίων επηρεάζει το μικροκλίμα εντός του κήπου. Οι πολύ ψηλές περιφράξεις μπορεί να ρίχνουν σκιά και να δημιουργούν μια ψυχρή περιοχή όπου τα φυτά δεν ευδοκίμουν και οι χρήστες αισθάνονται άβολα. Συνιστάται το ελάχιστο αποδεκτό ύψος ώστε να μην δημιουργείται η



αίσθηση του εγκλωβισμού.

Ο οπτικός αντίκτυπος ενός φράχτη μπορεί να καλυφθεί με φυτά που τραβούν την προσοχή από την περίμετρο. Στην περίπτωση ενός κήπου σε ταράτσα, ένα κιγκλίδωμα (φράχτης) είναι ζωτικής σημασίας. Για να διατηρηθεί μια κανονική εμφάνιση του φράχτη, χωρίς να είναι πολύ ψηλή, ο σχεδιασμός του φράχτη μπορεί να συμπεριλαμβάνει μια κλίση προς τα μέσα ή μια καμπύλη στην κορυφή για να είναι δύσκολη η αναρρίχηση.

Μερικές φορές χρειάζεται μόνο ένα πολύ απλό κιγκλίδωμα λόγω ενός όμορφου εξωτερικού περιβάλλοντος που επιθυμείτε να φαίνεται. Η παρεμπόδιση της αναρρίχησης είναι σημαντική για κάθε είδους φράχτη. Προσπαθήστε να αποφύγετε πιθανή αναρρίχηση από την πλευρά του κήπου.

Η εύκολη πρόσβαση στον κήπο ξεκινάει με μια πόρτα η οποία πρέπει να είναι ιδιαίτερα ορατή. Συνιστάται μια πόρτα με τζάμια, αλλά είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι η πόρτα διακρίνεται σαφώς από την κάθε πλευρά. Η χρήση της πόρτας πρέπει να είναι πολύ εύκολα κατανοητή και το χερούλι της πόρτας να είναι σαφώς ορατό και επίσης εύκολο στη χρήση τόσο από τους χρήστες όσο και από το προσωπικό. Στην περίπτωση χρηστών με αναπηρικό αμαξίδιο, οι πόρτες μπορούν να είναι αυτόματες ή τουλάχιστον να είναι δυνατόν να μένουν ανοιχτές ή να διαθέτουν ένα μηχανισμό κλεισίματος που εμποδίζει το απότομο κλείσιμό.

Είναι πολύ χρήσιμο να υπάρχουν κάποιοι ενδιάμεσοι χώροι, κάτι που είναι πολύ συνηθισμένο στις κρύες χώρες. Αυτοί είναι μεταβατικοί χώροι μεταξύ των εσωτερικών και των εξωτερικών χώρων, όπου μπορείτε να αποθηκεύσετε μπότες, καπέλα, κασκόλ κ.λπ. Είναι ένα μέρος προετοιμασίας και για την πνευματική κατάσταση, όπου μπορείτε να σταματήσετε και να αλλάξετε σε νέο τρόπο σκέψης. Μπορούν να τοποθετηθούν γάντζοι για παλτά και βάσεις για ομπρέλες μαζί με παγκάκια παπουτσιών και παραδοσιακά βαρόμετρα.

4.4 ΣΚΛΗΡΕΣ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

Τα “σκληρά τοπία” εξακολουθούν να υπερτερούν σε πόλεις και κωμοπόλεις σε όλη την Ευρώπη. Οι επιφάνειες από σκυρόδεμα και άσφαλτο τοποθετούνται σε αφθονία και γίνονται μάλιστα δημοφιλείς οι αιχμηρές ακμές και τα μεταλλικά χαρακτηριστικά. Σε αντίθεση βρίσκουμε λιγότερο “μαλακά τοπία” που αντιπροσωπεύουν λιβάδια, βλάστηση και οργανικά υλικά. Αυτό δεν θα ήταν μεγάλο θέμα αν δεν γνωρίζαμε ότι τα μαλακά τοπία έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τα ποσοστά καρκίνου, παχυσαρκίας, κατάθλιψης και άλλων μη μεταδοτικών νοσημάτων (Stigdotter et al. 2011). Μπορούμε επίσης να παρατηρήσουμε ότι η αντίδραση και η συμπεριφορά των ανθρώπων αλλάζει ανάλογα με το είδος του τοπίου που έχουμε γύρω μας. Το μαλακό τοπίο προάγει έναν πιο ήρεμο ρυθμό και η τάση μας είναι να επιβραδύνουμε, να παρατηρούμε και να χαλαρώνουμε. Το τοπίο με σκληρές επιφάνειες προκαλεί γρήγορους ρυθμούς ζωής και αισθήματα επιθετικότητας και άγχους.

Εκτός από τα ψυχολογικά οφέλη, οι μαλακές επιφάνειες που περιέχουν βλάστηση βελτιώνουν συνολικά την ποιότητα στον χώρο πρασίνου διότι:

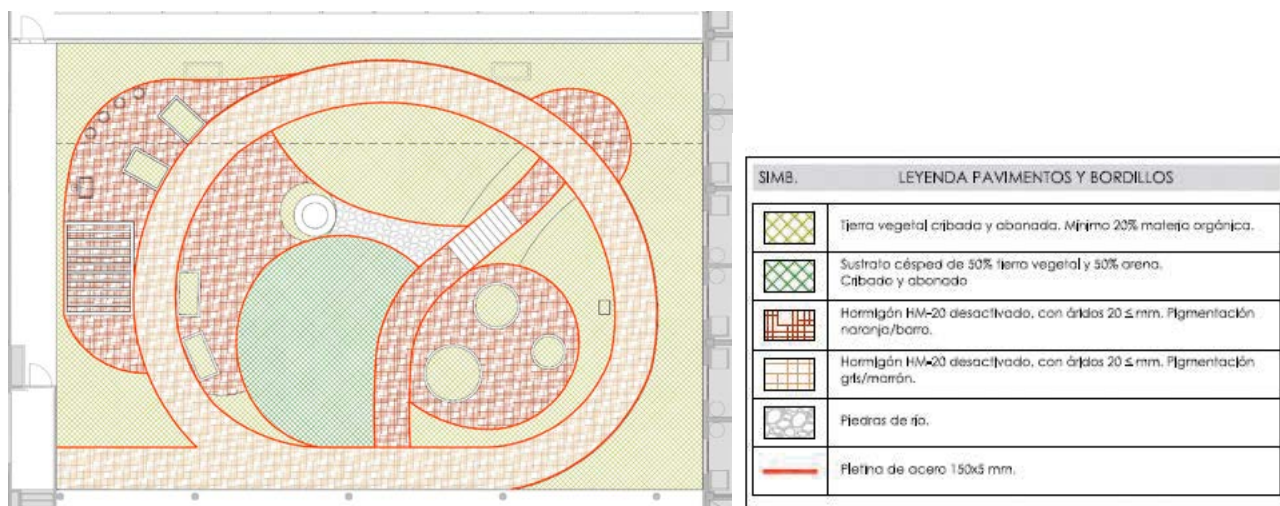
- Ενισχύουν τη βιοποικιλότητα



- Αποκαθιστούν τους βιότοπους
- Μειώνουν το φαινόμενο της θερμικής νησίδας
- Μειώνουν την απορροή όμβριων υδάτων
- Προωθούν τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και φύσης

Αυτή η γνώση έχει μεγάλη αξία κατά το σχεδιασμό θεραπευτικών κήπων και την προσπάθεια να διατηρηθεί η αναλογία 40:60 σκληρές/μαλακές επιφάνειες. Αυτό το κεφάλαιο χωρίζεται σε δύο μέρη: Σκληρές Επιφάνειες, όπου συζητάμε διάφορες επιστρώσεις για μονοπάτια, διαδρόμους και χώρους δραστηριοτήτων, και Μαλακές Επιφάνειες, όπου συζητάμε την ποιότητα του εδάφους και την προετοιμασία του εδάφους πριν από τη φύτευση.

Αφού αποφασίσετε ποιες πλακοστρώσεις και τι είδους χώμα θα χρησιμοποιήσετε, είναι καλή ιδέα να δημιουργήσετε έναν ειδικό χάρτη κήπου όπου θα συμβουλευέστε κατά τη διάρκεια της κατασκευής του θεραπευτικού κήπου. Δείτε παρακάτω.



Εικόνα 27. Υπόμνημα για τις σκληρές και μαλακές επιφάνειες στον κήπο. Ένδειξη για το είδος των μονοπατιών, του χώματος και το απαιτούμενο βάθος. Χάρτης από JTP.

ΣΚΛΗΡΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

Οι σκληρές επιφάνειες είναι βασικά στοιχεία σε όλους τους εξωτερικούς χώρους, επειδή παρέχουν μια ασφαλή επιφάνεια για περπάτημα καθώς και έναν οδηγό κατεύθυνσης για άτομα με μειωμένη μνήμη ή όραση. Οι επιφάνειες πρέπει να είναι επίπεδες, αντιολισθητικές και χωρίς κινδύνους για να σκοντάψει κανείς. Πρέπει να φαίνονται και να αισθάνονται ασφαλείς. Μια λεία επιφάνεια, που δεν έχει αντανάκλαση, είναι σημαντική. Η επίτευξη αυτού του στόχου δεν είναι πάντα εύκολη, διότι η επιλογή δεν πρέπει να δυσκολεύει τα άτομα που περπατούν με συρτό βάδισμα ή που χρησιμοποιούν βοηθήματα βάδισσης.



Η χρωματική αντίθεση των άκρων μπορεί να είναι χρήσιμη για άτομα με μειωμένη όραση. Εάν η άκρη χρειάζεται να υπερυψωθεί για να αποτρέψει τα τροχήλατα βοηθήματα βάδισης να πέσουν από την άκρη του μονοπατιού, τότε αυτό θα πρέπει να συζητηθεί. Οι υπερυψωμένες άκρες μπορεί να επιφέρουν πρόσθετο κόστος και μπορεί επίσης να προκαλέσουν κινδύνους να σκοντάψει κάποιος.

Το χρώμα του μονοπατιού πρέπει να εξετάζεται προσεκτικά, καθώς ορισμένες αποχρώσεις προκαλούν αντανάκλαση. Εάν επιλεγούν σκυρόδεμα, πλάκες ή κυβόλιθοι ως υλικό μονοπατιών, θα πρέπει να είναι βαμμένα. Η ασφαλτος δεν δημιουργεί προβλήματα αντανάκλασης, εκτός αν είναι υγρή. Ωστόσο, η ασφαλτος δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστη αισθητικά.

Ένα άλλο κρίσιμο ζήτημα κατά την επιλογή υλικών για την πλακόστρωση ενδέχεται να είναι οι περιοχές στις οποίες χρησιμοποιούνται περιπατητήρες ή άλλα βοηθήματα βάδισης. Είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι ρωγμές και οι αρμοί διαστολής. Οι αρμοί διαστολής στο σκυρόδεμα δεν πρέπει ποτέ να έχουν πλάτος μεγαλύτερο από 4 χιλιοστά. Η αρμολόγηση των πλακών δεν συνιστάται, καθώς μακροπρόθεσμα προκαλεί προβλήματα με την ανάπτυξη ζιζανίων.

Ακολουθούν προτάσεις υλικών πεζοδρομίου με μία σύντομη περιγραφή, καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του καθενός. Πρόκειται για έναν οδηγό και όχι για τεχνική περιγραφή.

Αποσυντεθειμένος γρανίτης

Ο αποσυντεθειμένος γρανίτης ή DG είναι ένα ιδανικό υλικό για γερά μονοπάτια όπου επιδιώκεται μια φυσική εμφάνιση. Είναι το σημείο όπου το σκληρό τοπίο συναντά το μαλακό τοπίο: μια ανθεκτική επιφάνεια με φυσικές ιδιότητες. Η ανθεκτικότητά του στην έντονη φθορά της κυκλοφορίας λειτουργεί καλά για μονοπάτια που καθημερινά μεταφέρουν πεζούς και οχήματα. Είναι οικονομικά προσιτό, φιλικό προς το περιβάλλον και είναι μια αισθητικά ευχάριστη εναλλακτική λύση σε σχέση με τα παραδοσιακά υλικά σκληρών τοπίων. Το DG είναι γρανίτης ο οποίος διασπάται φυσικά σε χαλίκι και άμμο λόγω της πίεσης εκατομμυρίων ετών στο υπέδαφος. Οι στερεές πέτρες λατομείου και τα ανακυκλωμένα υλικά μπορούν επίσης να θρυμματιστούν προσεκτικά, να διαμορφωθούν σε μέγεθος και να αναμειχθούν σε αδρανή υλικά που μιμούνται τη σύνθεση του αποσυντεθειμένου γρανίτη, ώστε να έχετε ακόμη περισσότερα φυσικά χρώματα για να επιλέξετε.

Το DG πρέπει να έχει βάθος 10 εκ. και πρέπει να χρησιμοποιείται σε μια προ-επεξεργασμένη επιφάνεια, για παράδειγμα σε 10 εκ. συμπιεσμένο αδρανές υλικό ή βάση δρόμου (Zahorra). Αυτό σημαίνει, για τους πεζοδρομους, αφαίρεση οποιουδήποτε υπάρχοντος επιφανειακού υλικού για την εκσκαφή περίπου 20 εκ. από το τέλος της διαβαθμισμένης κλίσης. Λάβετε υπόψη ότι αυτό θα δημιουργήσει πολλά κυβικά μέτρα υπολειμματικών υλικών.

Διαχωριστικά

Πρέπει να χρησιμοποιούνται διαχωριστικά για να χωριστεί το γειτονικό χώμα ή η άμμος από τον αποσυντεθειμένο γρανίτη. Τα διαχωριστικά μπορούν να κατασκευαστούν από οποιαδήποτε υλικά, όπως



κυβόλιθους, σκληροποιημένο ξύλο* ή μέταλλο. Τα μεταλλικά διαχωριστικά από χάλυβα ή αλουμίνιο διατηρούν το σχήμα τους και η ευελιξία τους επιτρέπει τη δημιουργία όποιας καμπύλης χρειαστεί όταν πρόκειται για παρτέρια κήπου ή καμπύλες μονοπατιών. Η δύναμη του μεταλλικού διαχωριστικού δεν θα το αφήσει να ραγίσει στο κρύο, δεν θα μετατοπιστεί όταν γίνονται εργασίες συντήρησης και δεν θα διαβρωθεί με την πάροδο του χρόνου.

Εάν ο σκοπός του διαχωριστικού είναι να διευκολύνει τον προσανατολισμό για άτομα με προβλήματα όρασης ή δυσκολίες ισορροπίας, σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικό χρώμα από το μονοπάτι, ώστε να ξεχωρίζει.

*Το ξύλο που έχει υποστεί επεξεργασία υπό πίεση, για παράδειγμα ξύλο με τη σφραγίδα UC4 (American Wood Protection Association), εάν πρόκειται να θαφτεί, τότε θα ξέρετε ότι έχει επεξεργαστεί για επαφή με το έδαφος.



*Εικόνα 28. Το DG πρέπει να συμπιεστεί αρκετά καλά αν θα χρησιμοποιείται από άτομα με αμαξίδιο.
Φωτογραφία JTP*

Πλεονέκτημα: φθηνότερο από οποιαδήποτε άλλο πλακόστρωτο, εύκολο στην επισκευή, φυσική εμφάνιση με αποχρώσεις της φύσης γύρω σας (χρήση βράχων της περιοχής). Είναι δυνατόν να δημιουργήσετε αυτό το πλακόστρωτο μόνοι σας, αν και χρειάζεται ένα ειδικό μηχάνημα για να συμπιεστεί.

Μειονέκτημα: μπορεί να γίνει μαλακό όταν βρέξει πολύ. Δεν συνιστάται όταν θα χρησιμοποιούνται βοηθήματα βάδισης,



Σταθεροποιημένο DG

Ο αποσυντεθειμένος γρανίτης μπορεί να σταθεροποιηθεί με φυσικούς συνδετικούς παράγοντες, όπως το Organic-Lock και τα Stabilizer Solutions. Αυτά τα συνδετικά βοηθούν στη δημιουργία μιας ανθεκτικής επιφάνειας που αντιστέκεται στις διαβρωτικές δυνάμεις των καιρικών συνθηκών ή της βαριάς κυκλοφορίας - ενώ παράλληλα διατηρείται η φυσική αισθητική που ίσως επιδιώκετε εξ αρχής.

Πλεονέκτημα: Η επιφάνεια θα διατηρήσει μια φυσική εμφάνιση γρανίτη. Η επιφάνεια δεν θα μαλακώνει όταν βρέχει

Μειονέκτημα: Εάν υπάρξει ζημιά στην επιφάνεια είναι δύσκολο να επισκευαστεί χωρίς να ξαναφτιάξετε ένα μεγάλο μέρος της στρωμένης περιοχής.

Σταμπωτό τσιμέντο

Το τσιμέντο με σταμπωτό μοτίβο είναι μια τεχνική ενσωμάτωσης χρωμάτων και σχεδίων σε φρέσκο τσιμέντο. Χρησιμοποιείται σε βεράντες και πλακοστρώσεις, αναδημιουργώντας την εμφάνιση αυθεντικών υλικών όπως πέτρες, σχιστόλιθοι και ξύλο χωρίς το σχετικό υψηλό κόστος αυτών των φυσικών προϊόντων.

Το τσιμέντο τοποθετείται πάνω σε συμπιεσμένο και σταθερό υπόστρωμα/οδόστρωμα (10 εκ.). Αφού εγκατασταθεί η αποστράγγιση, τοποθετείται σκυρόδεμα με ίνες υψηλής αντοχής και ισοπεδώνεται ώστε να δημιουργηθεί κλίση 2% για φυσική αποστράγγιση. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές. Ορισμένες εταιρείες χρησιμοποιούν οικοδομικά πλέγματα από χάλυβα για να δώσουν τη σωστή κλίση στα μονοπάτια πριν από την έγχυση του σκυροδέματος.

Αφού γίνει η επιθυμητή στάμπα, η επιφάνεια στεγανοποιείται με κερί.

Είναι σημαντικό να χαράζετε το τσιμέντο ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος επιφανειακών ρωγμών. Οι χαρακιές, λειτουργούν απορροφώντας τη φυσική κίνηση που εμφανίζεται στο έδαφος.

Η προετοιμασία είναι η ίδια όπως και για άλλα μονοπάτια. Αφαιρείται με εκσκαφή το υπάρχον επιφανειακό υλικό, περίπου 20 εκ βάθος, από το τέλος του διαβαθμισμένου πρανού. Λάβετε υπόψη ότι έτσι θα δημιουργηθεί πολύ υλικό για ανακύκλωση.



Εικόνα 29. Σταμπωτό τσιμέντο. Φωτογραφία JTP

Πλεονέκτημα: Γρήγορη εγκατάσταση. Φθηνότερο από τη χρήση πέτρας πλακόστρωσης, μεγάλη ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων, δημιουργεί μια σταθερή επιφάνεια για να την χρησιμοποιούν όλοι με ασφάλεια.

Μειονέκτημα: Πρέπει να εγκατασταθεί από επαγγελματίες και υπό συγκεκριμένες καιρικές συνθήκες για βέλτιστα αποτελέσματα. Η πρόσβαση για τα μηχανήματα είναι απαραίτητη. Για παράδειγμα, αυτό θα ήταν δύσκολο σε αυλές που ΔΕΝ έχουν πρόσβαση στο δρόμο παρά μόνο μέσω των κτιρίων. Ο παγετός μπορεί να αποτελέσει ζήτημα όταν πρόκειται για αποτελέσματα μακράς διάρκειας. Η εκ νέου στεγανοποίηση μπορεί να είναι απαραίτητη κάθε 2-3 χρόνια για να διατηρηθεί ένα βέλτιστο φινίρισμα.

Πέτρα πλακόστρωσης ή φυσική πέτρα:

Οι πέτρες πλακόστρωσης και φυσικές πέτρες θα δώσουν το πιο μακροχρόνιο και κομψό αποτέλεσμα. Εάν η περιοχή σας είναι γνωστή για την παράδοση στην πλακόστρωση με φυσική πέτρα, αυτή θα ήταν μια ενδιαφέρουσα επιλογή.

Όπως και για όλες τις άλλες πλακοστρώσεις, είναι απαραίτητο να αφαιρέσετε τυχόν γρασίδι ή υπάρχουσες σκληρές επιφάνειες στον χώρο που θα τοποθετήσετε τις πέτρες. Για πεζόδρομους, σκάψτε σε 20 εκ. βάθος από τις άκρες της διαβαθμισμένης πρανούς. Χρησιμοποιήστε αλφάδι για να ισοπεδώσετε την περιοχή με κλίση 2% για να εξασφαλίσετε τη σωστή αποστράγγιση του νερού.

Ένα ισχυρό υπόστρωμα είναι απαραίτητο για μια μακροχρόνια, δομικά υγιή εγκατάσταση με πέτρες. Χρειάζεται ένας συμπιεστής ή μια πλάκα συμπίεσης για τη συμπίεση του εδάφους ή του χαλικιού. Η βάση αυτή, τοποθετείται σε βάθος 4-5 εκ, συμπιέζοντας δύο φορές με τον συμπιεστή πριν από την επόμενη



αύξηση των 4-5 εκ.

Μετά την τοποθέτηση της βάσης, πρέπει να την καταβρέξετε με λάστιχο και να τη συμπιέσετε μέχρι να φτάσει σε επίπεδο συμπίεσης 95%.

Τέλος, πριν την τοποθέτηση των επιλεγμένων πετρών, πρέπει να σκορπίσετε αιχμηρή άμμος επίστρωσης σε ολόκληρη τη βάση. Είναι σημαντικό η κοσκινισμένη άμμος επίστρωσης να είναι επίπεδη πριν προχωρήσετε.

Πλεονέκτημα: Ένα μακράς διάρκειας πεζοδρόμιο με εξαιρετικές επιδόσεις. Πολύ ωραία δυνατότητα χρήσης των παραδοσιακών πετρών από τη γεωγραφική περιοχή.

Μειονέκτημα: Είναι ακριβό. Συνιστάται η επαγγελματική εγκατάσταση. Εάν σας αρέσει να χρησιμοποιείτε καμπύλες και φυσικές γραμμές, είναι δύσκολο να κάνετε μια τέλεια κοπή σε κάποιες πέτρες πλακόστρωσης.

Κλίσεις και ράμπες

Οι κλίσεις πρέπει να είναι σταδιακές και να υπάρχουν εμφανείς κουπαστές, ώστε να διασφαλίζεται ότι τα άτομα αισθάνονται σταθερότητα και άνεση. Δείτε επίσης την ισχύουσα νομοθεσία της κάθε χώρας, αν και συνήθως απαιτούνται κουπαστές για κάθε κλίση 1:20 ή μεγαλύτερη. Επιπλέον, είναι καλή ιδέα να παρέχονται σκαλοπάτια ως εναλλακτική λύση στις ράμπες.

Μαλακές επιφάνειες

Με τον όρο μαλακές επιφάνειες, αναφερόμαστε σε όλες τις επιφάνειες που καταλαμβάνουν τα φυτά στον κήπο. Οι παρακάτω παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την προσθήκη ή τη βελτίωση του χώματος:

- Επιλογή φυτών: διαφορετικά φυτά ευδοκιμούν με διαφορετικούς τύπους χώματος.
- Τόπος που θα καλλιεργήσετε τα φυτά: σε υπερυψωμένα παρτέρια, απευθείας στο υπάρχον έδαφος ή σε γλάστρες.
- Μέγεθος των φυτών: αυτό καθορίζει το βάθος του καλού χώματος που απαιτείται.

Στους θεραπευτικούς κήπους, οι μαλακές επιφάνειες είναι πολύ σημαντικές, καθώς επιδιώκεται μια πολύ υψηλή βιοποικιλότητα φυτών σε όλα τα επίπεδα: στο έδαφος, σε υπερυψωμένα παρτέρια, θάμνους, δέντρα και αναρριχώμενα φυτά. Ακολουθούν δύο επιλογές για τη δημιουργία μαλακών επιφανειών: Φύτευση απευθείας στο έδαφος ή Φύτευση σε υπερυψωμένα παρτέρια. Συνήθως υπάρχει ένας συνδυασμός και των δύο σε θεραπευτικούς κήπους. Η επιλογή της χρήσης γλαστρών ή υπερυψωμένων παρτεριών και σε ποιο ποσοστό εξαρτάται από:

1. Τους χρήστες π.χ. ηλικιωμένος πληθυσμός ή χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.
2. Ο τύπος χώματος. Σε πολύ σκληρό αργιλώδες έδαφος θα ήταν ακριβό και δύσκολο να προετοιμαστεί και να καλλιεργηθεί και ευκολότερο να υψωθούν τα παρτέρια.



3. Μολυσμένο έδαφος.
4. Ανάγκη για βοήθεια με τη συντήρηση

Φύτευση απευθείας στο έδαφος

Όλα τα δέντρα και οι θάμνοι φυτεύονται συνήθως απευθείας στο έδαφος. Φυτά όπως λουλούδια, πολυετή φυτά και λαχανικά, ακόμη και μικροί θάμνοι μπορούν να φυτευτούν σε υπερυψωμένα παρτέρια ή γλάστρες. Δείτε την ενότητα “Φύτευση σε υπερυψωμένα παρτέρια”.

Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη, πρώτον, οι απαιτήσεις χώματος που έχουν τα δέντρα και οι θάμνοι και, δεύτερον, το βάθος της στρώσης χώματος που απαιτείται. Στον πίνακα που ακολουθεί, θα βρείτε συστάσεις για το βάθος του χώματος για διάφορα λαχανικά, το συνηθισμένο βάθος χώματος που συνιστάται για δέντρα και θάμνους, και αμέσως μετά, συστάσεις για τα κατάλληλα φυτά για διαφορετικούς τύπους χώματος.

Εάν το χώμα στον χώρο του θεραπευτικού κήπου είναι ικανοποιητικό, θα μπορούσατε κάλλιστα να αναμίξετε το υπάρχον χώμα με λίπασμα, με περισσότερο οργανικό υλικό ή άμμο, ή ό,τι χρειάζεται.

Απαιτήσεις βάθους χώματος για διάφορα λαχανικά:

Κοντή Ρίζα	Μέτρια Ρίζα	Βαθιά Ρίζα
25-35 εκ	35-45 εκ	45+ εκ
Ρόκα	Φασόλια, ξηρά	Αγκινάρα
Μπρόκολο	Φασολάκια	Σπαράγγι
Λαχανάκια Βρυξελλών	Αμπελοφάσουλα	Φασόλια Γίγαντες
Λάχανο	Παντζάρι	Μπάμια
Κουνουπίδι	Πεπόνι	Καρπούζι
Σέλινο, μαϊντανός	Καρότο	Κολοκύθες
Κινέζικο λάχανο, Bok Choy	Σέσκουλο	Ραβέντι
Καλαμπόκι	Αγγούρι	Δαυκί
Αντίδι	Μελιτζάνα	Γλυκοπατάτα
Σκόρδο	Kale (Κέιλ)	Τομάτα
Κρεμμύδι	Μπιζέλι	Watermelon



Μαρούλι	Πιπεριά	
Κρεμμυδάκι, πράσο	Γογγύλι	
Πατάτα	Κολοκυθάκι	
Ραπανάκι	Ρέβα	
Σπανάκι		

Θάμνοι και μεγάλα πολυετή φυτά (80-150 εκ ύψος): 40-60 εκ βάθος

Δέντρα: 100 εκ *

*Τα δέντρα φυτεύονται συνήθως σε λάκκο και επομένως ΔΕΝ είναι απαραίτητο να προγραμματίσετε αυτό το βάθος με στρώση χώματος στον κήπο. (Βλέπετε το κεφάλαιο σχετικά με τα φυτά).

Πηγή: <https://learn.eartheasy.com/guides/raised-beds-soil-depth-requirements/>

Απαιτήσεις χώματος:

ΑΡΓΙΛΩΔΕΣ ΕΔΑΦΟΣ

Το αργιλώδες έδαφος έχει εξαιρετική δομή για φύτευση, έχει καλή αποστράγγιση, συγκρατεί την υγρασία και συγκρατεί αρκετά καλά τα θρεπτικά συστατικά. Οι αποστραγγιστικές του ιδιότητες σημαίνουν ότι τα θρεπτικά συστατικά ξεπλένονται και θα χρειαστεί να προσθέσετε ξανά θρεπτικά συστατικά στο έδαφος, οπότε προσθέστε συχνά κομπόστ. Επίσης, τα αργιλώδη εδάφη τείνουν να είναι όξινα.

Πλεονεκτήματα: Το αργιλώδες έδαφος έχει καλή δομή και αποστραγγίζει καλά. Επίσης, συγκρατεί καλά τα θρεπτικά συστατικά, αν και μπορεί να ξεπλυθούν σε μέτριο βαθμό.

Μειονεκτήματα: Το αργιλώδες έδαφος είναι όξινο και θα χρειαστεί να προσθέσετε θρεπτικά συστατικά για να βοηθήσετε τα φυτά να ευδοκιμήσουν. Στα φυτά όπως οι κάκτοι δεν αρέσει το αργιλώδες έδαφος.

Δέντρα κατάλληλα για αργιλώδη εδάφη: Πεύκα, μαλακό σφενδάμι, γλεδίτσια, λεύκες, ιτιές

Θάμνοι: Τριανταφυλλιά, σουμάκι, αγιόκλημα, φουντουκιά, ορτανσία, αζαλέα και άρκευθος.

Τι ευδοκιμεί σε αργιλώδη εδάφη;

- Αναρριχώμενα φυτά
- Λαχανικά
- Μούρα



- Ριζώδεις καλλιέργειες
- Τι δυσκολεύεται σε αργιλώδη εδάφη;
- Ντομάτες, μετά το στάδιο του σπορείου
- Φασολάκια
- Όψιμα λάχανο και κράμβη (σταυρανθή λάχανα)
- Κάκτοι

ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΟ ΈΔΑΦΟΣ

Συγκριτικά με άλλα εδάφη, το ασβεστολιθικό έδαφος έχει μεγαλύτερους κόκκους και πετρώδη αίσθηση. Συνήθως, επικαλύπτει ασβεστολιθικά πετρώματα ή κιμωλία, οπότε στραγγίζει γρήγορα. Το ασβεστολιθικό έδαφος είναι αλκαλικό, οπότε μπορεί να προκαλέσει στα φυτά καχεκτική ανάπτυξη, καθώς και κιτρινωπά φύλλα.

Είναι δυνατόν να αλλάξετε το ασβεστολιθικό έδαφος, αλλά χρειάζεται αρκετή δουλειά, όπως να προσθέσετε οργανικά λιπάσματα και να εξισορροπήσετε τα επίπεδα του pH. Προσθέστε τύρφη στο έδαφος για να βελτιώσετε τη συγκράτηση του νερού και να βελτιώσετε την ικανότητα επεξεργασίας του χώματος.

Πλεονεκτήματα: είναι πρωταθλητής στο να στραγγίζει καλά και είναι εύκολο στην επεξεργασία.

Μειονεκτήματα: είναι αλκαλικό, επομένως τα φυτά που χρειάζονται όξινο έδαφος δεν θα τα πάνε καλά. Επίσης, αποβάλλει το σίδηρο και το μαγνήσιο.

Δέντρα κατάλληλα για ασβεστολιθικό έδαφος: Μηλιά, Αχλαδιά, Κερασιά, Ginkgo, Πεύκο, Οξιά, Κοινή βελανιδιά.

Θάμνοι: Λεβάντα, Δενδρολίβανο, Βουδδλεΐα, Κεάνωθος

Τι ευδοκίμει σε ασβεστολιθικό έδαφος;

- Σπανάκι
- Παντζάρια
- Γλυκό καλαμπόκι
- Λάχανο
- Πασχαλιές
- Τι δυσκολεύεται σε ασβεστολιθικό έδαφος;
- Βατόμουρα



- Ντομάτες

ΑΜΜΩΔΕΣ ΕΔΑΦΟΣ

Το αμμώδες έδαφος απαιτεί συχνές οργανικές τροποποιήσεις, όπως μείγματα οργανικών λιπασμάτων, σκόνη από παγετώδη πετρώματα ή σκόνη από φύκια. Είναι επίσης καλή ιδέα να προσθέσετε εδαφοκάλυψη σε κήπους με αμμώδες έδαφος, επειδή βοηθά στη συγκράτηση της υγρασίας.

Πλεονεκτήματα: Το αμμώδες έδαφος στραγγίζει καλά και θερμαίνεται γρήγορα. Είναι ιδανικό για σπορόφυτα και σκάβεται εύκολα.

Μειονεκτήματα: Τα θρεπτικά στοιχεία αποστραγγίζονται γρήγορα. Δεν είναι τόσο γόνιμο όσο άλλοι τύποι και στεγνώνει γρήγορα.

Μερικά από τα καλύτερα δέντρα για ξηρά, αμμώδη εδάφη είναι οι σφενδάμοι, οι κουτσοπιές, οι μπολιασμένοι κυδωνιάστροι, οι ευκάλυπτοι, οι κραταιγός (ιπποφάες), τα λαβουρνάρια, οι μανόλιες, οι βελανιδιές, οι ανθισμένες κερασιές, οι ροβίνιες, οι ασημένιες σημύδες και οι αγριοσορβοί.

Τι ευδοκιμεί σε αμμώδες έδαφος;

- Κηπευτικά με ρίζες, όπως καρότα, πατάτες και παστινάκια
- Μαρούλια
- Φράουλες
- Καλαμπόκι
- Κολοκυθάκια
- Τι δυσκολεύεται σε αμμώδες έδαφος;
- Λάχανο
- Μπρόκολο
- Μπιζέλια

ΑΡΓΙΛΩΔΕΣ ΕΔΑΦΟΣ

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με το αργιλώδες έδαφος είναι η μειωμένη αποστράγγιση και η έλλειψη θυλάκων αέρα. Φανταστείτε ότι πλάθετε πηλό- είναι παχύς και πυκνός. Έτσι είναι το αργιλώδες έδαφος. Επίσης, το αργιλώδες χώμα χρειάζεται χρόνο για να ζεσταθεί την άνοιξη και είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί.

Το θετικό είναι ότι, αν οι κηπουροί βελτιώσουν την αποστράγγιση του εδάφους, τότε το αργιλώδες χώμα είναι φανταστικό για καλλιέργειες, επειδή παρέχει άφθονα θρεπτικά συστατικά για τα φυτά. Αυτό σημαίνει



ότι σε έναν θεραπευτικό κήπο μπορεί να είναι ο πιο προτιμώμενος τύπος εδάφους για να ευδοκιμήσουν πολλοί ενδιαφέροντες θάμνοι και πολυετή φυτά.

Πλεονεκτήματα: Το νερό δεν αποστραγγίζει τόσο γρήγορα όσο κάποιοι άλλοι τύποι χώματος.

Μειονεκτήματα: Το έδαφος μπορεί να λιμνάζει και χρειάζεται χρόνος για να ζεσταθεί. Επίσης, είναι πιο δύσκολο να το σκάψετε.

Δέντρα κατάλληλα για αργιλώδη εδάφη: Συνήθως είναι παρόμοια με τα δέντρα για ασβεστολιθικά εδάφη, όπως τα δέντρα από το γένος της μηλιάς, της αγριοκυδωνιάς, του άλνος, της σημύδας, της κούσας, της μανόλιας, του ιαπωνικού σφενδάμι, του κυδωνιάστρου.

Τι ευδοκίμει σε αργιλώδη εδάφη;

- Λαχανικά καλοκαιρινής καλλιέργειας
- Οπωροφόρα δέντρα
- Διακοσμητικά δέντρα
- Πολυετή φυτά
- Αστράκι
- Περγαμόντο

Τι δυσκολεύεται σε αργιλώδη εδάφη;

- Καρότα
- Δαυκιά
- Μαλακά μούρα

Αν δεν θέλετε να δημιουργήσετε υπερυψωμένα παρτέρια, υπάρχουν μερικές λύσεις:

1. Ρυθμίστε το επίπεδο pH

Τα περισσότερα φυτά προτιμούν ένα ουδέτερο έδαφος, αλλά ορισμένα προτιμούν ελαφρώς όξινα ή αλκαλικά εδάφη. Η προσαρμογή των επιπέδων pH βοηθάει στο να γίνει το έδαφος πιο φιλόξενο για τα φυτά που θέλετε να καλλιεργήσετε.



- Για να κάνετε το έδαφος πιο αλκαλικό, προσθέστε αλεσμένο ασβέστη.
- Για να κάνετε το έδαφος πιο όξινο, προσθέστε θειικό αργίλιο ή θείο.

2. Προσθήκη θρεπτικών στοιχείων

Ορισμένα εδάφη, όπως το αμμώδες έδαφος, χάνουν γρήγορα τα θρεπτικά τους στοιχεία, οπότε πρέπει να προσθέσετε κι άλλα. Η οργανική ύλη, όπως το κομπόστ και η σάπια κοπριά, εμπλουτίζει το έδαφος, ενώ παράλληλα βελτιώνει την υφή του. Στην περίπτωση του αμμώδους εδάφους, η προσθήκη κομπόστ κάνει το έδαφος να συγκρατεί περισσότερο την υγρασία.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε οργανικά εδαφοβελτιωτικά, όπως τα κομμένα χόρτα και τα τεμαχισμένα φύλλα. Τα οργανικά εδαφοβελτιωτικά διασπώνται με την πάροδο του χρόνου, στέλνοντας θρεπτικά στοιχεία στο έδαφος και βελτιώνοντας τη δομή του εδάφους.

3. Αύξηση της αποστράγγισης

Εάν το χώμα σας συγκρατεί πολύ νερό, πρέπει να αυξήσετε την αποστράγγιση. Ορισμένοι κηπουροί προσθέτουν κομπόστ ή άμμο στο χώμα για να το βοηθήσουν να αποστραγγίζει καλύτερα. Η ανάμειξη διαφόρων ειδών χώματος μπορεί να δημιουργήσει μια ιδανική κατάσταση.

4. Κατακράτηση περισσότερης υγρασίας

Από την άλλη πλευρά, μερικές φορές το χώμα αποστραγγίζει πολύ γρήγορα, οπότε πρέπει να το βοηθήσετε να διατηρήσει την υγρασία. Ένας τρόπος για να το πετύχετε αυτό είναι να χρησιμοποιήσετε οργανικά εδαφοβελτιωτικά γύρω από τα φυτά σας. Το εδαφοβελτιωτικό όχι μόνο βοηθά στη διατήρηση της υγρασίας, αλλά θα αλλάξει και τη δομή του εδάφους. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε βρύα τύρφης ή κομπόστ για να βοηθήσετε στη διατήρηση της υγρασίας.

Πηγή: <https://morningchores.com/types-of-soil/>

Πηγή: <https://morningchores.com/types-of-soil/>

Φύτευση σε υπερυψωμένα παρτέρια*

*Ο τρόπος κατασκευής των υπερυψωμένων παρτεριών και οι διάφορες προτεινόμενες διαστάσεις περιγράφονται λεπτομερώς στο κεφάλαιο για τα έπιπλα.



In a garden for persons with sight problems or physical limitation it is recommended that the majority of the perennials and flowers be planted in raised beds along paths or other pavements that make them reachable. See picture.



Εικόνα 30. Υπερυψωμένα παρτέρια στον κήπο Hälsoträdgården στο Kristianstad, Σουηδία. Φωτογραφία Karin Palmlof

Δεδομένου ότι το ύψος που συνιστάται για τις γλάστρες και τα υπερυψωμένα παρτέρια δεν ταιριάζει πάντα με το βάθος του εδάφους, μπορεί να χρειαστεί να συμπληρωθεί. Αυτό το υπόστρωμα γεμίσματος είναι σημαντικό, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της υγρασίας στα υπερυψωμένα παρτέρια. Είναι επίσης σημαντικό να μην χρησιμοποιείτε χώμα που περιέχει ζιζάνια ή άλλους σπόρους. Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι το βάρος του χώματος. Εάν δημιουργείτε τον θεραπευτικό κήπο σε μια ταράτσα ή πάνω από ένα γκαράζ, το υπόστρωμα γεμίσματος που συνιστάται είναι διογκωμένος πηλός ή κάτι παρόμοιο και το τελικό βάρος του μικτού υποστρώματος πρέπει να υπολογίζεται σε kg/m^2 το οποίο είναι υγρό.

Συνήθως χρησιμοποιείται η μέθοδος της λαζάνιας για το γέμισμα του υπερυψωμένου παρτεριού. Τα φύλλα και τα κομμένα χόρτα είναι εξαιρετικά οργανικά υλικά μεγάλου όγκου, τα οποία μπορούν να στρωθούν στις κατώτερες περιοχές των ψηλών υπερυψωμένων παρτεριών, όπου θα κομποστοποιηθούν αργά με την πάροδο του χρόνου σε πλούσιο χώμα. Επιδιώξτε την αναλογία δύο μέρη κομμένων φύλλων προς ένα μέρος κομμένων χόρτων. Προσθέστε τα κομμένα χόρτα σε λεπτές στρώσεις για να αποφύγετε τη δημιουργία στρώματος που δεν θα κομποστοποιείται. Θα μπορούσατε επίσης να συμπεριλάβετε άχυρο (όχι σανό, που περιέχει σπόρους), ροκανίδια ξύλου ή τεμαχισμένο φλοιό.



Μόλις τα παρτέρια γεμίσουν σε απόσταση 15 - 30 εκ από το πάνω μέρος, προσθέστε ένα κάλυμμα που μπορεί να κομποστοποιηθεί, όπως μη επεξεργασμένο χαρτόνι (εμποδίζει το καλό σας χώμα να περάσει προς τα κάτω πολύ γρήγορα) και στη συνέχεια γεμίστε το υπόλοιπο με το μείγμα χώματος που έχετε επιλέξει. Την επόμενη χρονιά, θα διαπιστώσετε ότι το επίπεδο του εδάφους έχει κατέβει λόγω της αποσύνθεσης και της καθίζησης των κατώτερων στρωμάτων, οπότε θα έχετε αρκετό χώρο για να προσθέσετε ένα νέο στρώμα κομπόστ από πάνω.

Στο μέλλον, τα χαμηλότερα στρώματα μπορούν να ανατραπούν και να χρησιμοποιηθούν ως εδαφοβελτιωτικό. Εάν χρησιμοποιείτε πολύ βαθιά δοχεία αντί για υπερυψωμένα παρτέρια, μπορείτε να προσθέσετε ένα αδρανές “υλικό γεμίσματος” στον πυθμένα του δοχείου, όπως τούβλα, κανάτες γάλατος ή πέτρες. Καλύψτε το υλικό γεμίσματος με ύφασμα πρασίνου, το οποίο θα επιτρέψει την αποστράγγιση αλλά θα αποτρέψει την απώλεια χώματος, πριν προσθέσετε το επιλεγμένο μείγμα χώματος.

4.5 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Ο Cohen Mansfield (2007) σημείωσε ότι ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι δεν χρησιμοποιούν κήπους είναι οι καιρικές συνθήκες. Μπορεί να έχει πολύ ζέστη, πολύ κρύο, πολύ αέρα κ.λπ. Σε έναν θεραπευτικό κήπο θα πρέπει να μπορεί κανείς να απολαμβάνει τον χώρο ανεξαρτήτως καιρού, αν και σαφώς πρέπει να καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για τη μεγιστοποίηση της προστασίας από τον ήλιο, τον άνεμο ή τη βροχή και αυτό πρέπει να αποτελεί βασική σκέψη σε κάθε σχεδιασμό. Καταφύγια πρέπει να υπάρχουν είτε δίπλα από ένα υπάρχον κτίριο είτε από χτιστά χαρακτηριστικά, όπως τοίχοι, καφασωτά με φυτά, πέργκολες, θερμοκήπια ή τούνελ με φυτά.

Σε κάποιους κήπους μπορεί να είναι χρήσιμο να υπάρχει κάποιο είδος “ενδιάμεσου” μεταβατικού χώρου που να συνδέει το εσωτερικό με το εξωτερικό, έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να βγαίνουν έξω στον κήπο με οποιοδήποτε καιρό και να μπορούν να αλλάζουν ή να εγκλιματίζονται στο φως και τον καιρό. Αυτός ο “ενδιάμεσος” χώρος μπορεί να έχει τη μορφή βεράντας, προθάλαμου ή στεγασμένου χώρου ακριβώς μετά τις πόρτες εισόδου/εξόδου. Είναι ενδιαφέρον να ληφθούν υπόψη αυτοί οι χώροι για τους πληθυσμούς που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, καθώς επιτρέπουν:

- Ορατότητα του εξωτερικού χώρου
- Ένα προστατευμένο μέρος για να αποφασίσει κανείς αν θα βγει ή όχι
- Έναν χώρο για υπαίθριες δραστηριότητες σε περίπτωση κακοκαιρίας, όπως η τοποθέτηση φυτών σε γλάστρες.
- Ένα μέρος για να βάζουν και να βγάζουν ρούχα και παπούτσια εξωτερικού χώρου.
- Ακολουθούν προτάσεις και αναφορές για τα είδη προστασίας για κάθε καιρική συνθήκη.



ΉΛΙΟΣ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΚΙΑΣ

Για πολλές χώρες του νότου αυτό είναι ένα βασικό ζήτημα. Συνιστάται να διερευνήσετε πώς κινείται η σκιά στον χώρο πριν σκεφτείτε τη διάταξη του σχεδιασμού. Η μεσημεριανή σκιά, μπορεί να μην είναι η πιο σημαντική σκιά που πρέπει να σκεφτείτε, γιατί ενώ είναι η πιο ζεστή ώρα της ημέρας, συνήθως κανείς δεν χρησιμοποιεί τον κήπο εκείνες τις ώρες. Μπορεί να είναι πιο σημαντικό να σκεφτείτε την πρωινή και την απογευματινή σκιά. Η σκιά στον κήπο θα σχεδιαστεί σε τρία βήματα:

1. Μελέτη των υφιστάμενων σκιερών περιοχών το πρωί και το απόγευμα (π.μ. και μ.μ.).
2. Σχεδιασμός της δημιουργίας σκιάς την άνοιξη και το καλοκαίρι. Μην ξεχάσετε να αφήσετε χώρο για ηλιόλουστα σημεία κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
3. Επιλογή των διάφορων δέντρων ή των κατασκευών που θα δημιουργήσουν τη σκιά.

Σε έναν θεραπευτικό κήπο συνηθίζεται να σχεδιάζεται η ανάγκη για σκιά μετά τις δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί για τους χρήστες του κήπου. Κάθε θεραπεία/δραστηριότητα μπορεί να έχει διαφορετική λύση για σκιά. Για παράδειγμα:

Περπάτημα:	Αψίδες, πέργκολες, δέντρα
Κηπουρική:	Πανιά, ομπρέλες
Χειροτεχνίες:	Πέργκολες, ομπρέλες, τέντες
Χαλάρωση:	Δέντρα, πέργκολες
Κοινωνική συγκέντρωση:	Πέργκολες, ομπρέλες, τέντες
Άθληση:	Δέντρα

Καλό είναι να υπάρχει ένας συνδυασμός με μόνιμες λύσεις και προσωρινές λύσεις για τη σκιά. Θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και οι δύο. Ένα παράδειγμα είναι στη ζώνη κηπουρικής, μπορεί να χρειάζεται όλο τον ήλιο που μπορεί να έχει κατά τη διάρκεια του χειμώνα και της άνοιξης, αλλά να χρειάζεται μερική προστασία όταν εργάζεστε εκεί το καλοκαίρι.

Αναφορές και προτάσεις για διάφορα είδη σκίασης:

Τα **δέντρα** είναι θαυμάσια προστασία από τον ήλιο, αλλά χρειάζονται χρόνο για να γίνουν αρκετά μεγάλα ώστε να προσφέρουν καλή σκιά και μερικές φορές το μέγεθος του κήπου δεν επιτρέπει ένα μεγάλο δέντρο για σκιά. Τα φυλλοβόλα δέντρα είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για χώρους όπου θα υπάρχει κίνηση, όπως οι χώροι για άθληση και για περπάτημα*. Αυτά τα δέντρα δίνουν μια μεγάλη έκταση κάτω από τη φυλλωσιά για να κινείστε με άνεση και το χειμώνα είναι ωραίο να νιώθετε τη ζέση του ήλιου ακόμα και όταν κάνετε άσκηση. Θυμηθείτε να φυτεύετε δέντρα υπολογίζοντας τη σκιά που θέλετε! Για προτάσεις δέντρων που δημιουργούν σκιά, ανατρέξτε στο κεφάλαιο Φυτά .



**Είναι πολύ σημαντικό να καθαρίζετε τα φύλλα το φθινόπωρο για την αποφυγή κινδύνων πτώσης. Εάν αυτό αποτελεί ζήτημα, είναι προτιμότερο να σχεδιάσετε πολυετή δέντρα.*

Οι **πέργκολες** είναι εύκολες και φτηνές στην κατασκευή τους. Η κατασκευή μπορεί να είναι ξύλινη ή μεταλλική και πρέπει να στερεωθεί στο έδαφος σε τσιμεντένια βάση. Προσέξτε όταν επιλέγετε το υλικό σκίασης, ώστε να μην δημιουργεί ανεπιθύμητη σκιά με ενοχλητικά σχέδια. Δείτε την εικόνα 31. Μερικές προτάσεις για το υλικό της σκίασης σε πέργκολες (όχι για πλήρης κατασκευή στέγης) είναι το ρέικι, το καλάμι ή το καραβόπανο, που απεικονίζονται παρακάτω (εικόνες 32 α –δ). Όταν σχεδιάζετε την πέργκολα, φροντίστε να αφήσετε χώρο γύρω της ώστε να μπορείτε να μετακινήσετε τα έπιπλα όταν η σκιά μετακινείται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δείτε την εικόνα 32ε.



Εικόνα 31. Ενοχλητικό σχέδιο δημιουργείτε στο δάπεδο αντί για ενιαία σκιά. Φωτογραφία JTP.



α

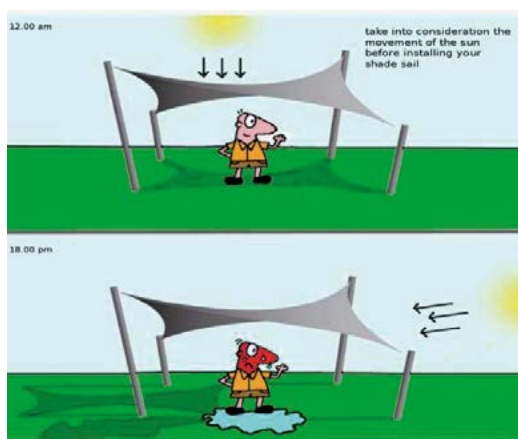


β



γ

δ



ε.

Image 32.

α. Ρείκι

β. Καραβόπανο με ειδική επεξεργασία

γ. Καλάμια

δ. Αψίδες

ε.. Διαθέσιμος χώρος γύρω από την πέργκολα για να «πιάνει» τη σκιά όλη μέρα.

Οι αψίδες είναι κυρίως για διακόσμηση, αλλά μπορούν να τοποθετηθούν κατά μήκος ενός μονοπατιού για να δώσουν την αίσθηση σκιάς. Δεν είναι πάντα εύκολο να βρείτε αψίδες στο σωστό μέγεθος, καθώς οι περισσότεροι κήποι δεν ζητούν πλάτος μονοπατιού 1,80. Σκεφτείτε να “σχεδιάσετε” τη δική σας αψίδα. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια πιο γρήγορη επιλογή. Το πλεονέκτημα των αψίδων είναι ότι μπορείτε να έχετε άμεσα αποτελέσματα με αναρριχώμενα φυτά ταχείας ανάπτυξης.



ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗ

Δεν μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για τη ζέστη και η καλύτερη συμβουλή είναι να δημιουργήσετε ένα μικροκλίμα με φυτά. Η χρήση όσο το δυνατόν λιγότερης πέτρας και όσο το δυνατόν περισσότερου πράσινου είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μειώσετε τη θερμοκρασία στον Θεραπευτικό Κήπο.

Η πολύ χαμηλή θερμοκρασία είναι επίσης μια δύσκολη συνθήκη για τη χρήση του κήπου. Η χρήση ενός θερμαινόμενου θερμοκηπίου είναι από πολλές απόψεις μια καλή λύση για την αποφυγή του κρύου. Το θερμοκήπιο μπορεί να χτιστεί μακριά από τα κτίρια και να περιβάλλεται από έναν κήπο. Με αυτόν τον τρόπο οι χρήστες θα πρέπει να κάνουν μόνο μια μικρή βόλτα έξω, ενώ θα έχουν την αίσθηση ότι “βρίσκονται στον κήπο”, καθώς και ότι εξακολουθούν να προστατεύονται από τις δυσμενείς θερμοκρασίες. Κατά τον σχεδιασμό ενός θερμοκηπίου για θεραπείες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

1. Μέγεθος. Για να μπορέσει μια ομάδα 8-10 ατόμων να καθίσει και να εργαστεί άνετα στο θερμοκήπιο, θα πρέπει να έχει ελάχιστο μέγεθος 22-25 τ.μ. (4,2 x 5,6 μέτρα).
2. Το φως στο θερμοκήπιο μπορεί να είναι έντονο, ακόμη και αν έξω έχει συννεφιά. Πρέπει να τοποθετούνται καραβόπανα ή ρυθμιζόμενοι μουσαμάδες στην οροφή για να προστατεύουν από το έντονο φως.
3. Τα τζάμια πρέπει να είναι γυαλί ασφαλείας για να αποφευχθεί ο κίνδυνος να κοπεί κάποιος από το γυαλί σε περίπτωση ατυχήματος.
4. Να διαθέτει ρεύμα και μια πρίζα για να μπορεί να συνδεθεί ένα μικρό αερόθερμο ή ένα φως κ.λπ. Έτσι το θερμοκήπιο θα χρησιμοποιείτε και τις σκοτεινές μέρες του χειμώνα, όταν δεν υπάρχει φυσικό φως του ήλιου για να θερμανθεί ο χώρος.
5. Προβλέψτε ένα δάπεδο που καθαρίζεται εύκολα, όπως για παράδειγμα πλακόστρωτο.
6. Ελέγξτε ότι το θερμοκήπιο διαθέτει συρόμενες πόρτες που ανοίγουν εύκολα και είναι αρκετά φαρδιές για τους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.

Τα περισσότερα θερμοκήπια στο εμπόριο δεν είναι κατάλληλα για χρήση από άτομα με φυσικούς περιορισμούς. Πιθανότατα θα παραδίδονται με μια κλασική προεξοχή στην πόρτα, την οποία πρέπει να υπερπηδήσετε κατά την είσοδο στο θερμοκήπιο. Σκεφτείτε την πιθανή θέση μιας ράμπας όταν επιλέγετε την τοποθεσία του θερμοκηπίου.

Αν και δεν σχετίζονται με τη θεραπευτική χρήση, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ορισμένα ζητήματα όσον αφορά στην τοποθεσία του θερμοκηπίου. Επιλέξτε μια τοποθεσία με στέρεο έδαφος, με καλή αποστράγγιση και εξετάστε το ενδεχόμενο μιας βάσης από σκυρόδεμα για ένα καλό πλακόστρωτο. Τοποθετήστε το θερμοκήπιό σας 10 μέτρα μακριά από μεγαλύτερα δέντρα, αν έχετε τη δυνατότητα να το κάνετε. Αυτό είναι



σημαντικό από άποψη σκιάς, αλλά και επειδή τα δέντρα ρίχνουν κλαδιά που μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στην οροφή και τους τοίχους. Τα περισσότερα δέντρα ρίχνουν τα φύλλα τους το φθινόπωρο, πράγμα που σημαίνει ότι θα πρέπει να καθαρίζετε τις υδρορροές πολύ πιο συχνά. Λάβετε επίσης υπόψη σας ότι ορισμένα είδη δέντρων εκκρίνουν κολλώδεις χυμούς που κολλάνε σε οτιδήποτε βρίσκεται κοντά τους. Αν συμβαίνει αυτό, θα πρέπει να πλένετε τα τζάμια πιο συχνά για να αποτρέψετε την ανάπτυξη μούχλας και μυκήτων, καθώς και τη μείωση της ποσότητας του φωτός.

Κάποια θερμοκήπια καλής ποιότητας, για θεραπευτική χρήση:

- “Πράσινο δωμάτιο”, Willab Garden
- Μαρκίζα/Πορτοκαλέωνα, Dancover
- ACD

Άνεμος

Ανάλογα με τη γεωγραφική κατάσταση, ο άνεμος μπορεί να αποτελέσει σημαντικό ζήτημα για να μπορέσετε να περάσετε χρόνο έξω. Ορισμένες εκτιμήσεις αναφέρθηκαν στην ενότητα 2.2, κατά τον σχεδιασμό της τοποθεσίας του θεραπευτικού κήπου.

Υπάρχουν δύο πραγματικά βασικές προσεγγίσεις για την τροποποίηση του ανέμου:

1. Εκτροπή των ροών του ανέμου, για την παροχή προστασίας.
2. Διασκόρπιση της ενέργειας του ανέμου μέσω της τριβής, για τη μείωση της ταχύτητας του ανέμου.

Συνήθως δεν είναι δυνατόν η αλλαγή της μορφής των κτιρίων ή του εδάφους, όμως μπορείτε να παρέχετε προστασία με δέντρα, θάμνους και φράχτες. Όσο πιο πυκνό είναι το προστατευτικό, τόσο μεγαλύτερη είναι η επίδραση στην ταχύτητα του ανέμου, αλλά τόσο μικρότερη είναι η περιοχή που επηρεάζει ο άνεμος. Τα συμπαγή αντιανεμικά φράγματα μπορούν να δημιουργήσουν υπερβολικό θόρυβο. Όταν χρησιμοποιείται ένας πιο διαπερατός αντιανεμικός φράχτης, όπως μια σειρά θάμνων, η επιρροή στην ταχύτητα του ανέμου θα είναι μικρότερη, αλλά η περιοχή που επηρεάζεται από τον άνεμο θα είναι μεγαλύτερη. Ένας συνδυασμός διαπερατού φράγματος και φυτών μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική λύση.

4.6 ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ (ΕΡΜΗΝΕΙΑ)

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του θεραπευτικού κήπου είναι ότι όλα τα άτομα νιώθουν αυτόνομα στον κήπο. Αυτόνομα να κινούνται στον χώρο και να συμμετέχουν, ανεξάρτητα από την ευαλωτότητα και τις μειωμένες ικανότητές τους, από τη φυσική δύναμη και τις γνωστικές διαταραχές. Για να γίνει κατανοητό, στον κήπο πρέπει κάποιος να νιώθει ότι έχει τον έλεγχο όταν ανακαλύπτει διαφορετικά σημεία του και να αισθάνεται ότι κατανοεί τη σήμανση, ή ότι μπορεί να τριγυρνάει στον κήπο χωρίς να φοβάται ότι θα χαθεί. Το κεφάλαιο αυτό έχει σαν στόχο να εξηγήσει πώς θα βοηθήσουμε τους χρήστες του κήπου να προσανατολιστούν και να αντιληφθούν τη διάταξη του χώρου, μέσα από κάποιες διαφορετικές θεωρίες



σχεδιασμού.

Υπάρχουν τρεις μεγάλες, επικαλυπτόμενες αρχές σχεδιασμού ή σχήματα για τον σχεδιασμό των θεραπευτικών κήπων. Αυτές είναι: η φυσική απεικόνιση (Νόρμαν), τα λανθάνοντα στοιχεία απεικόνισης (Λιντς) και οι οικιστικές ζώνες (Ζίσελ).

Τα περιβάλλοντα και τα αντικείμενα φυσικής απεικόνισης είναι αυτά, πάνω στα οποία όλη η πληροφορία που χρειάζεται για τη χρήση τους σχεδιάζεται από το ίδιο το αντικείμενο ή το περιβάλλον. Δεν χρειάζεται κανένα εγχειρίδιο βοήθειας, χάρτης ή μνήμη για να αντιληφθούμε το περιβάλλον ή να κατανοήσουμε τη λειτουργία του αντικειμένου. Ένα περιβάλλον φυσικής απεικόνισης είναι αυτό που έχει μερικά ξεκάθαρα αναγνωρίσιμα μονοπάτια, τα οποία είναι ορατά από παντού, με μία είσοδο και έξοδο που είναι ορατή και κατανοητή από όλους και με διαδρομές που οι χρήστες του περιβάλλοντος μπορούν εύκολα να διακρίνουν. Ένας θεραπευτικός κήπος χωρίς φυσική απεικόνιση θα μπορούσε να έχει πολλαπλές διαδρομές με μονοπάτια που θα οδηγούσαν σε σημεία κρυμμένα σε στροφές και θάμνους. Αυτό θα οδηγούσε τους χρήστες σε μέρη χωρίς ξεκάθαρη έξοδο, ενώ μπορεί να υπήρχαν ακόμα και μονοπάτια από τα οποία θα επέστρεφαν στο ίδιο σημείο, χωρίς καμία ένδειξη για την έξοδο.

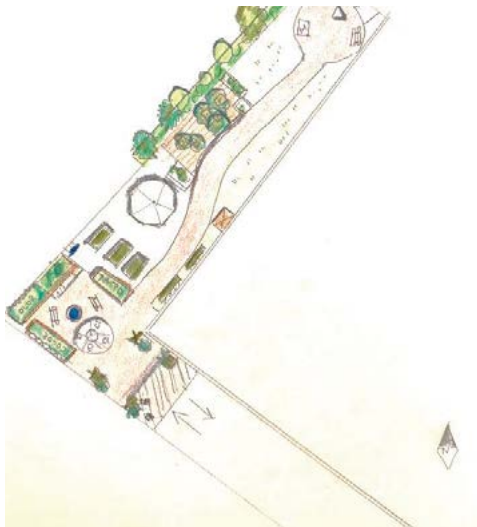
Ο πιο εύκολος τρόπος να χρησιμοποιηθεί αυτή η θεωρία είναι να δημιουργηθεί ένας «δακτύλιος» στον κήπο, ο οποίος θα περνάει μέσα από διαφορετικές ζώνες σχεδιασμού. Κάποιες φορές, όταν ο χώρος είναι στενός, δεν υπάρχει η δυνατότητα να σχεδιαστεί ένας δακτύλιος για τριγωνικές ταρατσές ή κατά μήκος ενός κτιρίου, για παράδειγμα. Τότε θα ήταν καλή ιδέα να σχεδιαστεί ένα μονοπάτι κατά μήκος του χώρου, το οποίο θα καταλήγει σε μία στρογγυλή πλατεία, η οποία θα ωθεί τον επισκέπτη να περπατήσει τον κύκλο της πλατείας και μετά να επιστρέψει από το ίδιο μονοπάτι. Δείτε τις εικόνες.



Εικόνα 33: Παράδειγμα προσανατολισμού σε θεραπευτικό κήπο, Reuzspark, Wademswil, Ελβετία. Ένας «δακτύλιος» οδηγεί σε έναν πορτοκαλεώνα και σε έναν κήπο με φρούτα. Περνάει μέσα από διαφορετικές



ζώνες και επαναφέρει τον χρήστη στο ίδιο σημείο. Πριν τον περίπατο μέσα στον δακτύλιο υπάρχει ένας μικρός κήπος στην είσοδο παράλληλα με το κτίριο, αποκαλύπτοντας έναν οικείο, μικρό και ασφαλή κήπο.



Εικόνα 34. Παράδειγμα προσανατολισμού κήπου βεράντας στην κατοικία Ορξτάγκα, Μπιλμπάο, Ισπανία. Ο χώρος είναι πολύ στενός για να σχεδιαστεί ένας «δακτύλιος», οπότε τα ελικοειδή μονοπάτια σχεδιάστηκαν ώστε να καταλήγουν σε μία μικρή πλατεία με ένα άγαλμα και παγκάκια. Η κυκλική μορφή βοηθάει κάποιον να περιπλανηθεί και να βρει τον δρόμο της επιστροφής (Σχέδιο Jardines Terapéuticos Palmiöf)

Ένα άλλο παράδειγμα περιβάλλοντος φυσικής απεικόνισης είναι να σκεφτούμε προσεκτικά συνδέσεις με τη θεραπεία ή τη δραστηριότητα για την οποία έχει σχεδιαστεί ο χώρος. Αν ένας χώρος έχει σχεδιαστεί για κοινωνικές δραστηριότητες και οικογενειακές συναντήσεις, θα ήταν καλή ιδέα αυτό να γίνεται αντιληπτό με πολλές καρέκλες και τραπέζια, ίσως κάποια ψησταριά ή ένα μπαρ ή οτιδήποτε βλέπουμε σε μία πλατεία μιας πόλης της συγκεκριμένης κουλτούρας, στην οποία ανήκετε.

Ένα άλλο παράδειγμα που θα βοηθήσει τον διαχωρισμό των ζωνών δραστηριοτήτων και κατά συνέπεια θα βοηθήσει στον προσανατολισμό, πέρα από τοίχους και φράχτες, είναι να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά χρώματα και υλικά χτισίματος για τη ζώνη αυτή.

Εικόνες με δυνητικά στοιχεία, προσδιορισμένα από τον Κέβιν Λιντς στην εμβληματική μελέτη και βιβλίο του, “The Image of the City”, για την πόλη και το πώς οι οδηγοί ταξί οργανώνουν τις πληροφορίες σχετικά με τις πόλεις στις οποίες εργάζονται, περιλαμβάνουν:

Μονοπάτια: Τα «κανάλια» στα οποία κινούνται οι άνθρωποι. Το επικρατέστερο στοιχείο στην εικόνα του περιβάλλοντός τους, καθώς κινούνται μέσα σε αυτό.

Άκρα: Τα όρια ανάμεσα σε δύο περιοχές. Είτε διαπερατά όρια ή σημεία, τα οποία ενώνουν μέρη του κήπου μεταξύ τους. Όρια, όπως ένας φράχτης γύρω από έναν κήπο, ορίζουν και ενώνουν περιοχές.



Περιοχές: Σημεία του κήπου, στα οποία έχουν όλοι πρόσβαση. Αναγνωρίσιμα, καθώς έχουν μία μοναδική χαρακτηριστική ταυτότητα. Μπορεί να είναι ένα σημείο κηπουρικής με γλάστρες, ανυψωμένα παρτέρια, βρύση ποτίσματος και οπωροφόρα δέντρα.

Κόμβοι: Σημεία σε έναν κήπο, τα οποία είναι επίκεντρα, και από τα οποία περνούν οι άνθρωποι. Οι κόμβοι μπορεί να είναι σταυροδρόμια, διασταυρώσεις μονοπατιών ή σημεία έντονης δραστηριότητας.

Φυσικά τοπία: Σημεία αναφοράς που ξεχωρίζουν από ένα πλήθος δυνατοτήτων για ένα μέρος: πύργοι, τρούλοι, σημάνσεις, δέντρα, είσοδοι «στα οποία όλο και περισσότερο βασιζόμαστε, όσο το ταξίδι γίνεται όλο και πιο οικείο».

Αυτά τα πέντε στοιχεία φαίνεται να είναι κεντρικά σε ό,τι αφορά τον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον. Η έρευνα έχει δείξει ότι τα φυσικά τοπία παίζουν κεντρικό ρόλο στο πώς οι άνθρωποι οργανώνουν τις νοητικές πληροφορίες πλοήγησης, για να διαμορφώσουν τους νοητικούς τους χάρτες. Το εξωτερικό περιβάλλον, όπως ένας κήπος, μπορεί να περιγραφεί πλήρως, χρησιμοποιώντας αυτά τα περιγραφικά στοιχεία. Στον θεραπευτικό κήπο είναι συνηθισμένο να χρησιμοποιούνται δέντρα που τραβούν την προσοχή, εξαιτίας των ιδιαίτερων χρωμάτων τους ή των φύλλων τους. Ίσως είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιηθούν φυσικά τοπία που να συνδέονται με διαφορετικές δραστηριότητες/ σημεία θεραπείας. Για παράδειγμα, ένα σημείο για συνεδρίες χαλάρωσης, μπορεί να διαμορφωθεί με ένα φράχτη από μπαμπού, κάτι που συχνά σχετίζεται με την ασιατική παράδοση και τις τεχνικές χαλάρωσης.

Η τελευταία θεωρία του Ζίσελ είναι εφαρμόσιμη όταν υπάρχει ένα κτίριο κατοικιών δίπλα στο θεραπευτικό κέντρο. Ο Ζίσελ όρισε τις ακόλουθες οικιστικές ζώνες ως φυσικά οργανωτικά στοιχεία για τα οικιστικά περιβάλλοντα.

«Εξωτερικό κοινό» π.χ. ένα πάρκο όπου όλοι είναι ευπρόσδεκτοι.

«Εσωτερικό κοινό» π.χ. ένας δρόμος κατοικιών όπου όλοι μπορούν να περπατήσουν, αλλά όσοι ζουν εκεί έχουν τον νου τους στους ξένους.

«Μπροστινοί προσωπικοί χώροι» είναι οι μπροστινοί κήποι και χώροι με γκαζόν που ανήκουν σε κάποιον, αλλά υπάρχει φυσική πρόσβαση, αν, για παράδειγμα, περάσει μία μπάλα στους χώρους αυτούς.

«Οικοδομικά άκρα» (μπροστινά), περιλαμβάνουν πέργκολες και μπροστινές βεράντες, οι οποίες είναι ξεκάθαρα εκτός ορίων για τους ξένους που δεν έχουν καμία δουλειά εκεί, αλλά είναι προσβάσιμες.

«Χώροι πίσω πλευράς» περιλαμβάνουν πίσω αυλές όπου παίζουν παιδιά και μαζεύονται άνθρωποι.

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της χωροταξικής τυπολογίας είναι ότι αυτά τα πετυχημένα, οικιστικά σχέδια περιλαμβάνουν όλες αυτές τις ζώνες, είτε διαμορφωμένες από τον χώρο ή από κάποιο άλλο οριζόμενο στοιχεία όπως η αλλαγή επιπέδου με έναν φράχτη ή ένα πεζοδρόμιο ή μία μάντρα.

Χρήση σήμανσης και χαρτών



Οι σημάνσεις συνήθως έχουν έναν από τους παρακάτω στόχους στον θεραπευτικό κήπο:

1. Να προσφέρουν γνώση για κάτι
2. Να βοηθήσουν στην ερμηνεία του χώρου, να υποδείξουν πού βρίσκεται κάθε τι
3. Να οδηγήσουν τα άτομα με διαταραχές όρασης

1.ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΙ

Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι τόσο απλό, όσο το να γνωρίζουμε ότι βρισκόμαστε σε έναν θεραπευτικό κήπο. Η χρήση και η επιθυμία να πάει κάποιος στον κήπο συνδέεται με τη επίγνωση του χρήστη και των επαγγελματιών ότι ο κήπος υπάρχει. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βελτιωθεί αυτή η επίγνωση, όπως:

Να δοθεί στον κήπο ένα όνομα και να δημιουργηθεί μία πινακίδα με το όνομα, η οποία θα είναι ορατή.

Πινακίδες με φωτογραφίες κήπων/ φυτών μέσα στα κτίρια.

Αφήνουμε τον κήπο να «έρθει μέσα» στο κτίριο, βάζουμε κλαδιά και λουλούδια μέσα σε αυτό.

Βεβαιωνόμαστε ότι ο κήπος είναι απόλυτα ορατός από τον εσωτερικό χώρο, μέσα από τα παράθυρα.

Κοινωνικές και ψηφιακές δημοσιεύσεις.

Ένα άλλο παράδειγμα προσφοράς γνώσης είναι όταν μοιραζόμαστε ένα επιστημονικό γεγονός ή κάτι ενδιαφέρον με τους επισκέπτες του κήπου, για παράδειγμα: «Τα μύρτιλλα είναι καλά για την υγεία. Το μύρτιλλο είναι μία από τις πλουσιότερες φυσικές πηγές ανθοκυανίνης. Ρίχνει τη γλυκόζη του αίματος, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και μειώνει το οξειδωτικό στρες» ή «Το ρόδι είναι ένα πολύ παλιό φρούτο, που αναφέρεται στην αρχαία Ελλάδα, όπου αποτελούσε σύμβολο θεών, όπως η Αστάρτη, η Δήμητρα, η Περσεφόνη, η Αφροδίτη και η Αθηνά. Τα δέντρα φυτεύονταν στους τάφους των ηρώων για να αυξηθεί το γένος τους, ως σύμβολο της γονιμότητας, επειδή το φρούτο περιέχει πάρα πολλούς σπόρους».

2. ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Ο δεύτερος αυτός στόχος συνήθως χωρίζεται σε τρία μέρη: σύμβολα, τα οποία βοηθούν τους ανθρώπους να βρουν την τουαλέτα, τα σημεία συνάντησης, τις βρύσες νερού. Κάποιες φορές θα ήταν απαραίτητο να υπάρχει ένας χάρτης για να βοηθάει τους ανθρώπους να προσανατολιστούν. Ο σχεδιασμός ενός χάρτη, εύκολου στην ερμηνεία, είναι πάρα πολύ δύσκολη υπόθεση. Για αυτόν τον λόγο, είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθούν φυσικές απεικονίσεις, όπως αναφέραμε παραπάνω. Μία ιδέα είναι να χρησιμοποιηθούν χάρτες, οι οποίοι περιέχουν μικρές εικόνες, ώστε να διευκολυνθεί η κατανόηση. Δείτε την παρακάτω εικόνα:



Εικόνα 35. Αν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί χάρτης για να βοηθηθούν οι άνθρωποι στον προσανατολισμό τους στον κήπο, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε φωτογραφίες για να διευκολυνθεί η ερμηνεία του <https://rodhunt.com/centennial-center-park-map-illustration>

Τα σύμβολα είναι πολύ χρήσιμα γιατί βοηθούν τους χρήστες να νιώθουν ασφάλεια. Θα πρέπει να υπάρχουν πινακίδες με βελάκια μπαίνοντας στον κήπο, οι οποίες θα εξηγούν στους χρήστες πού θα βρουν τα πιο σημαντικά σημεία και μετά θα βρίσκουν τις ίδιες πινακίδες στα σημεία αυτά. Πρέπει να είναι όσο πιο απλά γίνεται και να χρησιμοποιούνται μόνο τα πιο σημαντικά σύμβολα, όπως για: την τουαλέτα, έκτακτη ανάγκη, τα καθίσματα και τις πινακίδες εισόδου/εξόδου.



Εικόνα 36. Σήματα που αναγνωρίζονται από όλους για να επισημανθούν σημεία ιδιαίτερης σημασίας στον κήπο.

Αν κάποιος αποφασίσει να μοιραστεί κάποιες πληροφορίες σχετικά με τον κήπο, όπως να εξηγήσει τον σκοπό ενός θεραπευτικού κήπου ή να εξηγήσει τα διαφορετικά μοντέλα, πρέπει να έχει στον νου του να χρησιμοποιήσει κείμενο για όλους (κείμενο απλό στην ανάγνωση και κατανόηση).



Παραδείγματα και βοήθεια για τη χρήση της μεθόδου «Κείμενο για όλους»:

<https://www.learningdisabilities.org.uk/learning-disabilities/a-to-z/e/easy-read>

<https://www.lecturafacil.net/es> (Spain)

<https://blogceapat.imserso.es/lectura-facil/> (Spain)

3.ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΟΡΑΣΗΣ

Η σήμανση για ανθρώπους με διαταραχές όρασης συνήθως αναφέρεται ως κείμενα Μπράιγ. Πάντα είναι καλή ιδέα να περιλαμβάνεται κείμενο στη γραφή Μπράιγ, αν υπάρχουν πινακίδες στον κήπο. Για τα άτομα με διαταραχές όρασης, τα πεζοδρόμια είναι πολύ σημαντικά. Μέσα από αλλαγές στην υφή και στα μοτίβα θα μπορούν να καταλάβουν πού βρίσκονται και, για παράδειγμα, να αναγνωρίζουν τις εξόδους και τις εισόδους. Απαιτείται ένας καλά σχεδιασμένος θεραπευτικός κήπος για ανθρώπους με διαταραχές όρασης, με ιδιαίτερη προσοχή στις αντιθέσεις, τα πεζοδρόμια, τα κάγκελα, τα καθαρά πεζοδρόμια και τη διέγερση των αισθήσεων.

4.7 ΦΥΤΑ

Μετά τους επισκέπτες, τα φυτά είναι το δεύτερο πιο σημαντικό στοιχείο στον θεραπευτικό κήπο. Μια καλή ιδέα είναι να επιλεγούν τα φυτά για τον κήπο προσεκτικά και με υπομονή. Ο κανόνας του 40/60 τοις εκατό, σκληρής επιφάνειας /μαλακής επιφάνειας (φύτευση) αποτελεί συνήθως μία πρόκληση, αλλά ακόμα και αν δεν είναι εφικτό να έχουμε ένα ποσοστό 60 τοις εκατό φυτών στην επιφάνεια του κήπου, υπάρχουν τρόποι να δημιουργηθεί ένα αίσθημα πράσινης αφθονίας σε αυτόν. Μία πρόταση, μαζί με το κείμενο που ακολουθεί, είναι να υπάρχουν φυτά όλων των επιπέδων: φυτά εδαφοκάλυψης, αναρριχητικά, θάμνοι, μικρά και μεσαία δέντρα. (κήπος αγγλικού τύπου).



Εικόνα 37. Κήπος της Ούλα Μόλινς, Σουηδία. Μείξη φυτών εδαφοκάλυψης, θάμνων, αναρριχητικών και δέντρων. Φωτογραφία PinterestPicture pinterest.



- Δέντρα για σκιά
- Φυτά για δραστηριότητες, για παράδειγμα, λαχανικά, φρούτα και βότανα που θα μεγαλώσουν και θα συλλεχθούν, βολβοί και μονοετή φυτά, τα οποία θα μπορούν να τοποθετηθούν και να συλλεχθούν κτλ.
- Φυτά και θάμνοι ως σημεία που θα παρέχουν καλό προσανατολισμό
- Φυτά που θα προσφέρουν ενδιαφέρον όλο τον χρόνο, έτσι θα υπάρχει πάντα κάτι για απόλαυση
- Φυτά για τη διέγερση των αισθήσεων
- Φυτά που προσελκύουν ζώα και πουλιά
- Φυτά που προκαλούν τις μνήμες (ιδιαίτερα σε δομές φροντίδας)

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί θα υπάρχουν προτάσεις φυτών για διαφορετικούς σκοπούς. Τα περισσότερα από αυτά αφορούν τη χρήση στην κεντρική Ισπανία, αλλά πολλά από αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλη την Ευρώπη. Μία πρόταση είναι να εξεταστούν οι απαιτήσεις κάθε φυτού, ώστε να διαπιστωθεί αν μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη γεωγραφική τοποθεσία, και αν αυτό δεν είναι εφικτό, να γίνει προσπάθεια να βρεθεί ένα αντίστοιχο φυτό, κατάλληλο για τη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή.

Συνημμένο σε αυτό το κείμενο να βρείτε το παράρτημα με προτάσεις φυτών από τους θεραπευτικούς κήπους της Μεσογείου και έναν σκανδιναβικό θεραπευτικό κήπο.

Σε ό,τι αφορά τα σχέδια για πάρκα και κήπους, είναι σημαντικό να επιλεγθούν φυτά με γνώμονα τη διατήρησή τους και λαμβάνοντας υπόψη την περιβαλλοντολογική συνείδηση. Κάποιες σκέψεις είναι: επιλογή φυτών με χαμηλή κατανάλωση σε νερό, φυτά προσαρμοσμένα στην περιοχή και χρήση ανθεκτικών ειδών (να μη χρησιμοποιούνται εντομοκτόνα όταν δεν είναι απαραίτητο). Κάποιες φορές μπορεί να είναι δικαιολογημένο να χρησιμοποιηθεί μία ποικιλία σε έναν θεραπευτικό κήπο ακόμα και αν δεν περνάει την περιβαλλοντική εξέταση. Ένα παράδειγμα είναι η χρήση του γρασιδιού στις χώρες της Μεσογείου, ώστε να ενθαρρύνονται οι άνθρωποι να περπατούν σε αυτό χωρίς παπούτσια ή απλώς να κάθονται και να μυρίζουν το φρεσκοκουρεμένο γρασίδι.

Τελευταίο, αλλά εξίσου σημαντικό, υπάρχουν φυτά που ΔΕΝ είναι κατάλληλα για έναν θεραπευτικό κήπο. Οι ακόλουθοι τύποι φυτών είναι καλύτερα να αποφεύγονται*:

- Τοξικά φυτά
- Φυτά με αγκάθια (εξαιρούνται τα τριαντάφυλλα)
- Συνηθισμένα αλλεργιογόνα είδη (γύρη χόρτου, σημύδα, κέδρος, περδικάκι...)
- Φυτά που μεγαλώνουν πολύ γρήγορα και κατακτούν τον χώρο (μέντα, κισσός, γυνέριο και άλλα ποσειδή φυτά)
- Φυτά που δημιουργούν προβλήματα καθαριότητας στον κήπο (δέντρα με φρούτα και δέντρα από τα



οποία πέφτουν διαρκώς τα φύλλα/βελόνες)

- Φυτά που είναι ευαίσθητα σε παράσιτα και ασθένειες

*Να ληφθεί σοβαρά υπόψη η ασφάλεια κάθε χρήστη και επισκέπτη του κήπου.

Δέντρα για σκιά

Οι περισσότερες χώρες έχουν μία εποχή του χρόνου που είναι αναγκαίο να υπάρξει προστασία από τον ήλιο. Η πιο φυσική και άνετη σκιά είναι του δέντρου, καθώς προσφέρει απαλή σκιά, η οποία μετακινείται και μοιάζει με θόλο. Δέντρα για σκιά χρησιμοποιούνται συχνά στα μονοπάτια και για τη σκίαση σημείων με καθίσματα για ξεκούραση. Εδώ έχουμε κάποια χαρακτηριστικά που πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν διαλέγουμε δέντρο για σκίαση σε έναν θεραπευτικό κήπο:

- Αποφυγή χρήσης ειδών με έντονη φυλλόπτωση ή φρούτα που μπορεί να πέσουν στο μονοπάτι και να δημιουργήσουν ολισθηρές επιφάνειες.
- Αποφυγή χρήσης ειδών που οι ρίζες τους μεγαλώνουν οριζόντια ψάχνοντας για νερό, με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται στο επίπεδο του εδάφους, οι οποίες μπορεί ακόμα και να σπάσουν τα πεζοδρόμια.
- Χρήση μικρών ή μεσαίου μεγέθους δέντρων, εκτός αν υπάρχει εξωτερικός χώρος σε μέγεθος πάρκου. Τα δέντρα μικρού μεγέθους μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ζαρντινιέρες και με αυτό τον τρόπο τους δίνεται επιπλέον μήκος και ύψος για να δημιουργηθεί περισσότερη σκιά. (Μεγαλύτερα δέντρα που μπορούν να κλαδευτούν είναι επίσης μια καλή εναλλακτική).

Παραδείγματα αιωνόβιων φυτών για σκιά:

Θάμνοι γένους Pinus/ έλατο Σερβίας/ κυπαρίσσι/ κουμαριά/ ιαπωνικό λιγούστρο/ μανόλια/ κίτρο (λεμόνι και πορτοκάλι)/ δάφνη η ευγενής

Παραδείγματα φυλλοβόλων δέντρων για σκιά:

Κατάληψη, φλαμουριά, καλλωπιστική δαμασκηλιά, ψευδοακακία, στείραμουριά, ακακία Κωνσταντινουπόλεως, δέντρο καραμέλας, σόρβος η οικιακή, αγριοκυδωνιά, αμελάγχιο.

Μικρότερες ποικιλίες για χρήση όταν ο χώρος είναι πολύ περιορισμένος ή σε γλάστρα:

Ιαπωνικός σφένδαμος, άμορφος φαλός, καρυδιά, αχλαδιά, γιδοϊτιά, ολόφυλλη ιτιά Hakuro-nishiki, διακοσμητική μηλιά.

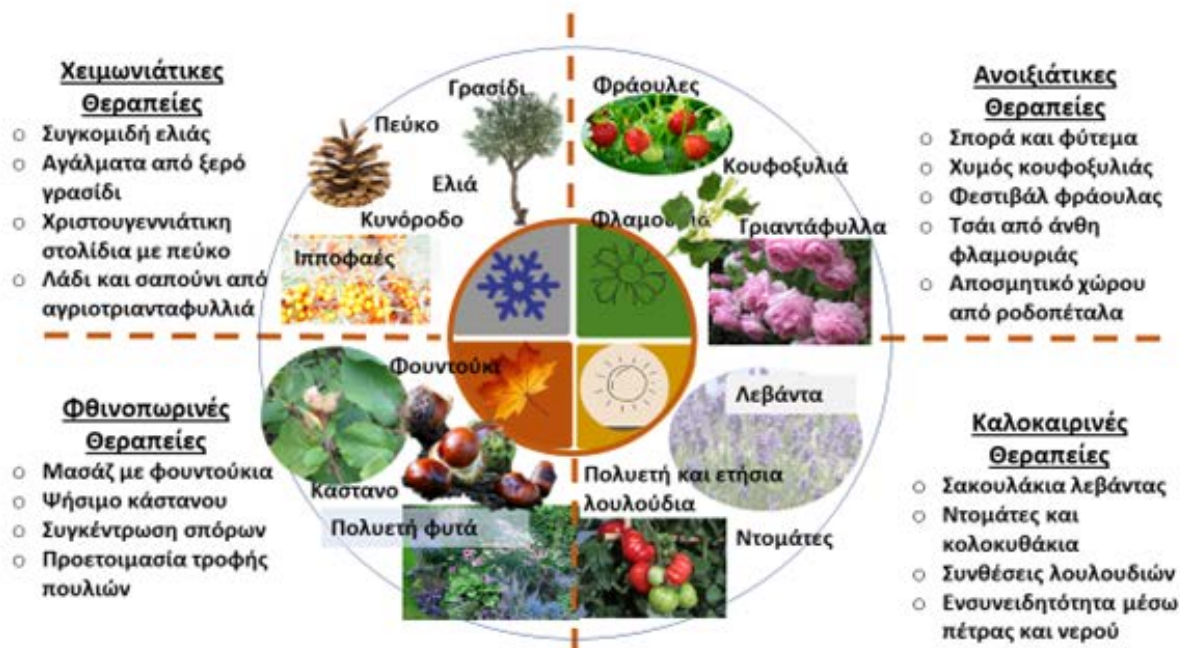


Φυτά για δραστηριότητες όλο τον χρόνο

Η διέγερση των αισθήσεων πρέπει να είναι το ζητούμενο σε καθημερινή και ετήσια βάση για να υποστηριχθούν και οι πέντε αισθητηριακοί τομείς. Η δουλειά αυτή μπορεί να φέρει αποτελέσματα σε σχέση με τις αλλαγές και τις απώλειες των αισθήσεων, να διατηρήσει τη λειτουργία τους και να παράσχει ένα υψηλό επίπεδο δέσμευσης στις θεραπείες. Όπως είδαμε στην ενότητα για τις ζώνες, δεν παρέχουν μόνο τα φυτά τη διέγερση αυτή, αλλά και ο κήπος σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να: παρατηρεί κανείς την άγρια ζωή, τον βραδινό ουρανό, να μπορεί να κάνει ένα ποδόλουτρο, να αισθανθεί την εναλλαγή του κρύου στον αέρα, να αντιληφθεί τους ήχους του νερού και του αέρα, να μυρίσει την υγρασία κ.α.

Σχεδόν όλα τα φυτά στον θεραπευτικό κήπο παρέχουν ενός είδους διέγερση των αισθήσεων. Η πιο διαδεδομένη είναι η χρήση αρωματικών φυτών και βοτάνων (σάλβια, ρίγανη, φασκόμηλο, δενδρολίβανο...). Πολλά από τα αρωματικά φυτά είναι μικρά και μια καλή ιδέα είναι η φύτευσή τους σε ανυψωμένα παρτέρια.

Τα αιωνόβια λουλούδια και φυτά δεν προσφέρουν μόνο διέγερση των αισθήσεων αλλά είναι επίσης διακοσμητικά και προσελκύουν την άγρια φύση στον κήπο. Συνήθως είναι εύκολο να αναπτυχθεί ένας συνδυασμός αιωνόβιων που θα μπορεί να προσφέρει πολλές δραστηριότητες στον θεραπευτικό κήπο. Πολλά αρωματικά βότανα ανήκουν στα αιωνόβια φυτά και τα πιο ψηλά από αυτά μπορούν εύκολα να αναμειχθούν με λουλούδια στο ίδιο παρτέρι.



Εικόνα 38. Επιλογή φυτών ετήσιας βάσης για τον θεραπευτικό κύκλο. Διάγραμμα Jardines Terapéuticas Palmiöf



Φυτά για τη διέγερση των αισθήσεων

Η διέγερση των αισθήσεων πρέπει να είναι το ζητούμενο σε καθημερινή και ετήσια βάση για να υποστηριχθούν και οι πέντε αισθητηριακοί τομείς. Η δουλειά αυτή μπορεί να φέρει αποτελέσματα σε σχέση με τις αλλαγές και τις απώλειες των αισθήσεων, να διατηρήσει τη λειτουργία τους και να παράσχει ένα υψηλό επίπεδο δέσμευσης στις θεραπείες. Όπως είδαμε στην ενότητα για τις ζώνες, δεν παρέχουν μόνο τα φυτά τη διέγερση αυτή, αλλά και ο κήπος σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να: παρατηρεί κανείς την άγρια ζωή, τον βραδινό ουρανό, να μπορεί να κάνει ένα ποδόλουτρο, να αισθανθεί την εναλλαγή του κρύου στον αέρα, να αντιληφθεί τους ήχους του νερού και του αέρα, να μυρίσει την υγρασία κ.α.

Σχεδόν όλα τα φυτά στον θεραπευτικό κήπο παρέχουν ενός είδους διέγερση των αισθήσεων. Η πιο διαδεδομένη είναι η χρήση αρωματικών φυτών και βοτάνων (σάλβια, ρίγανη, φασκόμηλο, δενδρολίβανο...). Πολλά από τα αρωματικά φυτά είναι μικρά και μια καλή ιδέα είναι η φύτευσή τους σε ανυψωμένα παρτέρια.

Τα αιωνόβια λουλούδια και φυτά δεν προσφέρουν μόνο διέγερση των αισθήσεων αλλά είναι επίσης διακοσμητικά και προσελκύουν την άγρια φύση στον κήπο. Συνήθως είναι εύκολο να αναπτυχθεί ένας συνδυασμός αιωνόβιων που θα μπορεί να προσφέρει πολλές δραστηριότητες στον θεραπευτικό κήπο. Πολλά αρωματικά βότανα ανήκουν στα αιωνόβια φυτά και τα πιο ψηλά από αυτά μπορούν εύκολα να αναμειχθούν με λουλούδια στο ίδιο παρτέρι.



Εικόνα 39. Παρτέρι με συνδυασμό αρωματικών βοτάνων και αιωνόβιων λουλουδιών. Αυτό το παρτέρι προσφέρει σε μεγάλο βαθμό διέγερση των αισθήσεων και βοηθητικά στοιχεία για θεραπεία.

Για την επιλογή φυτών που διεγείρουν τις αισθήσεις για ολόκληρο τον κήπο, θα ήταν καλό να έχουμε στον νου μας τα παρακάτω:

Ακοή: Για να διεγερθεί η ακοή, να επιλεγθούν φυτά που κάνουν θόρυβο όταν τα διαπερνά ο αέρας, όπως το μπαμπού και οι καλαμιές. Πολλοί σπόροι παράγουν επίσης ενδιαφέροντες ήχους και τα πεσμένα φύλλα



παράγουν ένα διασκεδαστικό, κριτσανιστό ήχο όταν τα πατάς.

Αφή: Υπάρχει πλεόνασμα στα φυτά που προσφέρουν ενδιαφέρουσες υφές, κατάλληλες για να αναπτυχθεί η αίσθηση της αφής. Από τη μωρουδιακά απαλή αίσθηση του βυζαντινού στάχου στην ακαταμάχητη αίσθηση ενός κρύου βρύου στα δάχτυλα ή το άγγιγμα σκληρών σπόρων, είναι δυνατόν να συμπεριληφθούν πολλές διαφορετικές υφές στον κήπο.

Όσφρηση: Η αίσθηση της μυρωδιάς είναι πραγματικά αξέχαστη και τα αρώματα ανακαλούν μνήμες από τις αναμνήσεις μας. Οι περισσότεροι αισθητηριακοί κήποι είναι γεμάτοι από μίξεις αρωμάτων που παρασύρουν ένα μεγάλο μέρος από τα συναισθήματά μας. Πολύ αρωματικά φυτά, όπως η γλυκιά μυρωδιά της γαρδένιας, το αγιόκλημα, τα βότανα και τα μπαχαρικά προσφέρουν άφθονες ευκαιρίες για διέγερση.

Όραση: Η προσθήκη οπτικού ενδιαφέροντος σε έναν αισθητηριακό κήπο μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση φυτών που έχουν διάφορα χαρακτηριστικά, όπως φυτά που έρπουν, σκαρφαλώνουν, σέρνονται, βρίσκονται χαμηλά ή στέκονται ψηλά. Η ενσωμάτωση φυτών με διαφορετικά χρώματα στα λουλούδια, το φύλλωμα, τον φλοιό και τους μίσχους τους παρέχει επίσης μία οπτική γοητεία. Είναι σημαντικό να προστεθούν πολλά λουλούδια με διαφορετικές εποχές ανθίσματος. Με αυτόν τον τρόπο ο κήπος θα έχει πάντα μία πολύχρωμη όψη.

Γεύση: Η φύτευση βρώσιμων φρούτων, βοτάνων και μπαχαρικών σε ένα αισθητηριακό κήπο δίνει στους επισκέπτες την ευκαιρία να ζήσουν την εμπειρία της γενναιοδωρίας της φύσης, ενώ δеляάζει τους γευστικούς τους κάλυκες. Τα λαχανικά μπορούν επίσης να ερεθίσουν τους γευστικούς κάλυκες.

Θα ήταν καλή ιδέα να συγκεντρωθούν τα πολύ ενδιαφέροντα αισθητηριακά φυτά σε ένα σημείο στον κήπο, όπου οι επαγγελματίες θα ξέρουν ότι μπορούν να βρουν φυτά για τις συνεδρίες τους που αφορούν τη διέγερση των αισθήσεων. Για να τα εξερευνήσουν οι επισκέπτες μόνοι τους θα ήταν καλό να υπάρχει σήμανση. Ακολουθεί ένας κατάλογος με προτάσεις αισθητηριακών φυτών που μπορούν να μπουν σε γλάστρες και ανυψωμένα παρτέρια. Ο κατάλογος αναφέρει αν το φυτό φύεται όλο τον χρόνο ή μονάχα το καλοκαίρι/άνοιξη.



Εικόνα 40. Φυτά για τη διέγερση των αισθήσεων συγκεντρωμένα σε πιο ψηλές γλάστρες. Jardín Terapéutico Residencia N^a S^o Perpetua Socorro, Μαδρίτη (foto Jardines Terapéuticos Palmilöf)



ΥΦΗ

Σάλβια η αργυρή	φ
Λουνάρια	P,V
Σεμπερβίβο το ορεινό	φ
Λυτίδιο	P,V
Στάχης	φ
Πενισέτο	V,O
Γεράνια	V

ΟΣΜΗ

Θυμάρι	φ
Φασκόμηλο	φ
Φλοξ	V, O
Μοσχομπίζελο	V
Βιόλα η αρωματική	P, V
Ηλιοτρόπιο	V, O
Θαλάσσια σκλήθρα	P, V
Σάλβια	φ
Δενδρολίβανο	φ
Γεράνι	P, V
Κουφοξυλιά	P, V, O
Πασχαλιά	P
Κιστός	P
Λυκίσκος	V, O
Αγιόκλημα	P, V

ΓΕΥΣΗ

Βασιλικός	P,V
Άγρια φράουλα	P,V
Καλέντουλα	V
Σοκολάτα μέντα	φ
Άνηθος	V,O
Άλλιον το σχοινόπρασο	P,V O
Κόλιαντρο	φ
Αψιθιά	φ
(Αντίδι, ρόκα)	V

ΧΡΩΜΑ

Φεστούκα γλαυκή	φ
Ζίνια	V,O
Καλέντουλα	V,O
Γεράνια	P,V O
Ντάλια	V,O
Ίρις (ιριδοειδή)	p
Μαργαρίτα	p

P= Άνοιξη

V= Καλοκαίρι

O=Φθινόπωρο

∞= Ολόκληρο τον χρόνο



Πηγές – βοήθεια για την επιλογή φυτών:

- <https://www.flowerpotman.com/sensory-gardens-at-home/sensory-garden-plants/>
- Κατάλογος φυτών κήπου του Horatio (Παράρτημα)
- Gestlatningsprogram för utemiljön vid V`rd och Omsorg, Hjälpmedelsinstitutet (Παράρτημα)
- Jardines Terapéuticas, Μαδρίτη (Παράρτημα)

Φυτά που ενεργοποιούν τις αναμνήσεις

Τα φυτά, ιδιαίτερα τα λουλούδια, ενεργοποιούν τις αναμνήσεις. Αυτό μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμο για τους ηλικιωμένους στους οίκους ευγηρίας, όπου τα πιο δημοφιλή από αυτά μπορούν να δώσουν μία αίσθηση οικιακού κήπου. Τα οικεία φυτά μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρούς συνειρμούς στους ανθρώπους που ζουν με άνοια ή απώλεια μνήμης. Αν είναι δυνατόν, θα ήταν χρήσιμο να συμμετέχουν οι άνθρωποι στη συλλογή αναμνήσεων και ιστοριών, ώστε να ξέρετε τι φυτά χρειάζεστε, φτιάχνοντας για παράδειγμα κολλάζ φωτογραφιών από λουλούδια και φυτά.

Σε έναν κήπο μπορεί απλώς να συμπεριληφθούν κάποια δοχεία με μονοετή λουλούδια που είναι αγαπημένα σε μεγαλύτερες ηλικίες, όπως οι κατιφέδες, τα μη με λησμόνει, οι πανσέδες και τα «σκυλάκια». Προσπαθήστε να αφήσετε το γρασίδι να μεγαλώσει περισσότερο ανάμεσα στα κουρέματα, ώστε οι μαργαρίτες να ανθίσουν και σε ένα ή δύο δοχεία φυτέψτε αγαπημένα λαχανικά όπως πατάτες, φασόλια ή λίγη φρέσκια μέντα για τσάι.

Ο σχεδιασμός μπορεί επίσης να περιλαμβάνει εικόνες με σκοπό την ανάκτηση αναμνήσεων. Για παράδειγμα, ένας παλιός κήπος γεμάτος με εργαλεία, ένα παρτέρι με παλιομοδίτικα αρωματικά τριαντάφυλλα και παλιές πήλινες γλάστρες.

Το Περιβόλι

Η καλύτερη επιλογή λαχανικών, μούρων και φρούτων για έναν θεραπευτικό κήπο είναι συνήθως οι κοινές καλλιέργειες της γεωγραφικής περιοχής. Να μπορούν εύκολα να αναπτυχθούν και να διατηρηθούν. Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες η φυτοκομία έχει γίνει δημοφιλής και υπάρχουν πολλές πληροφορίες στο διαδίκτυο:

- <https://www.thrive.org.uk/get-gardening?tags%5B%5D=255354>
- <https://www.planteaenverde.es/>

Ο κύριος στόχος του θεραπευτικού περιβολιού δεν είναι η παραγωγή αλλά η βελτίωση ή η διατήρηση των δεξιοτήτων των χρηστών.



Εδώ είναι ένα παράδειγμα μιας εύκολης ετήσιας φυτοκομικής σοδειάς (γραφικά από Jardines Terapeuticos Palmlof):

ΜΗΝΑΣ	Γρήγορης ανάπτυξης			Πιθανή αγορά φυτών ανάπτυξης		Εύκολα και γνωστά			
	Μαρούλι	Αρακάς	Ραπανάκι	Φράουλα	Ντομάτα	Πιπέρια	Κολοκυθάκι	Σέσκουλο	Φάβα
Ιανουάριος	Υ	Χ						Υ	
Φεβρουάριος	Υ	Χ	Χ				Υ	Υ	Χ
Μάρτιος	Χ	Χ	Χ				ΥΧ	Χ	Χ
Απρίλιος	Χ		Χ		*		ΥΧ	Χ	
Μάιος	Χ		Χ		*		Χ	Χ	
Ιούνιος	Υ		Χ		*		Χ		
Ιούλιος	Υ		Χ						
Αύγουστος	Υ		Χ						
Σεπτέμβριος	Χ		Χ					ΥΧ	
Οκτώβριος	Υ	Χ	Χ					Υ	Χ
Νοέμβριος	Υ	Χ						Υ	Χ
Δεκέμβριος	Υ	Χ						Χ	
Πόσες εβδομάδες ως τη συγκομιδή;	4 - 6	6	3				12 a 16	8	12 a 15
Σχόλια	Αποφύλλωση κάθε δύο εβδομάδες		Αποφύλλωση κάθε εβδομάδα		*Κλάδεμα του δεύτερου βλαστού		12 a 16		
Συγκομιδή									
Άμεση σπορά	Χ								
Εσωτερικό σπορείο	Υ								
Μεταφύτευση	TR								
Αγορά									
Λουλούδια									



Χρωματιστά λουλούδια εύκολης συντήρησης					Αρωματικά μυρωδικά εύκολης ανάπτυξης			
ΜΗΝΑΣ	Ηλιάνθος	Ινδοκάρδαμο	Κατιφές	Γεράνι	Ρίγανη	Βασιλικός	Άνηθος	Κόλιανδρος
Ιανουάριος	Υ		Υ					
Φεβρουάριος	Υ	Υ	ΥΧ					
Μάρτιος	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ	*	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ
Απρίλιος	Χ_TR	Χ	Χ	*	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ
Μάιος	Χ_TR	Χ	Χ		ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ	ΥΧ
Ιούνιος	TR		Χ			ΥΧ	ΥΧ	
Ιούλιος			Χ					
Αύγουστος								
Σεπτέμβριος			*					
Οκτώβριος	*		*					
Νοέμβριος								
Δεκέμβριος								
Σχόλια	*Συλλογή σπόρων		* Συλλογή σπόρων	*ή προετοιμασία μοσχευμάτων				
Συγκομιδή								
Άμεση σπορά	Χ							
Εσωτερικό σπορείο	Υ							
Μεταφύτευση	TR							
Αγορά								
Λουλούδια								





4.8 ΕΠΙΠΛΑ

Ο σχεδιασμός των επίπλων είναι επίσης σημαντικός. Πολλοί μεγαλύτεροι ενήλικες διευκολύνονται όταν οι καρέκλες έχουν δύο μπράτσα, καθώς τους δίνουν σταθερότητα όταν σηκώνονται. Λόγω αυτού, κάποιοι σχεδιαστές θεωρούν ότι δεν θα έπρεπε να υπάρχουν παγκάκια (κάτι το οποίο τυπικά αποκλείει την αμφίπλευρη βοήθεια), ενώ άλλοι ισχυρίζονται ότι δεν χρειάζονται όλοι οι ηλικιωμένοι αμφίπλευρη βοήθεια, και για αυτόν τον λόγο τα παγκάκια είναι αποδεκτά. Αυτό μπορεί να εξαρτάται από τις λειτουργικές ικανότητες και τις προτιμήσεις των χρηστών σας. Το να μπορούν να καθίσουν αρκετά κοντά για να συζητήσουν πιο εύκολα είναι επίσης σημαντικό, άρα οι καρέκλες τοποθετημένες σε σωστές γωνίες ή πρόσωπο με πρόσωπο μπορούν να προάγουν τη συζήτηση.

Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη το μέγεθος της ομάδας: κάποιες φορές οι άνθρωποι θέλουν να συγκεντρώνονται σε μεγαλύτερες ομάδες, για ένα γεύμα ή ένα σνακ έξω και άλλες φορές θέλουν να είναι πιο απομονωμένοι για μια πιο ιδιωτική συζήτηση. Είναι σημαντικά τα σταθερά, αλλά όχι βαριά έπιπλα, ώστε να μπορούν να μετακινηθούν στον κήπο. Δεν χρειάζεται κάθε κάθισμα να είναι καρέκλα ή παγκάκι. Μπορεί να υπάρχουν περβάζια στα οποία να ακουμπούν ή να κάθονται, ή η άκρη μιας σταθερής ζαρντινιέρας, ή ένα κάγκελο ή όποια άλλη σταθερή επιφάνεια, ώστε να υπάρχει ένα σημείο για να κάνουν ένα διάλειμμα. Σκεφτείτε περβάζια σε διαφορετικά ύψη, ώστε να μπορούν εύκολα να καθίσουν και τα παιδιά. (Πηγή: Recommendation furniture's, Pioneer Network).

Χαρακτηριστικά που έχει ένα καλό παγκάκι:

- Παγκάκια με μπράτσα και υποστήριξη της πλάτης
- Παγκάκια με εργονομικό σχεδιασμό ¹
- Παγκάκια φτιαγμένα από υλικά που δεν θερμαίνονται στον ήλιο, ούτε παγώνουν στις χαμηλές θερμοκρασίες. Το ξύλο είναι ένα καλό υλικό γιατί είναι πιο ζεστό από την πέτρα ή το μέταλλο και στεγνώνει πιο εύκολα μετά από βροχή ή πάχνη.

Τα ίδια χαρακτηριστικά ισχύουν και για τις καρέκλες, προσθέτοντας απλώς το κριτήριο του να μην έχουν πολύ βάρος. Στις ακόλουθες φωτογραφίες υπάρχουν παραδείγματα από προτεινόμενες καρέκλες και παγκάκια.

¹ Η γωνία κλίσης ανάμεσα στην πλάτη και το κάθισμα θα πρέπει να είναι ανάμεσα στις 1050 και 1100 μοίρες, ώστε να προσφέρει σωστή ξεκούραση, χωρίς να υπάρχει πρόβλημα ισορροπίας όταν πάει κάποιος να σηκωθεί.

-Το βέλτιστο βάθος του καθίσματος πρέπει να είναι από 40 έως 42 εκ.

-Το ύψος πρέπει να είναι ανάμεσα σε 38-40 εκ.



Εικόνα 41. Προτεινόμενες καρέκλες και παγκάκια για τον θεραπευτικό κήπο, άνετα και γερά με μπράτσα και πλάτη (Φωτογραφίες Jardines Terapéuticas Palmiöf, οι καρέκλες και τα παγκάκια είναι εμπορικές φωτογραφίες)

Κάποια έπιπλα του θεραπευτικού κήπου μπορεί να είναι δύσκολο να βρεθούν σε συνηθισμένα μαγαζιά επίπλων. Αυτά είναι:

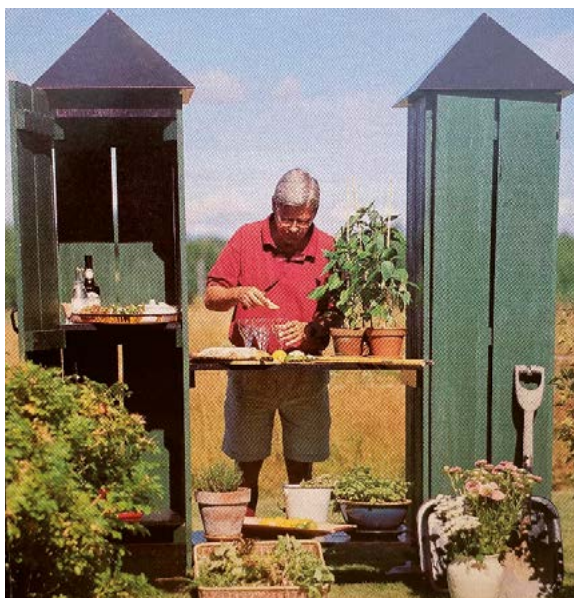
- Τραπέζια εξωτερικού χώρου για εργασία με γλάστρες και για χειροτεχνίες που να είναι σταθερά και κατάλληλα για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων
- Υπερυψωμένα παρτέρια
- Κάθετες ζαρντινιέρες
- Κατασκευές για κόμποστ

Στον κήπο χρειάζεται τουλάχιστον ένα γερό τραπέζι κατάλληλο για εξωτερικό χώρο, το οποίο να μπορεί να αντέξει δραστηριότητες με χειροτεχνίες, όπως εργασία με τα φυτά και το χώμα, εργασίες με καρφώματα και κοπή. Τα περισσότερα τραπέζια της αγοράς είναι για φαγητό και καφέ στον κήπο και είναι εύθραυστα, από υλικά όπως γυαλί και λεπτό ξύλο. Για αυτό το τραπέζι συστήνεται να ισχύσουν οι μετρήσεις για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων (70 εκατοστά μεταξύ του εδάφους και της βάσης), διαφορετικά μία καλή ιδέα είναι να έχει ρυθμιζόμενα πόδια. Το τραπέζι θα μπορούσε επίσης να εξοπλιστεί με ρυθμιζόμενες βίδες επιπεδοποίησης. Εικόνα 42.



Εικόνα 42. Ένα γερό τραπέζι για θεραπευτικές δραστηριότητες με εργαλεία. Ρυθμιζόμενη βίδα επιπεδοποίησης (Φωτογραφία Jardines Terapéuticas Palmiöf)

Μία ακόμα ενδιαφέρουσα προσαρμογή σε τραπέζι, αν κάποιος δουλεύει πολύ με τη φυτοκομική θεραπεία στον κήπο, είναι η χρήση άνετων «τραπεζιών εργασίας» για όρθια θέση. Εικόνα 43.



Εικόνα 43. Τραπέζι φύτευσης. Στα δεξιά, χειροποίητο τραπέζι φύτευσης με χώρο αποθήκευσης. Σχεδιασμός από Λαρς Λάλερστεντ, Στοκχόλμη.



ΑΝΥΨΩΜΕΝΑ ΠΑΡΤΕΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕΤΕΣ ΖΑΡΝΤΙΝΙΕΡΕΣ

Υπάρχουν ανυψωμένα παρτέρια με μόνο σκοπό τα φυτά να είναι πιο ψηλά, ώστε να μπορούν οι χρήστες να τα αγγίξουν και να τα μυρίσουν πιο εύκολα. Σε αυτήν την περίπτωση, το σχέδιο το αποφασίζει ο κατασκευαστής του θεραπευτικού κήπου. Το ακριβές ύψος και υλικό δεν είναι σημαντικό για τη λειτουργία τους. Πρέπει, ωστόσο, να ληφθεί υπόψη ότι πολλά φυτά αναπτύσσονται σε αρκετό ύψος, οπότε ίσως θα ήταν καλή ιδέα τα ανυψωμένα παρτέρια να μην είναι ψηλότερα από 50 εκατοστά.

Για ανυψωμένα παρτέρια με στόχο να χρησιμοποιηθούν για τη φυτοκομία, κατά την οποία οι χρήστες θα έχουν ενεργό ρόλο, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι παρακάτω συμβουλές:

- Πρέπει να είναι εφικτό να δουλεύει κάποιος στα ανυψωμένα παρτέρια από σημεία με σκληρή επιφάνεια. Η επίπεδη επιφάνεια είναι σημαντική για την ασφάλεια και τα ανυψωμένα παρτέρια με πεζοδρόμιο γύρω τους είναι πιο εύκολα στη διαχείριση, ενώ επίσης δεν εισβάλλουν τόσο εύκολα τα αγριόχορτα.
- Μία καλλιέργεια, στην οποία υπάρχει πρόσβαση μόνο από τη μία πλευρά, δεν θα πρέπει να έχει πλάτος μεγαλύτερο από 60 εκατοστά, ούτως ώστε να υπάρχει εύκολη πρόσβαση.
- Αν κάθεστε σε αμαξίδιο και δουλεύετε από το πλάι, τα 60 εκατοστά είναι συνήθως επαρκές ύψος για καλλιέργεια, ενώ 80-90 εκατοστά απαιτούνται αν θέλετε να στέκεστε άνετα.
- Ένα τραπέζι καλλιέργειας με χώρο για τα γόνατα κάτω από το τραπέζι, μπορεί να είναι πιο αναπαυτικό όταν κάποιος δουλεύει καθιστός. Το ύψος μπορεί να ποικίλει, ανάλογα τον τύπο του αμαξιδίου. Ωστόσο, το αυξανόμενο βάθος του τραπεζιού δεν πρέπει να είναι λιγότερο από 15-20 εκατοστά, εκτός αν τα φυτά είναι από βραχύκηπο, ανθεκτικά στην ξηρασία, οπότε θα είναι μία χαρά με λίγα εκατοστά χώμα.
- Για ανθρώπους με διαταραχές όρασης είναι καλό να υπάρχουν επιφάνειες και υλικά που δημιουργούν αντίθεση στις γωνίες και στις άκρες.
- Θα ήταν καλό να τεθεί υπό σκέψη η αυτόματη άρδευση, καθώς τα λαχανικά και τα λουλούδια που αναπτύσσονται σε υπερυψωμένα παρτέρια χρειάζονται περισσότερο νερό από ότι αν είχαν φυτευτεί στο έδαφος (νότια Ευρώπη).

Σήμερα, υπάρχουν πολλές επιλογές στην αγορά προκατασκευασμένων υπερυψωμένων παρτεριών. Θα ήταν καλό, αν είναι εφικτό, να τα δει κανείς από κοντά και να επιβεβαιώσει τις μετρήσεις, τη σταθερότητα και το υλικό. Τα μεταλλικά τραπέζια φυτοκομίας μπορούν να γίνουν πολύ ζεστά το καλοκαίρι, κάτι που θα ξεράνει το χώμα και μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για έγκαυμα.

Κάποιος μπορεί επίσης να επιλέξει να κατασκευάσει ένα υπερυψωμένο παρτέρι, από ξύλο, ξύλινη σανίδα ή τούβλο. Η εικόνα 44 παρουσιάζει πιθανές ιδέες, καθώς και τις μετρήσεις για να ληφθούν υπόψη στην κατασκευή ενός χειροποίητου υπερυψωμένου παρτεριού. Στην ακόλουθη ιστοσελίδα, μπορείτε να αναζητήσετε «Πώς να φτιάξω υπερυψωμένα παρτέρια»:



<https://www.thrive.org.uk/files/Εικόνας/Shop/How-to-build-raised-beds.pdf>



Εικόνα 44. Ανυψωμένα παρτέρια με διαφορετική εμφάνιση. Όλες οι φωτογραφίες από Jardines Terapeúticos, εκτός από το προσαρμοσμένο στο αμαξίδιο παρτέρι, εμπορική φωτογραφία

Ένας άλλος τρόπος φροντίδας των φυτών, χωρίς να χρειάζεται να τεντώνεται κάποιος, είναι να χρησιμοποιηθούν κρεμαστές ή κάθετες κατασκευές. Αυτό δεν παραπέμπει στους δημοφιλείς, στις μέρες μας, «πράσινους τοίχους» με ολοκληρωμένο σύστημα άρδευσης, αλλά σε κατασκευές για γλάστρες και ζαρντινιέρες που διευκολύνουν άτομα με αναπηρίες να φροντίσουν τα φυτά. Αυτό μπορεί να γίνει με ξύλινες σανίδες, χρησιμοποιώντας κοινές ή κρεμαστές γλάστρες. Εικόνα 45.

Υπερυψωμένα κρεβάτια	Υψος	Πλάτος (μία πλευρά)
ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ:	90-100 εκ.	50 εκ.
ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ:	69-75 εκ.	50 εκ.
ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ	61 εκ.	50εκ.

Περισσότερες ιδέες στην:

<https://www.thegardenglove.com/15-diy-vertical-vegetable-garden-ideas-projects/>



Εικόνα 45. Καλλιέργεια βοτάνων, λουλουδιών ή φράουλών σε κρεμαστές γλάστρες κάθετα, εύκολες σε πρόσβαση για όλους. Φωτογραφίες Jardines Terapéuticas.

4.9 ΑΛΛΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο πιθανός κατάλογος χαρακτηριστικών του κήπου είναι ατελείωτος, οπότε εδώ θα δώσουμε μόνο μερικές ιδέες που μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμες στον θεραπευτικό κήπο, σε σχέση με το νερό, τα κάγκελα, την τουαλέτα, τη ζωή των πτηνών και τα παιχνίδια σε εξωτερικό χώρο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΝΕΡΟΥ

Το νερό αποτελεί τέλειο πόλο έλξης και δίνει ζωή στον κήπο μέσα από την κίνησή του ή με την ύπαρξη ψαριών και βατράχων σε μία λίμνη, ή με τα έντομα και τα πουλιά να ψάχνουν για αυτό. Ο ήχος του τρεχούμενου νερού μπορεί επίσης να είναι πολύ απαλός και χαλαρωτικός στο περιβάλλον της φύσης. Αλλά υπάρχουν κάποιες προειδοποιήσεις στη χρήση νερού στους θεραπευτικούς κήπους. Η χρήση του πρέπει να είναι ασφαλής. Ασφαλής σε περίπτωση πτώσης καθώς επίσης θα πρέπει να είναι και υγειονομικά ασφαλές.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς σημείου για την αποφυγή της πτώσης μπορεί να γίνει, κατασκευάζοντας ψηλά πλαίσια ή χειρολαβές στο ύψος της μέσης, που θα κάνουν δύσκολη την πτώση, ή τοποθετώντας ένα μεταλλικό δίχτυ στην κορυφή, το οποίο αν σχεδιαστεί καλά μπορεί να είναι ελκυστικό.

Το τρεχούμενο νερό που διατηρείται σωστά (τουλάχιστον ένας καθαρισμός κάθε τρεις μήνες), δεν πρέπει να αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Υπάρχουν ειδικά φίλτρα που μπορούν να εγκατασταθούν για τον καθαρισμό του νερού, αν υπάρχουν ειδικές ανάγκες, όπως στους κήπους νοσοκομείων. Στο στάσιμο νερό είναι πολύ



πιο δύσκολο να διασφαλιστεί ότι δεν θα αναπτυχθούν βακτήρια και για αυτόν τον λόγο δεν συστήνεται. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να εγκατασταθεί μία λίμνη με ψάρια, αλλά η εγκατάσταση σε σχέση με την κυκλοφορία του νερού και τον καθαρισμό του, πρέπει να ληφθεί πολύ σοβαρά υπόψη.

Πρέπει να υπάρχει σήμανση σε όλες τις πηγές νερού, ακόμα και αν χρησιμοποιείται πόσιμο νερό σε αυτές, που να δηλώνει ότι ΔΕΝ συστήνεται η κατανάλωσή του.



Κάποια άλλα σημαντικά σημεία όταν επιλέγονται πηγές νερού είναι το νερό να μην βρέχει το μονοπάτι γύρω από την εκάστοτε πηγή, ώστε να γίνεται ολισθηρό με κίνδυνο πτώσης.

Ο ήχος που προκύπτει από το νερό είναι επίσης σημαντικός και όχι απαραίτητα ευχάριστος. Μία καλή κατασκευή νερού πρέπει να έχει απαλό άκουσμα. Το νερό που πέφτει σε έναν τοίχο ή το νερό ενός ψηλού πίδακα συνήθως δημιουργεί έναν ωραίο ήχο.

ΚΙΓΚΛΙΔΩΜΑΤΑ

Στις περισσότερες χώρες ο νόμος υποχρεώνει την ύπαρξη κιγκλιδωμάτων όταν υπάρχει κλίση μεγαλύτερη από 6-10%. Για κάποιους όμως χρήστες του θεραπευτικού κήπου, θα ήταν μεγάλη βοήθεια αν υπήρχε ένα κάγκελο ακόμα και σε σημεία που το έδαφος είναι επίπεδο, για παράδειγμα, για χρήστες με διαταραχές όρασης και πρόβλημα ισορροπίας. Πολλοί μεγαλύτεροι ενήλικες μπορεί να εκτιμούν επίσης το να έχουν κοντά τους ένα κάγκελο, καθώς θα τους παρέχει ασφάλεια στην καθημερινή εξωτερική τους βόλτα.

Το κιγκλίδωμα πρέπει να είναι στα 0,90-1,05 εκατοστά από το έδαφος και να είναι εύκολο στη λαβή. Συνήθως είναι ευκολότερο να πιάσει κάποιος ένα κυκλικό κάγκελο, παρά τετράγωνα μεγάλα ξύλινα κάγκελα. Τα κάγκελα πρέπει να είναι συνεχόμενα και με προτεινόμενη διάμετρο ανάμεσα στα 40-50 χιλιοστά.

Το πιο κοινό υλικό είναι το αλουμίνιο, αλλά το κακό είναι ότι ζεσταίνεται πολύ από τον ήλιο. Προτιμάται να χρησιμοποιηθεί σίδηρο ή άλλο μέταλλο και να βαφτεί με μεταλλική μπογιά καλής ποιότητας σε ένα χρώμα που δεν θα μαζεύει πολλή ζέστη από τον ήλιο. (ανοιχτό γκρι, λαχανί, μπεζ).



ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Οι περισσότεροι κήποι έχουν ένα κτίριο κοντά στον κήπο και δεν απαιτείται επιπλέον «τουαλέτα κήπου». Αν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη και οι χρήστες δεν είναι σε θέση να προγραμματίσουν την ανάγκη τους να πάνε στην τουαλέτα, η εγγύτητα της τουαλέτας θα τους δώσει την αυτοπεποίθηση να βγουν έξω χωρίς ανησυχία.

Η εγκατάσταση μιας τουαλέτας είναι μπελάς, αλλά θα μπορούσε να είναι ένας παράγοντας υψηλής σημασίας για τη ΧΡΗΣΗ ή ΜΗ ΧΡΗΣΗ του κήπου.

ΠΟΥΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΑ

Μπορεί να μην είναι πάντα εφικτό να υπάρχουν ζώα στον κήπο, αν και είναι πολύ καλό για τους χρήστες να φροντίζουν χήνες ή λαγούς. Τα περισσότερα μέρη δεν διαθέτουν επαγγελματίες για να επιτηρούν και να βεβαιώνονται ότι τα ζώα λαμβάνουν τη φροντίδα που πρέπει. Ένα υποκατάστατο των ζώων θα μπορούσε να είναι να ενθαρρύνονται τα πουλιά και τα έντομα να έρθουν στον κήπο. Το να βλέπει και να ακούει κάποιος τα πουλιά μπορεί να είναι θεραπευτικό, καθώς προσφέρουν οικείους ήχους, τους οποίους οι χρήστες βρίσκουν χαλαρωτικούς. Πέρα από τη χρήση φυτών και θάμνων που προσελκύουν πεταλούδες και πουλιά, αυτό μπορεί επίσης να συμβεί με μικρές λιμνούλες για πουλιά, μικρά τραπέζια φαγητού, σπιτάκια για τα έντομα και τα πουλιά.



Εικόνα 46. Εκτός από φυτά, μπορούμε να ενθαρρύνουμε την άγρια φύση και τη βιοποικιλότητα στον κήπο προσθέτοντας νερό, σπιτάκια για τα έντομα και ταΐστρες πουλιών. Φωτογραφίες από Jardines Therapeuticos.

ΠΑΙΧΝΪΔΙΑ

Στο κεφάλαιο με τα μοντέλα αναφέρθηκε ο «δακτύλιος», ένα μοντέλο για φυσική δραστηριότητα και για τον τρόπο εφαρμογής ειδικού εξοπλισμού με στόχο την ενδυνάμωση των μυών και τον συντονισμό. Κάποιες φορές το να είσαι στον κήπο είναι απλώς θέμα απόλαυσης και διασκέδασης ή ομαδικής άσκησης. Ο πιο σημαντικός στόχος είναι «να βρίσκονται έξω». Ένα συνηθισμένο εξωτερικό παιχνίδι μπορεί να αποτελεί ένα ενδιαφέρον συμπλήρωμα. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:



- Μπάλες
- Μπούλιγκ
- Χόκεϊ σε χόρτο
- Παιχνίδι με κορίνες
- Μίνι γκολφ
- Κρίκοι

Αν οι χρήστες θέλουν να απολαμβάνουν παιχνίδια στον κήπο, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το μέγεθος που απαιτείται και επίσης τι είδους σκληρή επιφάνεια χρειάζεται. Τα περισσότερα παιχνίδια δεν χρειάζονται εγκατεστημένο εξοπλισμό και η επιφάνεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για άλλες δραστηριότητες επίσης.



5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Στην επιστημονική έρευνα της Ναόμι Σαχς (Naomi Sachs), στην οποία εξερευνά την πιθανότητα δημιουργίας ενός εργαλείου για την αξιολόγηση των θεραπευτικών κήπων, λέει: «Δυστυχώς, οι τρέχοντες σχεδιασμοί, οι προγραμματισμοί και η διατήρηση των χώρων σε εγκαταστάσεις φροντίδας και περίθαλψης υγείας που παρέχουν πρόσβαση στη φύση, δεν ανταποκρίνονται πάντα στις ανάγκες των χρηστών. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι αποκαλούμενοι «θεραπευτικοί κήποι» μπορεί να έχουν ακόμα και αρνητικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, εξωτερικοί χώροι που σχεδιάζονται ως «θεραπευτικοί» στερούνται συχνά βασικές ανάγκες, όπως η σκιά, τα άνετα καθίσματα, σημεία ιδιωτικότητας ή ακόμα και αρκετό πράσινο ώστε να θεωρηθούν κήποι. Αντικείμενα που έχουν γίνει δημοφιλή ενσωματώνονται χωρίς σκέψη για την καταλληλότητά τους στο συγκεκριμένο χώρο, χωρίς κατανόηση του νοήματός τους, ή της ικανότητας και των επιπέδων ενέργειας των πιθανών χρηστών τους». (Cooper Marcus & Sachs, 2014).

Έχουν διενεργηθεί πολύ λίγες σχολαστικές αξιολογήσεις κήπων των εγκαταστάσεων φροντίδας και περίθαλψης υγείας και μόνο εννέα αναγνωρίζονται σε δημοσιεύσεις. Η μεθοδολογία και τα ευρήματα αυτών των ερευνών εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τον αξιολογητή, τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται, το μέρος, τον προϋπολογισμό και τους ενδιαφερόμενους που εμπλέκονται. Όταν καμία έρευνα δεν είναι αρκετά ισχυρή να υπάρξει μόνη της, οι ερευνητές και οι σχεδιαστές πρέπει να βασίζονται σε αυτό που ο Ούλριχ και οι συνάδελφοι αναφέρουν ως «αξιόπιστα μοτίβα ευρημάτων», όπου τα ευρήματα από πολλαπλές μελέτες συγκλίνουν στο να παρουσιάζουν τη δύναμη του επιχειρήματος. Η προσέγγιση αυτή δεν είναι ιδανική για επιστημονικά-τεκμηριωμένο σχεδιασμό. Παρόλα αυτά, οι πληροφορίες από τις αξιολογήσεις κήπων σε εγκαταστάσεις υγείας ήταν πολύ χρήσιμες στο να καλυφθούν γνωστικά κενά σε σχέση με το γιατί και πώς χρησιμοποιούν οι άνθρωποι έναν συγκεκριμένο εξωτερικό χώρο, πώς οι χώροι αυτοί επηρεάζουν τη φυσική και συναισθηματική υγεία των χρηστών και πώς οι χώροι επιδρούν στην ικανοποίηση του χρήστη από τις εγκαταστάσεις και τη φροντίδα που λαμβάνουν. Οι αξιολογήσεις παρέχουν επίσης απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις σχεδιασμού, οι οποίες με τη σειρά τους δίνουν πληροφορίες στις οδηγίες σχεδιασμού.

Επιλέξαμε να σχολιάσουμε τρεις από αυτές τις οδηγίες σχεδιασμού που έχουν συνταχθεί ως αξιολογήσεις. Συνιστούμε όμως να τις χρησιμοποιήσετε μόνο ως βοηθήματα ή ως λίστες ελέγχου. Κάθε Θεραπευτικός Κήπος έχει τις δικές του απαιτήσεις ανάλογα με τους χρήστες. Από τις ακόλουθες τρεις αξιολογήσεις, οι δύο πρώτες προορίζονται για χρήση σε υγειονομικά περιβάλλοντα και περιβάλλοντα φροντίδας και η τελευταία είναι εξειδικευμένη για γηροκομεία και για χώρους για άτομα με άνοια.

Η πρώτη αξιολόγηση ονομάζεται “Εργαλείο Αξιολόγησης Κήπων για Αξιολογητές”. Αναπτύχθηκε από τη Naomi Sachs, το 2017, και αναφέρεται επίσης ως “Η εργαλειοθήκη αξιολόγησης κήπων υγειονομικής περίθαλψης: μια τυποποιημένη μέθοδος για την αξιολόγηση, την έρευνα και τον σχεδιασμό κήπων σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης”.

Η Naomi Sachs χωρίζει την αξιολόγηση σε πέντε υποκεφάλαια που αναλύουν τον κήπο ως προς: την Πρόσβαση και Ορατότητα, την Αίσθηση ότι είσαι μακριά, την Εμπλοκή με τη φύση, το Περιπάτημα και Δραστηριότητες, και οι Χώροι Ανάπαυσης.



Αυτή η αξιολόγηση είναι η πιο προχωρημένη από τις τρεις και είναι χρήσιμο να γνωρίζει κανείς για τη διαμόρφωση τοπίου και την κηπουρική για να εξάγει την πλήρη ουσία.

Συγγραφέας: Naomi A. Sachs, University of Maryland, College Park | UMD, UMCP, University of Maryland College Park · Department of Plant Science and Landscape Architecture

Η αξιολόγηση είναι διαθέσιμη στον ακόλουθο σύνδεσμο (στη σελίδα 281):

https://www.researchgate.net/profile/Naomi-Sachs/publication/349466416_The_Healthcare_Garden_Evaluation_Toolkit_A_Standardized_Method_for_Evaluation_Research_and_Design_of_Gardens_in_Healthcare_Facilities_Doctoral_dissertation/links/6031665792851c4ed5878b9b/The-Healthcare-Garden-Evaluation-Toolkit-A-Standardized-Method-for-Evaluation-Research-and-Design-of-Gardens-in-Healthcare-Facilities-Doctoral-dissertation.pdf

Η δεύτερη αξιολόγηση είναι ένας κατάλογος χαρακτηριστικών και στοιχείων (φυτά, έπιπλα, σκιές κ.λπ.) που πρέπει να υπάρχουν σε έναν θεραπευτικό κήπο. Το άτομο που κάνει την αξιολόγηση πρέπει να βαθμολογήσει από το 1 έως το 5 και έτσι να κρίνει αν αυτό το στοιχείο είναι: παρόν και επιτυχές (εκπληρώνει πλήρως την πρόθεση) ή παρόν και δεν λειτουργεί καλά ή απουσιάζει. Αυτή η αξιολόγηση είναι πολύ γενική αλλά χρήσιμη ως εργαλείο και κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού του κήπου.

Οι δύο συγγραφείς είναι πολύ έμπειροι και έχουν γράψει πολλά βιβλία για θεραπευτικούς κήπους. Η ονομασία της αξιολόγησης είναι: COOPER MARCUS AND BARNES THERAPEUTIC GARDEN AUDIT TOOL (CMB AUDIT).

Συγγραφείς: Clare Cooper Marcus, Professor Emerita of Architecture and Landscape Architecture & Environmental Planning, και Marni Barnes, LCSW ASLA APATH

Η αξιολόγηση είναι διαθέσιμη στον ακόλουθο σύνδεσμο (στη σελίδα 293):

https://www.researchgate.net/profile/Naomi-Sachs/publication/349466416_The_Healthcare_Garden_Evaluation_Toolkit_A_Standardized_Method_for_Evaluation_Research_and_Design_of_Gardens_in_Healthcare_Facilities_Doctoral_dissertation/links/6031665792851c4ed5878b9b/The-Healthcare-Garden-Evaluation-Toolkit-A-Standardized-Method-for-Evaluation-Research-and-Design-of-Gardens-in-Healthcare-Facilities-Doctoral-dissertation.pdf

Η τρίτη αξιολόγηση δημιουργήθηκε από τη Susanne Rodiek, η οποία ερευνά την ποιότητα των εξωτερικών χώρων από τις αρχές της δεκαετίας του '90. Προωθεί την αύξηση της χρήσης των εξωτερικών χώρων σε οίκους ευγηρίας. Το ερωτηματολόγιο «Seniors' Outdoor Survey» είναι ένα πολύ εύκολο και χρήσιμο εργαλείο. Τίθενται απλές ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν απλώς παρατηρώντας και περπατώντας στον κήπο. Οι απαντήσεις βαθμολογούνται από το 1 έως το 7, και εστιάζουν στο κλίμα, στα αντικείμενα, στο επίπεδο λειτουργικότητας των κατοίκων, εξετάζοντας τι θα μπορούσε να περιμένει κανείς με ευθύνη σε αυτό το είδος περιβάλλοντος.

Συγγραφέας: Susanne Rodiek, Πανεπιστήμιο Texas A&M | TAMU - Center for Health Systems & Design, Ph.D.

Η αξιολόγηση είναι διαθέσιμη στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.accesstonature.org/SOS-ENGLISH.pdf>



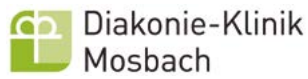
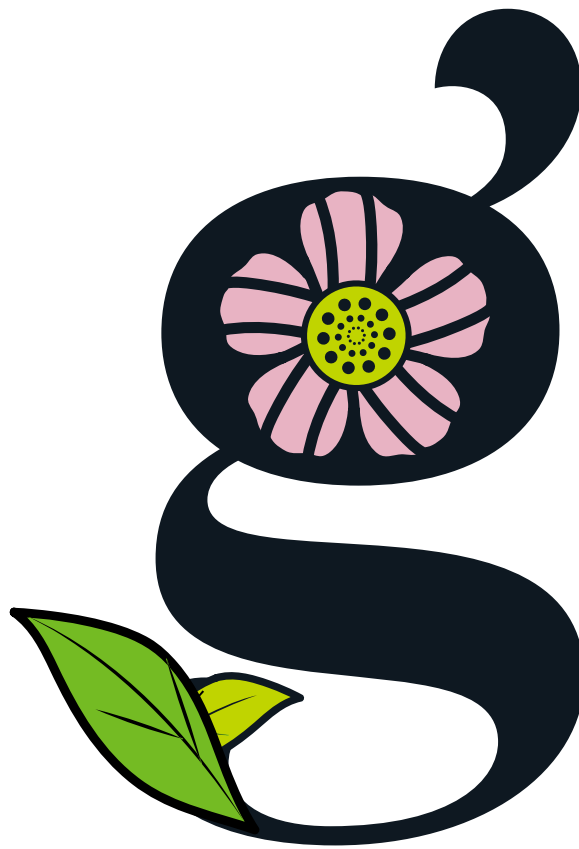
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

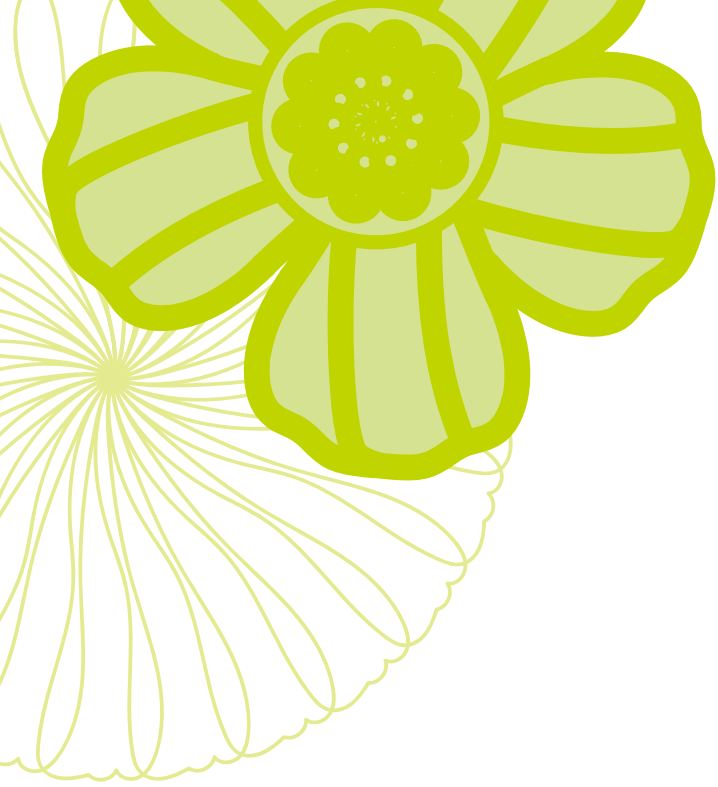
ΒΙΒΛΙΑ:

- Cooper Marcus, C., & Barnes, M. (1999). Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations.
- Bengtsson, P., & Grahn, P. (2014). Outdoor Environments in Healthcare Settings.
- Souter Brown, G. (2015). Landscape and Urban Design for Health and Well-Being: Using Healing, Sensory and Therapeutic Gardens.
- Sachs, N. (2014). Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces.
- Rodiek, S. (2006). Outdoor Environments for People with Dementia.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- American Horticultural Therapy Association. (n.d.). Retrieved from <https://www.ahta.org/>
- Pollock, A. (2012). Designing Outdoor Spaces for People with Dementia. University of Sterling.
- Royal Horticultural Society. (n.d.). Creating Your Garden Plan. Retrieved from <https://www.rhs.org.uk/garden-inspiration/design/creating-your-garden-plan>
- Horatio's Garden. (n.d.). Retrieved from <https://www.horatiogarden.org.uk/>
- Helle Nebelong. (n.d.). Retrieved from <http://www.hellenebelong.com/>
- Sensory Trust. (n.d.). Sensory Gardens Design Guide. Retrieved from <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-gardens-design-guide>
- MorningChores. (n.d.). Types of Soil. Retrieved from <https://morningchores.com/types-of-soil/>
- EarthEasy. (n.d.). Raised Beds Soil Depth Requirements. Retrieved from <https://learn.eartheasy.com/guides/raised-beds-soil-depth-requirements/>
- Sachs, N. (2017). The Healthcare Garden Evaluation Toolkit: A Standardized Method for Evaluation, Research, and Design of Gardens in Healthcare Facilities.
- GrowitBuildit. (n.d.). Garden Soil Drainage Test - Percolation. Retrieved from <https://growitbuildit.com/garden-soil-drainage-test-percolation>





HEALING
gardener[®]
CURRICULUM



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

