

DICIEMBRE 22 • NRO. 2

# HEALING gardener®

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

Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



# EN ESTE NÚMERO



## PÁGINA 3

### LOS JARDINES TERAPÉUTICOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL: UNA VISITA A ALNARP

*Un ejemplo de buena práctica de cómo el contacto con la naturaleza se utiliza con fines terapéuticos.*

## PÁGINA 5

### LOS PRIMEROS PASOS HACIA NUESTROS JARDINES TERAPÉUTICOS

*Presentamos las actividades que se han llevado a cabo en los últimos meses en las organizaciones participantes de España, Grecia y Alemania.*

## PÁGINA 8

### EL QUIZ DEL JARDINERO PRINCIPIANTE

*¿Te atreves a hacer el quiz para comprobar cuánto sabes de jardinería?*



# LA NATURALEZA Y LOS JARDINES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL-UNA VISITA A ALNARP

La Universidad de Ciencias Agrícolas en Alnarp, Suecia, está llevando a cabo un experimento extraordinario en sus jardines. Los servicios de salud locales derivan a personas que sufren de trastornos relacionados con el estrés a su jardín de dos hectáreas. El objetivo es encontrar la manera de aprender a vivir con estrés y de entender qué es lo que nos hace “perder el control” en nuestro día a día.

Primero, un poco de contexto. El Jardín Terapéutico de Alnarp es un lugar admirable. Desde que fue creado en 2002, han tratado a más de 100 personas con distintos trastornos, incluyendo personas con Alzheimer y personas que habían huido de Siria y estaban afrontando distintos traumas originados en la guerra. El jardín fue diseñado minuciosamente para cumplir objetivos, que están siendo evaluados y reajustados regularmente por el personal investigador de la universidad. Su diseño se ajusta de manera impecable a las necesidades de los participantes, creando un ambiente óptimo para la relación de la persona con el entorno y teniendo en cuenta el contexto histórico y geográfico. Los usuarios del jardín tenían entre 22 y 61 años. Todos ellos eran ambiciosos, creativos y competentes en su profesión hasta que sufrieron una crisis de la salud mental que les incapacitó para trabajar, en ocasiones durante periodos de hasta 4 años previos a acudir a la terapia en Alnarp. Después de un tratamiento de 12 semanas en Alnarp, hasta un 70% de ellos pudieron volver a trabajar. Los resultados muestran que las personas derivadas al jardín desde su compañía aseguradora redujeron su baja por enfermedad en un tercio con respecto a la media.

La atmósfera y el entorno de los jardines Alnarp provocan una sensación de calma y tranquilidad. Entrar en el jardín es como entrar en otro mundo. Un enorme invernadero con sillas cómodas, plantas y mantas calentitas mejora la experiencia.





Un gato pasa caminando lentamente y el contraste entre el calor del invernadero y el frío de fuera da una sensación de conciencia del momento. Te sientas con una taza de infusión caliente hecha con plantas del propio jardín y el olor inmediatamente te reconforta y te hace sentir a gusto.

Las mañanas comienzan en el invernadero, con un ejercicio de relajación de 30 minutos y después eligen una actividad para el día. Puede ser simplemente explorar el jardín por su cuenta, escoger un lugar para sentarse cómodamente o participar en alguno de los ejercicios propuestos para ese día. Uno de los primeros ejercicios, después de conocer a los miembros del grupo, es hacer tu propia señal de “recreo”. Es un palo de madera que cada participante talla y decora para usarlo durante su estancia en el jardín.

Cuando un participante está cansado o se siente agobiado por algo, solo tiene que buscar su lugar especial en el jardín y colocar su señal de “recreo” en la tierra. De esta manera, todos los demás saben que deben respetar esta pausa, puesto que es una parte importante del día de trabajo y un elemento clave en la recuperación.

Otro ejercicio es hacer una figura de arcilla y encontrar un lugar en el jardín para colocarla. Se pone un trozo de papel al lado de cada figura para que los demás participantes escriban una palabra. Después, la persona que creó la figura de arcilla compone un poema sencillo con las palabras de los demás.

By Karin Palmlof



# LOS PRIMEROS PASOS HACIA NUESTROS JARDINES TERAPÉUTICOS

Os contamos algunas de las actividades que hemos llevado a cabo en los últimos meses



## PROGRESO EN INTRAS (VALLADOLID)

Desde principios de octubre, el equipo de INTRAS ha comenzado a preparar el terreno para nuestro Jardín Terapéutico nivelando el suelo. El equipo de trabajo está formado por dos profesores técnicos de FP en Jardinería, Andrés y Diego; varios empleados del servicio de jardinería de INTRAS y alumnos de nuestro curso de FP en Jardinería.

Al mismo tiempo, hemos comenzado el taller Healing Gardener con un grupo de expertos por experiencia senior de la comunidad local. Este grupo co-diseñará el jardín. Concretamente, participarán en la selección, cultivo y emplazamiento de las plantas. Durante los próximos meses, mientras el equipo técnico continúe con su trabajo en el diseño e instalación de las partes no orgánicas del jardín (asfaltado y superficies duras, mobiliario, pérgola...), el grupo de expertos por experiencia se reunirá cada semana para hacer los semilleros que acogerán las plantas de nuestro Jardín Terapéutico, dirigidos por nuestro compañero Diego.



## PROGRESO EN DIAKONIE KLINIK (MOSBACH)

El Centro de Formación Profesional Mosbach-Heidelberg está trabajando junto a la clínica Diakonie Klinik Mosbach para crear un Jardín Terapéutico en los terrenos de la Fundación Johannes Diakonie (Alemania) a la que ambos pertenecen.

En primer lugar, tuvimos que decidir dónde iba a estar el Jardín Terapéutico, puesto que teníamos varias opciones. Una opción es mejorar el jardín que ya existía en la clínica. Otra opción es una escalera al aire libre que está siendo renovada entre el Centro de FP y la clínica. Lo hemos visto como una oportunidad para diseñar un jardín a ambos lados de la escalera.

Además, se está construyendo una residencia de ancianos cerca de la clínica y su estructura ya está colocada. Durante los próximos dos años, tenemos planes de crear el jardín correspondiente cerca de la residencia de ancianos, para que los residentes lo puedan usar de manera similar a la que planean nuestros compañeros españoles de la Fundación INTRAS. En el Centro de FP Mosbach-Heidelberg, existe un departamento de formación en horticultura, jardinería y paisajes que cuenta con invernaderos. También queremos crear un jardín cerca de los invernaderos. Vemos estos jardines como una red que se extiende por la enorme área de la fundación Johannes Diakonie. De esta manera, la gente tiene a su disposición opciones terapéuticas en diferentes lugares del terreno de la fundación, según sus necesidades individuales.



## PROGRESO EN LA FUNDACIÓN THEOTOKOS (ATENAS)

Este octubre comenzó el desarrollo de un Jardín Terapéutico en la Fundación Theotokos (Grecia). Se empezó con la preparación del terreno, que incluyó eliminar plantas viejas, rellenar los hoyos con tierra y nivelar la superficie. El equipo Healing Gardener se compone de un grupo de diez alumnos con discapacidad intelectual, dos instructores agrícolas y un psicólogo especializado en educación especial.



El equipo visitó el lugar para llevar a cabo una inspección, analizar el proyecto e identificar las necesidades.

En los próximos meses, el equipo técnico continuará con su trabajo, mientras que el equipo de alumnos continuará con su horario semanal para contribuir a completar el proyecto.



# EL QUIZ DEL JARDINERO PRINCIPIANTE

## ¿Te atreves a hacer el quiz para comprobar cuánto sabes de jardinería?

1. Ayer hizo mucho viento y el jardín está lleno de hojas. Para recogerlas, necesitamos:

- a. Tijeras de podar
- b. Un rastrillo
- c. Una sierra

2. En noviembre recogemos:

- a. Aceitunas
- b. Manzanilla
- c. Amapolas

3. Hay muchos pinos en el jardín, así que en veranos tenemos que recoger las:

- a. Hojas
- b. Agujas de pino
- c. Piedras

4. En primavera recogemos:

- a. Manzanilla
- b. Aceitunas
- c. Brócoli

5. La lavanda huele fenomenal y sus flores son de color:

- a. Rojo
- b. Violeta
- c. Azul

1. La manzanilla se parece a otra pequeña flor, ¿cuál?:

- a. Rosa
- b. Margarita
- c. Clavel

2. En verano recolectamos una verdura roja y deliciosa que se llama:

- a. Repollo
- b. Tomate
- c. Lechuga

3. Se recolecta, se seca y se usa para preparar una bebida caliente:

- a. Piñas
- b. Manzanilla
- c. Higos

4. Hacemos mermelada de higos recogiendo los higos de:

- a. El árbol
- b. La tierra
- c. La valla

5. Transportamos la tierra con:

- a. Las manos
- b. Una hazada
- c. Una carretilla

Respuestas: 1b 2a 3b 4a 5b 6b 7b 8b 9a 10c

*\*Si has acertado 6 o más preguntas, estás en el camino correcto para convertirte en jardinero/a.*

*Si has acertado 5 o menos preguntas, te vendrá bien aprender más cosas sobre plantas y herramientas de jardinería.*





# SUSCRÍBETE AL BOLETÍN HEALING GARDENER

Envía un email a [dsme@intras.es](mailto:dsme@intras.es)