



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Vám představuje

čtvrtý pilíř projektu Mezigenerační most

## Zahradní a bylinková terapie

který je realizovaný v roce 2017

ve spolupráci se

**Zahradním centrem Jindřichův Hradec**

### Cíl projektu:

Většina seniorů v Domově seniorů Jindřichův Hradec pochází z venkova, nebo měli doma zahrádku a podstatnou část svého života strávili zahrádkařením. Jejich záliba v obdělávání půdy nepominula, jejich zdravotní stav jim však již nedovoluje se této činnosti plně věnovat. Proto chceme tímto projektem vytvořit na zahradě na vyvýšených záhonech bylinkovou zahrádku, která bude snadno dostupná i z invalidního vozíku. Druhá část projektu bude vytvořit ještě mobilní bylinkovou zahrádku, která bude přímo v areálu domova a bude možné s touto zahrádkou zajet a potěšit i klienty, kteří jsou již upoutáni na lůžko.

### Smysl projektu:

Základem zahradní a bylinkové terapie je vztah mezi dvěma živými organismy: **člověkem a rostlinou**. Rostliny vždy reagují na péči, kterou jim kdokoli poskytuje. Při pěstování pak lidé zažívají pocity úspěchů, když je rostlina odmění novými listy, květy nebo plody. Zvyšuje se jim sebevědomí a od toho se odvíjí mnoho dalších pozitivních změn v psychice člověka.

Záměrem léčebné zahrady je aktivní zapojení do zahradnických prací nebo pouhé pasivní vnímání. Pasivní forma zahradní terapie probíhá vždy, když má člověk radost z pozorování rostlin. Může to být při odpočívání v zahradě či pohledem z okna na zeleň nebo pozorováním a péčí o mobilní zahrádku přímo doma. Zahradní (ergo)terapie je vhodná pro klienty s různými formami smyslového a fyzického postižení, ale také pro lidi s celou škálou dalších diagnóz. Její socializační potenciál ji předurčuje i pro různé komunitní programy, programy domovů pro seniory.

Jedná se tak o přirozený návrat k přírodě.

