

Indice

Introduzione	9
Premessa	17
<i>La Cooperativa Gianni Pietra</i>	17
<i>Il Centro Diurno Disabili di Stradella</i>	18

Prima Parte L'orticoltura terapeutica

1. La biofilia	29
1.1 <i>Biofilia e orticoltura terapeutica</i>	30
2. La relazione con la natura come percorso di autodeterminazione	31
2.1 <i>Lavoro di gruppo e percorso individuale</i>	32
2.1.1 <i>La persona protagonista</i>	32
2.1.2 <i>Un approccio centrato sulle potenzialità</i>	33
2.2. <i>L'Ortoterapeuta</i>	34
2.2.1 <i>Le competenze</i>	35
3. Benefici di un programma di orticoltura terapeutica	37
3.1 <i>Riduzione dello stress e promozione della calma</i>	38
3.2 <i>Promozione della mindfulness</i>	40
3.3 <i>Rigenerazione dell'Attenzione</i>	41
3.4 <i>Integrazione delle esperienze multisensoriali</i>	42
3.4.1 <i>Un nuovo rapporto con il corpo</i>	43
3.5 <i>Incremento della serotonina e rinforzo del sistema immunitario</i>	44
3.6 <i>Miglioramento delle emozioni e sviluppo della responsabilità</i>	44
3.7 <i>Sviluppo cognitivo e motorio</i>	46
3.8 <i>Promozione della connessione spirituale e senso di appartenenza</i>	46
3.9 <i>Incremento del senso di realizzazione e autostima</i>	47
3.9.1 <i>La metafora della crescita</i>	48
3.10 <i>Rinforzo delle abilità sociali e relazionali</i>	49
3.10.1 <i>Comunicazione verbale e non verbale</i>	50
3.11 <i>Sviluppo della creatività e dell'espressione personale</i>	50
3.11.1 <i>La scelta creativa</i>	51
3.12 <i>Immersione nella bellezza</i>	52

Seconda Parte

La metodologia

1. La programmazione	59
1.1 <i>Le fasi</i>	59
1.2 <i>Tipi di valutazione: qualitativa e quantitativa</i>	61
1.2.1 <i>La valutazione quantitativa</i>	62
1.2.2 <i>La valutazione qualitativa</i>	63
2. Le procedure	65
2.1 <i>Valutazione iniziale: raccolta delle informazioni</i>	65
2.1.1 <i>Profilo sensoriale</i>	67
<i>Scheda 1 - Profilo sensoriale</i>	70
2.1.2 <i>Individuazione degli interessi e delle motivazioni degli utenti</i>	72
<i>Scheda 2 - Questionario di Ingresso - Attività di Orticoltura Terapeutica</i>	74
<i>Scheda 3 - Lista degli interessi</i>	77
<i>Scheda 4 - Valutazione del benessere prima e dopo l'attività</i>	78
2.2 <i>Scelta degli obiettivi e strumenti per documentarli</i>	79
2.2.1 <i>Le finalità del programma</i>	79
2.2.2 <i>Gli obiettivi SMART</i>	80
<i>Scheda 5 - Valutazione con obiettivi Smart</i>	81
2.3 <i>Valutazione finale e revisione</i>	84
<i>Scheda 6 - Valutazione finale</i>	84
3. Lo spazio	89
3.1 <i>La progettazione</i>	89
3.1.1 <i>Le caratteristiche di un giardino terapeutico</i>	90
3.1.2 <i>La pianificazione delle aree</i>	91
3.2 <i>La scelta delle piante</i>	91
3.2.1 <i>Criteri per la selezione delle piante utilizzate nelle attività</i>	92
3.2.2 <i>Il girasole: un esempio di utilizzo nei programmi di orticoltura terapeutica outdoor e indoor</i>	96
<i>Scheda 7 - Attività con i girasoli</i>	97
3.3 <i>Azioni di restituzione alla natura e scopo</i>	98
3.3.1 <i>Mantenere e/o ricreare habitat naturali</i>	98
3.3.2 <i>Far terminare il ciclo vitale alle piante</i>	99
3.3.3 <i>Pacciamatura</i>	99

3.3.4 Fioriture a scalare	100
3.3.5 Consociazioni e compostaggio	100
3.3.6 Coltivazione di erbe spontanee e riduzione dello sfalcio	101

Terza Parte

Un anno in orto

1. Il contesto di riferimento	111
1.1 L'Equipe	111
1.2 Tipologia di utenza	111
1.3 Aree di sviluppo e attività proposte	113
1.4 Gli obiettivi terapeutici	113
1.5 Orto Bubù	114
1.5.1 Un progetto condiviso	114
1.6 Giardino Profumo	117
2. Le attività	119
2.1 La sequenza	119
2.2 Rispettare i tempi di ciascuno	120
2.2.1 Attività paracadute	120
2.2.2 Il contributo di tutti al risultato finale	121
2.3 La semina: un esempio	121
2.3.1 La Scomposizione del compito	122
2.3.2 Strumenti e materiali	123
2.3.3 Adattare l'attività di semina alle capacità e agli obiettivi	124
2.3.4 Diario di bordo	125
Scheda 8 - Diario di bordo	125
3. Il ruolo dell'ortoterapeuta	129
3.1 La preparazione delle attività: una guida	129
3.2 Calendario delle attività	130
3.2.1 Calendario delle attività: un esempio	131
3.3 La preparazione del setting	132
3.3.1 Linee guida	133
4. Schede attività	135
Scheda 9 - Bulbi autunnali	135
Scheda 10 - Rifugio per insetti	140
Scheda 11 - Sale aromatizzato	146

<i>Scheda 12 - Ghirlande</i>	151
<i>Scheda 13 - Decorazione arance natalizie</i>	156
<i>Scheda 14 - Mangiatoie per uccellini</i>	160
<i>Scheda 15 - Tutori in bambù</i>	164
<i>Scheda 16 - Pacciamatura</i>	169
<i>Scheda 17 - Semina</i>	175
<i>Scheda 18 - Mandala</i>	180
<i>Scheda 19 - Progettazione dell'orto</i>	185
<i>Scheda 20 - Uscita per l'acquisto di attrezzi, sementi, piantine</i>	191
<i>Scheda 21 - Come un albero</i>	196
<i>Scheda 22 - Consociazioni</i>	201
<i>Scheda 23 - Colori dell'orto</i>	206
<i>Scheda 24 - Memory dell'orto</i>	212
<i>Scheda 25 - Stoccaggio dei semi</i>	216
<i>Scheda 26 - Copia dal vero</i>	221
<i>Scheda 27 - Telai naturali</i>	226
<i>Scheda 28 - Aiuola per insetti impollinatori</i>	231
<i>Scheda 29 - Erbario</i>	237
<i>Scheda 30 - Pesto alle erbe aromatiche</i>	242
<i>Bibliografia</i>	251