



“Η δημιουργία θεραπευτικών κήπων στις πόλεις για την βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας των κατοίκων”

- Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής  
Καθηγητής Δενδροκομίας ΤΕΙ/Θ
- Δρ. Μαρία Γιδάρκου  
Γεωπόνος - Φυτωριούχος

<https://www.facebook.com/hortlab>



ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ  
1<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ  
ΚΑΡΔΙΤΣΑ 9 & 10 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017

**TEI**  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

# HortLab

Θεσμοθετημένο Εργαστήριο  
ΔΕΝΔΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΩΝ & ΕΔΑΦΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ  
(ΦΕΚ: 1271/ 4.5.2016)  
Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων

Δν/τής: Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής  
Αν. Καθηγητής Δενδροκομίας

τηλ: 2410-684 532  
τηλ./fax: 2410-684 284  
e-mail: [hortlab@teilar.gr](mailto:hortlab@teilar.gr)

[www.teilar.gr](http://www.teilar.gr)  
[www.adapt2change.eu](http://www.adapt2change.eu)  
<http://hortlab.teilar.gr>  
[www.facebook.com/hortlab](http://www.facebook.com/hortlab)

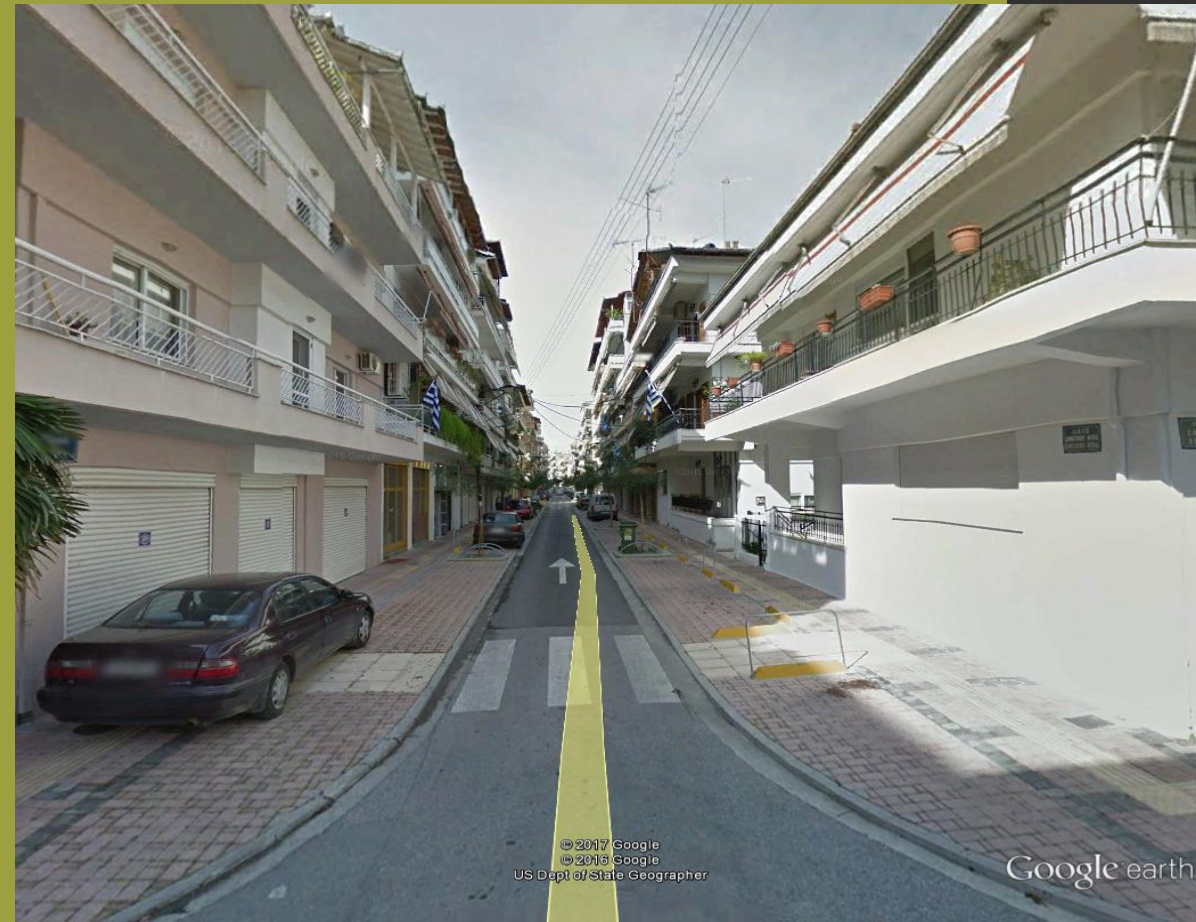
# Η επίδραση της φύσης στον ψυχισμό

Μέσω της επίδρασης που ασκεί ο νους στο σώμα, η παρουσία της φύσης προσφέρει ένα διάλειμμα αναζωογονημένης ανάπαυσης και ανανέωσης σε όλο τον οργανισμό.

Το τοπίο δεν είναι μόνον ένα σκηνικό, αλλά επηρεάζει το πνεύμα και την υγεία των παρατηρητών, ευχάριστες θέες προωθούν μια αισιόδοξη στάση ζωής. Η επαφή με τη φύση μπορεί να βελτιώσει τη σωματική, ψυχική, πνευματική και συναισθηματική υγεία του ατόμου.

# Τεχνητό περιβάλλον = πνευματική κόπωση

- Τα αστικά περιβάλλοντα έχουν υψηλά επίπεδα οπτικής πολυπλοκότητας, θορύβου, έντασης και κίνησης, μπορούν να κατακλύσουν και να κουράσουν τα ανθρώπινα συστήματα αντίληψης ή να τα οδηγήσουν σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής και σωματικής έντασης.





# Μετά από δενδροφύτευση των δρόμων:





# Τεχνητό περιβάλλον = πνευματική κόπωση



- Η ανάρρωση από το άγχος και την πνευματική κούραση μπορεί να βοηθηθεί από μέρη που παρέχουν ερεθίσματα, αλλά που να μην απαιτούν εκούσια επεξεργασία, αντίθετα να είναι περιορισμένης έντασης και εγγενούς δυσαρμονίας.

# *Αισθητική ποιότητα = πνευματική και συναισθηματική αναπλήρωση*

Η αισθητική ποιότητα του χώρου, στο μέγεθος που είναι ευχάριστη ή ελκυστική, μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, που βρίσκεται εκεί μέσα. Αντίθετα το φτωχό σχέδιο ή το ψυχολογικά αταίριαστο περιβάλλον μπορεί να έχει ως συνέπεια την αύξηση του άγχους, της πίεσης, παραλήρημα, αυξημένη ανάγκη για φάρμακα ή αϋπνία.



# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΗΠΩΝ

Το αισθητικά αποδεκτό περιβάλλον δημιουργεί αίσθημα ευφορίας. Ευχάριστα διακοσμημένα μέρη κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο άνετα από τα μη διακοσμημένα, ενώ επίσης ενισχύουν την τάση να βοηθούν ο ένας τον άλλο και να μιλούν μεταξύ τους.





# Οι κήποι μπορούν να είναι θεραπευτικοί με διάφορους τρόπους:

Μέσω:

της παρατήρησης,

της ανάπαυσης,

του περπατάτου,

της ανακάλυψης

ή της συμμετοχής σε  
διάφορες δραστηριότητες.





# ΣΤΟΧΟΙ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΚΗΠΩΝ

Στόχος του θεραπευτικού κήπου είναι να επαναφέρει την ψυχική, σωματική και συναισθηματική υγεία του ατόμου και περιλαμβάνει την απαλλαγή από το άγχος και τη δυνατότητα ενός χώρου να ηρεμεί, να ανανεώνει, να αναζωογονεί, να παρέχει καταφύγιο ή να προτρέπει στην περίσκεψη.

# Θεραπευτικός κήπος αρωματικών φυτών





# ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ

Το πράσινο δένει τα διαφορετικά κτιριακά συγκροτήματα μεταξύ τους, ενώ ταυτόχρονα τα απομονώνει από τα γύρω οικήματα και τους δρόμους.



# Σχεδίαση θεραπευτικού κήπου

Ένα ήρεμο, ευχάριστο περιβάλλον με αίθρια και παγκάκια, λουλούδια, λιμνούλα, γρασίδι, ένα κυματοειδές μονοπάτι και διάφορες υπο-περιοχές με στάσεις ανάπαυσης, αντιπροσωπεύει ένα χαρακτηριστικό θεραπευτικό κήπο- ευχάριστο, ασφαλή, γνώριμο, με αισθητικές εμπειρίες- εναύσματα, που έχει ελάχιστες απαιτήσεις από τον επισκέπτη και φαίνεται ότι έχει δημιουργηθεί από τον άνθρωπο για τον άνθρωπο.



# Δείγμα θεραπευτικού κήπου



Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει απομονωθεί όχι μόνο οπτικά αλλά και συνολικά από την επαφή με τη φύση.

Οι κήποι στην πόλη μπορούν να σχεδιαστούν ως έναυσμα για τη λειτουργία και ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων. Σε ένα σχετικά περιορισμένο χώρο χρησιμοποιούνται έντονες αντιθέσεις χρωμάτων, εναλλαγές υφών και υλικών.

Όλα τα στοιχεία μαζί ενδυναμώνουν το πνεύμα και επαναφορτίζουν τις δυνάμεις του περιπλανώμενου.



# Κήπος αισθήσεων

Αρωματικά φυτά και άνθη ενεργοποιούν την οσμή

η ακοή μπορεί να ενδυναμωθεί με τη χρήση του ήχου του νερού, το βούισμα των εντόμων, το θρόισμα των φύλλων, την τοποθέτηση πλακιδίων που παράγουν ήχους ή μικρών κουδουνιών που κινούνται με τον άνεμο.

Η αίσθηση της αφής μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από την υφή των διαφορετικών φύλλων, του φλοιού των δένδρων, των λουλουδιών, όσο και η απτική επαφή διαφορετικών υλικών με τραχιά ή λεία υφή και διαφορετική αντίδραση στη θερμότητα αλλά και η αφή του υγρού στοιχείου αποτελούν στοιχεία, που σε πολλούς κήπους παραμένουν αχρησιμοποίητα.

Η γεύση συνδυάζεται με την οσμή επαναφέρει μνήμες από την καλλιέργεια των λαχανικών, των οπωρικών και των βοτάνων

# Κήπος περισυλλογής

Ο σκοπός αυτών των κήπων είναι να βοηθήσουν στην ξεκούραση του πνεύματος και να παράσχουν ένα σημείο εστίασης και περισυλλογής. Η ιδέα της δημιουργίας κήπων περισυλλογής βασίζεται στους ιαπωνικούς Κήπους Zen και Κήπους Τσαγιού

Συνήθως οι κήποι αυτοί αποτελούν μικρά, ήσυχα μέρη, στα οποία αποφεύγονται οι ενοχλητικές δραστηριότητες, όπως το κάπνισμα και το φαγητό. Ελάχιστα άτομα μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν ταυτόχρονα. Απαιτείται κάποιος χώρος καθιστικού, όπως ένα παγκάκι ή χλοοτάπητας, ενώ επίσης χρειάζεται ένα σημείο εστίασης, που πολλές φορές εμπεριέχει το στοιχείο του νερού.



# *Κήπος περισυλλογής*







Μαρία Γιθαράκου

# ΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΚΗΠΟΙ







# HortLab

Θεσμοθετημένο Εργαστήριο  
ΔΕΝΔΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΩΝ & ΕΔΑΦΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ  
(ΦΕΚ: 1271/ 4.5.2016)  
Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων

Δν/τής: Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής  
Αν. Καθηγητής Δενδροκομίας

τηλ: 2410-684 532  
τηλ./fax: 2410-684 284  
e-mail: hortlab@teilar.gr

www.teilar.gr  
www.adapt2change.eu  
http://hortlab.teilar.gr  
www.facebook.com/hortlab



Αριθμός Πιστοποιητικού: 15/2000

ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΝΔΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΔΑΦΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ  
Περ. Οδός Τρικάλων 46, Λάρισα, Ελλάδα

Επιθεωρήθηκε και επιβεβαιώθηκε ότι πληροί τις απαιτήσεις του ISO 9001:2008



Το πεδίο εφαρμογής είναι:

Παροχή Συμβουλευτικών Γεωτεχνικών Υπηρεσιών και  
Διεξαγωγή Δοκιμών Ελέγχου

Εγκρίθηκε για την Certech Registration Inc



Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος

Ημερομηνία έκδοσης: 24 Ιουν. 2015 Τελευταία αναθεώρηση: Δ/Α Ισχύει έως: 23 Ιουν. 2018

Για την εγκυρότητα του πιστοποιητικού αποσταλάει e-mail στο info@certechregistration.com

Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο Ποιότητας του Οργανισμού για λεπτομέρειες σχετικά με τις απαιτήσεις των απαιτήσεων του ISO 9001:2008. Το παρόν Πιστοποιητικό δεν είναι νομικό έγγραφο και παραμένει ιδιοκτησία της Certech Registration Inc., στην οποία και θα πρέπει να επιστραφεί κενά σκευακτικά υλικά.

Certech Registered Office: 35 Romina Dr. 2<sup>nd</sup> Floor, Vaughan, Ontario L4K 4Z9



CERTECH - 99017313

CD43r10





# Επισκεφτείτε μας στο ΤΕΙ Θεσσαλίας







ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

1<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ  
ΚΑΡΔΙΤΣΑ 9 & 10 ΙΟΥΝΙΟΥ 2017

- Ευχαριστούμε πολύ -

Δρ. Αλέξανδρος Παπαχατζής  
Καθηγητής Δενδροκομίας ΤΕΙ/Θεσσαλίας

<https://www.facebook.com/hortlab>

Μητρόπολη Καρδίτσας, 9 Ιουνίου 2017

Χώροι εργαστηριακών μαθημάτων & Έρευνας

