

# casa NATURALE

ANNO X - N. 69 MENSILE  
LUGLIO/AGOSTO 2014  
€ 5,50 ITALY ONLY

consulenza  
**GRATUITA**  
scrivi al nostro  
**BIOARCHITETTO**

IN REGALO  
CASE VERDE  
2014

## TENDENZE

A Copenhagen,  
un ristorante stellato  
utilizza solo ingredienti  
inventati delle botteghe

## INCHIESTA

Efficaci sistemi  
edilizi antisisma:  
dalla muratura al legno

## ALTERNATIVA BAMBÙ

STABILE E FLESSIBILE RICRESCE  
IN SOLI 5 ANNI ED È IDEALE  
PER COSTRUZIONI  
PARQUET E ARREDI

BIOEDILIZIA

## ARCHITETTURA COLOMBIANA

EFFICIENZA E DIALOGO CON LA NATURA

## SPECIALE AGRITURISMI SOSTENIBILI

12 STRUTTURE DAL TRENINO  
ALTO ADIGE ALLA SICILIA  
PER UNA VACANZA BIO AL 100%





# Terapia... D'ORTO!

DI FRANCESCA PIERPAOLI

I giardini terapeutici, che si ispirano ai healing garden anglosassoni, sono spazi multifunzionali in cui si possono svolgere attività di orticoltura o di riabilitazione. L'architetto paesaggista Monica Botta, specializzata in progettazione del verde, spiega come ricreare anche in casa un orto benefico



**P**asseggiare nel verde di un giardino è un'esperienza piacevole e rasserenante, ma può avere anche ricadute positive dal punto di vista medico, psicologico e della riabilitazione. Per questo,

da qualche anno a questa parte, inizia a diffondersi anche in Italia la cultura dei "healing garden", ovvero giardini terapeutici collegati ad un ospedale, una clinica o a una casa di riposo che servono per svolgere attività di

fisioterapia, di riabilitazione e di socializzazione. Negli Stati Uniti gli *healing garden* sono una realtà consolidata, mentre in Italia il primo giardino è stato realizzato nel 2011, a Bellinzago Novarese. Si tratta di un progetto pilota

attivato in una struttura per anziani in cui è stato realizzato un giardino terapeutico con una terrazza verde, un percorso fisioterapico, un'area storico-sensoriale e uno spazio per poter svolgere attività di ortoterapia. Gli effetti di queste aree verdi



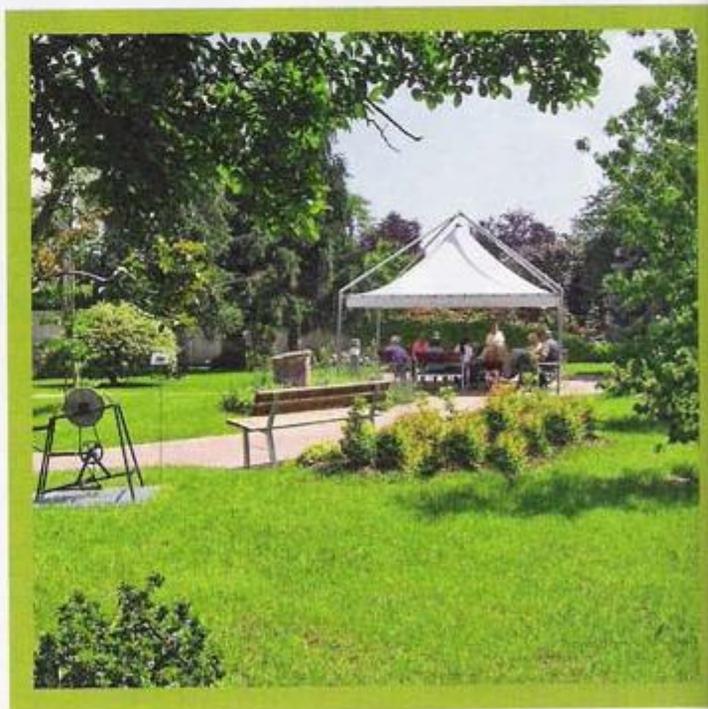
Alcuni esempi di giardini terapeutici progettati da Monica Botta, in Italia.

sono molteplici: si sono osservati miglioramenti nei pazienti dal punto di vista fisico e dell'umore. Ma uno degli aspetti più importanti è certamente la socializzazione: il giardino è uno spazio aperto all'incontro e fruibile da un ampio pubblico, dalle associazioni del territorio, alle scuole passando per la comunità locale. Per capire meglio le opportunità e i benefici che i giardini terapeutici comportano, *Casa Naturale* ha intervistato Monica Botta, architetto paesaggista specializzata nella progettazione di Healing Garden e verde terapeutico.

**Verde terapeutico e Ortoterapia, ci spiega le caratteristiche e le differenze?**

Direi che il verde terapeutico è un

progetto con finalità terapeutiche, destinato a una certa utenza. I giardini contribuiscono ad attenuare lo stress nella misura in cui promuovono un senso di controllo e di accesso alla privacy; forniscono impostazioni spaziali in cui gli utenti sono in grado di riunirsi e di godere del sostegno sociale; creano occasioni di movimento fisico e forniscono l'accesso alla natura e ad altre distrazioni positive. L'Ortoterapia, invece, è un'attività più specifica, ovvero l'impegno di un paziente che svolge attività orticole con l'aiuto di un terapeuta esperto, per raggiungere obiettivi specifici e documentati. Si attua in contesti di cura, come le cliniche e riguarda soprattutto pazienti con





disagio psichico, o necessità di riabilitazione. Ad esempio, presso l'Ospedale di Novara è attivo un progetto di orticoltura sul terrazzo, con cui i pazienti fanno esercizio. **Come nasce un suo progetto, a cosa si ispira, con quali finalità?** Per prima cosa occorre tenere conto dell'utenza che andrà ad utilizzare il giardino. Ad esempio sto lavorando ad un progetto a Perugia, per un giardino terapeutico inserito in un'area pubblica. Ciò significa che, pur essendo destinato a bambini autistici, il giardino avrà un'utenza allargata. Darà degli stimoli, ma





non ha specificità socio-sanitaria. In questo caso per la progettazione deve tenere conto delle caratteristiche che la malattia porta a stimolare, o a compromettere e scegliere di conseguenza la vegetazione più adatta.

**Qual è il senso dei healing garden e del verde terapeutico in termini di benefici e di progettazione?**

I benefici dei giardini terapeutici sono diversi, a seconda dell'uso che se ne fa. Ci sono tre modi di utilizzare i healing garden:

- **Utilizzo attivo:** nel giardino si svolgono attività terapeutiche come la pet-therapy, o la riabilitazione.
- **Utilizzo passivo:** il giardino viene usato per passeggiare, rilassarsi, dando un beneficio.
- **Fruizione sensoriale:** il giardino dà stimoli ai sensi, come la vista e l'olfatto. Come progettista posso, ad esempio, decidere quali stimoli preferire, rispetto ad altri. In termini di progettazione i criteri principali che prendo in

considerazione sono: accessibilità, flessibilità, autonomia nell'utilizzo, sicurezza, comfort, stimolazione sensoriale, segnaletica, contestualizzazione (ovvero, la vegetazione deve essere legata al posto in cui il giardino si trova).

**Quali sono le piante più adatte e con che criteri vanno scelte?**

Dipende dal territorio, dai luoghi e dalle finalità del progetto. A Chiavenna, ad esempio, in un giardino per malati di Alzheimer ho inserito i frutti di bosco, che stimolano il ricordo e il gusto. Vi sono, poi, anche arredi e decori, cassette per gli uccelli: l'avifauna dà stimolo all'udito, ad esempio.

**E' possibile ricreare in casa i benefici di un orto terapeutico?**

L'attività di orticoltura fa sempre bene. Ovviamente, il discorso vale ancora di più se ci sono disabili. In casa per loro è possibile usare ausili specifici per il giardinaggio, come tavoli per orticoltura rialzati, studiati per chi non può chinarsi, oppure strumenti appositi.

**GIARDINIERI FAI DA TE**

Chi desidera iniziare a coltivare un piccolo orto domestico può provare Lacogreen Orto Modulare. Si tratta di un kit composto da singoli moduli in polietilene collegabili fra loro, che vengono assicurati al terreno attraverso resistenti picchetti. Le dimensioni contenute - 72x72 cm - consentono di collocare il kit anche in spazi ristretti. La possibilità di collegare più moduli, tuttavia, permette di espandere l'orto modulare in modo veloce: è sufficiente un classico cacciavite per aggiungere, in pochi minuti, un altro modulo. Ogni sezione è fornita di una piccola capote, che assicura protezione dalla pioggia, dalla grandine e dal gelo e che permette di creare un microclima ideale, per far crescere al meglio le coltivazioni. Inoltre, il kit è predisposto per installare impianti a goccia e, quindi, irrigare il terreno in modo capillare. Ma c'è di più. Attraverso il nuovo Orto Modulare si vuole promuovere il concetto di orto/giardino, dove non esiste più la separazione fra fiori e verdure. Una divisione che è anche separazione tra estetica e produzione, e che ha portato a considerare bello un giardino e meramente utile un orto. [www.lacogreen.it](http://www.lacogreen.it)





[www.monicabotta.com](http://www.monicabotta.com)