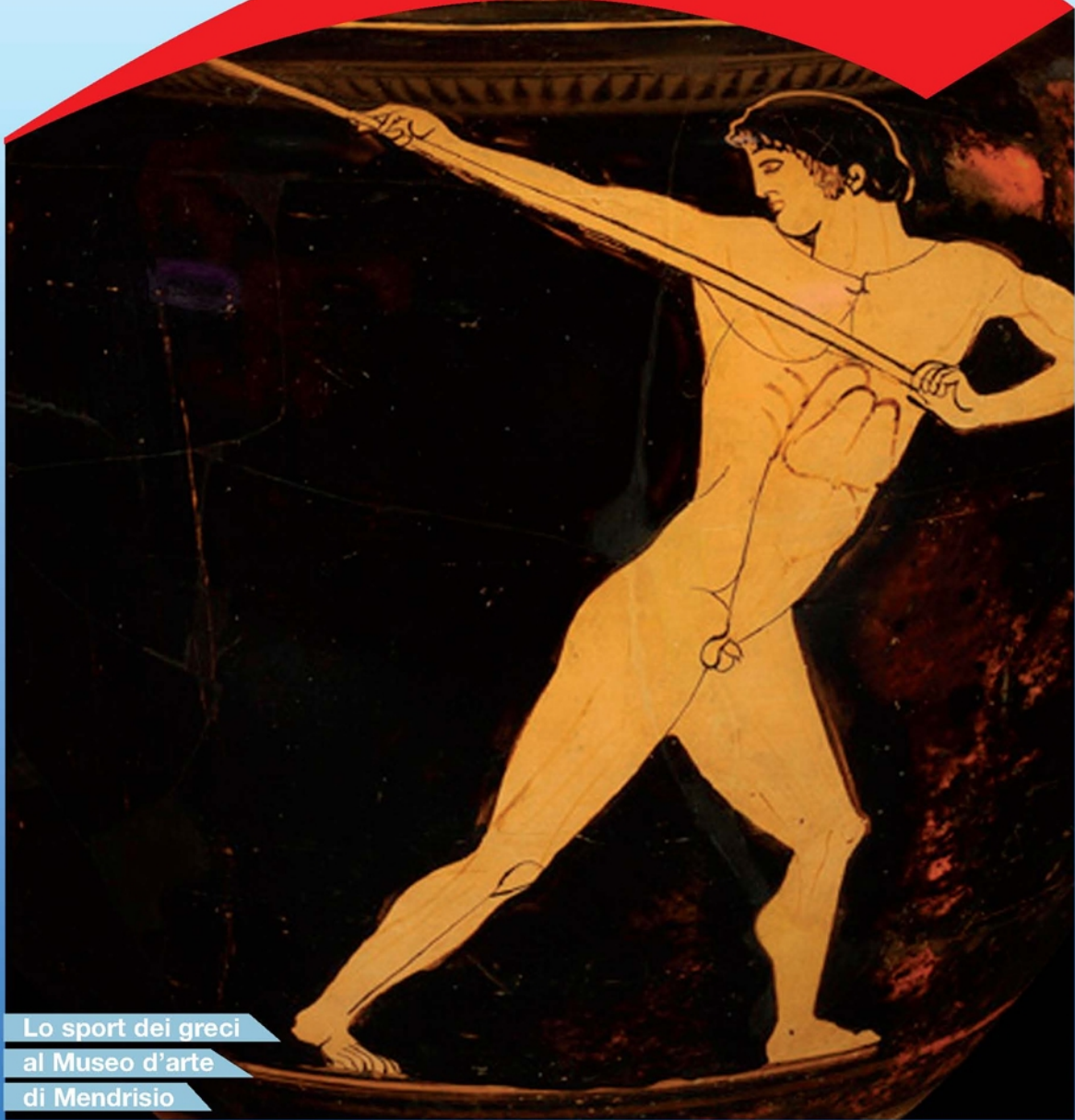


Ticino

magazine



Lo sport dei greci
al Museo d'arte
di Mendrisio

Fr. 5.-

SETTEMBRE - OTTOBRE 2009

LA SECOLARE STORIA DELL'ORTOTERAPIA GUARIRE CON LE ATTIVITÀ NELLA NATURA

La storia dell'ortoterapia è conosciuta nel resto del mondo col termine inglese di "Horticultural Therapy", ma i suoi principi, affondano le radici nei più lontani meandri del tempo. Tutto ciò potrebbe suonare strano dal momento che nella nostra realtà il termine "ortoterapia" o, ancor meno "Horticultural Therapy" non vengono mai nominati. L'ortoterapia, nacque quasi per caso intorno al 1600 quando la povertà nei paesi anglosassoni non permetteva ai meno abbienti di essere ricoverati in ospedale senza dover ripagare l'ospizio per le cure ricevute. A questi veniva infatti chiesto di prendersi cura, durante il ricovero, del giardino dell'ospedale. Con grande stupore dei medici, non solo il lavoro nel giardino non sembrava essere di peso ai malati, ma questi parevano guarire più in fretta dai loro malori rispetto ai pazienti più ricchi che potevano permettersi di pagare l'ospedalizzazione senza dover lavorare. Questo fatto, difficile da spiegare dalla medicina del tempo, venne apparentemente dimenticato o semplicemente giudicato poco importante, poiché l'ortoterapia restò per molto tempo un modo per pagare l'ospedale piuttosto che un



Un girasole presso la sede della HTS a Paradiso-Pazzallo.

processo terapeutico e curativo. I pregi dell'ortoterapia vennero riscoperti in Inghilterra negli anni che seguirono le due guerre mondiali, quando a diversi reduci, feriti fisicamente e psicologicamente, venne prescritta una riabilitazione simile all'odierna ortoterapia. Con il contatto con la natura, gli ex soldati riacquistavano salute, capa-

cià motorie, stabilità mentale e gioia di vivere.

Ricerche scientifiche dimostrano come il contatto con la natura, o semplicemente con una pianta, favorisca il ricupero, dopo interventi chirurgici, contribuisca a diminuire la percezione del dolore, ristabilisca e migliori l'attività di concentrazione e riduca la depressione. Nel caso di persone anziane permette il ricupero della memoria storica, a riportare lo spazio-tempo e l'equilibrio ad un ordine più naturale. Stimola da un lato la riscoperta di abilità manuali ed intellettuali, dall'altro il miglioramento generale dello stato psicofisico. Questo significa trascorrere il proprio tempo in un luogo piacevole all'aperto, al sole, fra profumi e colori. Dall'ortoterapia possono trarre beneficio tutti; giovani, adulti ed anziani, malati, diversamente abili e normodotati.

In una società sempre più tecnologica e virtuale pochi pensano che gli uomini del 21.esimo secolo per raggiungere un maggior benessere fisico e

CORSI DI TERAPIA ORTICOLTURALE

Corso Base di Terapia Orticolturale

14-15-16 settembre e 22-23-24 marzo 2010

Fornire gli strumenti teorici e pratici dell'ortoterapia, pianificare e progettare aree e spazi verdi, finalizzati all'integrazione e al benessere della persona.

Corso Avanzato di Terapia Orticolturale

19-20-21 ottobre 2009

Ulteriore approfondimento delle tecniche terapeutiche che vengono applicate nelle varie strutture attraverso testimonianze di operatori presenti nel nostro e vicino territorio.

Giornata di studio - monotematica

3 ottobre

Efficacia dell'Horticultural Therapy nella Malattia di Alzheimer.

I BENEFICI DELL'ORTOTERAPIA

psicologico abbiano bisogno di un rapporto più stretto con la natura. È invece ciò che emerge da studi compiuti negli ultimi 20 anni. In particolare, l'azione terapeutica svolta dalle piante si è rivelata molto importante

L'ASSOCIAZIONE IN TICINO

Horticultural Therapy Swiss Association (HTS) nasce nel 2004 per promuovere, a livello svizzero, la terapia orticolturale. Per meglio utilizzare ed applicare l'ortoterapia, l'associazione si prefigge di formare degli operatori specifici e a sviluppare le competenze nelle attività legate al verde, orto-giardino, in ambito terapeutico. L'obiettivo principale è promuovere il benessere e l'autostima delle persone, diversamente abili e non, di tutte le fasce d'età.

La sede dell'HTS è presso la Fondazione Leo e Maria Crepaz-Antonietti a Paradiso-Pazzallo nel Centro Morchino, all'interno di un vasto podere con superfici in parte prative e alcune coltivate a vigneto e boschive.

In collaborazione con i partner locali e internazionali propone:

- seminari formativi e d'aggiornamento, formazione, metodologia fra teoria e pratica della terapia orticolturale;
- pianificazione e progettazione di ambienti, aree, spazi verdi per interno o esterno, percorsi e laboratori didattici destinati a istituti, scuole, ambienti ricreativi nelle varie possibilità e per ogni esigenza ed età;
- riesamina gli ambienti di aree adibite per il benessere, prolungamenti di spazi abitativi per permettere a persone di continuare a godere al meglio la terza età;
- percorsi e spazi verdi quali laboratori didattici per bambini che possono approfittare e contribuire alla loro salute e cultura personale.



Con semplici arnesi e piante si possono ottenere grandi risultati.

nei confronti di malati e diversamente abili.

L'ortoterapia non è una nuova terapia, ma il suo grande valore risiede nelle modalità di intervento a complemento delle tradizionali cure mediche. L'ortoterapia comprende l'attività di giardinaggio, la coltivazione di piante e di ortaggi, attività queste che permettono la cura dell'ansia attraverso la stimolazione dei sensi del tatto, dell'olfatto e della vista. Tutti noi sappiamo quanto faccia bene una passeggiata nel bosco o in un parco cittadino quando si è molto stressati e stanchi: la semplice visione degli alberi e dei colori dei fiori riesce a risollevarne il morale. Se tutto questo è vero, si può comprendere come un rapporto attivo con la natura possa ulteriormente favorire le proprietà terapeutiche naturali dei luoghi "verdi".

L'ortoterapia lavora con un materiale vivente: le piante. Serve per curare particolari disabilità o il semplice disagio (stress, depressione, ansia, senilità, tossicodipendenza, stato di de-

tenzione ecc.). Negli orti-giardini terapeutici si trova o si ritrova la fiducia nelle proprie capacità di far vivere, crescere e curare un essere vivente, si sviluppano metodi e criteri di lavoro, con tutti gli operatori coinvolti, che consentono di raggiungere un obiettivo mirato. Fornisce nuove motivazioni e stimoli ed è in grado di dare sostegno molto importante a persone che soffrono di gravi patologie. Il lavoro di gruppo nell'ortoterapia può facilitare la socializzazione, vincere il senso di isolamento e di utilità personale. Un altro aspetto positivo è la richiesta di uno sforzo fisico: anche se limitato è dunque utile nei casi di astenia o nelle convalescenze.