

Pěstujeme zdraví ze-mě

Tradiční konference pro příznivce zahradní terapie

PROGRAM

9:00 - 10:00 příjezd a ranní občerstvení

10:00 - 10:30 členská schůze Asociace zahradní terapie

Doprovodný program pro nečleny

- výstava Zahrad daření v době klimatické změny
- poradna přírodního zahradničení
- prohlídka terapeutické zahrady Chaloupky Baliny

10:45 - 12:30 Rozmanité přístupy k terapeutickému zahradničení - příklady dobré praxe

- Bublina Telč
- Agapo - terapeutická zahrada Ořechov u Brna
- Ekozahrada Raková
- Jedlá města, z.s. - Od veřejné zeleně k jedlým městům

12:30 - 13:30 oběd

13:30 - 14:00 zahradní terapie v USA

Zkušenosti ze studijní cesty, Marie Součková

14:00 - 17:00 praktické dílny

- Ochutnávka metody Lesní mysl v zahradě - Barbora Hernychová
- Akvarel v zahradě: podzimní zastavení - Eva Pejchalová
- Kvašení zeleniny i ovocných šťáv - Monika Kovalská
- Zelenina kdykoliv a kdekoliv - Alena Lehmannová

Na páteční konferenci navazuje v sobotu Konference přírodních zahrad – Společně tvoříme svět přírodních zahrad. Můžete tak spojit dvě setkání věnovaná zahradám, jejich potenciálu a tomu, jak mohou ovlivňovat náš život i zdraví.



Pěstujeme zdraví ze-mě

Tradiční konference pro příznivce zahradní terapie

Anotace - přednášky

Bublina Telč

Bublina Telč, z. s. podporuje lidi s poruchou autistického spektra, mentálním postižením a dalšími speciálními potřebami, mimo jiné prostřednictvím společných aktivit, aktivizace a rozvoje pracovních dovedností. Od jara do podzimu se část její činnosti odehrává venku a významné místo v ní má právě práce s půdou, rostlinami a zahradou. Podílejí na údržbě sadu a dalších venkovních prostor, pečují o záhony, pěstují zeleninu i květiny k sušení. Co se daří a co může být naopak náročné?

Agapo - terapeutická zahrada Ořechov u Brna

Zahradní terapie s prvky ergoterapie probíhá na květinové farmě. Je určena lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním, kteří si hledají pracovní uplatnění a chtějí zlepšit své schopnosti, dovednosti a manuální zručnost, naučit se strukturovat si čas, cestovat hromadnou dopravou nebo si osvojit dovednosti z oblasti pěstování a péče o zahradu. Jak se daří skloubit pěstování květin a pracovní rehabilitaci.

Ekozahrada Raková

Ekozahrada Raková je zelinářská zahrada kousek od Rokycan, která zaměstnává lidi se zdravotním znevýhodněním. Aktuálně jich zde pracuje 30. Pěstují zeleninu a bylinky v bio kvalitě. Fungují na principu tzv. komunitou podporovaného zemědělství - vždy na sezonu nabízí možnost stát se podílníkem a za finanční příspěvek na hospodaření získat podíl z úrody. Zeleninu rozváží od května do listopadu na výdejní místa v Dobřanech, Plzni, Rokycanech, a Vejeřovicích.

Jedlá města

Co kdyby klientem nebyl jednotlivec, ale celé město?

Co se stane, když pěstování překročí hranice zahrady a vstoupí do běžného veřejného prostoru? Jedlá města propojují samosprávu, veřejný prostor a místní komunitu prostřednictvím jedlé zeleně a společné péče. Příspěvek představí zahraniční inspiraci, zkušenosti z prvních pokusů o přenos konceptu do českého prostředí i příběhy míst, kde se pěstování stalo příležitostí k setkávání a zapojení lidí. A otevře otázku, co všechno může zahrada znamenat, když přestane být místem za plotem.

Zahradní terapie v USA

Psycholožka Marie Součková nám představí své zkušenosti ze studijní cesty do USA.



Pěstujeme zdraví ze-mě

Tradiční konference pro příznivce zahradní terapie

Anotace - dílny

Ochutnávka metody Lesní mysl v zahradě - Barbora Hernychová

Pro Barboru je příroda a zahrada místem, kde se myšlenky tiší samy od sebe a tělo se uvolňuje z nevědomého napětí. Barbora během dílny představí metody Lesní mysli, které si můžete odvést do svého života jako jednu možnost psychohygieny.

Akvarel v zahradě: podzimní zastavení - Eva Pejchalová

Společně s Evou prožijete klidné podzimní zastavení v zahradě, kde se zaměříte na samotný prožitek z tvorby, práci s barvou a zachycení neopakovatelné atmosféry – bez nároku na dokonalý výsledek. Naučíte se na chvíli zastavit, pozorovat vybrané místo v zahradě a následně jeho náladu přenést barvami na mokký podklad. Vyzkoušíte si práci s jedinou barvou a jejími odstíny (zelenými, hnědými či podzimními tóny) při malbě zahradního motivu. Zaměříte se na drobnou krásu kolem nás a pokusíte se zachytit strukturu listu, plodu nebo kůry.

Kvašení zeleniny i ovocných šťáv - Monika Kovalská

Co všechno může vzniknout z úrody ze zahrady, když ji necháme pracovat s pomocí přirozeného kvašení? V praktické dílně Moniky Kovalské z Mňamky od Monči si ukážeme základní principy fermentace, vhodné suroviny i jednoduché postupy.

Nebude chybět ochutnávka ani tipy, jak si díky kvašení uchovat část zahradní úrody, obohatit jídelníček a objevit nové chutě.

Zelenina kdykoliv a kdekoliv - Alena Lehmannová

Od skleníčky po zahradu, od semínka po úrodu.

Ať už máte zahradu, balkon, okenní parapet nebo jen kousek místa na kuchyňském stole, vždy si můžete vypěstovat spoustu vlastních vitamínů! Připomeneme si zásady klíčení a pěstování mikrogreens, zamyslíme se nad kombinováním rostlin v čase a prostoru a sestavíme si jednoduchý osevňovací plán pro zeleninovou minizahrádku.