



# L'ORTOTERAPIA

STIMOLO AI RICORDI ED ALLA  
PROTEZIONE DELLE “PICCOLE COSE”

# CHE COS'E' L'ORTOTERAPIA?

## **DEFINIZIONE:**

- *“L’impiego di un client in attività orticole facilitate da un terapeuta esperto per raggiungere obiettivi terapeutici specifici e documentati”.*

*AHTA (American Horticultural Therapy Association)*

- *“Approccio che prevede l’utilizzo di pratiche orticole e di giardinaggio come strumenti terapeutico/ri-abilitativi e psicopedagogici”*



*AssIORT (Associazione Italiana Ortoterapia)*

*“Può essere definita come la condivisione dell’esperienza con le piante tra il terapeuta ed il paziente. Questa interazione crea un ambiente benefico perché le piante sono essenziali nell’esperienza umana e rappresentano una sincronizzazione tra la vita dell’uomo e la terra”*

*Kansas State University, 1982*

- Questa terapia è considerata un **processo attivo** ove la persona trae beneficio dal **processo** stesso piuttosto che dal prodotto finale.

# CENNI STORICI

- Un primo riscontro dell'uso dell'orticoltura a fini terapeutici risale all'**Antico Egitto**, in cui venivano prescritte passeggiate nei giardini del Faraone alle persone con disturbi mentali.  
Nel 2000 a.C. vengono creati i primi giardini dei sensi nelle Valli del Tigri e dell'Eufrate.
- Lo psichiatra americano **Benjamin Rush** è considerato il padre fondatore di questa disciplina.  
Nel 1812, egli osservò come le persone affette da *malattie psichiatriche* impegnate in lavori manuali miglioravano, a differenza di coloro che invece erano esonerati da tali compiti.
- Questa terapia nasce nei paesi anglosassoni e, successivamente, si diffonde in Europa e in America.
- Negli ultimi 15 anni vi è stato un notevole incremento di questa attività anche in Italia.

# QUALI OBIETTIVI SI PONE L'ORTOTERAPIA?

- Migliorare la qualità della vita portando benefici al corpo, allo spirito e alla mente



# I vantaggi fisici e psichici derivanti dalla lavorazione della terra

- Stimola la motricità
- Implementa la capacità di apprendimento e la memoria
- Rafforza l'autostima
- Incrementa l'integrazione sociale
- Aumenta la percezione di se stessi
- Sviluppa la capacità di riconoscere e gestire le emozioni
- Orienta al mondo del lavoro



# COME SI SVOLGE?

- L'iter varia da soggetto a soggetto, ma le procedure sono sempre concordate tra terapeuta occupazionale, educatore professionale e psicologo.
- Le attività che impegnano l'utente sono: piantumazione, organizzazione dello spazio, osservazione dello sviluppo e della fioritura della pianta e, infine, raccolta dei frutti.

- Utile è inserire fra le piante orticole particolari specie con fiori vistosi per stimolare la vista, piante aromatiche per stimolare l'odorato e piante con foglie pelose per stimolare il tatto.
- A seconda dell'utenza è necessario organizzare gli spazi in base alle specifiche necessità.

# Le esperienze su suolo regionale

# ORTO SINERGICO- Comunità Nove

- **Orto sinergico:** approccio che pone in primo piano il rispetto per ogni forma di vita; lo scopo prioritario è ottenere stabilmente il rinnovamento della naturale fertilità del terreno, senza uso di prodotti chimici e senza alterare la struttura del suolo. Le piante sono scelte e coltivate in modo da creare sinergie positive fra le diverse specie.



## Effetti e obiettivi:

- Riduzione dello stress, dell'aggressività e della depressione e miglioramenti del coordinamento e della percezione spazio temporale.
- Obiettivi: **socio-educativi:** miglioramento delle autonomie e abilità personali; **socio-sanitari:** contenimento fattori di decadenza fisica.

## Interventi:

Raccolta, pacciamatura, irrigazione (costruzione sistema goccia a goccia), tutori, bug hotel, programmazione semine, uso in cucina.



# Orto sociale

## Turriaco

- Stakeholders: Cooperativa 2001 - Agenzia sociale; Associazione Essenza del carso; Ente di formazione CEFAP; scuola Dante Alighieri; Comune di Turriaco
- Periodo di svolgimento: Aprile 2018 – Novembre 2018
- Fonti di finanziamento: contributo comunale, contributo regionale – fondi per l'integrazione, contributi europei
- Destinatari: ospiti del CAS di Turriaco, studenti e studentesse della scuola primaria Dante Alighieri

- OBIETTIVI

- Miglioramento del benessere dei soggetti ospitati nel CAS
- Incremento dell'integrazione intergenerazionale
- Implemento dell'inclusione
- Aumento delle competenze specifiche

# Concludendo...

- In conclusione l'ortoterapia funziona perché le piante e le persone hanno gli stessi ritmi di vita: nascita, crescita, morte. Le piante parlano di valori che durano nel tempo come il ciclo stabile e costante della vita, soddisfacendo in noi il nostro senso di sicurezza. Parlano anche di cambiamento, inizio e fine di cicli, di difficoltà e a volte di morte, aiutando ad accettare i cambiamenti nella propria vita. Ogni difficoltà, ogni insuccesso possono essere un'occasione di apprendimento, di accettazione e di integrazione in un ciclo vitale più ampio di quello individuale.

*“Il medico cura, la natura guarisce”*

–Aristotele