



CORSO INTRODUTTIVO ALL'ORTICOLTURA TERAPEUTICA

conduce:

dr.ssa MARGHERITA VOLPINI

18 e 19 ottobre 2025

PRESSO GIARDINO BOTANICO SPINAROSA
FRAZIONE FIGHETTO 35
BORGHETTO DI BORBERA (AL)

PRESENTAZIONE

Cosa è l'Orticoltura terapeutica?

L'orticoltura terapeutica è una pratica finalizzata a migliorare l'umore, alleviare lo stress, favorire il rilassamento, stimolare le abilità motorie e cognitive e migliorare il benessere fisico, mentale e sociale delle persone

Quali strumenti utilizza?

Utilizza le attività legate al giardinaggio e alla coltivazione di piante. È un approccio che combina il contatto con la natura, il lavoro manuale e la creatività.

A quali operatori è diretta la formazione?

Il corso è rivolto a tutti coloro che si occupano professionalmente della salute mentale e fisica e del benessere delle persone. Quindi: psicologi, educatori, psichiatri, medici, insegnanti, educatori, giardinieri, ecc.

Quali utenti ne possono beneficiare?

Questa forma di terapia può essere particolarmente benefica per persone con disabilità, anziani, bambini o come trattamento coadiuvante nel caso di patologie più gravi. È utilizzata in contesti come ospedali, case di cura, scuole, centri per persone disabili e dipendenze. Può essere utilizzata in quei contesti nei quali la connessione con la natura è necessaria come parte di un percorso di guarigione, di crescita personale o come attività di benessere.

In che senso è terapeutica?

In contesti gravi come dipendenze patologiche, disturbi neurologici, patologie oncologiche ecc., questa pratica si aggiunge alle terapie in corso aumentandone l'efficacia o diminuendone l'utilizzo come nel caso degli antidolorifici nelle patologie oncologiche. Può essere utilizzata come strumento di trattamento principale, ad esempio per aumentare le capacità e la propensione alla socializzazione per utenti di case di riposo, bambini o disabili. Può essere utilizzata in combinazione con farmaci antidepressivi e per abbassarne il dosaggio poiché contribuisce all'innalzamento dell'umore.

PROGRAMMA

18 ottobre, sabato, dalle 9.30 alle 18.00

9.30- 13.30 parte teorica

- Introduzione all'orticoltura terapeutica
- Teorie accreditate alla base di questa pratica
- Componenti che la rendono uno strumento efficace per migliorare il benessere della persona e di chi se ne prende cura.
- Quali sono i benefici
- Metodologia e procedura

13.30- 14.30 Pausa pranzo

14.30- 18.00 Parte pratica

Esplorare e sperimentare il concetto di biofilia e comprenderne il valore terapeutico.

Attività per far emergere la connessione innata con l'ambiente naturale attraverso i sensi.

19 ottobre, domenica, dalle 9.00 alle 12.00

9.00- 10.30 Teoria

- Le caratteristiche psicofisiche e cognitive dei potenziali utenti.
- Elementi di progettazione per creare uno spazio dedicato all'orticoltura terapeutica.
- Come e quali piante usare per favorire la connessione con la natura in base ai bisogni, tipi di programma e a contesti diversi.

10.30- 12.00 Parte pratica

- Sperimentazione attività in base alle caratteristiche psicofisiche dei potenziali utenti
- Progettare e realizzare uno spazio verde terapeutico

Quota di partecipazione: 100 €. Per iscriversi è necessario prenotarsi e inviare per bonifico la caparra di 30 € a "Associazione Culturale "Giardino Botanico Spinarosa", n. IBAN IT9410538748710000003759844.

In caso di **pioggia** il corso si svolgerà al coperto. Il materiale necessario per il corso è fornito dall'organizzazione.

È possibile pranzare al sacco, in autonomia, presso il Giardino Botanico Spinarosa.

Contattateci se avete bisogno di informazioni circa il **pernottamento** in strutture vicine. Alcune di queste fanno un prezzo di favore per questa iniziativa.

Il **parcheggio**, segnalato, è a pochi minuti di strada a piedi dal Giardino Botanico Spinarosa. Non è possibile parcheggiare davanti all'ingresso del Giardino.

Informazioni:

info@giardinospinarosa.it

telefono cellulare: 347 8840017

ASSOCIAZIONE CULTURALE ODV
"GIARDINO BOTANICO SPINAROSA"

c.f. 92035410064

Iscrizione al RUNTS con D.D 1045 del 14/07/21

Frazione Fighetto 35, Borghetto di Borbera (AL)

telefono: 347 8840017

e-mail info@giardinospinarosa.it

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

www.giardinospinarosa.it

<https://www.instagram.com/giardinobotanicospinarosa>

Con il patrocinio di




Viviborberaespinti.it

Allegato

Bibliografia essenziale.

Bardach, Joan., (1975).Some Principles of Horticultural Therapy with the Physically Disabled. Mt. Vernon, Va.: National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture (NCTRH).

Blair, C. K., Madan-Swain, A., Locher, J. L., Desmond, R. A., de Los Santos, J., Affuso, O., Lipsitz, M. (2013). Harvest for health gardening intervention feasibility study in cancer survivors. *Acta Oncologica*, (0), 1-9.

Detweiler. M. B. MD, MS, Pamela F. M.M. Murphy. MBA, Laura C. Myers. C.M., MT, BC, and Kye Y. Kim.K.Y. MD 2008 Does a Wander Garden Influence Inappropriate Behaviours in Dementia Residents?, *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®* Volume 23 Number 1NFebruary/March 2008 31-45 © 2008 Sage Publications10.1177/1533317507309799 <http://ajadd.sagepub.com>

Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patil, G.G., Martinsen, E.W. and Kirkevold, M. (2011b), "A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression", *International Journal of Mental Health Nursing*, Vol. 20 No. 2, pp. 119-29.

Kaplan, R., Kaplan, S. (1989).The experience of nature: a psychological perspective. Cambridge University Press, Cambridge.

Kaplan, R. (1973). Some Psychological Benefits of Gardening. *Environment and Behavior*. 1973. 5:2:145-161.

Kaplan, S., Kaplan, R., (1995).The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.*Journal of Environmental Psychology*, Volume 15, Issue 3, September 1995, Pages 169–182.

Lee, M.J., Oh, K.O., Gang, M.H., Jung, K.S., (2012).Effects of Various Horticultural Activities on the Autonomic Nervous System and Cortisol Response of Mentally Challenged Adults. *Asian Oncol Nurs*. 2012 Jun;12(2):125131.

Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Hirata, Y., Li, Y. J., Hirata, K., ... & Kagawa, T. (2009). A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. *Journal of biological regulators and homeostatic agents*, 24(2), 157-165.

Oh, K.O., Gang M.H., Jung, K.S. (2012). Effects of horticultural therapy program on state-anxiety, fatigue and quality of life among women cancer survivors. *Asian Oncol Nurs* 2012; 12: 125–131.

Ulrich, R., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991).Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J Environ Psychol* 1991;11:201–30

Ulrich, R.S. (1979) Visual landscapes and psychological well being, *Landscape Research* 4 pp. 17 - 23.

Ulrich, R.S. (1984). "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery." *Science*, Vol. 224, pp. 420-421.