

Cesta ke zdraví vede zahradou

prostor pro zahradní terapii

# ZAHRADY LIPKY

lipka



## O ZAHRADNÍ TERAPII

Zahradní terapie je ozdravná metoda, která využívá pobytu v zahradě a pomáhá člověku cítit se lépe, a to jak psychicky, tak i fyzicky. Léčebný účinek působí nejen při přepracování, k odbourání stresu či předcházení syndromu vyhoření u zdravého člověka, ale má i blahodárné účinky podporující zlepšení zdravotního stavu po úrazech nebo při dlouhodobých onemocněních.

Zahrady poskytují spoustu možností a aktivit, díky nimž je zahradní terapie s úspěchem využívána pro děti, dospělé i seniory. Obrovský přínos má zejména tam, kde umožní bezprostřední kontakt s přírodou lidem, kterým to jejich zdravotní stav nebo věk znesnadňuje nebo neumožňuje vůbec.

Nyní máme možnost realizovat zahradní terapii i na Lipce na pracovištích Rozmarýnek, Jezírko, Kamenná a Lipová. Každá z našich zahrad je jiná, přesto všechny mají jedno společné – jedinečnou a neopakovatelnou atmosféru. Každá má svého genia loci i historii. Jsou to bezpečné oázy zeleně ve velkoměstě, kam můžete přijít relaxovat, pobavit se, načerpat inspiraci i poznání. Zahrady jsou také místem setkání s lidmi, kteří se zajímají o životní prostředí a zdravý životní styl.

***Zahradní terapie je proces, při kterém dochází k léčbě, terapii a relaxaci prostřednictvím kontaktu s přírodou, reprezentovanou zahradou. Při terapii je třeba spolupracovat s kvalifikovaným odborníkem a jasně vytyčit cíle léčby.***

Gesellschaft für Gartenbau und Therapie / Společnost pro zahradničení a zahradní terapii



## ROZMARÝNEK – ZAHRADA HROU

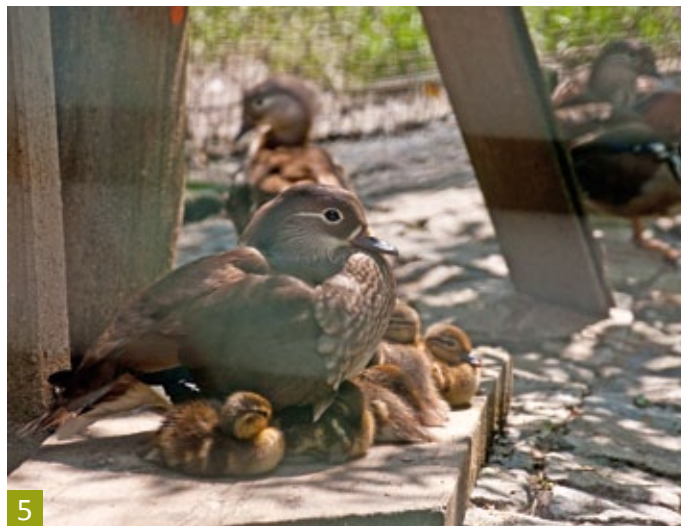
*Pracoviště Rozmarýnek se zaměřuje na vzdělávání o zdravém životním stylu, šetrném stavitelství a permakultuře. Unikátní ekodům s rozličnými ekologicky šetrnými technologiemi a permakulturní zahrada tvoří základ všech vzdělávacích aktivit. Probíhají zde výukové programy pro děti z MŠ a žáky z 1. i 2. stupně ZŠ či kroužky a kurzy pro děti i dospělé.*

Zahrada na Rozmarýnku je navržena podle permakulturních principů a je v ní možné nalézt řadu výukových pomůcek. V duchu zahradní terapie zde byly vytvořeny nové zahradní prvky, například vyvýšené záhony – sluneční past, mobilní záhon či bylinková spirála. Návštěvníci se zde mohou nejen potěšit rostlinami, ale také prozkoumat složení jednotlivých vrstev záhonu nebo vzájemně výhodná sousedství pěstovaných druhů zeleniny na otočném panelu. /1, 2, 3

V zahradě najdete množství informačních cedulek s poznatky a zajímavostmi vyvedenými také v Brailleově písmu. V praxi jsou tu rovněž představeny technologie, které k přírodním zahradám bezesporu patří: různé typy kompostérů a ukázky správného kompostování, solární sušička či využití šedé a dešťové vody. /3

Kromě rostlinné říše umožňuje zahrada kontakt s řadou různých zvířat. V její spodní části je umístěn králičí kopeček a výběhy s jezírkem pro drůbež. Snadno tu však narazíte i na volně žijící živočichy, kteří v zahradě nacházejí přirozené životní prostředí. K relaxaci i poznávání je připraven altán s hliněnou pecí, a v zázemí zahrady je dokonce i bezbariérový kompostovací záchod. /4, 5

Díky rekonstrukci navíc zahrada získala bezbariérový přístup do všech svých částí. Ke všem zahradním prvkům se tak dostanou i imobilní návštěvníci.



## JEZÍRKO – ZAHRADA UPROSTŘED LESA

*Pracoviště Jezírko je obklopeno krásnými lesy a právě na ně zaměřuje své vzdělávací aktivity. Žákům mateřských a základních škol během jednodenních i pobytových výukových programů představuje les jako úžasné společenstvo plné různých živočichů i rostlin, jež stojí za bližší prozkoumání. Jezírko navštěvují také děti během odpoledních kroužků či celé rodiny při příležitosti velmi oblíbených akcí pro veřejnost.*

Biotop lesa se více uplatňuje i v zahradě Jezírka. Návštěvníci tu kromě bylinkových a zeleninových záhonů najdou například prostor ponechaný přirozené sukcesi, habrový domeček pro děti, ukázkou lesní školky nebo smíšený živý plot z volně rostoucích keřů. Nechybí však ani prvky v duchu zahradní terapie, například vyvýšené záhony ze dřeva i kamene. Starší či hendikepovaní spoluobčané se k těmto záhonům snadno dostanou a mohou v zahradě strávit příjemný a aktivní čas. /1, 2, 4

Jezírko je pověstné také pro jedinečné výukové prvky umístěné v zahradě i v jejím okolí. Unikátní Lesní naučná stezka kolem Jezírka propojuje zahradu s okolním lesním prostředím a na osmi hravých a interaktivních zastaveních představuje taje přírody. Stezka začíná před Jezírkem a hned na prvním zastavení se návštěvníci setkají s monumentálním dřevěným akustickým xylofonem, který budí zasloužený zájem všech návštěvníků. Dále mohou návštěvníci například stopovat obyvatele lesa, prozkoumat různé druhy hornin z Brna či vyzkoušet sílu vody. /3, 5

Areál Jezírka můžete navštívit od dubna do října vždy v pondělí od 13 do 17 hodin či při některé z akcí pro veřejnost.

---

**Kontaktní osoba:** Mgr. Pavlína Žilková | Lipka – pracoviště Jezírko | č.p. 97, 664 00 Brno-Soběšice  
E: [pavlina.zilkova@lipka.cz](mailto:pavlina.zilkova@lipka.cz), T: 545 228 567 | [www.lipka.cz/jezirko](http://www.lipka.cz/jezirko)



## KAMENNÁ – ZAHRADA V KAPESNÍM VYDÁNÍ

*Pracoviště Kamenná navštěvují během vzdělávacích seminářů především pedagogové škol, kteří zde nacházejí inspiraci, jak představovat přírodu a její zákonitosti svým žákům. Kamenná ale nabízí také pravidelné kurzy o městském zahradničení či zdravém vaření určené pro širokou veřejnost nebo připravuje akce pro seniory s vnoučaty.*

Zahrada na pracovišti Kamenná je ukázkou principů přírodních zahrad v kapesním vydání. Nádherná zákoutí na předzahrádce a na zadním dvoře uprostřed historické městské zástavby dokazují, že i na velmi omezeném prostoru je možné vytvořit příjemné prostředí s nejrůznějšími zajímavými prvky. Přijďte si je prohlédnout, najdete tu dvě jezírka, bylinkovou zahradu, vertikální zelenou stěnu či několik nápaditých mobilních záhonů. /1, 2, 3



Na Kamenné postupně vzniká Zdravé centrum v přírodní zahradě, kde probíhají nejen akce pro seniory, ale i další vzdělávání v oblasti zahradní terapie formou akreditovaných seminářů. Aktuální přehled připravovaných akcí naleznete na [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz) v sekci Kalendář akcí. /4, 5





## LIPOVÁ – ZAHRADA PLNÁ ZVUKŮ

*Hlavním zaměřením pracoviště Lipová je práce s přírodními materiály, staré tradice a rukodělná řemesla. Žáci mateřských i základních škol se zde během výukových programů dozvídají o původu potravin či o životě v zahradě. Zahrada na Lipové je přizpůsobena spíše dětem mladšího školního věku a je vhodná jak pro výuku, tak i pro pestrou činnost odpoledních kroužků, které se zde každý den konají.*

Ukázková přírodní zahrada na pracovišti Lipová je plná zvukových prvků, najdete tu zvoničku ze dřeva a kamene, dendrofon či velkou zvukovou spirálu ze staré duté jabloně a kmenů akátů. V zahradě nechybí ani živé ploty sloužící jako potrava i úkryt pro živočichy, množství kamenných suchých zídek, střechy porostlé vegetací, vyvýšené záhony, kompost nebo bylinkové záhony. /1

V duchu zahradní terapie bylo v zahradě na Lipové vybudováno hned několik výukových prvků, které seznamují s přírodou také děti se zrakovým postižením. Najdete tu hmatové prvky, například dřevěnou ptačí galerii s možností zjistit skutečnou hmotnost našich ptáků, otočné skládací kostky s reliéfy stromů a živočichů či nášlapné plastické stopy zvířat. /2

Vůbec nejstarší ze zahrad Lipky láká k posezení pod klenbou starých stromů s výhledem na klidnou hladinu jezírka. Vyhrátá kvetoucí stráž umožňuje pozorování pestrobarevných motýlů a dalšího užitečného hmyzu a spousta vyvěšených budek zajišťuje ptačí koncerty. Na vyvýšených záhonech kromě zeleniny roste i spousta okrasných květů, léčivých bylinek a užitkových rostlin. /3, 4



## PUBLIKACE

Díky projektu Zahradní terapie mohla Lipka a její projektoví partneři vydat publikace, které nyní slouží jako podklady a výukové materiály pro účastníky seminářů zaměřených na využívání principů a metod zahradní terapie v praxi. Publikace zdarma dostávají účastníci na seminářích.

Ediční centrum Lipky dále vydalo mnoho užitečných publikací a pomůcek, které vám pomohou se založením přírodní zahrady a představí vám, jak v ní tvořit a hrát si. Publikace si můžete prohlédnout a zakoupit na [www.lipka.cz/e-shop](http://www.lipka.cz/e-shop).



### PŘIJĎTE SE K NÁM PODÍVAT – AKCE PRO NÁVŠTĚVNÍKY

Chcete-li blíže poznat zahradní areály vybudované v duchu zahradní terapie, přijďte na některou z akcí pro veřejnost, jež pořádá Lipka na svých pracovištích. Kromě tematického programu si můžete užít i komentované prohlídky zahrad.

**Přehled všech akcí jednotlivých pracovišť Lipky najdete na [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz) v sekci Kalendář akcí.**

### PŘEHLED TRADIČNÍCH AKCÍ LIPKY

- | Zelený čtvrtek (Lipová)
- | Otvírání studánek (Jezírko)
- | Zahradní slavnost (Rozmarýnek)
- | Víkend otevřených zahrad (Kamenná)
- | Zahradní inspirace na Jezírku (Jezírko)  
při příležitosti Mezinárodního dne seniorů

Úpravy umožňující zpřístupnění zahrad Lipky a jejich využívání pro zahradně-terapeutické účely byly realizovány díky projektu Zahradní terapie – sociální zapojení a inkluze prostřednictvím zahradně-terapeutických opatření a aktivitací (č. projektu M00212) za finanční podpory Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci programu „Evropská územní spolupráce Rakousko – Česká republika 2007–2013“.