

Od autorki 9

Część I 13

TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI KRAJOBRAZU 13

1. TERAPEUTYCZNE KRAJOBRAZY A MIEJSCA CODZIENNEJ REKREACJI 15

2. WIELKOŚĆ PARKU 15

3. PRZEGLĄD NAJWAŻNIEJSZYCH TEORII I WYNIKÓW BADAŃ 16

3.1. Teorie dotyczące umożliwiania regeneracji psychicznej i fizycznej 16

3.2. Teorie dotyczące sprzyjania kontaktom społecznym

Piramida możliwości nawiązywania kontaktów społecznych 18

3.3. Teorie dotyczące wspierania aktywności fizycznej

Uniwersalna dostępność 20

Część II 23

WZORZEC PARKU O WŁAŚCIWOŚCIACH TERAPEUTYCZNYCH 23

1. PROGRAM FUNKCJONALNY PARKU 27

1.1. Umożliwianie regeneracji psychicznej i fizycznej 29

Przestrzenie naturalnego krajobrazu 29

Zielona polana 31

Miejsca odpoczynku w słońcu i w cieniu 31

Miejsca odpoczynku w ciszy i samotności 34

Możliwość obserwacji innych ludzi 41

Możliwość obserwacji zwierząt 43

1.2. Sprzyjanie kontaktom społecznym 43

Organizacja imprez w parku 45

Miejsca spotkań w grupie 47

Integracja osób niepełnosprawnych 50

1.3. Wspieranie aktywności fizycznej 50

Infrastruktura sportowa i rekreacyjna 52

Ogrody wspólnotowe 62

1.4. Zaspokojenie podstawowych potrzeb użytkowników 70

Bezpieczeństwo 70

Miejsca do siedzenia i odpoczynku 73

Schronienia 77

Toaleta 81

Woda do picia 81

Jedzenie 81

2. STRUKTURA FUNKCJONALNO-PRZESTRZENNA 88

2.1. Kształtowanie przestrzeni parku w zależności od kompozycji urbanistycznej miasta 88

Zabudowa kwartałowa zwarta 88

Zabudowa blokowa 91

Zabudowa niska rozproszona 91

2.2. Różnorodność architektoniczna otoczenia 91

Czytelna kompozycja 94

Punkty orientacyjne 94

Struktura połączeń przestrzeni wewnętrznych 97

Prowadzenie ścieżek widokowych 101

Kadrowanie widoku 105

Ludzka skala 105

3. KSZTAŁTOWANIE PRZESTRZENI WEWNĘTRZNYCH I FORMY ARCHITEKTONICZNEJ 108

3.1. Optymalny stopień skomplikowania kompozycji 109

3.2. Naturalna nawierzchnia 109

3.3. Elementy przykuwające uwagę 109

Kontrolowana trudność 114

Wrażenie ruchu 114

3.4. Rola wody w parku 114

3.5. Projektowanie oddziaływania sensorycznego 118

Oddziaływanie sensoryczne: wzrok 118

- Oddziaływanie sensoryczne: słuch 121
- Oddziaływanie sensoryczne: węch 121
- Oddziaływanie sensoryczne: dotyk 126
- Oddziaływanie sensoryczne: smak 126
- Ścieżka sensoryczna 126
- 4. TWORZENIE MIEJSCA 130
 - 4.1. Dzieła sztuki w parku 131
 - 4.2. Zabytki w parku 131
 - 4.3. Związki miejsca z historią 131
 - 4.4. Ogrody tematyczne 131
 - 4.5. Możliwość personalizacji przestrzeni parku 136
 - 4.6. Animacja przestrzeni parku 136
- 5. UWZGLĘDNIENIE WYMOGÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU 139
 - 5.1. Włączenie w system przyrodniczy miasta 140
 - 5.2. Parki nowej (drugiej) generacji 140
 - 5.3. Ochrona bioróżnorodności 141
 - Wydzielenie fragmentu parku z ograniczonym dostępem dla ludzi 141
 - Dobór roślin siedliskowych 146
 - Naturalne metody utrzymania parku 146
 - Troska o rodzime zwierzęta 149
 - 5.4. Ochrona zasobów wody pitnej 149
 - Infiltracja wody deszczowej (mała retencja) 149
 - Wykorzystywanie do podlewania wody deszczowej 154
 - Wykorzystywanie do podlewania wody nieuzdatnianej 154
 - Park na terenach zagrożonych powodzią 158
 - 5.5. Metabolizm miejski 158
 - 5.6. Wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii 158
- 6. WZORZEC – ZESTAWIENIE ATRYBUTÓW PARKU O WŁAŚCIWOŚCIACH TERAPEUTYCZNYCH 160
 - 6.1. Przygotowanie wzorca 160
 - 6.2. Zastosowanie wzorca 163

Część III

PRZYKŁAD PRAKTYCZNEGO ZASTOSOWANIA WZORCA. OCENA TERAPEUTYCZNYCH WŁAŚCIWOŚCI KRAJOBRAZU W PARKU MIEJSKIM 165

- 1. PARK KIŁOŃSKI W GDYNI-CHYLONI 167
 - 1.1 Charakterystyka ogólna 167
 - 1.2. Ocena według wzorca 169
 - 1.3. Podsumowanie 187
 - 1.4. Wskazówki i wnioski 188

Część IV

OGRODY TERAPEUTYCZNE 191

- 1. OGRODY TERAPEUTYCZNE OGÓLNE I SPECJALISTYCZNE 194
 - 1.1. Przykłady specjalistycznych ogrodów terapeutycznych 194
 - 1.2. Zasady projektowania ogrodów terapeutycznych 195
- 2. OGRODY TERAPEUTYCZNE DOMÓW OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ 196
 - 2.1. Ogród terapeutyczny Domu Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Nasielsku 196
 - 2.2. Ogród terapeutyczny Domu Pomocy Społecznej „Smrek” w Rabce-Zdroju 199
 - 2.3. Ogród terapeutyczny L’EPHAD Robert Doisneau w Paryżu 202
 - 2.4. Ogród terapeutyczny Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego im. Księdza Jerzego Popiełuszki w Toruniu 203
- 3. OGRODY TERAPEUTYCZNE SZPITALI 206
 - 3.1. Ogród „Ziarno Życia” (Jardin Grain de Vie) Instytutu Piotra i Marii Curie w Paryżu 206
 - 3.2. Ogród terapeutyczny 4 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką we Wrocławiu 208

3.3. Ogrody terapeutyczne Szpitala Specjalistycznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie (Kobierzynie) 210

4. OGRODY SENSORYCZNE I TEMATYCZNE 212

4.1. Park do Nauki Orientacji Przestrzennej Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla dzieci niewidomych i niedowidzących w Owińskach 212

4.2. Ogród Biblijny i ścieżka sensoryczna na terenie Zespołu Placówek Caritas w Proszowicach stanowiących oddział Diecezjalnej Caritas Kieleckiej 216

4.3. Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema w Krakowie 218

Bibliografia 221

Indeks nazw wybranych ogrodów i parków 228