

# SPIS TREŚCI

Od autorki	9
------------	---

---

## Część I

<b>TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI KRAJOBRAZU</b>	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

<b>WZORZEC PARKU O WŁAŚCIWOŚCIACH TERAPEUTYCZNYCH</b>	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
<b>2. STRUKTURA FUNKCJONALNO-PRZESTRZENNA</b>	<b>88</b>
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
<b>3. KSZTAŁTOWANIE PRZESTRZENI WEWNĘTRZNYCH I FORMY ARCHITEKTONICZNEJ</b>	<b>108</b>
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
<b>4. TWORZENIE MIEJSCA</b>	<b>130</b>
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
<b>5. UWZGLĘDNIENIE WYMOGÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU</b>	<b>139</b>
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

<b>PRZYKŁAD PRAKTYCZNEGO ZASTOSOWANIA WZORCA. OCENA TERAPEUTYCZNYCH WŁAŚCIWOŚCI KRAJOBRAZU W PARKU MIEJSKIM</b>	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

<b>OGRODY TERAPEUTYCZNE</b>	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
<hr/>	
Bibliografia	221
Indeks nazw wybranych ogrodów i parków	228