

Aktywny senior to przepis na

Świat się starzeje, a Polska jest w czołówce najszybciej starzejących się państw europejskich. Jak informuje Światowa Organizacja Zdrowia WHO, w ciągu najbliższych 10 lat ilość seniorów podwoi się, a już niedługo po raz pierwszy w historii ludzkości, liczba osób dorosłych w wieku 65 lat i starszych będzie przewyższała liczbę dzieci w wieku poniżej 5 roku życia. To oznacza, że na świecie będzie żyło więcej osiemdziesięciolatków i dziewięćdziesięciolatków niż kiedykolwiek wcześniej.

Ekspert ostrzegają, że ze względu na starzenie się społeczeństwa konieczna jest aktywizacja osób w średnim wieku i seniorów, a także dostosowanie warunków do potrzeb populacji o zmieniającej się strukturze wiekowej. W praktyce znaczy to tyle, że każdy z nas zestarzeje się i już dziś musimy zacząć myśleć o tym, jak sprawić, by nasze społeczeństwo było sprawne, zdrowe i zadowolone. Zatem zamiast bujanych foteli potrzebujemy aktywizacji osób starszych, a także rozpowszechnienia idei prowadzenia zdrowego trybu życia. Wzorem i nieocenionym źródłem inspiracji mogą być **ogrody działkowe**. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – mówi polskie przysłowie, a zdrowie to przecież jedyna rzecz na świecie, której kupić się nie da. Działkowcy, którzy na co dzień korzystają z **ogrodów działkowych** nie od dzisiaj mają świadomość, jak cenne są tereny i jakie korzyści płyną z ich użytkowania. Ich dobroczynny wpływ na zdrowie to fakty potwierdzone wieloma badaniami.

Minuty dla zdrowia

Jak informują naukowcy z Uniwersytetów w Westminster i Essex w Wielkiej Brytanii, wystarczy załedwie 30 minut pracy na działce tygodniowo, by poprawiło się nasze samopoczucie, a zarazem zmniejszyło ryzyko problemów psychicznych. Korzyści z przebywania na świeżym powietrzu i pracy na łonie natury jest jednak znacznie więcej. Badania pokazały, że działkowcy mają lepsze samopoczucie, zdrowie, samoocenę i wskaźnik BMI (miara prawidłowej masy ciała względem wzrostu), który ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Co więcej, praca na działce wpływa na ludzi odciążając. Działkowcy biorący udział w badaniu odczuwali też mniejsze napięcie psychiczne i byli bardziej pogodni i rzadziej wpadali w gniew. - Uprawianie działki może odegrać ważną rolę w poprawie psychicznego samopoczucia u osób zamieszkałych w mieście, gdzie kontakt z naturą jest utrudniony, przez co istnieje podwyższone ryzyko problemów psychicznych – zauważa współautorka badań, dr Carly Wood z University of Essex.



Pasja i hobby

Wyniki badań potwierdzają też sami działkowcy. Pani Felicja z ROD „Pod brzoza” w Bydgoszczy ma już 90 lat, a mimo to wciąż pełna jest siły, zdrowia i energii. Jak sama określa – jest „pozytywnie zakręcona”. Nikt, kto ją widzi nie dałby jej tyle lat, ile wskazuje metryka. Potrafi godzinami opowiadać o każdym krzaczku i każdej roślinie znajdujących się u niej na działce, o tym jakie należy dać podłoże, kiedy przyciąć, a kiedy przesadzić. Tę pasję i miłość widać w działce pani Felicji – jest tam bowiem 20 krzewów dalii, 40 krzaków bukszpanu formowanych i przycinanych na kształt kuli, wspaniała kolekcja funkii o różne wybarwionych ogromnych liściach, krzewy hortensji (bukietowe, pienne i ogrodowe), sosienka przycięta w kształcie czapy i magnolie. Pani Felicja obecnie działkę użytkuje od 1982 roku. Wcześniej też miała działkę, ale została ona zlikwidowana wraz z całym ogrodem na cel publiczny. Skąd czerpie swoją wiedzę na temat ogrodnictwa? Jak sama

zdradza, pochłania każdą publikację wydawaną przez Krajową Radę PZD i Wydawnictwo Działkowca. Czyta nie tylko „Działkowca”, „Mój ogródek”, „Vademecum Działkowca”, ale także liczne broszury tematyczne – „cięcie letnie roślin sadowniczych”, „letnie cięcie krzewów ozdobnych”, „ściółkowanie gleby”. Ponadto interesują ją wszystkie czasopiisma dot. uprawy, pielęgnacji roślin i gleby. - Działka wyzwala we mnie dodatkową energię i utrzymuje mnie w dobrym zdrowiu fizycznym i psychicznym – mówi 90-letnia działkowiec. Pomimo wykorzystania każdego skrawka ziemi pod rośliny kwitnące, na działce znalazło się też miejsce na warzywnik, w którym uprawia wspaniałe, dorodne pomidory. Zaś pod drzewami owocowymi w okresie kwitnienia można podziwiać dywan z tulipanów. Pani Felicja to żywy dowód na to, jak zbawienny wpływ ma praca w ogrodzie na zdrowie i samopoczucie osób starszych.

- Zamiast kursów komputerowych podarujecie starszym osobom działki – zaapelowała na

łamach krakowskich mediów do władz miejskich 87-letnia Eleonora Chmielarska z Bochni. Kobieta sama ma działkę, dlatego tym bardziej dostrzega pozytywne aspekty jej posiadania i chce, aby miasto udostępniło emerytom nieużytki, by można byłoby urządzić tam **ogrody działkowe** dla starszych osób. - Praca na działce daje mi sporo satysfakcji, ale też siłę. Mimo mojego wieku nie zżyłam żadnych leków. Ruch na świeżym powietrzu jest najlepszym lekarstwem na starość – mówi pani Eleonora.

Dla ducha i umysłu

Szczęśliwi ci, którzy mają **ogród działkowy**, gdzie mogą odpoczywać na świeżym powietrzu w otoczeniu bujnej, pachnącej zieleni i czuć w rękach ziemię. Co mają zrobić ci, którzy nie mają swojej działki? Okazuje się, że **ogrody działkowe** to miejsce, gdzie każdy – niezależnie od wieku – może znaleźć coś dla siebie. W ogrodach organizowanych jest wiele zajęć i aktywności, w których mogą uczestniczyć wszyscy mieszkańcy miast, bez

konieczności posiadania działki w ROD. Są to nie tylko wszelkiego typu imprezy, festyny i zabawy w ROD. **Ogrody działkowe** otwierają swoje bramy i zapraszają seniorów do korzystania z letniego wypoczynku na łonie natury. Uczestnicy nie uprawiają wówczas działek, ale i nie leżą czekając na opaleniznę. Popularne „wczasy na działkach” organizowane przez Zarządy ROD bogate są w zajęcia ruchowe: naukę tańca, gimnastykę, czy wykłady z ciekawych dziedzin życia. Kiedy zaś kończą się wakacje i przychodzi zima, to **ogrody działkowe** przenoszą aktywność do domów działkowców, gdzie organizowane są wspólne spotkania, warsztaty i inne zajęcia.

Pod koniec października br. na terenie ROD „Energetyk” w Zabrze zorganizowano Jesienny Turniej Szachowy, w którym mogli wziąć udział zarówno mieszkańcy Zabrze, jak i działkowcy z zabrzańskich ROD. - To pierwsza tego typu inicjatywa, a jej celem była integracja nie tylko działkowców z 30 zabrzańskich ogrodów, ale także lokalnej społeczności. Do współpracy zaprosiliśmy Radę Dzielnicy i Klub Uczniowski, który propaguje szachy wśród młodzieży i osób starszych – mówi Marta Pawłowska Prezes ROD „Energetyk”, która potwierdza, że pomysł okazał się bardzo trafiony. Zainteresowanie przerosło najśmielsze oczekiwania. Uczestnicy chwalili inicjatywę i chcą kontynuować dalej szachowe pojedynki. - Chcemy aktywizować wszystkich seniorów nie tylko tych z **ogrodów działkowych**, a propagowanie gier umysłowych uważam za dobry kierunek działania. Balałbym się zrobić zajęcia ruchowe. Nie każdy jest w stanie ćwiczyć, pływać i uczestniczyć w wysiłku fizycznym, a przecież również ważny jest sprawny umysł – dodaje prezes Pawłowska, która zapewnia, że podobne inicjatywy są już w przygotowaniu i będzie ich jeszcze więcej.

Kto chce, ten korzysta

Ciekawych zajęć organizowanych w ROD nie brakuje. Członkowie klubu seniora „Działkowiec” spotkali się niedawno w ROD „Urodzaj” w Poznaniu na pierwszych warsztatach nauki decoupage. Prace plastyczne pozwalają na poprawę sprawności manualnej rąk. Decoupage to

długie życie

technika zdobnicza polegająca na przyklejaniu na odpowiednio spreparowaną powierzchnię (drewna, metalu, szkła, tkaniny, plastiku, ceramiki) wzoru wyciętego z papieru lub serwetki papierowej, a następnie polakierowaniu przedmiotu. W zajęciach uczestniczyć może każdy, kto chce i zapisze się na zajęcia. Działkowcy organizują się nie tylko w ogrodach, ale wychodzą też z inicjatywą do społeczności lokalnych. W Grudniadzu powstał Działkowy Klub Zainteresowań, który za zadanie obrał sobie propagowanie wśród działkowców, zainteresowań twórczych oraz wiedzy ogrodniczej poprzez wymianę doświadczeń. Zabiegani we współczesnym świecie ludzie mają coraz mniej okazji do spotkań twarzą w twarz, z ludźmi o różnych zainteresowaniach. Stąd klub pragnie przełamać stereotypy, konfrontować różne spojrzenia, wymieniać się wiedzą i umiejętnościami a przy tym wspierać w tych obszarach, gdzie młodzi i starsi mogą się uzupełniać. Jak podkreślają uczestnicy spotkań - tematów jest bez liku.

Propozycji nie brakuje też dla tych, którzy wolą aktywność ruchową. Kilkanaście kilometrów od centrum Łodzi w ROD „Polanka” powstał park aktywnej rehabilitacji na świeżym powietrzu. Projekt ten to realizacja programu działania **Polskiego Związku Działkowców** w zakresie zagospodarowania i modernizacji ROD oraz przystosowania ogrodu do nowych funkcji. Pozwala on działkowcom dbać o swoją kondycję. Ponadto w ramach projektu „EKO-SENIOR” współfinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS), łódzcy działkowcy 60+ mogli uczestniczyć w spotkaniach i bezpłatnych konsultacjach z doświadczonymi ekspertami z zakresu diety, zdrowej żywności i zdrowego odżywiania, a przede wszystkim ekologicznych upraw na działkach.

Senior- WIGOR w ROD

Podobnych inicjatyw skierowanych w szczególności do osób starszych jest w całej Polsce wiele. Współcześni seniorzy są nad wyraz aktywni i sprawni, a **ogrody działkowe** robią co mogą, by wychodzić naprzeciw oczekiwaniom lokalnych społeczności, jak i samych działkowców. Ogrody to prawdziwy skarb. Działkowcy powinni odpowiednio o nie dbać i stale starać się poprawiać ich stan oraz unowocześniać ich infrastrukturę, aby mogły służyć jak największej rzeszy społeczeństwa. Ogrody są bez wątpienia znakomitym miejscem organizowania cza-

su wolnego dla osób aktywnych, będących w dojrzałym wieku. Ogrody posiadają często doskonale zaplecze w postaci domów działkowca i terenów wspólnych, które znakomicie nadają się do wykorzystania. Dlatego jedną z propozycji ich wykorzystania jest tworzenie profesjonalnych dziennych domów pobytu seniorów. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej zobowiązało się przeznaczyć na ten cel aż 370 mln zł do 2020 roku w ramach programu „Senior-Wigor”. Każda jednostka samorządu terytorialnego może uzyskać jednorazowe wsparcie finansowe na utworzenie placówki nawet do 250 tys. zł. Na adaptację budynku przewidziano aż do 180 tys. zł, natomiast dotacje na wyposażenie domu jednorazowo mogą wynieść aż 70 tys. zł. Z budżetu państwa zostanie też sfinansowana jedna trzecia kosztów utrzymania seniora w domu dziennym. Inwestycja może być przeprowadzana w ROD w ramach partnerstwa z samorządem. Współczesne domy seniora to połączenie uniwersytetu trzeciego wieku, klubu seniora, biblioteki i gabinetu rehabilitacyjnego w jednym. Warto pomyśleć o tym, jakie korzyści mogłyby przynieść takie inwestycje w ogrodach nie tylko działkowcom, ale i mieszkańcom miast. Nabór wniosków odbywa się w czerwcu, jednak ich przygotowanie to wiele pracy, którą warto zacząć już dziś!

Ogrody działkowe to nie tylko miejsce dla młodych małżeństw z dziećmi, ale też przede wszystkim dla seniorów, których z roku na rok przybywa w Polsce lawinowo. 14 listopada w Polsce obchodzony jest Dzień Seniora. To znakomita okazja do tego, by zwrócić się z apelem do wszystkich Zarządów ROD o podejmowanie działań w środowiskach lokalnych, które przyniosą pomoc i radość seniorom, a także pozwolą im aktywnie włączyć się w życie lokalnej społeczności. **Polski Związek Działkowców** prowadzi program modernizacji działek oraz przeznacza dotacje na celowe inwestycje w ogrodach, a w ostatnim czasie rozpoczął także starania o uzyskanie wsparcia finansowego z funduszy Unii Europejskiej na rozwój ROD. Wszystko po to, aby stale poprawiać stan ogrodów i sprawiać, by jeszcze lepiej służyły społeczności miasta, a także zwiększały ich atrakcyjność dla wszystkich grup wiekowych. **Ogrody działkowe** mogą też zdobywać potrzebne fundusze na rozwój ROD w ramach budżetów obywatelskich i dotacji celowych z budżetów gminy. **Ogrody działkowe** to prawdziwy skarb narodowy. Wciąż jest jeszcze wiele dobrego do zrobienia...

AH



PORADY OGRODNICZE

- Bieżące prace Powoli kończymy prace ogrodowe. Porządkujemy przed zimną rabaty i grządki warzywne – usuwamy „zważone” liście, pędy oraz resztki warzyw, nawozy, osłaniamy... Możemy jeszcze sadzić i przesadzać drzewa oraz krzewy. W spiętrzeniu ostatnich prac ogrodowych łatwo się zgubić, dlatego najlepiej skorzystać z praktycznych, aktualnych porad zawartych w miesięczniku „Działkowiec”. Wybór najlepszych roślin, sadzenie, nawożenie i jesienna ochrona z „Działkowcem” będą łatwiejsze!
- Najlepszy nawóz i to za darmo! Liście masowo spadają z drzew. Nie wolno ich wyrzucać, ani palić, tylko wykorzystać do zrobienia kompostu, którym już w przyszłym roku zasiliły rabaty i grządki. Także ścięte pędy i gałęzie również można (po rozdrobieniu) kompostować. To samo dotyczy resztek roślin oraz pokosu, z ostatniego już w tym sezonie, koszenia trawnika.
- Owoce z ogródka Pogoda sprzyja sadzeniu drzew i krzewów. Sadząc jesienią niektóre drzewa owocowe i krzewy, pierwszych plonów możemy spodziewać się już w przyszłym sezonie! Warto postawić na gatunki i odmiany mniej pospolite, których owoców łatwo nie dostaniemy w sklepie bądź są one drogie. Są to np. pigwa wielkoowocowa i arońia (doskonale na nalewkę, sok, do herbaty), jagoda kamczacka (owocuje już w maju), borówka wysoka, akwinia tzw. mini kiwi, świdosiłwa, czarna malina. Dobre odmiany drzew i krzewów można zamówić wysyłkowo w sklepie „Działkowca” – tel. 22 101 34 34. Kupione rośliny należy jak najszybciej posadzić i obficie podlać.
- Zabezpieczenia w sadzie Wokół pni nowo posadzonych drzewek usypujemy z ziemi kopczyk wysokości 25–30 cm. Młode drzewka zabezpieczamy także przed zającami owijając pnie grubym papierem pakowym, falistym lub plastikowym, perforowanymi osłonkami. Pędy jeżyny bezkolowej i wrażliwych na mroz odmian winorośli układamy na ziemi lub w płytkim rowku i okrywamy cienką warstwą

ziemi lub słomianą matą. Do okrywania nie stosujemy liści (będą gnily). Więcej informacji na ten temat można znaleźć w „Działkowcu”.

- Przeciw kędzierzawości Jeżeli wiosną liście brzoskwini były poskręcane i przebarwione na karminowo, właśnie teraz, po opadnięciu wszystkich liści, należy wykonać oprysk przeciwko kędzierzawości liści brzoskwini stosując Miedzian 50 WP w stężeniu 1%. Oprysk wykonujemy bardzo dokładnie, pokrywając cieczą wszystkie pędy, gałęzie i pnie. Ważne jest aby zabieg wykonać przy temperaturze powyżej +5°C.
- Ogród bez barier Osoby niepełnosprawne ruchowo powinny korzystać z przyjemności, jakie niesie praca w ogrodzie. Ruch na świeżym powietrzu poprawia sprawność fizyczną, pomaga w psychicznym przystosowaniu się do niesprawności, redukuje stres i podnosi pewność siebie. Przestrzeń ogrodu można zagospodarować tak, aby była przyjazna dla osób niepełnosprawnych. Przystosowanie terenu i małej architektury do ich potrzeb nie jest ani trudne, ani bardzo kosztowne. Dobrze zaprojektowana działka będzie miejscem bezpiecznym, umożliwiającym swobodne przemieszczanie się i wykonywanie prac pielęgnacyjnych bez przeszkód. Jak to zrobić? – recepta w „Działkowcu”.
- Wapnowanie Nie zawsze jest potrzebne. Wieloletnie stosowanie nawozów wapniowych bez potrzeby może przynieść więcej szkody niż pożytku. O zasadności zabiegu decyduje badanie kwasowości gleby i preferencje planowanych do uprawy roślin. Orientacyjnie przyjmuje się, że w większości przypadków grządki wymagają wapnowania co 3–4 lata.
- Fototerapia Dni są coraz krótsze, wiele osób odczuwa spadek nastroju oraz różne dolegliwości fizyczne spowodowane brakiem światła słonecznego. Lekarze nazywają to depresją jesienno-zimową. Jak sobie z nią poradzić? Jak przetrwać zimę? Jedną z metod leczenia takiego stanu jest fototerapia, czyli leczenie światłem. Zainteresowanym polecamy artykuł na ten temat w „Moim Ogródku”.