



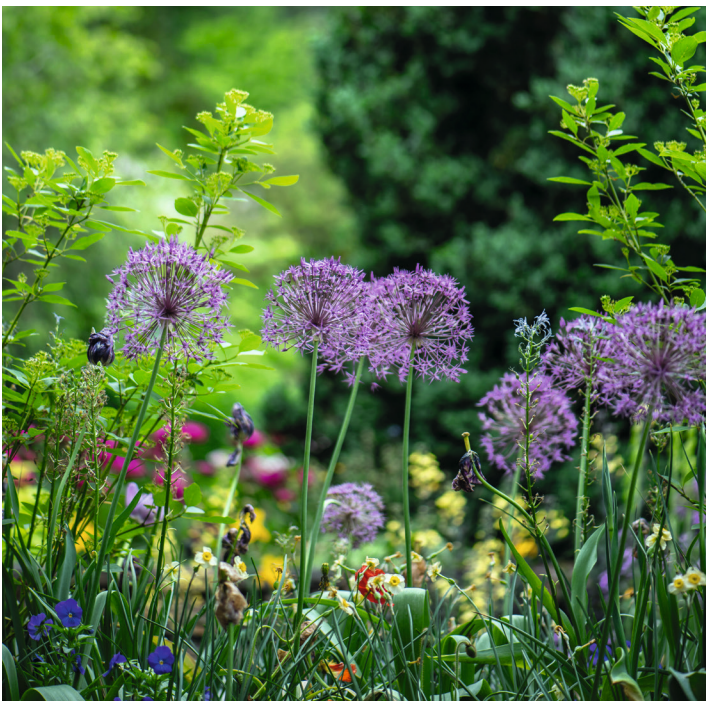
Seniorenbeirat
AKTUELL

März 2021



Der Seniorengarten

Was wäre das Leben ohne Garten?



Wir werden älter, na und? Nach vielen Jahren macht Gartenarbeit immer noch Spaß, aber sie darf etwas leichter sein.

Im Garten können Kinder spielend die Natur erleben und Eltern sich vom Alltags-Stress erholen. Das frische Obst und Gemüse dienen der gesunden Ernährung. Und wenn Freunde oder Verwandte kommen, ist hier der beste Platz zum Feiern.

Wenn Sie sich nach Jahren aus dem Berufsleben zurückgezogen haben und die Kinder aus dem Haus sind, bleibt mehr Zeit, sich dem Garten mit vollem Herzen zu widmen. Sie fühlen sich fit und wollen auch in Zukunft den Garten ohne fremde Hilfe bewältigen.

Eine gut überlegte Gartenstruktur erleichtert den Pflegeaufwand. Dazu wollen wir Ihnen mit Ratschlägen von Experten hilfreiche Anregungen geben.

Postanschrift:

So erreichen Sie uns:

Seniorenbeirat
Adelsdorf
Rathausplatz 1
91325 Adelsdorf

Seniorenbeirat Adelsdorf
Rathaus, 3. Stock, Zi. 3.01
09195 / 94 32-220
oder Herr P. Brosch: 09195 / 507 35 02
seniorenbeirat@adelsdorf.de



Gemeinde
Adelsdorf
ZUSAMMENWACHSEN



Das Gemüse sollte nicht im entferntesten Winkel des Gartens gepflegt und geerntet werden. Kurze, bequeme Wege (ohne Treppen und größere Steigungen) sind ein großer Vorteil. Sie sollten mit einem ebenen und rutschsicheren Belag, sauber verlegtem Pflaster oder wassergebundenen Steinsandwegen in ausreichender Breite befestigt werden. Bitte denken Sie bei der Anlage frühzeitig an eine mögliche Bewegungseinschränkung.

Schmale Hochbeete schonen den Rücken und können auch im Sitzen (vom Rollstuhl aus) bearbeitet werden. Ideal ist eine günstige Beetbreite bei einer angenehmen Höhe. So erreichen Sie mit den Armen die Mitte des Beetes.

Da vor allem auf den Hochbeeten die Erde schnell austrocknet und das Gießen mit Kanne und Schlauch Mühe bereitet, können Sie mit etwas Geschick Regenwasser so speichern, dass es direkt auf das Hochbeet geleitet werden kann.

Ein Kräuterhochbeet darf keinesfalls fehlen. Die Kräuter bereichern nicht nur unsere Mahlzeiten. Sie regen mit ihrem Duft unsere Sinne an und stärken mit ihrer Heilkraft unsere Gesundheit. Sie sind zudem

meist pflegeleicht und können schon kurz nach dem Pflanzen genutzt werden. Geeignete Kräuter sind: Rosmarin, Lavendel, Thymian, Fenchel, Kamille, Minze, Ringelblumen, Petersilie und Knoblauch.

Ein bogenförmiges Spalier bietet Arbeits- und Ernteerleichterung an der südlichen Hauswand. Es ist nicht hoch und leicht zu erreichen. Dort können neben Weinreben oder geeigneten Gemüsesorten auch Sauerkirsche und Apfelbäumchen bogenförmig bis zur Hauswand gezogen werden.

An anderer Stelle verwendet man niedrig bleibende Spindel- und Buschbäume. Das Obst lässt sich auch ohne Leiter ernten. Verzichten Sie auf hochgezüchtete, pflegeintensive Pflanzen und verwenden Sie nur solche, die unter Ihren Standortbedingungen von Natur aus gedeihen.

Ein leuchtendes Blütenband im Vorgarten lädt zum Nähertreten ein. Schmücken Sie Ihren Garten mit großen bunten Blumen: Sonnenblume, Lilien, Dahlien, Margariten, Mohn. Auf der Bank an der Westwand einer Laube können Sie mit den Nachbarn plaudern und an warmen Nachmittagen den Sonnenschein genießen.

Ihr Ansprechpartner



Georg Hammer
0175 / 647 93 07

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Wir vom Seniorenbeirat möchten Ihnen Hilfestellung geben, um Ihren Garten auch im Alter noch genießen zu können. Um die Kontaktbeschränkungen der Coronazeit zu umgehen, werden wir Ihnen demnächst im Netz umfangreiche Informationen und Diskussionsmöglichkeiten anbieten. Termine und Zugang erfahren Sie im Amtsblatt.