



PRZEWODNIK

OGRÓDEK HORTITERAPEUTYCZNY

jak go zrobić ?

Jadwiga Valkov Aleksandra Pawelska



OGRÓD LECZY

CO TO JEST OGRÓD HORTITERAPEUTYCZNY I KOMU MOŻE SŁUŻYĆ?



Hortiterapia, czyli ogrodolecznictwo to pomaganie w rehabilitacji i zdrowieniu poprzez pracę w ogrodzie i kontakt z naturą.

Uprawa ogrodu pomaga w rehabilitacji ruchowej, a także poprawia samopoczucie i buduje więzi pomiędzy członkami społeczności.

W tym przewodniku, krok po kroku pokażemy jak zbudować taki ogródek, oraz jak go uprawiać.



OGRÓD LECZY

WYBIERZ MIEJSCE

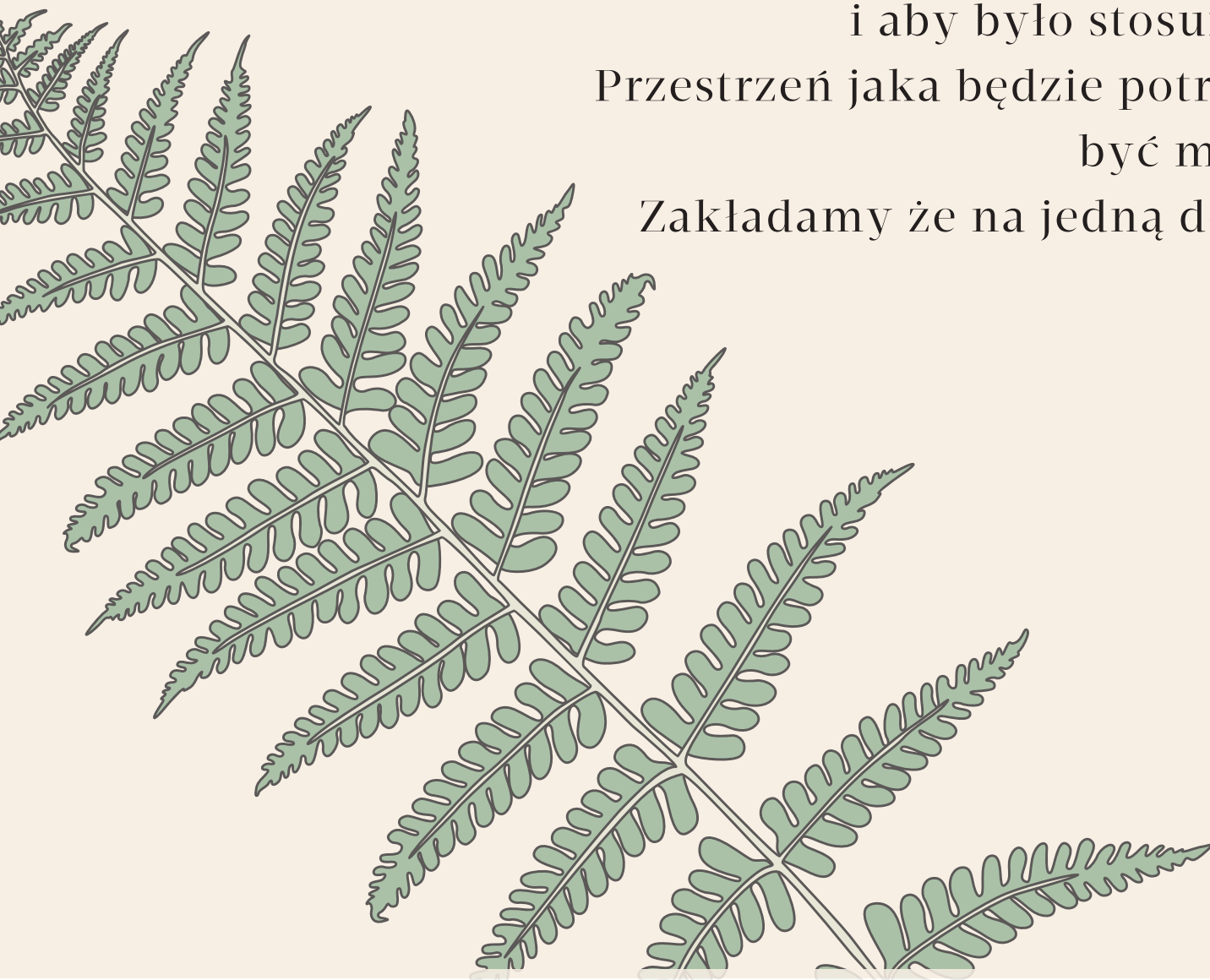
Wybierz miejsce na ogród, tak aby osoby z ograniczoną mobilnością miały do niego łatwy dostęp. Ważne jest dobrze utwardzone podłoże i drogi dojazdowe umożliwiające poruszanie się na wózkach.

Ważnym aspektem jest bliskość ujęcia i dostępu do wody.

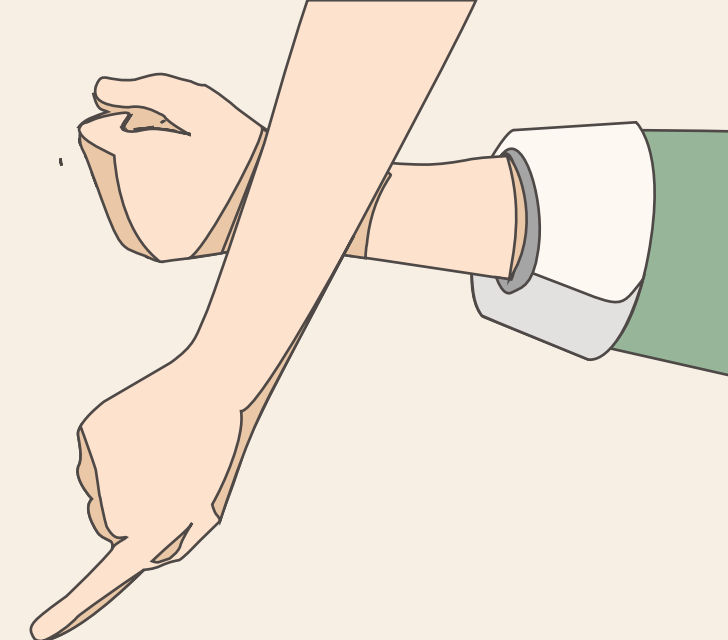
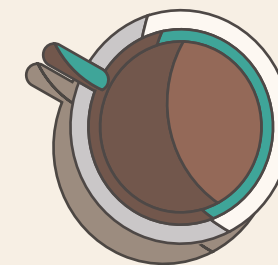
Pamiętaj aby miejsce na ogródek nie było zbyt zacienione,
i aby było stosunkowo bliskie źródło wody.

Przestrzeń jaka będzie potrzebna do budowy ogrodu nie powinna
być mniejsza niż 30m²,

Zakładamy że na jedną donicę warto przeznaczyć około 10m²

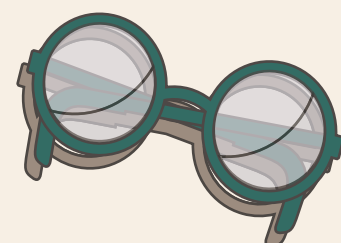
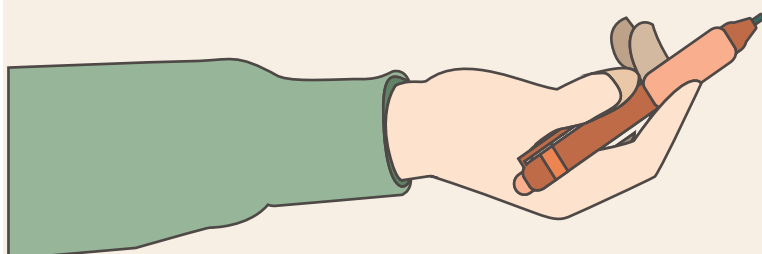
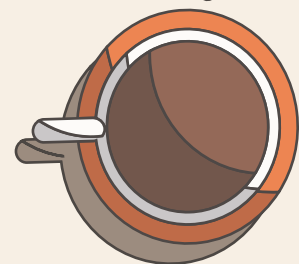
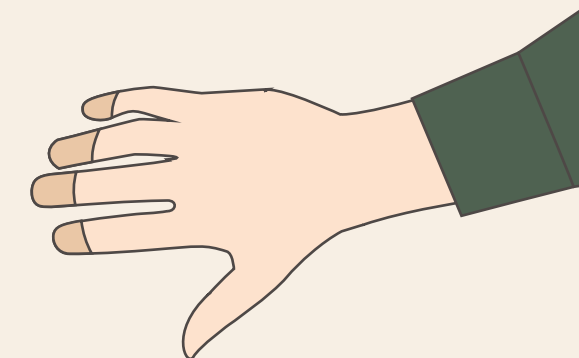


OGRÓD LECZY

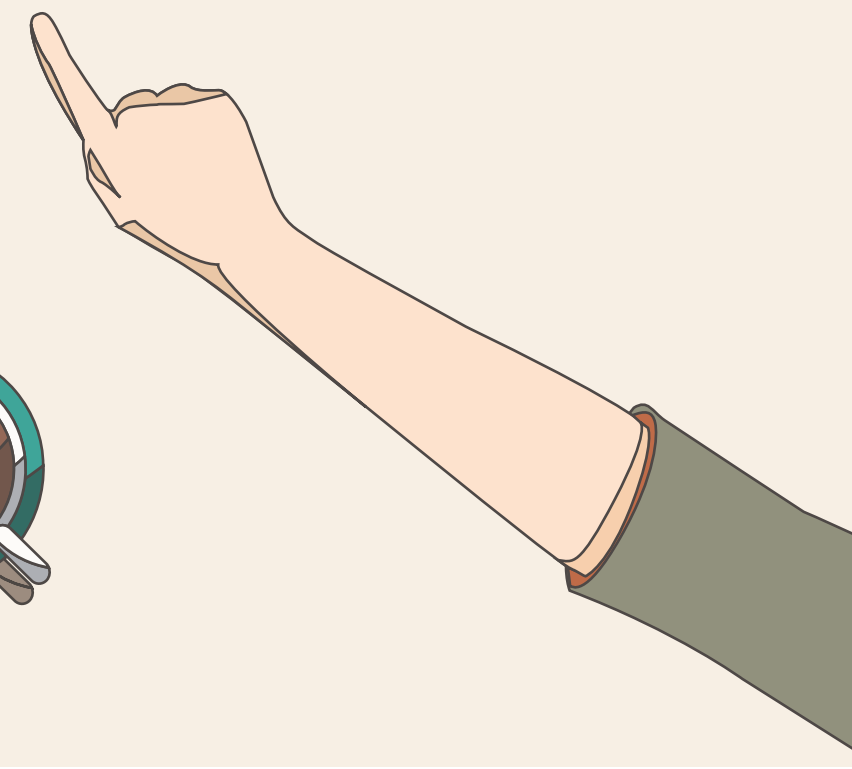
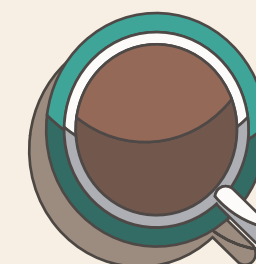
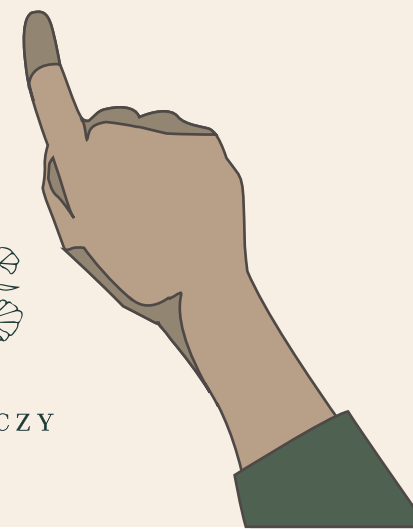


SPOŁECZNOŚĆ

Zaproś uczestników którzy zadeklarują regularną opiekę nad swoją częścią ogrodu.
Zaplanujcie regularne, wspólne spotkania,
aby móc podzielić się wiedzą i doświadczeniem.



OGRÓD LECZY



PROJEKT OGRODU

Koncepcja całego założenia wymaga stworzenia kilku osobnych elementów:

Pierwszym z nich jest INWENTARYZACJA TERENU – należy w niej uwzględnić już istniejące drzewa i krzewy, oraz elementy które będą wymagały usunięcia, takie jak karpy itp.

Ważne jest aby na inwentaryzacji terenu nanieść istniejące ścieżki komunikacyjne.

Na tym etapie należy też sprawdzić czy na projektowanym terenie nie przebiegają rury, lub inne podziemne instalacje kolidujące z przewidywanym ogrodem.

PRZYGOTOWANIE TERENU POD OGRÓD, zakłada wyrównanie terenu, oraz utwardzenie powierzchni wraz z zachowaniem miejsc gdzie usytuowane będą wyniesione rabaty w donicach.

Powierzchnia może być utwardzona przy pomocy kostki lub płyt, jeśli ogród ma być dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Następnym elementem jest PROJEKT KONCEPCYJNY – czyli dokładne usytuowanie poszczególnych elementów w ogrodzie i wykonanie WIZUALIZACJI – ta część bardzo pomaga w realizacji i powinna być wykonana przez architekta krajobrazu.

Następną częścią jest PROJEKT WYKONAWCZY w którym znajdują się już wszystkie zaprojektowane elementy ogrodu wraz z roślinami, oraz projekt poszczególnych elementów MAŁEJ ARCHITEKTURY takich jak donice czy inspekty.



OGRÓD LECZY

PROJEKT KONCEPCYJNY ZAGOSPODROWANIA OGRODU DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH





BUDOWA OGRODU HORTITERAPETYCZNEGO



OGRÓD LECZY

DREWNIANE RABATY W DONICACH

Donice czyli wyniesione rabaty powinny być wykonane w zakładzie stolarskim z podwójnie impregnowanego drewna.

Ich wysokość jest dobrana tak aby swobodnie można było pracować przy nich na wózku inwalidzkim lub na krześle. Należy w projekcie uwzględnić swobodny dostęp z każdej strony.

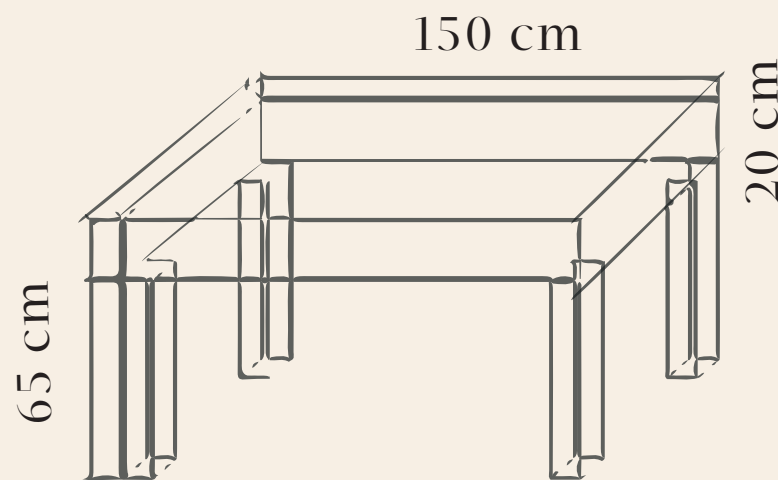
W dnie donic należy pozostawić otwory aby nie zbierał się w nich nadmiar wody.

Dno należy wyłożyć folią lub Agrowłókniną.

Zanim napelnimy rabaty ziemią, należy wsypać na dno minimum 5 cm drenażu z keramzytu.

Zapewni on odpowiednie napowietrzenie korzeni i zabezpieczy przed zalaniem roślin.

Następnie wypełniamy donice ziemią, zostawiając ok 3 cm zapasu – poziom ziemi podniesie się po posadzeniu roślin z bryłą korzeniową.



OGRÓD LECZY

K O M P O S T O W N I K

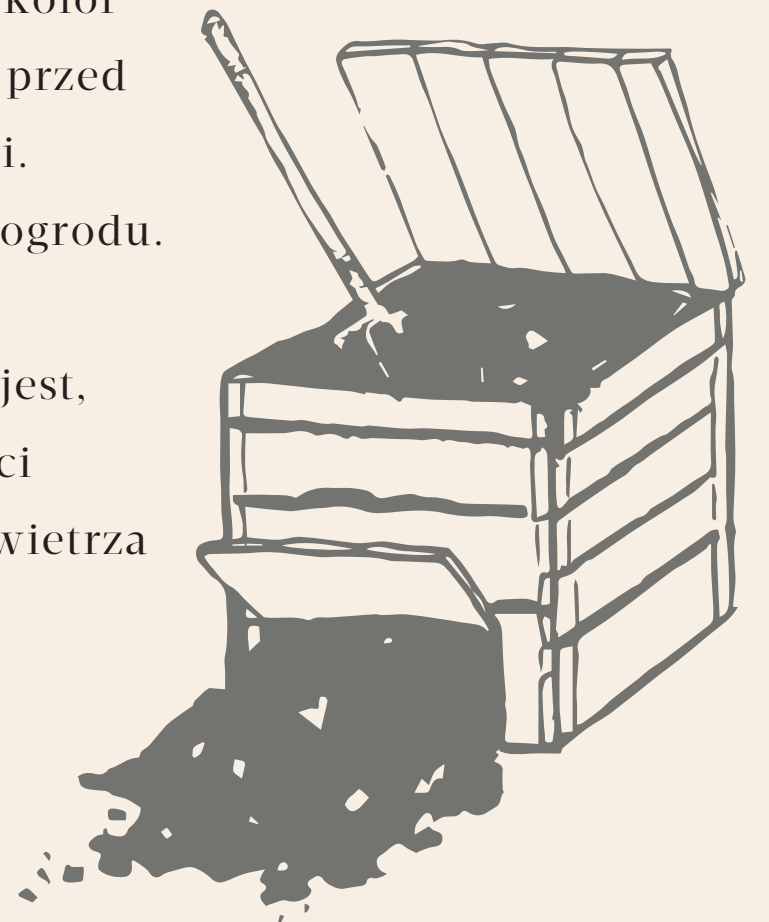
Kompostownik to miejsce gdzie zbierane są odpady organiczne (części roślin, jedzenie, chwasty, trawa, zaschnięte pędy bylin i roślin jednorocznych, resztki warzyw, fragmenty roślin stara ziemia z donic , które przy udziale powietrza rozkładają się do bezwonnego, naturalnego nawozu który bez ograniczeń można stosować w uprawie.

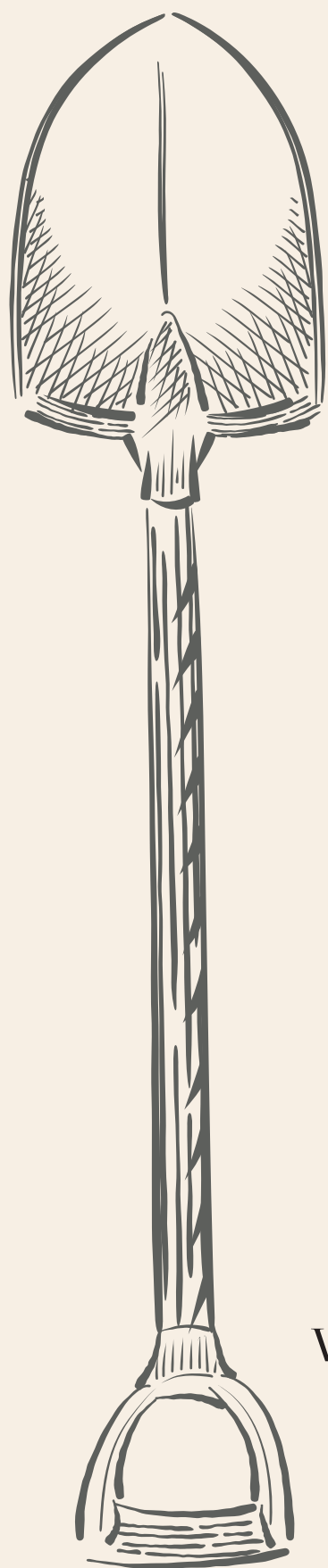
Zawartość kompostu dobrze jest co jakiś czas przekopać, tak aby wymieszać zawartość i ją napowietrzyć.

Kompost jest gotowy, kiedy ma konsystencję torfu i ciemnobrązowy kolor i nie ma wogóle zapachu, w takiej formie można mieszać go z ziemią przed sadzeniem roślin, lub podsypywać nim rośliny w czasie wegetacji. Kompostownik warto umiejscowić w mało wyeksponowanym miejscu ogrodu.

Kompostownik należy przekopać parę razy w ciągu sezonu, aby rozkład resztek organicznych przebiegał równomiernie. Ważne jest, żeby wielkość kompostownika nie przekraczała 120 cm wysokości i 150 cm szerokości. Takie parametry zapewniają swobodny dostęp powietrza do wnętrza kompostowanego materiału.

Kompostownik można z łatwością zbić z trzech palet.





NARZĘDZIA

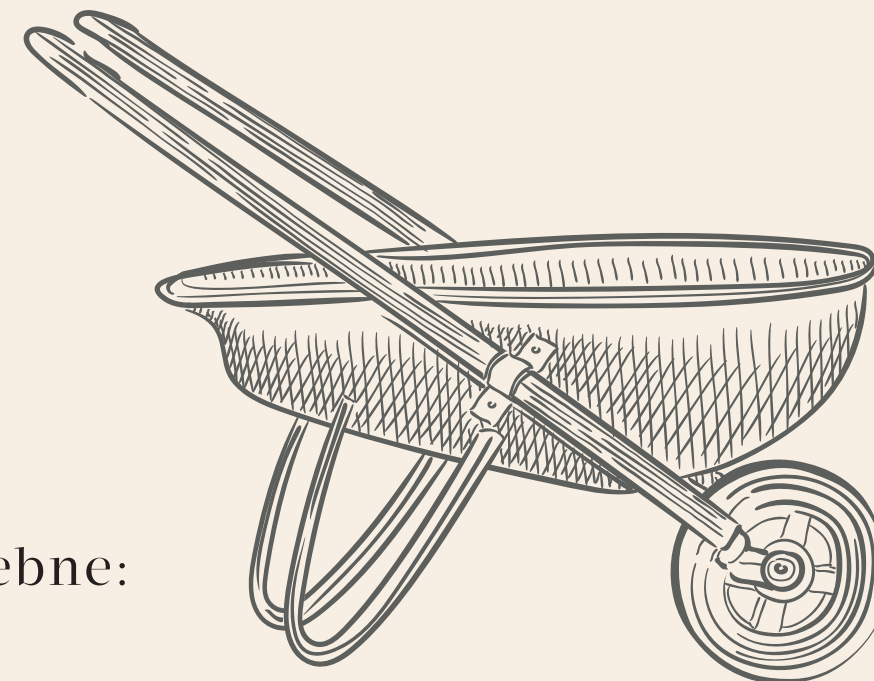
Do prac ogrodowych w donicach będą potrzebne:

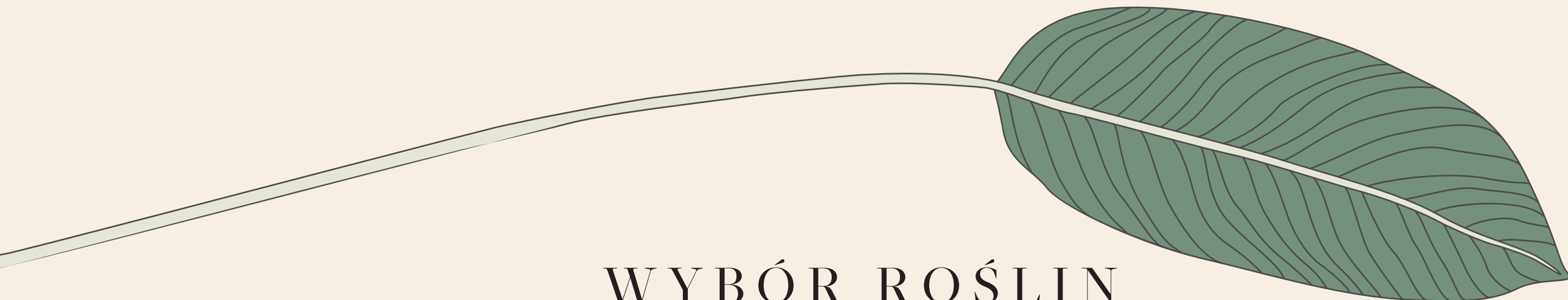
- rękawice ogrodowe
- nieduże łopatki do sadzenia, pazurki (o różnym rozstawie)
do spulchniania gleby na grządkach czy w doniczkach,
 - mała łopatka, z trzonkiem do sadzenia roślin
 - nieduża konewka
 - mały ręczny sekator
- wygodne duże torby lub plastikowe wiadra na odpady, chwasty.

Większe narzędzia:

- nieduży szpadel do przekopania i nawietrzenia kompostu
- grabie
- wąż ogrodowy z ujęciem wody

Warto pomyśleć o niedużej skrzyni zabezpieczonej przed wilgocią w której można przechowywać narzędzia pomiędzy wizytami w ogrodzie.





WYBÓR ROŚLIN

Wybór roślin do uprawy w pojemnikach powinien uwzględnić te gatunki które nie mają bardzo wysokich wymagań. Warto też pomyśleć o gatunkach miododajnych aby nasz ogród był atrakcyjny dla owadów zapylających.

Sąsiedztwo roślin w danym pojemniku wybieramy łącząc je w grupy o podobnych wymaganiach. Warto w jednym pojemniku sadzić różne gatunki bo ogród jest wtedy mniej podatny na ataki szkodników.

Sąsiedztwo dobieramy tak aby dana donica spełniała wymagania dla danej grupy roślin.

Donice umiejscowione w pełnym słońcu obsadzimy lawendą, pomidorami.

Zioła posadzone w pobliżu warzyw mają dobry wpływ na ich rozwój i poprawiają ich smak.

Z kolei na smak i aromat truskawek korzystnie wpływa sąsiedztwo roślin strączkowych, cebuli oraz ściółka z igieł świerku lub sosny.



FASOLA

Dobrymi sąsiadami dla fasoli są : ogórki, warzywa kapustne, kukurydza, dynia, sałata, rzodkiewka, burak ćwikłowy, seler, szpinak, koper, kminek, szalwia lekarska, akksamitka, truskawki, ziemniaki, cząber ogrodowy i mięta.

Niedobrzy sąsiedzi fasoli to : groch, czosnek, koper włoski, por, cebula.

POMIDOR

Lubi mieć za sąsiada fasolę, sałatę, pory, seler, szpinak, cebulę dymkę, pieruszkę, bazylię, koper, mięte pieprzową, cząber ogrodowy, nagietki.

Nie lubi sąsiedztwa grochu, ogórka, kopru włoskiego i kolendry.



RZODKIEWKA

Rzodkiewka uwielbia ogórki, sałatę, cebulę i buraki.

SALAATA

Lubi ogórki, por, cebulę, rzodkiewkę, fasolę szparagową.



Lista roślin miododajnych – atrakcyjnych dla pszczół: lawenda, dalie, kocimiętka, nachyłki, jeżówka.

Trawy ozdobne wprowadzą lekkość i elegancję do ogródka.

Wzbogacą go dodając mu więcej dynamiki, faktury i koloru.

Polecane gatunki: kostrzewa, hakonechloa, imperata, rozplenica, miskant.



OGRÓD LECZY

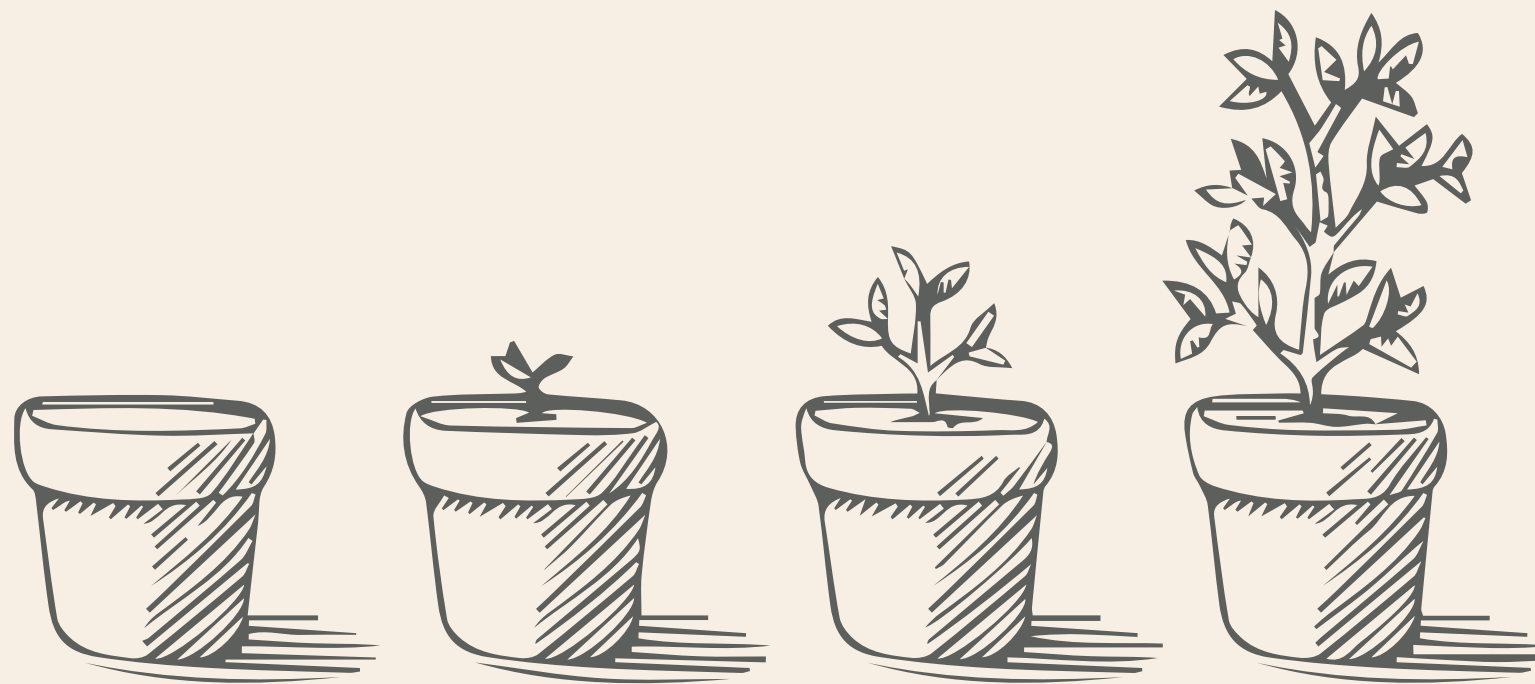


SADZENIE ROŚLIN

Sprawdź czy rośliny które chcesz posadzić nie mają plam ani szkodników.

Do sadzenia przyda nam się niewielki patyk, którym robimy w ziemi otwór wielkości bryły korzenia. Potem wkładamy rośliny w otwór i dłońmi mocno dociskamy ziemię wokół rośliny. Uważamy aby korzenie nie były podwinięte i zostały całkowicie przykryte ziemią, jeśli są zbyt długie, możemy je lekko przyciąć!

Po posadzeniu rośliny obficie podlewamy.



S I E W

Palcem zrób w ziemi rowek i wsyp w niego nasiona
przepuszczając je między kciukiem i palcem wskazującym.

Drobne nasiona wymieszaj z piaskiem.

Głębokość siewu to mniej więcej 3 – 4 długości średnicy nasiona.

Następnie zakrywamy nasiona ziemią,
którą lekko ugniatamy i podlewamy rozproszonym strumieniem wody.
Jeśli ogród jest gotowy już w kwietniu można posiać w nim już wtedy:

Warzywa: rzodkiewkę, szczaw, koper,
pietruszkę naciową, szpinak.

Zioła; Cząber, kolendra, ogórecznik, oregano,

w maju:

Warzywa: fasole, dynie, ogórki, cukinie.

Zioła: majeranek, szalwia, tymianek



ROZSADA

Niektóre warzywa, zioła i kwiaty można posiać wcześniej w domu, a potem po ustąpieniu ryzyka przymrozków po 15 maja wysadzić młode rośliny do ogródka. Można też zbudować niewielkie inspekty w postaci foliowych osłon na donice – wtedy rozsada może rosnąć w ogródku już od połowy marca, pod warunkiem że będzie regularnie podlewana i odchwaszczana.

Gotową rozsadę można też kupić w sklepach ogrodniczych: tutaj możesz kupić gotowe pomidory i papryki do posadzenia w połowie maja.

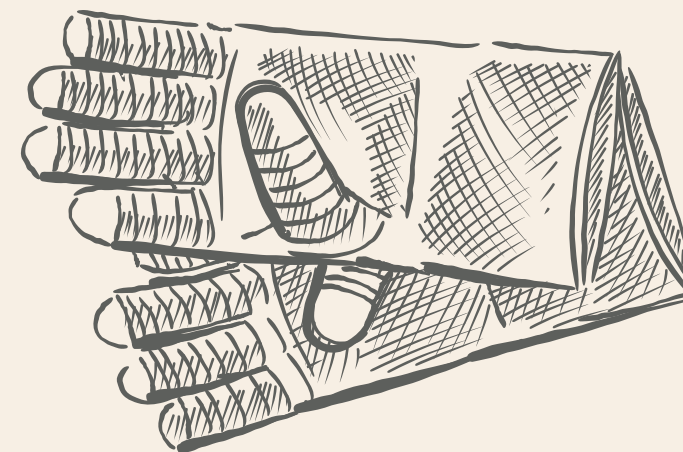
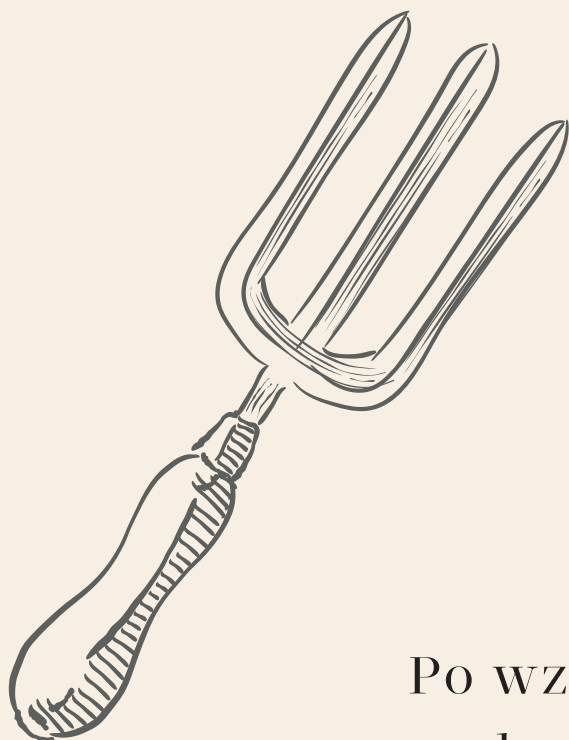
w mieszkaniu:

do niewielkich doniczek już pod koniec marca możesz wysiać dynie, melony, kawony, ogórki – one nie lubią przesadzania dlatego do ziemi trzeba je posadzić z bryłką ziemi.



OGRÓD LECZY



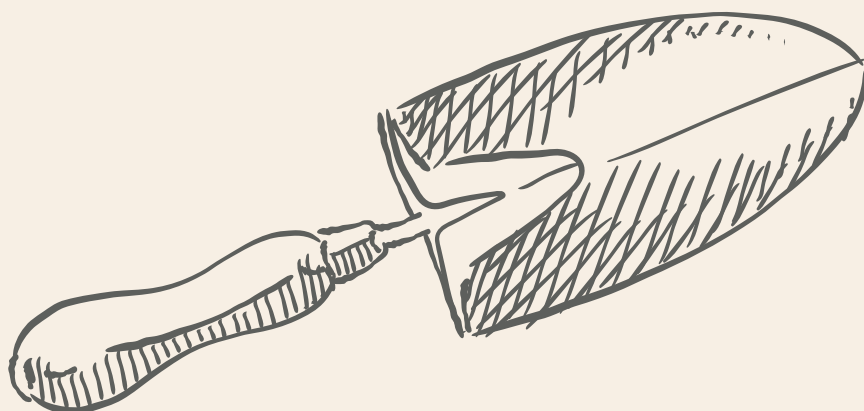


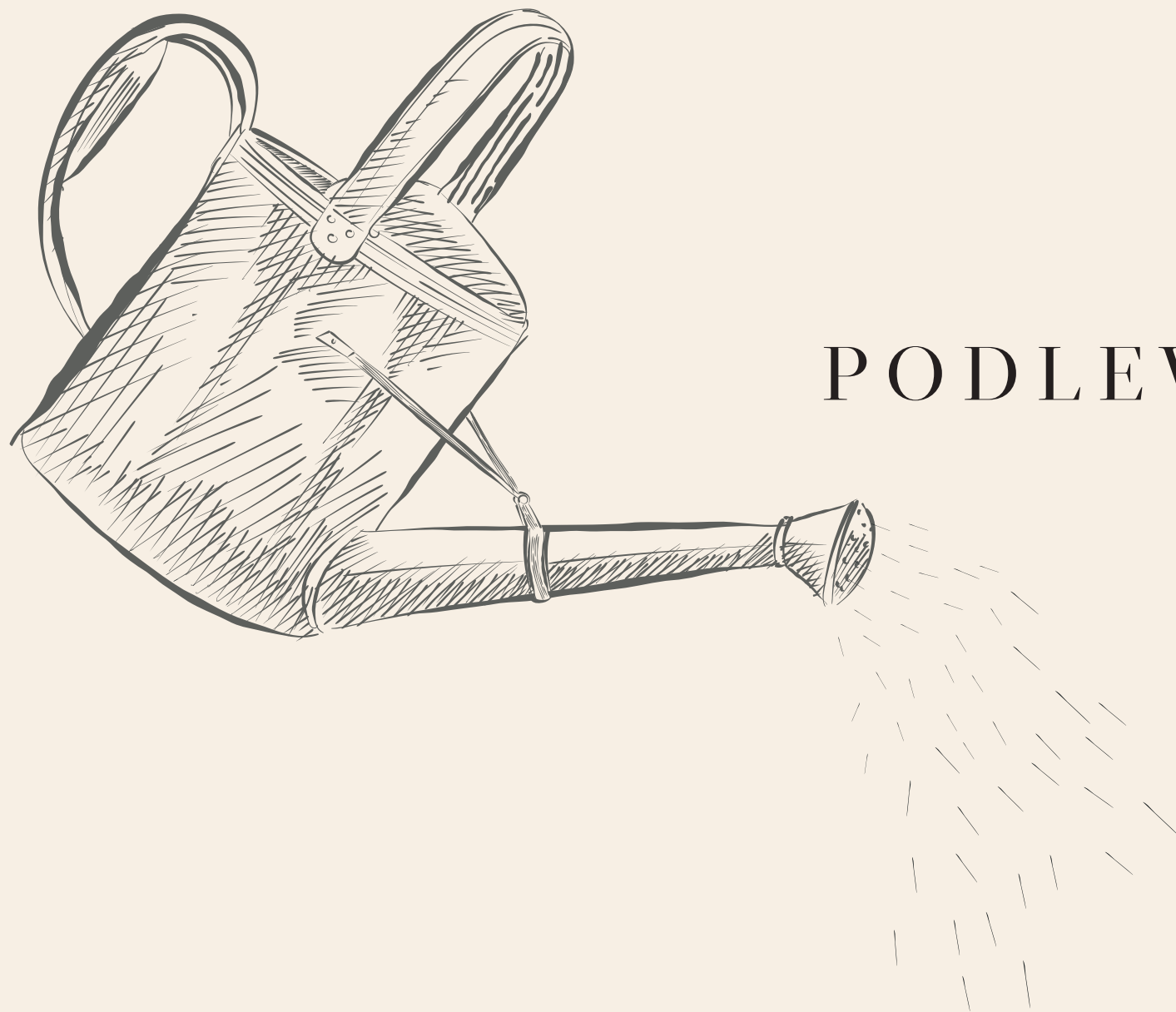
PIEŁĘGNACJA

Odchwaszczanie i spulchnianie gleby.

Po wzejściu roślin, delikatnie spulchniamy ziemię między rzędami, za pomocą małych pazurków. usuwamy chwasty, zanim zdążą urosnąć.

Co jakiś czas powtarzamy zabieg usuwając wszystkie chwasty aby nie zdążyły się zakorzenić.





PODLEWANIE

Rośliny w pojemnikach musimy dość często podlewać.
Jeśli nie padał deszcz, sprawdzamy palcem wilgotność
ziemi. Jeśli ziemia jest sucha na głębokości 3-4 cm,
podlewamy rośliny zraszając je
delikatnym strumieniem wody.

Nie podlewamy roślin w palącym słońcu,
bo możemy je poparzyć.



PRZERYWANIE

Jeśli wysiane rośliny wschodzą zbyt gęsto, część młodych siewek musimy usunąć, aby zapewnić im miejsce do wzrostu. Nadmiar roślin usuwamy palcami wyrywając młodą roślinę z korzeniem. Możemy ją przesadzić w inne miejsce.



OGRÓD LECZY

PALIKOWANIE I PODPIERANIE

Cześć warzyw w naszym ogródku wymaga podpierania. Jeśli posadzimy pomidory i fasolkę szparagową lub fasolę, warto wbić bambusowy kijek niedaleko łodygi i przywiązać do niego rośliny przy pomocy kawałków tkaniny, delikatnie tak aby nie uszkodzić łodygi.



OGRÓD LECZY

ZABEZPIECZENIE NA ZIMĘ

Ogród możemy uprawiać do końca września.

Po zakończeniu sezonu należy usunąć wszystkie rośliny z donic, i wywieźć je razem z zużytą glebą na kompostownik. Można pozostawić warstwę drenażu a całą donicę należy szczelnie przykryć grubą plastikową plandeką, zwracając szczególną uwagę na to aby wsporniki nie miały kontaktu z wodą, ani żeby woda i śnieg nie stagnowały w jej wnętrzu.

Rośliny wieloletnie na rabatach w ziemi które zostały posadzone w bieżącym roku okrywamy dokładnie agrowłókniną, pod korzenie możemy nasypać więcej suchych liści, aby zabezpieczyć je przed przemarznięciem. Zabieramy narzędzia ze skrzyni do piwnicy.

W ten sposób doczekamy następnej wiosny, gdzie sezon rozpoczniemy od uzupełnia donic świeżą ziemią.



OGRÓD LECZY





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Inkubator
pomysłów**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

„Ogród leczy” to innowacja społeczna przetestowana
w ramach projektu grantowego „Innowacje na ludzką miarę”