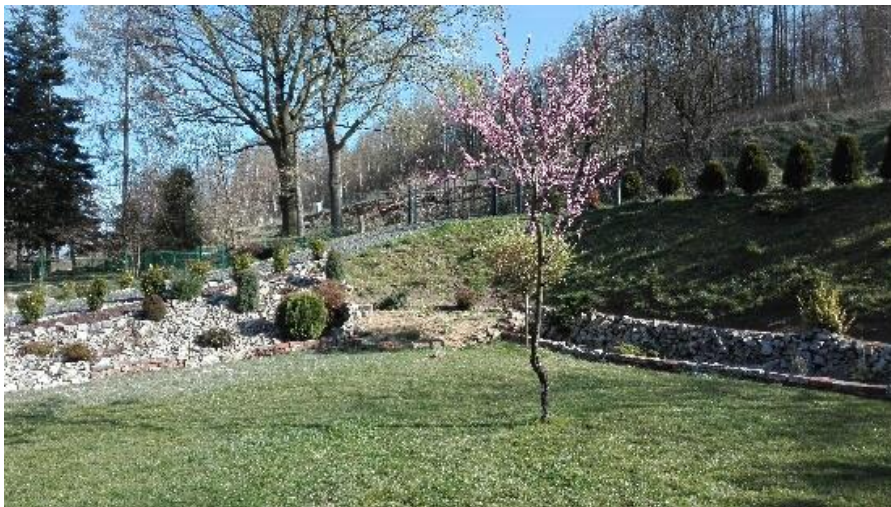


Podsumowanie akcji „Akademia ogrodnika” w ramach Programów Aktywności Lokalnej

*Nie czekaj, aż ktoś przyniesie ci kwiaty.
Zasadź swój ogród i udekoruj własną duszę.*

Luther Burbank



1. Idea Akademii Ogrodnika w Programach Aktywności Lokalnej

Inicjatywa społeczna zagospodarowania terenów zielonych w miejscu zamieszkania oraz balkonów uczestników zrodziła się w trakcie lockdown'u, podczas wielu rozmów telefonicznych z uczestnikami i zajęć online. Na początku odbył się cykl spotkań i konsultacji na temat pielęgnacji i uprawy roślin. Uczestnicy Akademii poznali różne gatunki krzewów i kwiatów, a następnie wybrali te, które sami mogliby hodować na balkonach czy w przydomowych ogródkach lub na osiedlowych skwerach. Wymiana wiedzy i doświadczeń zaowocowała stworzeniem Poradnika, który zawierał praktyczne wskazówki do uprawy roślin. Zwieńczeniem Akademii było przekazanie zielonych sadzonek kwiatów, krzewów, drzewek oraz ziół wszystkim uczestnikom.

W trakcie przygotowań do finału akcji, czyli zakupu i posadzenia roślin, odbyło się szereg konsultacji online z osobami, które wyraziły chęć przystąpienia do Akademii. Nasi uczestnicy zwracali uwagę na potrzebę zmian w najbliższej okolicy: „*Odnowione środkami mieszkańców bloki (przy ul. Podjazdowej, Milowice) potrzebują jeszcze tylko zieleni...chcemy stworzyć przy naszych domach małe, kwitnące ogrody, żeby milej wracało się do domu.*” (Adam)



„Tacy sami, bez ściany między nami” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 - 2020

W wypowiedziach zwracano też uwagę na kwestie finansowe, które uniemożliwiały samodzielny zakup roślin: „...praca w ogródku mnie odpręża, zapominam o bólu i chorobie ...uwielbiam kwitnące krzewy i kwiaty, jednak nie zawsze mogę sobie pozwolić na zakup sadzonek. Jestem bardzo wdzięczna za ten gest ze strony Programu Aktywności Lokalnej Niwka” (Małgosia).

Obraz 1. Zakupione rośliny i poradnik: „Akademia Ogrodnika”



Akcja obejmowała szerokie grono odbiorców: od osób indywidualnych po wspólnoty mieszkaniowe, jak w PAL w Milowicach przy ul. Podjazdowej. Zostały również zagospodarowane ogródki znajdujące się przy siedzibie PAL „Zagórze” i PAL „Niwka”, stąd też zakupione rośliny były bardzo różnorodne: zarówno drzewa, jak i kwiaty oraz zioła. W ramach akcji wzięło udział 35 osób i pięć wspólnot mieszkaniowych z rejonu Milowic.

Obraz 2. Rośliny zakupione dla wspólnot z ul. Podjazdowej



Zakupione rośliny wyeksponowano także w ogromnych witrynach Klubu dla Mieszkańców „Pogoń”. Dzięki temu uczestnicy przebywają wśród zieleni, dzieci uczą się pielęgnować kwiaty, a mieszkańcy mogą „cieszyć oko” wypielęgowanymi roślinami. Mieszkańcom odwiedzającym Klub pomysł na tyle się spodobał, że dążą do zagospodarowania całej powierzchni dość sporych parapetów dzieląc się swoimi roślinami. „Żyjące” parapety i zielone witryny znalazły swoich odbiorców.

2. Akademia Ogrodnika widziana oczami uczestników

Akcja spotkała się z ogromnym entuzjazmem. Nawet dzisiaj po kilku miesiącach od momentu rozdania roślin uczestnicy wspominają: *„Przyjemna sprawa otrzymać coś miłego, wprowadzić naturę do mieszkania i przede wszystkim opiekować się żywym organizmem i pielęgnować, szczególnie kiedy całe dni spędza się w domu”* (P. Natalia PAL Pogoń). Akcja była z pewnością innowacyjną, bowiem jednogłośnie wszyscy uczestnicy stwierdzili, że nigdy wcześniej nie spotkali się z taką inicjatywą i są wdzięczni, że mogli być częścią tego przedsięwzięcia: *„Nigdy wcześniej nie słyszałam o takiej akcji, lubię kwiaty i zawsze powtarzam jak się nie ma co się lubi to się lubi co się ma i tak jest w moim przypadku, nie mam wymarzonego ogrodu, ale mam namiastkę ogrodu na balkonie”* (P. Katarzyna PAL Pogoń).

Akademia Ogrodnika to wielkie przedsięwzięcie i solidna logistyka, gdyż nie polegała jedynie na dobraniu po uprzednich rozmowach i wydaniu odpowiednich dla uczestników roślin, ale także na monitorowaniu stworzonych przez nich kącików roślinnych i zbieraniu ich doświadczeń, które co jakiś czas publikowane były wraz ze zdjęciami na stronie internetowej. Uczestnicy otrzymali broszurki z przygotowanymi informacjami dotyczącymi m.in. pielęgnacji roślin oraz opisu akcji, a z czasem sami zarówno z pracownikami jak i innymi mieszkańcami wymieniali się spostrzeżeniami odnośnie swoich roślin *„Jest to zachęta, zaszczepienie i motywacja, żeby o ten podarek dbać, że ktoś razem ze mną dostrzega zmiany i postępy (...) największy dla mnie sens miał ten monitoring, do tej pory miewałam rośliny jedne wytrwały inne nie, tym razem wspólnie z mężem dbaliśmy o zieleń codziennie, była motywacja i sens tego wszystkiego - to podtrzymywana iskra zachęty”* (P. Bożena PAL Pogoń). Wiele osób doceniło różnorodność roślinności, bowiem mieli okazję doświadczyć, które rośliny kwitnące dobrze będą się czuły na ich balkonach i parapetach, a także które dla nich są przyjazne w pielęgnacji.

Odbiór roślin był kolejnym wyzwaniem: należało je teraz wsadzić i pielęgnować, jak powiedziała nam jedna z mieszkanki: *„To był duży stres. Dostaliśmy krzewy i drzewka. Bardzo się bałam, czy się nam wszystkie przyjmą. Zabraliśmy się razem do pracy.”* I tu kończy się pierwsza część Akademii Ogrodnika. Rośliny zostały wsadzone, na przybłokowe skwery, do ogródków i do doniczek na balkonach...



Obraz 3. Odbiór roślin balkonowych



3. Istota posiadania/umiejscowienia się wśród roślin

Wiosną szczególnie, gdy lasy zostały zamknięte a wyjścia z domów ograniczone do minimum, wielu rozmówców podkreślało, że czasem nie zdawali sobie sprawy jak ważne w ich życiu jest obcowanie z naturą - „w tych trudnych czasach ludzie na balkonach zaczęli tworzyć sobie azyl” (P. Katarzyna PAL Pogoń), „warto mieć rośliny, ludzie są stworzeni do przebywania wśród natury” (P. Natalia PAL Pogoń). Rozmowy ukazały ogromną świadomość mieszkańców dotyczącą walorów posiadania w domu zieleni: „po pierwsze cieszą oko” (P. Katarzyna PAL Pogoń) „roślinność mnie uspokaja, zarówno dbanie o kwiaty jak i przebywanie wśród nich” (P. Ania PAL Pogoń), „zielony kolor działa uspokajająco, myślę, że są nawet na ten temat badania” (P. Natalia PAL Pogoń), „mam satysfakcję z uprawy roślin, latem jemy własne owoce np. truskawki, poziomki, pomidory, a także używamy swoich ziół zarówno jako dodatek do potraw, jak i jako napary” (P. Katarzyna PAL Pogoń), Panie mówiły także o dobroczynnym wpływie nie tylko na człowieka ale także na środowisko: „rośliny przecież dają tlen, warto jest je mieć koło siebie” (P. Natalia PAL Pogoń), „różnorodność i odpowiednia ilość ukwiecenia sprawiła, że na balkon przylatywały mi pszczołki” (P. Janina PAL Pogoń).

Akcja nie tylko sprzyjała naszym uczestnikom, bowiem u osób wspólnie mieszkających w czynnościach sadzenia i pielęgnacji pomagali domownicy. Do pomocy najchętniej angażowały się dzieci: „rośliny to nie mój świat, ale mój Kacper był mega zadowolony, kilka razy dziennie wychodził na balkon oglądać swoje kwiaty” (P. Ania PAL Pogoń), „nawet mój Mateusz pielęgnował rośliny balkonowe” (P. Katarzyna PAL Pogoń), „Wnucom bardzo podobały się moje kwiaty, starszy Kamil nawet zapragnął podobnych u siebie w ogrodzie



(...) w centrum ogrodniczym podczas wycieczki [przypis autora: do Ogrodów Kapias w Goczalkowicach Zdroju] sam wybierał swoje rośliny, a ja pomogłam mu je zakupić” (P. Janina PAL Pogoń). W wielu rozmowach na przestrzeni czasu padały zdania o dobroczynnym wpływie posiadania roślin na dzieci z niepełnosprawnościami, mamy wspominały nawet o terapeutycznym wpływie: uspokojeniu, poczuciu obowiązku do codziennej pielęgnacji, odpowiedzialności za żywą istotę.

4. Pielęgnacja roślin

Uczestnicy mieli wiele różnych sposobów, aby rośliny przetrwały cały okres letni i prezentowały się jak najlepiej. Niektórzy korzystali z typowych rozwiązań jak np. stosowanie odżywek, inni mieli innowacyjne pomysły także sprzyjające roślinności: „moi synowie dowiedzieli się, że dżdżownice użyźniają glebę, zaczęli podczas spacerów zbierać robaki, które następnie umieszczali w doniczkach, kwiaty kwitły, a rośliny rosły jak szalone” (P. Ania PAL Pogoń), z kolei małżeństwo uczęszczające do Klubu dla Mieszkańców „Pogoń” także miało do czynienia z „pełzającymi” - jednakże w tym przypadku była to walka z inwazją ślimaków zjadających ich nowe roślinki w ogrodzie: „zdałam sobie sprawę, że jesteśmy potrzebni tym roślinom do życia, wcześniej wstajesz rano i myślisz tu cię boli, brzydka pogoda, a tu wstawaliśmy i Mirek od rano chodził doglądać zieleni, zbierać ślimaki, usuwać szkodniki, ja w ciągu dnia doglądałam” (P. Bożena PAL Pogoń). Poczucie odpowiedzialności za rośliny miały także dzieci „Kacper bardzo się zaangażował, kiedy na kilka dni w wakacje opuszczał dom, dzwonił i pisał żeby przypomnieć o podlewaniu kwiatków, potrafił dzwonić nawet kilka razy dziennie z prośbą o sprawdzenie czy wszystko z nimi w porządku” (P. Ania PAL Pogoń). Uczestnicy nie tylko wymieniali się ze sobą doświadczeniami, ale także starali się edukować w tematach ogrodniczych „czytałam dużo o roślinach (...) kiedy coś się działo, próbowałam je odratowywać” (P. Natalia PAL Pogoń).

5. Akademia Ogrodnika i co dalej?

Kontynuację przygody z pielęgnacją roślin zadeklarowali wszyscy uczestnicy Akademii Ogrodnika. Niektórzy uczestnicy pogłębili swoją wiedzę np. odnośnie wykorzystywania ziół „wyhodowana zielona pietruszka dostarcza mi witaminy C, rozmaryn wykorzystuję jako pyszny dodatek do herbaty podkreślający jej smak, bazylika nie tylko pięknie pachnie w domu, ale jest także dodawana do wielu potraw” (P. Natalia PAL Pogoń), „świeżą miętę pijemy cały rok” (P. Katarzyna PAL Pogoń). Uczestnicy zaczęli przygotowywać swoje balkony do zimy, niektóre kwiaty usuwając, inne zabezpieczając: „przezimuję dalię i canny, drzewka i krzewy zabezpieczę, reszta roślin to kwiaty jednoroczne, więc gdy przestaną kwitnąć będę musiała je usunąć” (P. Bożena PAL Pogoń), „póki co kwiaty dalej kwitną, nadchodzą przymrozki, więc wezmę je do domu na parapet, być może uda się zostawić je na kolejny rok” (P. Ania PAL Pogoń), „zachowam te, które się uratują, a resztę w przyszłym roku dokupię” (P. Ania PAL Pogoń), a już planują jak będą wyglądać ich balkony i ogrody w kolejnym sezonie: „wszystkie rośliny sprawdziły się na moim balkonie, szczególnie do gurtu przypadły mi goździki” (P. Janina), „zachowam zioła i w przyszłym roku znowu będą rosły za oknem”



„Tacy sami, bez ściany między nami” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 - 2020

(P. Natalia PAL Pogoń), „w pełni wykorzystałam tymianek, który dostałam- odkryłam jego walory smakowe | i poczytałam więcej o ziołach, którymi dzieliłam się w tym roku z rodziną, myślę, że za rok ziół przybędzie”
(P. Bożena PAL Pogoń).

Dla wielu mieszkańców akcja była bodźcem do działania i czerpania przyjemności z pielęgnacji roślinności. Uczestnicy zyskali solidną dawkę wiedzy w zakresie ogrodnictwa, którą przekazują dalej dzieląc się nowymi informacjami i swoimi doświadczeniami. Dla dzieci była to zabawa i lekcja przyrody, która jak deklarują będzie kontynuowana, wielu dorosłym uatrakcyjniła gotowanie i zmieniła nawyki żywieniowe na lepsze, a także umiliła odpoczynek w miejscu zamieszkania, jeszcze inni postanowili pójść krok dalej i zaczęli urządzać swoje ogrody.

Balkony to dla mieszkańców bloków prawdziwa ostoja spokoju i mini ogród, gdzie mogą odpoczywać i spędzać wolny czas: „Lubię, kiedy kwitną kwiaty. W tym roku, dzięki udziałowi w Akademii ogrodnika mogłam przyozdobić swój balkon kolorowymi goździkami, pelargoniami i lawendą. W ciepłe, letnie wieczory miło było siedzieć wśród kwitnących kwiatów.” (PAL Milowice). Nie bez znaczenia był wybór roślin, które oprócz walorów estetycznych miały jeszcze inną ważną funkcję: „Dostałam komarzcę, dzięki temu mogłam nie oganiając się od komarów siedzieć latem na balkonie. Wcześniej nie wierzyłam, że rośliny mogą mieć takie właściwości” (PAL Milowice). Jedna z uczestniczek Akademii odkryła w sobie zamiłowanie do fotografii: „Fotografowałam moje kwiaty na balkonie. Zaczęłam dostrzegać piękno przyrody i teraz coraz częściej zdarza mi się robić zdjęcia w parku, w czasie spacerów” (PAL Milowice).

Obraz 4. Rośliny balkonowe.



Część roślin trafiła wprost do kuchni... „Wcześniej nie używałam ziół świeżych, a dzisiaj bazylią i oregano to moje ulubione przyprawy. Przestałam też kupować zioła suszone. Te świeże mają zdecydowanie lepszy smak i aromat” (PAL Milowice). Uczestnicy odkryli moc świeżych ziół oraz ich różnorodne zastosowanie: „Używam świeżych ziół do sałatek, do pieczonego mięsa i do deserów. Na upalne dni polecam herbatkę ze świeżą miętą...jak się ma zioła w doniczce na oknie, to wystarczy tylko uskubać trochę listków i od razu ma się coś świeżego” (PAL Milowice). Pani Bożenka deklaruje, że zioła już na zawsze zagospodrują w jej kuchni:



„Tacy sami, bez ściany między nami” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 - 2020

„Czytałam o właściwościach ziół, i teraz już wiem, jakie zioła pasują do jakich potraw. Nie wyobrażam sobie teraz nie dodawać ziół do potraw. Jest to i smaczniejsze i zdrowsze” (PAL Milowice). Przyznajemy, że planując działania w ramach „Akademii ogrodnika” nie przewidzieliśmy skutków w postaci zmiany nawyków żywieniowych uczestników. Ten nieoczekiwany efekt niezmiernie nas cieszy i pokazuje, jak ważne są wszelkie prospołeczne akcje.

Obraz 5. Sałatka z ziołami



Kwiaty i krzewy znalazły swoje miejsce w ogródkach przydomowych. „Dostałam lawendę, wcześniej nigdy jej nie uprawiałam. Czytałam na temat warunków, w jakich rośnie. Wsadziłam kwiaty w słonecznym miejscu. Pięknie zakwitły. Obcięłam łodygi wraz z kwiatami i zaszuszyłam. Zrobiłam dla siebie i rodziny lawendowe woreczki do szafy” (PAL Milowice).

Obraz 6. Lawendowy bukiet





Obraz 7. Lawendowy woreczek.



Pani Ania posadziła rośliny w przydomowym ogródku i w doniczkach: „*Sprawiło mi dużo radości patrzeć, jak rosną i kwitną. Chciałam jak najlepiej się nimi zajmować, dlatego poszperałam w Internecie i znalazłam kilka stron poświęconych uprawie roślin, np. www.poradnikogrodniczy.pl, www.zielonyogrodek.pl. Polecam wszystkim, którzy zaczynają swoją przygodę z ogrodnictwem!*” (PAL Milowice). Zazieleniło się na balkonach i w ogrodach naszych uczestników, zaczęły też zakwitać myśli o zastosowaniu roślin w codziennej pielęgnacji, w naturalnych kosmetykach i w aromaterapii. Okazało się, że dla części uczestniczek przekazane rośliny były impulsem do szukania naturalnych źródeł piękna.

Obraz 8. Kwiaty Pani Ani



Na ulicy Podjazdowej sadzonki roślin trafiły do 5 wspólnot mieszkaniowych. Wszystkie bloki, gdzie przekazane zostały rośliny przeszły w latach 2019-2020 termomodernizację, odremontowano elewację, a na chodnikach ułożono nową kostkę. Do tego odnowionego oblicza ulicy Podjazdowej bardzo pasowały nowe nasadzenia i stworzenie przybłokowych zielonych rabatek. Rośliny pod blokami sadzili wspólnie wszyscy mieszkańcy, to było prawdziwe wyzwanie, należało wyznaczyć i uprzętnąć teren, wysypać ziemię, zaplanować nasadzenia roślin. Bardziej doświadczeni udzielali rad, tym, którzy debiutowali w roli ogrodników, ale wszystko się udało. Wspólnoty mieszkaniowe same zadbały o zakup ziemi, kamieni, kory i innych elementów dekoracyjnych, które upiękaczyły przybłokowe ogródki. Mieszkańcy szybko docenili zmiany, jakie zaszły pod



ich blokami: „Miło wychodzi się z domu, kiedy widzi się zielen i kwitnące krzewy.” Przy zadbanych rabatkach powstały ławeczki, na których można odpocząć, porozmawiać z sąsiadami, albo po prostu podziwiać piękno przyrody: „Teraz przed naszym blokiem jest bardzo ładnie. Stoją nowe ławeczki, można posiedzieć, porozmawiać. Kwitną kwiaty, nawet teraz jesienią jest kolorowo: bordowe berberysy, żółte liście drzew, zielone iglaki. Jak na obrazku”. Szczególny czas pandemii i konieczność ograniczenia wychodzenia z domu pokazał, że bardzo ważne jest ładne otoczenie: „Przynajmniej z okna mogę podziwiać zielen. Pod samym oknem mam krzewy. Patrzę, jak się zmieniają na zimę.”

Obraz 9. ul. Podjazdowa



Zakup roślin to tylko jeden z elementów prężnie prowadzonych działań na rzecz mieszkańców osiedla Betony. Wspólnoty mieszkaniowe, które utworzyły się w każdym z bloków na co dzień dbają o swoje środowisko lokalne. Przy budynkach powstają parkingi, wymieniane są wiaty śmietnikowe, mieszkańcy tworzą ogródki działkowe na terenach wspólnot. Osiedle „rozkwita”, co widać w odnowionych blokach i zadbanych terenach zielonych. Mieszkańcy z dużym zaangażowaniem i determinacją walczą o jeszcze lepsze warunki życia. Część osób uważa, że Betony to dzisiaj jedno z ładniejszych osiedli w Milowicach: „Tu bardzo dużo się zmieniło. Wyremontowane bloki i te rośliny...teraz to jak miejski ogród.” Akcja: „Akademia ogrodnika” przyniosła wiele ciekawych i zaskakujących efektów. Dla nas, jako jej organizatorów te wszystkie nieoczywiste efekty są bardzo ważne i pokazują wielki sens działań społecznych. Czasami mały impuls, odrobina wiary i poczucie wspólnoty wystarczą, żeby działały się wspaniałe rzeczy. Nie tylko rośliny zakwitły, ale też w głowach naszych uczestników zakwitły nowe myśli i zaowocowały nowym spojrzeniem na świat i życie. Czasem wszystko zaczyna się od małego ziarenka...albo od małych sadzonek.



Obraz 10. ul. Podjazdowa.



Uczestnicy PAL „Zagórze” doceniają rolę zieleni w mieście, gdyż jak mówią , „*jej wpływ na ludzi, klimat, jakość powietrza jest zbawienny*”(Pani Monika PAL Zagórze), „*rośliny produkują tlen, tłumią hałas, obniżają temperaturę zwłaszcza w lecie*” (Pani Bogusia PAL Zagórze), „*są domem dla owadów i ptaków*”(Pani Alena PAL Zagórze), „*koją nerwy, regulują stres* (Pani Grażyna PAL Zagórze), „*praca w ogrodzie stanowi źródło relaksu, przyjemności z obcowania z przyrodą oraz daje satysfakcję związaną z osiągniętymi sukcesami w uprawie roślin*”(Pani Renata PAL Zagórze), „*ogród pozwala mi zapomnieć o kłopotach dnia i nie myśleć o moim dojrzałym wieku*” (Pani Ula PAL Zagórze), „*nie umiem grać, rysować, ale chcę wpływać na kształt przestrzeni wokół mnie*”(Pani Aleksandra PAL Zagórze).

Ogródek przed budynkiem PAL Zagórze umożliwia rekreację i wypoczynek. Jest miejscem , które integruje ludzi, leczy ciało i zmysły. Ogrodowa aktywność uczestników daje im sporą porcję ruchu i przebywania na świeżym powietrzu. Stare chińskie przysłowie głosi: „...jeżeli chcesz być szczęśliwym przez całe życie – uprawiaj ogród”. Praca w ogródku pozwoliła uczestników na czynny kontakt z ulubionymi roślinami, motywowała do aktywności, wyzwalała poczucie własnej wartości i zintegrowała grupę. Prace ogrodowe w PAL „Zagórze” nie były zarezerwowane tylko dla dorosłych, dzieci również chętnie w nich uczestniczyły. Dla najmłodszych była to praktyczna lekcja jak ważne jest dbanie o środowisko wokół nas. Wolontariuszka Pani Paulina również uczestniczyła aktywnie w tworzeniu ogrodu „*Czuję się potrzebna. Każdą wolną chwilę poświęcam – ogródkowo.*” I dodaje , że „*PAL to P - przyjaźń, tu tworzą się silne relacje między ludźmi!, A - aktywność- zawsze zrobisz tu coś ciekawego, tu nie ma nudy. L - ludzie- to miejsce tworzą niesamowici ludzie, każdy z nich jest wyjątkowy! Taki właśnie jest nasz PAL, jedyny w swoim rodzaju, to magiczny świat zamknięty w ogrodzie*”.

Pałowicze zadbali również o to, aby ich ogród był przyjazny dla ptaków i zwierząt. Na skrzydlatych przedstawicieli czeka budka lęgowa oraz karmnik. Przygotowali także zapasy zimowe dla ptaków (ziarna i owoce). Zimą stanie dla nich pojnik z wodą. Zadbali również o innych przedstawicieli świata zwierzęcego.



Dla jeży, jednych z najbardziej pożytecznych zwierząt w ogrodzie powstał domek oraz kopiec ze sterty liści i gałęzi, gdzie kolczasty gość będzie bezpieczny w trakcie snu zimowego. Oko cieszą także domki dla owadów. Uczestnicy zbudowali również kompostownik mający na celu pozyskanie wartościowego nawozu, samodzielnie ułożyli pryzmę wykorzystując skoszoną trawę, małe gałęzie, obumarłe rośliny, chwasty. Większe gałęzie pozostawili w ustronnym miejscu: „*będą one doskonałym schronieniem dla ptaków, a także dla gadów i małych ssaków*” (Pani Sylwia).

Klubowicze uczestniczyli prężnie w wyjazdach edukacyjno-integracyjnych, oglądali inne ogrody m.in. Kapias w Goczałkowicach Zdrój, Ogród Japoński w Pisarzowicach, Geosferę w Jaworznie, ZOO w Chorzowie. Ogródek przed budynkiem wykorzystywany był również do przeprowadzania spotkań.

W trakcie otwarcia siedziby PAL w ogrodzie pojawił się buk „Konstantyn” (nazwany na cześć dzielnicy), który został posadzony przez Pana Prezydenta Sosnowca Arkadiusza Chęcińskiego, posła na sejm Pana Mateusza Bochenka, pełnomocnika Prezydenta Panią Annę Jedynek i Dyrektor MOPS Panią Monikę Holewę.

Na terenie siedziby Programu Aktywności Lokalnej „Niwka” powstał ogród założony przez osobę niepełnosprawną Pana Mirosława Nowaka. Jednocześnie podzielił się wieloma cennymi wskazówkami dotyczącymi pielęgnacji roślin i dbania o ogród:

Pracownik socjalny: Panie Mirku, gdyby któryś z naszych uczestników zapragnął podobny ogród założyć u siebie pod blokiem, na działce lub na balkonie, czy jest to bardzo trudne i kosztowne?

Mirek Nowak: Wszystko co chcemy zrobić zawsze wiąże się z pewnymi kosztami, ale przecież to my możemy zdecydować o rozmachu przedsięwzięcia. Nie musimy budować wiszących ogrodów, nie musimy tworzyć oczek wodnych i oczekiwać podziwu ze strony sąsiadów. Możemy stworzyć swój ogródek, taki, który sprawi przyjemność nam a nie innym.

Pracownik socjalny: Od czego zatem należy zacząć nasze przygotowania?

Mirek Nowak: Do wykonania ogródka potrzebne są właściwie tylko cztery składniki (plus oczywiście łopatka oraz fizyczna możliwość wyjścia na zewnątrz):

- chęci
- kawałek miejsca
- pakiet startowy (rośliny, ziemia, utrzymujący wilgotność keramzyt i folia)
- zestaw wykończeniowy – kora, szyszki, żwir, kamienie, mech, paliki/patyki.

Pracownik socjalny: Zgromadziliśmy już wszystkie zestawy, co dalej?

Mirek Nowak: Wybieramy miejsce dobrze nasłonecznione i osłonięte od wiatru. Na początku trzeba usunąć chwasty z korzeniami, bo jak uczy doświadczenie, chwasty zdobytej władzy nad naszym ogrodem nie będą chciały oddać nigdy.



Przed posadzeniem- szybkie planowanie: co i gdzie, więc w tej kompozycji dobrze jest rozstawić sadzonki, zostawiając trochę wolnego miejsca na cebulki (np. krokusów, tulipanów, mieczyków czy narcyzów)

Potem dołki. Do każdego wykopanego dołka (musi być szerszy i głębszy niż doniczka) wysypujemy po kilkanaście kuleczek keramzytu i przysypujemy cienką warstwą ziemi, wlewamy trochę wody i utwardzamy podłoże, potem wkładamy wyjętą z doniczki roślinę (uprzednio rozprostowując jej korzenie), obsypujemy ziemią, dokładnie udeptujemy, aby powietrze nie miało dostępu do korzeni i podlewamy. Następnie wysiewamy nasiona, wkopujemy cebulki, resztę terenu okładamy kawałkami folii, układamy na niej większe kamienie, a całość obsypujemy korą, żwirem lub szyszkami, dla ozdoby dokładając mech. Jeśli miejsce nie jest ogrodzone, warto przynajmniej opalikować rośliny by zwierzaki lub dzieciaki ich nie zdeptały.

Pracownik socjalny: Czy to już wszystko? A pielęgnacja tuż po zasadzeniu?

Mirek Nowak: Właściwie potem zostaje już tylko podlewać i czekać z nadzieją, że kiedyś będzie tu kolorowo, pachnąco i pięknie w tym naszym małym świecie.

Pracownik socjalny: Panie Mirku dziękujemy za cenne wskazówki. Jak się okazuje, pielęgnacja własnego ogrodu nie jest wcale taka trudna. Nasz ogród na Tuwima pięknieje z roku na rok, coraz przyjemniejsze staje się dbanie o kolejne rośliny dostarczające coraz nowych barw. Dziękujemy.

Mirek Nowak: Zawsze chętnie Wam pomogę. Z własnego doświadczenia wiem, że kontakt z przyrodą to najlepsza forma terapii.

Jesienią tego roku, ogród wzbogacił się o hotel dla owadów, który przekazał poseł RP Mateusz Bochenek.

Obraz 11. Hotel dla owadów



Wiosną tego roku uczestnicy Programu Aktywności Lokalnej Niwka” również wzięli udział w „Akademii ogrodnika”. Oto kilka wypowiedzi na temat akcji:

Pracownik socjalny: Panie Piotrze. Nie posiada Pan możliwości uprawy ogródka, w związku z czym otrzymał Pan zioła w doniczkach. Znając Pana zmysł kulinarny i wielką pasję do gotowania proszę nam powiedzieć czy zioła w kuchni przydają się do przyrządzania potraw?

Piotr Soból: Zdecydowanie przydają lecz trzeba je dobrze poznać.

Pracownik socjalny: Poznać ich wartości odżywcze, smakowe czy nauczyć się do czego pasują?

Piotr Soból: Musimy wyczulić zmysły na ich zapach i smak a następnie dopasować do potrawy. Alternatywą dla świeżych ziół są zioła suszone, których równie często używam. Świeże zioła posiadają wiele cennych witamin a suszone podkreślają smak potraw.

Pracownik socjalny: Jakich ziół używa Pan najczęściej?

Piotr Soból: Kiedyś, gdy zioła nie były tak dostępne jak dzisiaj, głównymi przyprawami w mojej kuchni były sól i pieprz. Od kiedy jednak zacząłem chorować, uznałem, że nic nie zastąpi świeżych lub suszonych ziół. Przy moich schorzeniach nie wyobrażam sobie dalszego stosowania nadmiaru soli. Dziś zastępuję ją ziołami co z pewnością ma dobroczynny wpływ na zdrowie moje i mojej rodziny. Uwielbiam szczypior, pietruszkę, koperek. Jestem też zwolennikiem dużej ilości czosnku choć wiadomo jak to z czosnkiem jest. Dlatego w mojej kuchni najczęściej stosuję czosnek niedźwiedzi lub mielony, które są mniej aromatyczne a równie wartościowe. Stosuję też kilka rodzajów pieprzu, lubię mieszać smaki.

Pracownik socjalny: A podstawowe zioła? Takie pasujące do wszystkiego?

Piotr Soból: Majeranek, tymianek, kurkuma. Dodatkowo, kurkumą lubię farbować ryż, makaron. To taki polski szafran. Lubię gdy na talerzu jest i smacznie i kolorowo.

Pracownik socjalny: Panie Piotrze dziękuję za wskazówki, które z pewnością posłużą osobom, które szukają nowych smaków.

Piotr Soból: Życzę wszystkim tego by tak jak ja gotowali z sercem dla siebie i najbliższych. Wtedy każda potrawa smakuje naprawdę wyjątkowo.

Pracownik socjalny: Kasiu otrzymałaś od nas rośliny balkonowe. Czy kolorowy balkon to frajda czy raczej kłopot?

Katarzyna Kapral: My nigdy nie mieliśmy kwiatków na balkonie. Nigdy nie było pieniędzy na doniczki i ziemię. Zawsze było coś ważniejszego. Odkąd dostaliśmy skrzynki z roślinami zrobiło się tak pięknie, że całe lato z mamą i tatą siedzieliśmy wieczorem razem na balkonie.

Pracownik socjalny: Kto opiekował się roślinami?

Katarzyna Kapral: Mama. Ja chciałam ale ponieważ pracuję to mama stwierdziła, że to będzie jej zajęcie. Nawet kilka nowych kwiatków przyniosła od sąsiadki. Podlewała je i usuwała chwasty.

Pracownik socjalny: Za rok, na wiosnę też planujecie coś posadzić?

Katarzyna Kapral: Tak. Dostałyśmy z mamą cebulki od sąsiadki z parteru. Na razie trzymamy je w piwnicy. Sąsiadka mówi, że wczesną wiosną należy je wysiać. Może uda nam się wspólnie z sąsiadką założyć pod jej balkonem mały ogródek. To byłoby dobre dla mamy i taty szczególnie teraz gdy tata jest chory i nie może pracować. Mógłby tam spędzać swój czas.

Pracownik socjalny: Dziękuję Ci Kasiu. Cieszę się, że Wasz dom jest teraz bardziej kolorowy.

Katarzyna Kapral: Ja cieszę się, że mama z tatą częściej wspólnie spędzają razem czas na świeżym powietrzu. Nie oglądają tak dużo tv, wolą siedzieć na naszym kolorowym i pachnącym balkonie.

Pracownik socjalny: Pani Beatko jest Pani wrażliwą, empatyczną osobą. Czy kontakt z przyrodą Panią ubogaca ?

Beata Bednarska: Kocham kwiaty- dom bez roślin nie żyje i jest smutny. Wśród zieleni dobrze się wypoczywa i dobrze funkcjonuje cały organizm. Roślinki w domu sprawiają mi dużą radość, lubię się przyglądać jak rosną i kwitną.

Pracownik socjalny: Czy ma Pani ulubione gatunki kwiatów?

Beata Bednarska: Mam różne gatunki kwiatów, i duże i małe i te pnące, więc mogę je ustawiać tak, żeby było ciekawie i równocześnie aby roślinom był dobrze. Są rośliny, które lubią dużo słońca, drugie półcień, jedne są na stojaku, inne wiszą pod sufitem, jeszcze inne - takie jak bluszcz wiją się na szczebelkach.

Pracownik socjalny: Czy domownicy dzielają Pani pasję? Czy wręcz przeciwnie, ilość kwiatów męża przytłacza ?

Beata Bednarska: Niespodziewane mój mąż zaraził się miłością do kwiatów i zaczął sam sadzić i nawet mu to wychodzi. Śmieje się jednak nadal ze mnie, że jak myję listki czy zraszam roślinki to zaraz czule mówię do moich kwiatuśków. Nie uważam tego za dziwactwo, ponieważ bardzo je kocham, są moją pasją i cieszą mnie każdego dnia i o każdej porze.

Pracownik socjalny: Wierzy Pani w terapeutyczne działanie kwiatów ?

Beata Bednarska: Gdy nieraz jest mi smutno... źle ...dokuczają mi choroby, to obecność tych kwiatów w domu sprawia, że potrafię się wyciszyć, zregenerować siły i przyjemnie odpocząć.

Pracownik socjalny: Dbanie o kwiaty to tylko przyjemności czy również obowiązek ?

Beata Bednarska: Jeżeli kocha się kwiaty to takie czynności jak przesadzanie, pilnowanie aby były zawsze odpowiednio nawodnione, mycie listków z kurzu, czy też zraszanie nie sprawiają nam kłopotów a dają wręcz dużo przyjemności. Rośliny żyją dla nas i w nagrodę za pielęgnację ładnie rosną, zdobiąc przy tym nasz dom i radując nasze serca na co dzień.

Pracownik socjalny: Czy pamięta Pani kto miał wpływ na pani pasję ?

Beata Bednarska: Moja mamusia bardzo kochała kwiaty, pielęgnowała je na działce i w domu. Wiele się od mojej mamy nauczyłam. Myślę, że to zafascynowanie roślinami mam właśnie po mamie.

Pracownik socjalny: Co może pani powiedzieć przyszłym hodowcom domowych kwiatów ?

Beata Bednarska: Polecam obcowanie z naturą na co dzień. Dom, w którym są kwiaty i zwierzątko jest bardzo przyjaznym domem, dającym ukojenie i radość.

Pracownik socjalny: Dziękuję serdecznie za wyczerpujące wiadomości na temat pielęgnacji kwiatów oraz ich dobrego działania terapeutycznego. Życzę powodzenia.

Obraz 12. Obraz uczestniczki grupy Pani Danuty Skalczyńskiej



Pracownik socjalny: Pani Grażynko zainspirowała nas Pani do założenia na terenie PAL-u wraz z innymi uczestnikami grupy samopomocowej warzywnika.

Grażyna Zaręba: Bardzo się cieszę, że moje rady i wskazówki zostały wykorzystane.

Pracownik socjalny : Pani Grażynko skąd Pani czerpie inspiracje do zajmowania się ogrodem ?

Grażyna Zaręba: Przez wiele lat mieszkałam w Australii, gdzie zajmowałam się przydomowym ogrodem, w którym pielęgnowałam kwiaty oraz warzywa. Posiadam dużą wiedzę, którą chętnie się dzielę z innymi.

Pracownik socjalny: Czy ma Pani ulubione warzywa, które najchętniej Pani hoduje?

Grażyna Zaręba: Oczywiście, są to różne odmiany pomidorów, które są niezwykle smaczne od wiosny do jesieni, dlatego też podarowałam moim przyjaciołom z PAL-u kilka sadzonek na wiosnę. Z tego co wiem, pięknie się rozrosły.

Pracownik socjalny : Tak Pani Grażynko, pomidorki owocują nawet jesienią dając oprócz radości, również wiele witamin. Dzięki Pani inspirującym pomysłom oraz dużej wiedzy założony na terenie Programu Aktywności Lokalnej Niwka kolorowy warzywnik to marzenie wielu posiadaczy ogrodów. Smak warzyw z własnej uprawy na długo pozostaje w pamięci, a satysfakcja płynąca ze zbioru własnych plonów, rekompensuje trud



„Tacy sami, bez ściany między nami” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 - 2020

włożony w pielęgnację. Uczestnicy naszej grupy samopomocowej czerpią wiele frajdy i radości z pielęgnacji warzyw, cieszą się paletą smaków i barw.

Obraz 12. Warzywniak w ogrodzie PAL „Niwka”



6. Kilka słów na koniec

Akcja „Akademia ogrodnika” była odpowiedzią na potrzeby uczestników Programów Aktywności Lokalnej i osób z ich otoczenia. Celem akcji była edukacja ekologiczna, poprawa jakości powietrza, zwiększenie ilości tlenu w powietrzu. Ponadto akcja w tym trudnym czasie epidemii pozytywnie wpłynęła na stan emocjonalny uczestników poprzez kontakt z naturą, zagospodarowanie czasu wolnego oraz zmianę ich najbliższego otoczenia .