



Obsah

Předmluva	2
-----------------	---

Zahrady a lidé – v proměnách času	5
--	---

Člověk a zahrada	6
------------------------	---

I zahrada stárne	6
------------------------	---



Nenáročné zahrady pro seniory – plánování a vývoj	13
--	----

Ujasněte si představy	14
-----------------------------	----

Plánování změn v zahradě	14
--------------------------------	----

Osvědčené zachovat, zbytek přestavět	17
--	----



Cesty, schody, odpočívadla – esteticky a prakticky	25
---	----

I cesta je cíl	26
----------------------	----

Zahrady ve svahu	31
------------------------	----

Plochy pro práci i odpočinek	36
------------------------------------	----



Výběr vhodných rostlin – dekorativních a nenáročných	45
---	----

Správná volba je poloviční vítězství	46
--	----

Stromy a keře	46
---------------------	----

Trvalky	53
---------------	----

Zelené plochy	57
---------------------	----



Jak si zahradu užívat – aktivně a zdravě	65
---	----

Radost ze zahrádkaření	66
------------------------------	----

Velký požitek na malém prostoru	70
---------------------------------------	----

Sport a hry vás udrží ve formě	80
--------------------------------------	----

Zahradní práce bez bolesti	85
----------------------------------	----

Zahradní nářadí určené seniorům	88
---------------------------------------	----



Rejstřík	95
----------------	----

