

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