

ARCHITEKTURA  
KRAJOBRAZU

---

Katarzyna Konopacka  
Mgr inż. arch. krajobrazu  
Politechnika Krakowska  
Instytut Architektury Krajobrazu  
Pracownia Podstaw Kulturowych Architektury Krajobrazu

## IDEA WŁĄCZANIA SENIORÓW W OPIEKĘ NAD HISTORYCZNYMI ZAŁOŻENIAMI OGRODOWYMI

### ON THE IDEA OF INVOLVING SENIOR CITIZENS IN THE MAINTENANCE OF HISTORIC GARDENS

#### STRESZCZENIE

Artykuł porusza tematykę pielęgnacji historycznych założeń ogrodowych, w tym funkcjonujących jako przestrzenie publiczne, zabytkowych parków. Szczególną uwagę poświęcono idei włączania seniorów w opiekę i pielęgnację zabytkowych założeń parkowych. Wskazane są wzajemne obustronne korzyści jakie mogą wyniknąć, ze współpracy między opiekunami zabytkowych obiektów, a zorganizowanymi grupami seniorów, którzy działaliby w ramach wolontariatu, fundacji bądź symbolicznego wynagrodzenia. Mogą one mieć przełożenie na poprawę stanu historycznych założeń ogrodowych jak i pozytywny wpływ na stan zdrowia fizycznego i psychicznego osób starszych.

**Słowa kluczowe:** aktywizacja seniorów, historyczne założenia ogrodowe, prace pielęgnacyjno-porządkowe, starzejące się społeczeństwa

#### ABSTRACT

The authoress wishes to discuss the idea of engaging senior citizens into the maintenance and care of historical park and garden complexes. The article illustrates the possible mutual benefits of the cooperation between the caretakers of these complexes and organized groups of senior citizens, who whose participation would be based on a form of voluntary help, through a foundation, or based on monetary compensation. Such a cooperation could lead to an improvement of the condition of historical gardens, in addition to providing beneficial effects to the physical and mental health of older people.

**Keywords:** involvement of seniors, aging society, maintenance of historical gardens

## 1. WSTĘP

Artykuł porusza tematykę pielęgnacji historycznych założen ogrodowych, w tym funkcjonujących jako przestrzenie publiczne, zabytkowych parków. Odnosi się do przykładów, gdzie z przyczyn nie wystarczających nakładów finansowych na prawidłową ochronę i pielęgnację przestrzeni historycznych ogrodów dostrzegalne jest ich poważne zaniedbanie, niejednokrotnie prowadzące do zatracenia ich pierwotnego charakteru. To właśnie czynnik ekonomiczny ma decydujący wpływ na obecny stan wielu historycznych kompozycji ogrodowych<sup>1</sup>.

Przedstawione są modele pielęgnacji, które w zakresie podstawowej opieki nad przestrzeniami tego typu opierają się na partnerstwie pomiędzy prawnymi opiekunami obiektów, a zorganizowanymi grupami pasjonatów, hobbystów oraz ludzi aktywnie nastawionych do życia. Zaangażowanie do prac lokalnych społeczności poprzez włączenie obywateli w procesy decyzyjne oraz bezpośrednie działania w terenie<sup>2</sup>, może przyczynić się do podniesienia świadomości użytkowników oraz wzmocnienia tożsamości miejsca.

Szczególną uwagę poświęcono idei uczestnictwa seniorów w pracach pielęgnacyjnych. Zagadnienie to zostało wybrane ze względu na jego duże znaczenie w obecnej sytuacji demograficznej kraju. Prognozy GUS jednoznacznie wskazują, iż proces starzenia się społeczeństwa będzie się nasilał<sup>3</sup>, co oznacza coraz większy udział osób starszych w strukturze ludności. W Polsce udział ten z 16,8% w

2014r wzrośnie do ok 27% w roku 2035<sup>4</sup>. Wobec powyższych danych słuszne wydaje się zatem wskazanie seniorów jako osób, które mogłyby znacząco wspomóc właścicieli historycznych obiektów w opiece nad zielenią ogrodową.

Przedstawione przykłady prezentują potencjalne możliwości włączenia seniorów w podstawowe prace pielęgnacyjne na zasadzie wolontariatu lub pracy za symboliczne wynagrodzenie ujętej w rozmaite formy organizacyjne.

Przedstawiana idea umożliwia wielopłaszczyznową aktywizację osób starszych, zarówno w zakresie ruchowym jak i umysłowym.

Atrakcyjna forma współpracy zapewnia integrację międzypokoleniową seniorów z osobami z różnych przedziałów wiekowych chociażby poprzez ich działalność dydaktyczno-informacyjną prowadzoną w tych obiektach dla zwiedzających. Ma to ważny walor społeczny w dobie starzejących się społeczeństw. Modele opieki nad ogrodami historycznymi zakładające wspieranie ogrodników i architektów krajobrazu przez osoby starsze, może mieć również pozytywny wpływ na poprawę jakości stanu publicznych przestrzeni ogrodowych. Kolejnym z aspektów proponowanych metod współpracy jest pozytywny wpływ na zdrowie seniorów, zarówno fizyczne jak i psychiczne, co w długofalowej perspektywie przekłada się bezpośrednio na poprawę komfortu ich życia.

<sup>1</sup> A. Zachariasz, Zabytkowe ogrody - problemy rewaloryzacji, utrzymania i zarządzania w świetle zaleceń Karty florenckiej. Zarządzanie krajobrazem kulturowym, Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego Nr 10, Komisja Krajobrazu Kulturowego PTG, Sosnowiec 2008, s. 159.

<sup>2</sup> A. Zachariasz, op. cit., s. 159.

<sup>3</sup> M. Marosz, Starzenie się społeczeństwa w liczbach - prognozy demograficzne dla Polski i regionu, s. 2.,

<sup>4</sup>J. Szymańczak, Starzenie się polskiego społeczeństwa - wybrane aspekty demograficzne, [w:] Starzenie się społeczeństwa polskiego, „Studia BAS” nr.2(30), Warszawa 2012, s. 11. Biuro Analiz Sejmowych Kancelarii Sejmu

## **2. POTRZEBA AKTYWNOŚCI STARSZYCH LUDZI ORAZ EFEKTYWNE WYKORZYSTANIE ICH MOŻLIWOŚCI, WIEDZY I PRAKTYCZNYCH UMIEJĘTNOŚCI W HISTORYCZNYCH ZAŁOŻENIACH OGRODOWYCH**

Idea zakładająca możliwość uczestnictwa seniorów w pracach pielęgnacyjnych i porządkowych w ogrodowych założeniach historycznych, czy też parkach publicznych pozornie może wydawać się zaskakująca. Wiąże się to przede wszystkim z funkcjonującym w polskim społeczeństwie stereotypem osoby starszej postrzeganej jako osoby niedołączonej, często niezdolnej do żadnej pracy, która unika wysiłku fizycznego, a większość czasu spędza samotnie w domu izolując się od życia społecznego<sup>5</sup>. Ten mylny obraz weryfikuje chociażby wzrost liczby członków różnego typu organizacji senioralnych takich jak Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, czy inne instytucje mające na celu aktywizację osób starszych. Osoby trzeciego, a nawet czwartego wieku<sup>6</sup> coraz częściej korzystają z programów i licznych zajęć, jakie oferują im tego typu ośrodki. Chętnie włączają się w różnego typu inicjatywy społeczne, chcą być aktywnymi i przydatnymi w społeczeństwie.

Według badań przeprowadzonych w 2007r. przez CBOS postrzegane przez ludzi granice poszczególnych etapów życia przesunęły się w czasie. Kres młodości został wyznaczony o 6 miesięcy później w stosunku do roku 1998, a próg starości o 10

miesiący<sup>7</sup>. Może to oznaczać iż dłużej czujemy się młodszy, a co za tym idzie silniejszy fizycznie i psychicznie. Potwierdzenie tych badań stanowią statystyki GUS-u wskazujące, iż średnia długość życia Polaków wzrasta.

Niewątpliwie w Polsce liczba osób starszych odznaczających się niską, szeroko pojmowaną aktywnością jest znaczna. Mimo to w naszym środowisku możemy spotkać coraz więcej seniorów pełnych witalności i energii, chcących w pełni korzystać z sił i uroków życia. Według badań prowadzonych przez B. Bień<sup>8</sup>, aż 90% osób powyżej 65 roku życia porusza się samodzielnie, a 68% wykazuje dobrą sprawność w zakresie lokomocji<sup>9</sup>. Wielu seniorów nie stroni od wysiłku i ćwiczeń fizycznych niejednokrotnie uważając je za podstawę zachowania dobrej kondycji, zdrowia i samopoczucia. Jednym z miejsc, w których możemy znaleźć aktywne ruchowo osoby starsze są ogródki działkowe. Nie każdy jednak ma możliwość korzystania z tych form aktywnej rekreacji. Alternatywę dla takich osób mogłoby stanowić uczestnictwo w pracach pielęgnacyjno-porządkowych w parkach publicznych, bądź też w ogrodowych założeniach historycznych. Analizując różnego typu źródła, możemy się spotkać z wieloma przypadkami inicjatyw podjętych przez seniorów, które mają na celu poprawę wyglądu ogólnie dostępnej zieleni miejskiej. Biorąc pod uwagę czas trwania opieki nad danym terenem, możemy rozróżnić dwa

<sup>5</sup> E. Miszczak, Stereotypowy obraz człowieka starszego w Polsce, [w:] J. Kowaleski, P. Szukalski, Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich, Zakład Demografii UŁ, Łódź 2006, s. 306.

<sup>6</sup> Klasyfikacja osób starszych według umownego podziału na grupy wiekowe zaproponowana przez ekspertów World Health Organization- WHO. Osoby w przedziale wiekowym 45-59 r.ż.: wiek przedstarzy, 60(65)-74 r.ż.: wczesna starość, tzw. młodzi starzy, trzeci wiek, lata wieku podeszłego,

75-89 r.ż.: wiek starczy, późna starość, tzw. starzy- starzy, powyżej 80 r.ż.: starość sędziwa, czwarty wiek, 90 lat i powyżej: długowieczność.

<sup>7</sup> B. Wciórka, Między młodością a starością, [w:] Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju, CBOS, Warszawa 2007, s. 10.

<sup>8</sup> B. Bień, Stan zdrowia i sprawność ludzi starszych, [w:] B. Synak, Polska starość, Gdańsk 2002, Wyd. UG

<sup>9</sup> E. Miszczak, op. cit., s. 310.

podstawowe typy aktywności: działania jednorazowe oraz systematyczną i długotrwałą opiekę nad obiektami.

### DZIAŁANIA JEDNORAZOWE

Pierwszy i zarazem najczęściej spotykany model działania oparty jest na jednorazowych inicjatywach wynikających głównie z potrzeb danej chwili, konkretnych okoliczności lub okazji. Taki przykład ilustruje akcja przeprowadzona przez członków kilku goleniowskich organizacji senioralnych<sup>10</sup>. W ramach kampanii "Aktywna społeczność" starsi mieszkańcy Goleniowa uporządkowali zaniedbane, zielone przestrzenie w centrum miasta. Okolicznościowe przedsięwzięcie zainicjowane przez dyrektora Goleniowskiego Domu Kultury stanowiło formę podziękowania skierowanego do Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w zamian za pomoc w pozyskaniu sprzętu nagłaśniającego[15].

Światowy Dzień Sprzątania Ziemi w 2013 roku, był natomiast bodźcem dla seniorów z amerykańskiej organizacji Seniors Go Green<sup>11</sup>, którzy przy współpracy z Keep Riverside Clean and Beautiful<sup>12</sup> w ramach kampanii The Face of Climate Change[17] uporządkowali jedną z dzielnic miasta Riverside w Kalifornii. Głównym celem tej inicjatywy było zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy wynikające z nieodpowiedniego gospodarowania dobrem wspólnym jakie stanowi nasza

planeta, uświadomienie iż prowadzi ono do nieodwracalnych zmian skutkujących dotkliwymi anomaliami klimatycznymi.

Kolejny przykład działania w ramach powyższego modelu stanowi akcja „Zadbaj o swoją dzielnicę” będąca częścią polsko amerykańskiego projektu „Od przedszkola do seniora”<sup>13</sup>, podczas której seniorzy wraz z młodzieżą posprzątali park w Leszczynach. Wiodącym założeniem w tym przypadku była próba uwrażliwienia lokalnej społeczności na problem nagminnego zaśmiecania okolicy oraz zwrócenia uwagi na korzyści wynikające z postępowań proekologicznych.

Niezależnie od celu i impulsu, jaki zainicjował podjęcie działań w wyżej wymienionych przykładach, ukazują one model aktywności o charakterze okazjonalnym, jednorazowym. Czynności podjęte przez seniorów nie były ukierunkowane na długofalową pracę na rzecz poprawy wyglądu zieleni miejskiej, czy jej fragmentów, a jedynie na doraźną pomoc wynikającą z potrzeby chwili, czy konkretnych okoliczności.

### DŁUGOFALOWA OPIEKA

Odrębny, znacznie rzadziej spotykany model aktywności, w swym założeniu opiera się na długoterminowej opiece, nie zaś na sporadycznych, jednokrotnych akcjach. Reprezentantami takiego schematu działania są seniorzy z Opportunity Resources Inc.<sup>14</sup>, którzy otoczyli stałą opieką Boyd Park<sup>15</sup>

<sup>10</sup> Organizacje senioralne uczestniczące w akcji sprzątania Goleniowa, w ramach kampanii "Aktywna społeczność": Uniwersytet III Wieku, Klub seniora "Barnim", "Rytm" i "Relaks" oraz Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

<sup>11</sup> Seniors Go Green, organizacja non-profit zrzeszająca grupę wolontariuszy seniorów, której głównym celem jest podniesienie świadomości społeczeństwa w zakresie recyklingu, redukcji i przetwarzania odpadów.

<sup>12</sup> Keep Riverside Clean and Beautiful, program społecznościowy, którego głównym celem jest

tworzenie partnerstw działających w kierunku upiększania miasta Riverside.

<sup>13</sup> Od przedszkola do seniora, projekt realizowany przez Fundusz Lokalny „Ramża” w ramach Programu Lokalne Partnerstwa Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności,

<sup>14</sup> Opportunity Resources Inc., pozarządowa organizacja non-profit wspierająca osoby niepełnosprawne w poprawie jakości ich życia. Funkcjonuje od 1955 roku.

<sup>15</sup> Boyd Park, niewielkich rozmiarów park publiczny, znajdujący się w Stanach Zjednoczonych w mieście Missoula, Minesota. Znajdują się w nim między

znajdujący się w miejscowości Missoula w Montanie. Wybór parku nie był przypadkowy, ściśle wiąże się z jego umiejscowieniem, które znajduje się w bliskim sąsiedztwie siedziby ORI i poza lokalnymi użytkownikami korzysta z niego wielu członków tej organizacji. Traktują go jako swój, a praca którą wykonują na jego terenie jest dla nich powodem do dumy, daje im poczucie celu i sprawia, iż czują się ważnymi i niezbędnymi w lokalnym społeczeństwie.

Kolejny przykład systematycznych działań podjętych w celu poprawy wyglądu ogólnie dostępnej zieleni miejskiej został przedstawiony w odniesieniu do spontanicznej decyzji jaką podjęli państwo Betty i Fred Waldburgs. Para mieszkająca w Richmond, która od przeszło dwudziestu lat, codziennie rano pielęgnuje park publiczny South Arm Park<sup>16</sup>. Decyzja o zaangażowaniu się w prace porządkowe nie była poparta żadną gratyfikacją, jak twierdzi pan Waldburgs, *robią to ponieważ to lubią, a ponadto zmusza ich to do spacerów, które są tak ważne w ich wieku*. Istotnym wydaje się być również fakt, iż według opinii Freda chodzi tutaj o rodzaj dumy obywatelskiej i opieki nad własną społecznością[3]. W powyższym przykładzie uwagę zwraca czynnik poczucia odpowiedzialności nie tylko za miejsce z którego korzystamy i które jest nam bliskie, ale także odpowiedzialności za samych siebie oraz społeczność w której egzystujemy.

---

innymi takie obiekty jak: boisko do baseballa czy stoły piknikowe. W 1981 roku w parku zainstalowano stację monitoringu powietrza, natomiast w 2010 roku powstał nowy plac zabaw wybudowany przez Southgate Triangle Neighborhood Council w ramach projektu Missoula Parks and Recreation's Playground 4 Missoula.

<sup>16</sup> South Arm Park, park publiczny o powierzchni 22,98 ha, znajdujący się w Richmond w dzielnicy South Arm. Park łączący w sobie głównie funkcję sportową i rekreacyjną. Znajdują się w nim różnego

Model aktywności o charakterze długoterminowym - cyklicznym wydaje się być zatem bardziej praktyczny, a co za tym idzie atrakcyjniejszy względem działań jednorazowych, które dają szybki, ale równocześnie krótkotrwały efekt. Stała opieka nad konkretnym terenem daje gwarancję utrzymania jego stanu na określonym poziomie przez długi okres czasu. Ponadto zaangażowanie w prace nakierunkowane na wybrany obszar sprzyja poczuciu więzi z tym miejscem, włącza się poczucie troski, obowiązku i odpowiedzialności za ważne historycznie i kulturowo miejsca. Oczywiście jest, że ten model opieki jest znacznie trudniejszy do osiągnięcia w praktyce. Podtrzymanie stałej aktywności osób w podeszłym wieku z natury rzeczy nie jest łatwe.

### **3. IDEA UCZESTNICTWA SENIORÓW W PRACACH PIELEGNACYJNYCH I PORZĄDKOWYCH W OGRODOWYCH ZAŁOŻENIACH HISTORYCZNYCH**

Prawie każdy publiczny teren zielony niezależnie od funkcji jaką pełni w strukturze miasta wymaga pielęgnacji, czy to stałej, czy to okresowej. Skwery, zieleńce, parki publiczne czy też w końcu historyczne założenia ogrodowe ulegają sukcesji naturalnej i niszczeniu pozbawione podstawowej opieki. Zwłaszcza te ostatnie znajdują się w trudnej sytuacji, między innymi ze względu na specyficzne warunki ochrony jakiej podlegają tego typu obiekty. Karta Florencka<sup>17</sup> ściśle określa wymogi

typu obiekty między innymi: boiska do baseballa, do koszykówki, korty tenisowe, przenośne trybuny, duży plac zabaw, sezonowy basen z podgrzewaną wodą. Park zawiera ponadto sporo otwartej przestrzeni służącej innym formom rekreacji.

<sup>17</sup> Karta Florencka, dokument będący uzupełnieniem Karty Weneckiej - Międzynarodowej Karty Konserwacji i Restauracji Zabytków i Miejsc (1964). Zatwierdzona została 15.12.1981r. przez ICOMOS - Międzynarodową Radę Ochrony Zabytków i Miejsc Historycznych. Karta Florencka składa się z 25

opieki i pielęgnacji oraz działań jakie można zastosować i przeprowadzić w ogrodach zabytkowych. Ma to bezpośrednie przełożenie na wysokie środki finansowe niezbędne do poprawnej realizacji zadań mających na celu poprawę wyglądu i ochronę historycznych kompozycji ogrodowych. Idea zakładająca możliwość uczestnictwa seniorów w pracach pielęgnacyjnych i porządkowych w zabytkowych założeniach ogrodowych stanowi swego rodzaju pomoc przy wysokich kosztach utrzymania terenów zielonych o wysokich wartościach naukowo-dydaktycznych i poznawczych. Ze względu na specyfikę ochrony oraz zalecenia wynikające z zapisów Karty Florenckiej wszystkie podjęte działania prowadzące do restauracji czy też rekonstrukcji powinny być skonsultowane i uzgodnione z konserwatorem zabytków, a wszelkie prace pielęgnacyjne powinny być przeprowadzone pod nadzorem specjalistów i ekspertów. Tym samym korzystne i wskazane byłoby uczestnictwo seniorów zrzeszonych w różnego typu organizacjach, fundacjach, stowarzyszeniach, czy placówkach, które byłyby odpowiedzialne za dobór uczestników i ich pracę. Stała opieka nad historycznymi założeniami ogrodowymi jest niezmiernie ważna. Skorzystanie z możliwości zaangażowania do pielęgnacji osób starszych, członków towarzystw senioralnych pozwalałoby na ciągłość prac w znacznie większym stopniu, aniżeli współpraca wyłącznie z indywidualnymi osobami. Równocześnie taka forma współpracy wpłynęłaby na ułatwienie, uproszczenie i przejrzystość w rozliczeniach ekonomicznych. Działanie zrzeszonej grupy, a nie pojedynczych osób miałyby również swoje przełożenie na

zmniejszenie nadmiernej biurokracji w kwestiach finansowych i porządkowało aspekty prawne przy wykonywaniu wszelkich prac pielęgnacyjno-porządkowych pod nadzorem i kontrolą uprawnionych i kompetentnych specjalistów, którzy przejęliby całkowitą odpowiedzialność za wykonywane prace.

#### **4. KORZYŚCI DLA SENIORÓW WYNIKAJĄCE Z UCZESTNICTWA W PRACACH PIELĘGNACYJNYCH I PORZĄDKOWYCH W OGRODOWYCH ZAŁOŻENIACH HISTORYCZNYCH**

Po przeanalizowaniu problematyki odnoszącej się do idei zaangażowania osób starszych w prace pielęgnacyjne na rzecz poprawy wyglądu ogrodów historycznych, oraz w późniejszym etapie również ich utrzymania na oczekiwanym poziomie, zauważalne jest, iż wyniki ze współpracy korzyści dla obu stron, są niewspółmiernie wyższe w stosunku do potencjalnych zagrożeń. W odniesieniu do osób starszych podstawowe i niekwestionowane znaczenie ma poprawa zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego, czego potwierdzeniem są rozliczne badania wielu cenionych naukowców z różnych dziedzin nauki: medycyny, psychologii, socjologii. Najczęściej wymienianymi zaletami regularnej aktywności ruchowej w kontekście zdrowia fizycznego jest m.in. poprawa motoryki: zręczności i koordynacji, poprawa wytrzymałości i siły, głównie w odniesieniu do kończyn, poprawa wydolności układu krążenia, zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo naczyniowego, obniżenie poziomu cholesterolu, jak również skuteczne wspomaganie leczenia cukrzycy<sup>18</sup>.

---

artykułów poruszających ogół zagadnień związanych z ochroną ogrodów historycznych.

<sup>18</sup> E. Biernat, Praca na działce- szansa i sposób na podniesienie poziomu aktywności fizycznej ludzi

Według zaleceń WHO dotyczących poziomu aktywności fizycznej rekomendowanej dla osób powyżej 65 roku życia, minimalna dawka wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności powinna wynosić 150 min. na tydzień lub 75 min. w przypadku ćwiczeń intensywnych. Szczególnie ważne dla seniorów są ćwiczenia siłowe, które należy wykonywać co najmniej dwa razy w tygodniu<sup>19</sup>. Prace pielęgnacyjne w historycznych założeniach ogrodowych wydają się być zatem doskonałą opcją dla seniorów, gdyż mnogość działań i zabiegów jakich mogą się podjąć, daje możliwość wyboru i dopasowania intensywności wysiłku fizycznego. Do ćwiczeń aerobowych, czyli tlenowych, które angażują duże grupy mięśni w naszym ciele zaliczyć można: grabienie, zamiatanie, uprawianie gleby, pielęgnowanie i koszenie trawnika, prace sadownicze, uprawę kwiatów, majsterkowanie<sup>20</sup>. Prace wymagające wysiłku umiarkowanego to na przykład: kopanie, pielenie, nawożenie, przywiązywanie roślin, zaś przycinanie, sianie, podlewanie, mieszanie gleby, sadzenie sadzonek do pojemników, czy zbieranie plonów charakteryzuje wysiłek lekki<sup>21</sup>.

Obcowanie i kontakt z naturą, stanowiącą bazowy element założeń ogrodowych ma wielkie znaczenie także w kwestii poprawy zdrowia psychicznego seniorów, czego dowodzą liczne badania naukowe. Wiele osób starszych zmęczona jest uciążliwością życia miejskiego, jego tempem, wszechobecnym hałasem oraz

problemami jakie wynikają z braku przystosowania miast do potrzeb ludzi w starszym wieku. Dlatego też, często tereny zielone takie jak parki, zieleńce, czy ogródki działkowe stają się oazą do której uciekają w pogoni za spokojem, ciszą i poczuciem bezpieczeństwa. Niebagatelne znaczenie na ludzką psychikę odgrywa możliwość uczestnictwa w pracach pielęgnacyjnych, dzięki czemu seniorzy czują się potrzebni i wartościowi w społeczeństwie, nie ulegają stagnacji i życiowemu zniechęceniu. Mają poczucie celu, misji, a to daje im siłę i napędza do dalszej aktywności.

Również z socjologicznego punktu widzenia idea umożliwiająca podjęcie działań opierających się na pielęgnacji ogrodów historycznych ma istotny wpływ na jakość życia osób starszych, szczególnie tych samotnych. Wiąże się to bezpośrednio z wariantem prac i zadań grupowych, które stanowią okazję do zawarcia nowych znajomości, poznania ludzi o podobnych zainteresowaniach, co w następstwie przekłada się na wzmocnienie więzi społecznych<sup>22</sup>. Równocześnie prawdopodobieństwo pracy z osobami z różnych przedziałów wiekowych inicjuje integrację międzypokoleniową, która jest bardzo istotna w dobie starzejących się społeczeństw.

Rosnące tempo życia i dynamika rozwoju cywilizacyjnego wymusiły na naszym społeczeństwie zmiany modelu rodziny, która nie jest już rodziną wielopokoleniową, a co za tym idzie rozluźniły się też więzi międzypokoleniowe<sup>23</sup>.

starszych, Zeszyty Naukowe WSKFiT 9:1-9, Warszawa 2014, s. 2.

<sup>19</sup> World Health Organization -WHO, Global Recommendations on Physical activity for Health, 2011

<sup>20</sup> E. Biernat, op. cit., s. 5.

<sup>21</sup> Park S.A., Lee K.S., Son K.C., Determining exercise intensities of gardening tasks as a physical

activity using metabolic equivalents in older adults, Hort.Science 46:1706-1710, grudzień 2011

<sup>22</sup> E. Biernat, op. cit., s. 2.

<sup>23</sup> J. Zalewska, Starość a przemiany więzi społecznych, [w:] Kultura i społeczeństwo, rok LIV, Nr 3, 2010, s. 138.



Tab. 1. Oprac. K. Konopacka

	Korzyści	
	bezpośrednie	pośrednie
Aspekt medyczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa motoryki: zręczności i koordynacji</li> <li>- poprawa wytrzymałości i siły kości, stawów i mięśni (głównie w odniesieniu do kończyn)</li> <li>- poprawa wydolności układu krążenia obniża wysokie ciśnienie</li> <li>- przyspieszenie procesów metabolicznych</li> <li>- lepsze funkcjonowanie oddechowego (dotlenienie organizmu) i pokarmowego (perystaltyka jelit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego</li> <li>- zmniejsza ryzyka chorób układu sercowo naczyniowego</li> <li>- wspomaga leczenie cukrzycy</li> </ul>
Aspekt psychologiczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzbudza poczucie bycia potrzebnym</li> <li>- wydobywa, wzmacnia poczucie własnej wartości</li> <li>- wyzwala poczucie celu, misji</li> <li>- redukuje stres i rozdrażnienie</li> <li>- zwiększa aktywność umysłową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji</li> <li>- wzbudza poczucie bezpieczeństwa</li> <li>- łagodzi, eliminuje stany depresyjne</li> </ul>
Aspekt socjologiczny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oferuje możliwość kontaktu z innymi osobami o podobnych zainteresowaniach</li> <li>- eliminuje poczucie wycofania ze społeczności</li> <li>- uczy wzajemnych relacji podczas prac grupowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnia więzi społeczne</li> <li>- łączy pokolenia</li> </ul>
Aspekt kulturowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umożliwi kontakt z kulturą, sztuką i dziedzictwem kulturowym</li> <li>- pozwala na zdobywanie praktycznych umiejętności z zakresu pielęgnacji ogrodów zabytkowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwija i rozszerza wiedzę o zabytkach,, sztuce i kulturze</li> <li>- zaspokaja potrzebę obcowania z kulturą i sztuką</li> </ul>

Stworzenie możliwości wspólnej pracy młodych z seniorami przy pielęgnacji różnorodnych przestrzeni ogrodowych częściowo umożliwiłoby przywrócenie wzajemnych, pozytywnych relacji między tymi jakże odmiennymi grupami społecznymi. Wspólny cel, wspólne działania przy pielęgnacji historycznych założeń ogrodowych, oraz wzajemne uzupełnianie się posiadanymi umiejętnościami i praktyczną wiedzą szczególnie w kontekście seniorów tworzyłyby mocny fundament dobrych relacji międzypokoleniowych. Tak wypracowana integracja zaprocentowałaby i przeniosła na inne, różnorodne przestrzenie życia społecznego, dając wszechstronne, interpersonalne korzyści. Jak dowodzi dynamicznie rozwijający się ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku, coraz więcej osób po przejściu na emeryturę ma wystarczająco dużo siły i ochoty, aby zainteresować się innymi dziedzinami niż te, które uprawiali zawodowo. Szczególnie dużym powodzeniem cieszą się dziedziny związane z kulturą i sztuką. Seniorzy chcą

wiedzieć więcej na ten temat i chcą zwiedzać zabytki, obcować ze sztuką i dziedzictwem kulturowym. Pielęgnowanie zabytków sztuki ogrodowej jest doskonałą okazją zaspokojenia tego rodzaju aspiracji i zainteresowań, co oprócz walorów zdrowotnych jest ważnym argumentem na rzecz tej idei.

### **5. KORZYŚCI DLA HISTORYCZNYCH ZAŁOŻEŃ OGRODOWYCH WYNIKAJĄCE Z ZAANGAŻOWANIA SENIORÓW DO PRAC PIELĘGNACYJNYCH I PORZĄDKOWYCH**

Wolontarystyczna praca seniorów zaangażowanych do opieki nad zabytkowymi ogrodami ma niebagatelny walor ekonomiczny. Praca ta może mieć znaczący wpływ na kondycję obiektu.

Może wręcz zdecydować o jego przetrwaniu. Działania dedykowane historycznym ogrodom, szczególnie mającym status zabytku w zależności od ich kondycji, mogą polegać między innymi na: rekonstrukcji, restauracji, konserwacji, pracach pielęgnacyjnych, monitoringu. Zasadniczo wyżej wymienione procesy wymagają zatrudnienia szeregu specjalistów oraz wykonawców, co wiąże się z dużym nakładem finansowym. Skorzystanie z pomocy osób starszych w ramach wolontariatu czy symbolicznego wynagrodzenia, mogłoby w znacznym stopniu ograniczyć ilość pracowników i przyczynić się do obniżenia kosztów jego utrzymania. Wymienić można szereg prac pielęgnacyjnych i porządkowych, w których seniorzy mogliby stanowić wsparcie dla ogrodników, czy architektów krajobrazu.

Tab. 2. Oprac. K. Konopacka

<b>Wybrane prace pielęgnacyjne, porządkowe i nadzorcze możliwe do realizacji przez seniorów samodzielnie lub pod nadzorem specjalisty:</b>
- pielęgnacja trawników: koszenie, wertykulacja, aeracja, nawożenie, podlewanie
- cięcie, przycinanie krzewów, drzew; formowanie żywopłotów
- nawożenie roślin
- podlewanie roślin w okresach suszy, oraz systematyczne nawadnianie roślin pojemnikowych
- opryskiwanie roślin środkami owadobójczymi i grzybobójczymi
- wymiana roślin sezonowych w kwietnikach, gazonach, na rabatach i w pojemnikach
- sianie, szczepienie oraz rozmnażanie nowych roślin
- uzupełnianie ubytków w zieleni
- usuwanie samosiewu, chorych lub martwych roślin
- pielenie, odchwaszczanie zieleni oraz nawierzchni
- zabezpieczanie roślin w okresie zimowym
- grabienie liści w okresie jesiennym oraz po silnych wiatrach
- odławianie liści ze zbiorników wodnych
- monitorowanie bieżącego stanu szaty roślinnej, małej architektury, urządzeń technicznych



Ryc. 1. Hong Kong Park, 2014. Starszy mężczyzna pracujący w służbach pielęgnacyjno - porządkowych parku. Źródło: K.Konopacka

Fig. 1. Hong Kong Park, 2014. An older man working in the park, performing cleaning services. Phot: K. Konopacka



Ryc. 2. Kenroku-en Garden-Park, Kanazawa, Japonia 2013. Starsze kobiety pielęgnujące mech w parku. Źródło: K.Konopacka

Fig. 2. Kenroku-en Garden-Park, Kanazawa, Japan 2013. Elderly women removing moss in the park. Source: K.Konopacka

Stała opieka nad historycznymi założeniami ogrodowymi jest bardzo ważna, przede wszystkim ze względu na delikatną materię roślinną, która przeważnie stanowi szkielet całego układu kompozycyjnego. Przykłady polskich ogrodów regularnych XVII i XVIII w.<sup>24</sup> potwierdzają, że systematyczna pielęgnacja i opieka prowadzona przez osoby związane trwale z obiektami przekłada się na uzyskanie znacznie lepszych efektów, aniżeli zatrudnianie do prac firm w drodze przetargów<sup>25</sup>. Aktywne, dobrowolne uczestnictwo sprzyja poczuciu więzi z danym miejscem, sprawia że człowiek czuje się za nie odpowiedzialny, a dobrze wykonana praca cieszy i motywuje do dalszych działań. Bezpośrednie przełożenie na jakość zrealizowanych prac oraz zaangażowanie w ich wykonywaniu ma również fakt, iż seniorzy z racji swojego statusu społecznego mają dużo czasu wolnego, który mogą poświęcić na realizację swoich zainteresowań i pasji związanych z ogrodnictwem i architekturą krajobrazu. Korzyści ekonomiczne nie są jednak jedynymi benefitami współpracy z osobami starszymi, zwłaszcza w odniesieniu do członków różnego typu organizacji senioralnych. Kluby, fundacje, czy rozmaite zrzeszenia stanowią doskonałe źródło pozyskiwania i rozpowszechniania informacji, a to ma niebagatelne znaczenie, gdyż umożliwia promocję konkretnego miejsca, daje sposobność ukazania jego walorów, zalet oraz znaczenia dla lokalnej społeczności, miasta czy kraju w którym się znajduje. Wykorzystanie możliwości, wiedzy i praktycznych umiejętności osób starszych

może mieć swoje konsekwencje nie tylko w pracach pielęgnacyjno-porządkowych, ale również w sferze edukacji. Potencjał starszego pokolenia doceniają chociażby parki narodowe Stanów Zjednoczonych[12], które oferują szereg prac dedykowanych seniorom, w tym między innymi pracę przewodnika, opiekuna czy pilota grup wycieczek[4][7]. Przekazywanie wiedzy na temat historycznych ogrodów oraz uświadamianie zwiedzającym ważności i znaczenia tych obiektów jest niezmiernie ważne, gdyż są one naszym dziedzictwem narodowym. Jednocześnie informowanie użytkowników o wysiłku i nakładzie pracy jaki trzeba włożyć w utrzymanie i pielęgnację historycznych założeń ogrodowych ma istotny wpływ na prawidłowe kształtowanie młodych pokoleń, które w przyszłości bardziej świadomie zajmą miejsce starszego pokolenia.

## 6. PODSUMOWANIE

Historyczne założenia ogrodowe to specyficzne obiekty o wysokich wartościach historyczno-kulturowych. Są częścią dziedzictwa narodowego i naszą spuścizną dla przyszłych pokoleń. Ich ochrona wymaga szczególnego podejścia do tematu, aby upływ czasu i wszechstronność działań pielęgnacyjno-kształtujących te obiekty nie prowadziły do ich degradacji, wręcz przeciwnie pomagały przetrwać w dobrej kondycji. Przy realizacji tego typu działań dużą rolę mogą odnieść zrzeszeni seniorzy, aktywując się w pomoc i służąc swą pracą, życiowym doświadczeniem i wszechstronną wiedzą z różnych dziedzin życia. Jednocześnie możliwość uczestnictwa w pracach

<sup>24</sup> Przykłady polskich ogrodów regularnych XVII i XVIII w. zatrudniających pracowników etatowych to Rogalin, Ogród Wilanowski i Nieborów. Natomiast Ogród Branickich w Białym Stoku oraz Ogród Saski w Warszawie to przykłady ogrodów, które zlecają

prace pielęgnacyjne firmom zewnętrznym w drodze przetargu.

<sup>25</sup> D. Sikora, Specyfika działań konserwatorskich w ogrodach regularnych, [w:] Kurier Konserwatorski, 2010, s. 140.

pielęgnacyjno-porządkowych dostosowanych do aktualnego stanu zdrowia każdego seniora, przyniosłaby niewspółmierne korzyści zdrowotne osobom starszym podnosząc jakość ich życia.

W Polsce idea angażowania seniorów w opiekę nad ogrodami zabytkowymi jest nieomal nieznaną. Przytoczone przykłady doraźnych akcji mogą być jednak traktowane jako załączek szerszych,

bardziej długofalowych działań. Sztuka ogrodowa w Polsce, po pół wieku zaniedbania charakterystycznego dla poprzedniego ustroju, odradza się coraz bardziej dynamicznie. Coraz więcej ludzi chce mieć ogrody i chce zajmować się ich pielęgnacją. Coraz więcej rozumie walory dziedzictwa kulturowego. Jest więc nadzieja na realizację przedstawionej tu idei.

## ON THE IDEA OF INVOLVING SENIOR CITIZENS IN THE MAINTENANCE OF HISTORIC GARDENS

### 1. INTRODUCTION

The aim of this article is to discuss the topic of caring for and maintaining historical garden complexes, including historical parks that currently fulfill the role of public spaces. It also gives examples of seriously neglected park and garden complexes, the condition of which is gradually worsening due to the lack of proper funding. This situation often results in the loss of the original character of these gardens. It is due to monetary reasons that many historical garden compositions are in the state that they are<sup>1</sup>.

The article illustrates the models of carrying out maintenance work, the basic features of which are based on partnerships between the legal caretakers of the garden complexes in question with organized groups of senior citizens, hobbyists and generally active people. The involvement of the local communities in the decision making processes, as well as in taking

direct action in the field<sup>2</sup> can result in the improvement in the way in which people become more conscious of the identity of their surroundings.

Special attention is given to the idea of the participation of senior citizens in these maintenance works. The topic itself was selected for further discussion due to its importance in the face of the demographic situation of the country. The forecasts of the General Statistics Office (GUS - Główny Urząd Statystyczny) regarding demography clearly indicate that the share of senior citizens within our society's structure is going to increase<sup>3</sup>. In 2014, this share was estimated at 16,8%, with the forecast for the year 2035 showing a share of 27%<sup>4</sup>. In the face of such conclusive data, it is only wise to point to the senior citizens as those, who could help the owners of historical estates to maintain their greenery. The examples given in the essay show the potential that lies in the involvement of senior citizens in the basic

<sup>1</sup> A. Zachariasz, Zabytkowe ogrody - problemy rewaloryzacji, utrzymania i zarządzania w świetle zaleceń Karty florenckiej. Zarządzanie krajobrazem kulturowym, Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego Nr 10, Komisja Krajobrazu Kulturowego PTG, Sosnowiec 2008, p. 159.

<sup>2</sup> A. Zachariasz, op. cit., p. 159.

<sup>3</sup> M. Marosz, Starzenie się społeczeństwa w liczbach - prognozy demograficzne dla Polski i regionu, p. 2.,

<sup>4</sup> J. Szymańczak, Starzenie się polskiego społeczeństwa - wybrane aspekty demograficzne, [in:] Starzenie się społeczeństwa polskiego, „Studia BAS” iss.2(30), Warszawa 2012, p. 11. Biuro Analiz Sejmowych Kancelarii Sejmu

stages of caretaking. This help can be given voluntarily, be organized by a foundation or as a part-time, low income job, with multiple possibilities for its management. The idea allows a multi-level involvement of senior citizens, both physically and mentally.

An attractive form of cooperation ensures that senior citizens interact with persons from different age groups, for instance in the form of performing educational work, giving directions around the complexes or acting as guides. This provides an important benefit to an aging society. The various models of maintaining historical gardens that involve aiding gardeners and landscape architects by senior citizens can have a positive influence on the state of public green spaces. Another aspect of the proposed methods of cooperation is their positive impact on the wellbeing of the senior citizens involved, which improves their physical and mental health, allowing them to increase their comfort of life.

## **2. THE NEED TO STIMULATE THE INVOLVEMENT OF SENIOR CITIZENS AND THE EFFECTIVE USE OF THEIR KNOWLEDGE, SKILLS AND ABILITIES TO MAINTAIN HISTORICAL GARDEN COMPLEXES**

The idea of involving senior citizens in the greenery caretaking and clean up operations in historical garden and park complexes can seem astounding at first. This astonishment is born of the popular stereotype of an older person as someone who needs help, who is not capable of

work, who avoids all forms of physical activity and spends most of his or her time in the home, in effective isolation from society<sup>5</sup>. This image is false, as can be seen from the steady rise in the memberships of the various types of clubs for senior citizens, such as Senior Clubs, senior universities and other institutions the goal of which is the increased involvement of older citizens. The rate of participation of these people in the various programs and activities tailored to their needs and abilities is steadily rising, even among the eldest<sup>6</sup>. They often take part in social movements, they want to be active and contribute to society.

According to a survey performed in 2007 by the CBOS, a Polish public opinion research center, the perceived time at which we enter the subsequent stages of our lives have shifted. The perceived end of youth has been moved forward by six months in comparison to 1998, while the age at which we are considered old was given at ten months later.<sup>7</sup>

This might mean that we feel young for a longer time, and thus perceive ourselves to be stronger physically and mentally. The research mentioned above seems to have its confirmation in the rising life expectancy of Polish citizens.

It is a generally accepted fact that the general activity level of older people in Poland is minimal. However, we can see around us more and more senior citizens that are full of energy and are enjoying life to the fullest. According to research conducted by B. Bień<sup>8</sup>, 90% of persons

<sup>5</sup> E. Miszczak, Stereotypowy obraz człowieka starszego w Polsce, [in:] J. Kowaleski, P. Szukalski, *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii UŁ, Łódź 2006, p. 306.

<sup>6</sup> Classification of older persons according to the age groups set up by the experts of the World Health Organization - WHO. 45-59 years of age - middle age, 60(65)-74 years of age - early old age, the so

called young seniors, the third age, 75-89 years of age - old age, late old age, the fourth age. 90 years and more - senile age, longevity.

<sup>7</sup> B. Wciórka, *Między młodością a starością*, [in:] Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju, CBOS, Warszawa 2007, p. 10.

<sup>8</sup> B. Bień, *Stan zdrowia i sprawność ludzi starszych*, [in:] B. Synak, *Polska starość*, Gdańsk 2002, Publ. UG

above the age of 65 can walk without assistance, while 68% are capable of a very good amount of mobility.<sup>9</sup> A lot of senior citizens does not shy from physical exercise or other types of activity, often attributing to it the key to their wellbeing, health and good spirits. One of the more common places where we can find physically active senior citizens are allotment gardens. However, not everyone is able to enjoy these forms of active recreation. A viable alternative could be provided in the form of participation in general gardening and caretaking work performed in public parks, or at historical garden complexes. By analyzing source material, we can come across a large number of initiatives that were undertaken by senior citizens with the aim of improving the condition of public greenery. Taking into account the time it takes to care for a given area, we can divide this activity into two basic types: one-off, singular activity and long-term, systematic activity.

### ONE-OFF EFFORTS

The first and at the same time the most commonly observed type of activity is the one based on one-time initiatives, which are usually organized to address a particular issue or address a single problem. An example of such a venture is the event organized by the members of a couple of seniors' clubs from the area of Goleniów<sup>10</sup>. The campaign "Active Community" had the senior citizens of Goleniów clean up the neglected greenery

of the city. This circumstantial event was organized by the director of the Goleniów Community Center as a form of giving thanks to the Municipal Public Service Company for the procurement of loudspeakers by the latter[15].

The Clean Up The World day of 2013 was, on the other hand, a chance for the seniors of the American organization Seniors Go Green<sup>11</sup>, who have, in cooperation with the Keep Riverside Clean and Beautiful<sup>12</sup> initiative, cleaned up one of the district of the city of Riverside in California as a part of the The Face of Climate Change campaign[17]. The main goal of this campaign was raising awareness among the members of society about the problems that come with inefficient and ineffective management of the common good that is our planet, and the explanation that our action or inaction can lead to irreversible changes leading to climate anomalies.

Another example of an initiative which shares the one-off model is the "Care For Your District" campaign, which was organized as a part of the Polish-American "From Kindergarten To Senior Citizen"<sup>13</sup> ("Od przedszkola do seniora" in Polish) campaign, the aim of which was to clean up the park in the town of Leszczyny. The main goal in this case was increasing the sensitivity of the local community to the problem of littering the neighborhood and focusing on the benefits that can be gained from pro-environmental action.

Regardless of the aim or the impulse which initiated a certain event, the example mentioned above illustrate a model of

---

<sup>9</sup> E. Miszczak, op. cit., p. 310.

<sup>10</sup> The senior citizens' organizations that took part in the initiative to clean up Goleniów as a part of the "Active Society" Campaign: The University of the Third Age, the "Barnim", "Rytm" and "Relaks" senior clubs and the Polish Society of the Retired, Pensioners and the Disabled.

<sup>11</sup> Seniors Go Green is a non-profit organization of volunteer senior citizens, whose goal is the raising of

awareness regarding recycling and the reduction of waste.

<sup>12</sup> Keep Riverside Clean and Beautiful was a community program, the main aim of which is the creation of partnerships acting towards making the city of Riverside more beautiful.

<sup>13</sup> From kindergarten to senior was a project funded by the "Ramża" Local Fund, as a part of the Local Polish American Partnership of the Freedom Foundation.

activity that is circumstantial and does not happen often. The efforts of their participants were not aimed at something long-lasting, at a continuous work towards maintaining public greenery, but only to address the need of the moment.

#### **LONG TERM MAINTENANCE**

A different, much rarer model of activity focuses on providing long term maintenance in contrast to the sporadic, one-off initiatives mentioned above. One of the adherents to this model of activity are the senior citizen members of Opportunity Resources Inc.<sup>14</sup>, who have decided to regularly tend to the greenery of Boyd Park<sup>15</sup>, located in the town of Missoula, Montana. The choice of the park was not at all random, as it has been based on the location of the park, which is situated close to the headquarters of ORI and is often frequented by its members. They treat it as if it were their own property, and the work that they perform to keep it maintained is a source of pride to them, it gives them a sense of purpose and makes them feel needed and appreciated by the community.

Another example of such planned and systematic endeavors targeting the improvement of the condition of public greenery is the spontaneous decision made by Betty and Fred Waldburg. The couple of Richmond residents has tended to the public South Arm Park<sup>16</sup> every morning for the last twenty years. The decision to get involved in this activity was not motivated by any sort of monetary reward. Mr

Waldburg claims that they do this because they like it and it makes them go on walks, which are very important in their age. An important fact is that, according to Fred, it is a part of feeling pride in being a citizen and in the caring for one's community[3]. The aforementioned example seems to stress the feeling of being responsible for the public area that we use and which is dear to us, as well as the responsibility for ourselves and the community in which we live.

The long term activity model, which often incorporates cyclical endeavors, seems to be more practical and thus more attractive than the one-off model, which yields quick, but temporary results. The long term, continuous care of an area allows it to be kept in good condition for a longer time. Furthermore, the involvement in maintaining a clearly defined area strengthens the bond between the residents and their immediate area, it evokes feelings of duty and responsibility regarding the state of culturally important areas. It is obvious that this type of activity is much harder to initiate and maintain. Keeping senior citizens involved in a continuous manner is in general a difficult task.

### **3. THE IDEA OF THE PARTICIPATION OF SENIOR CITIZENS IN THE MAINTENANCE OF HISTORICAL GARDEN COMPLEXES**

Nearly every public green area, regardless of its function within the structure of a city, requires maintenance, either continuous or

---

<sup>14</sup> Opportunity Resources Inc., a non-profit non-government organization supporting disabled persons in the improvement of their quality of life. It was founded in 1955.

<sup>15</sup> Boyd Park is a small-sized public park located in Missoula, Minnesota, USA. It contains a baseball pitch and picnic tables, among other amenities. In 1981 an air pollution monitoring station was set up within it, while 2010 saw the construction of a new playground built by the Southgate Triangle

Neighborhood Council as a part of the Missoula Parks and Recreation's Playground 4 project.

<sup>16</sup> South Arm Park is a public park with an area of around 22,98 ha in Richmond's South Arm district. The park's main function is to provide recreation and public sports facilities. It contains a baseball pitch, a basketball court, tennis courts, portable bleachers, a large playground and a seasonal swimming pool with heated water. The park consists of a lot of open space which serves for other forms of recreation.



handled in intervals. Green squares, gardens and public parks, as well as historical garden complexes succumb to natural succession and wither away when lacking proper care. Especially the latter are in a difficult situation, perhaps due to the specifics of the special protection that they require. The Florence Charter<sup>17</sup> clearly delineates the scope of the maintenance work and the actions that can be pursued in relation to historical gardens. This has a direct effect on the high financial costs of protecting the appearance and the original composition of historical garden complexes. The idea that senior citizens could be included in the organization of maintenance work on these historical gardens can be a boon when considering the costs of caring for green areas that present much scientific, educational and aesthetic value.

Due to the specific nature of the protection being discussed and the terms of the Florence Charter, all of the endeavors regarding the restoration or reconstruction of historical gardens should be consulted with and supervised by a historical monuments conservator aided by specialists and experts in the field. It would be most beneficial if the senior citizens that were meant to take part in these ventures were organized by a foundation, which could be in charge of picking the right candidates and supervising their work. Continuous care for historical garden complexes is extremely important. The possibility of making use of the involvement of senior citizens in the maintenance work, including those that are members of seniors' clubs, could provide this continuity. Much more effort would be

required when dealing only with individuals. At the same time, such a form of cooperation could lead to the simplification and clarification of settling financial matters. The coordinated actions of an organized group, in contrast to that of individuals, would also lessen the amount of bureaucratic procedures and could allow for a more efficient handling of legal issues, so that proper and competent supervision could be performed, by specialists who could bear the responsibility for the entirety of the work.

#### **4. THE POSSIBLE BENEFITS TO BE GAINED BY SENIORS DUE TO THEIR PARTICIPATION IN THE MAINTENANCE OF HISTORICAL GARDEN COMPLEXES**

After having analyzed the issues regarding the idea of involving senior citizens in the maintenance and the improvement of the appearance of historical garden complexes, it is evident that the benefits to both sides clearly outweigh the potential risks. In the case of senior citizens, the basic issue is the unquestionable improvement of their physical and mental health, which is attested to in a multitude of scientific research reports and by several esteemed scientists from many different fields, such as medicine, psychology and sociology.

The most often cited health benefits of regular physical activity are, for instance: an improvement in mobility, dexterity, body coordination, endurance and limb strength, an improvement of the cardiovascular system and a lower risk of heart disease, lower blood cholesterol and an improvement in the condition of diabetics<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> The Florence Charter, a document constituting a complementation of the Venice Charter - the International Charter for the Conservation and Restoration of Monuments and Sites (1964). It was approved by ICOMOS on the fifteenth of December 1981. The Florence Charter contains 25 articles 200

regarding the general topics associated with the protection of historical gardens.

<sup>18</sup> E. Biernat, Praca na działce- szansa i sposób na podniesienie poziomu aktywności fizycznej ludzi starszych, Zeszyty Naukowe WSKFiT 9:1-9, Warszawa 2014, p. 2.

According to WHO guidelines regarding the recommended level of physical activity for persons above the age of 65, the minimum amount of low intensity physical activity is 150 minutes per week or 75 minutes per week if the activity is higher in intensity. Senior can greatly benefit from strength training, with the recommended number of training sessions listed as two per week<sup>19</sup>. Maintenance work on historical gardens appears to be an excellent method for senior citizens to participate in physical activity, as the wide variety of activities and tasks that there is to perform allows them to select those appropriate to their preferred level of intensity. If a person prefers cardiovascular exercise, which engages multiple muscle groups with little to no resistance, he or she can rake the leaves, sweep the pavements, work the soil, tend to or mow the lawn or tend to the flowers and perform simple repair work<sup>20</sup>. Other types of work that involve low intensity activity include weeding, digging, fertilizing the soil, tying up parts of the plants, while activities like sowing, trimming, watering, planting seedlings or gathering crops is classified as having a moderate level of intensity<sup>21</sup>. Being in touch with nature, the basic foundation of the concept of gardens, has many qualities which can improve the wellbeing of seniors, which is again attested in scientific literature. Many older people are tired of the rapid pace and ever present noise of city life, as well as the problems stemming from the fact that the urban landscape isn't quite friendly to senior citizens. This is precisely why tranquil, green areas such as parks, gardens

or allotment gardens are the place to go to for them, as they provide the peace and quiet that they need, making them feel safe. The participation in group work has an important affect on the human psyche, as it makes one feel needed and valued within society, helping to stave off stagnation and a disillusionment with life. The participants are given a sense of purpose, a mission, which gives them strength and fuels further activity.

From a sociological standpoint, the idea of enabling senior citizens to participate in the maintenance of historical garden complexes can greatly influence their quality of life, which is especially true of those who live alone. This is a direct effect of the group character of this type of work, which allows participants to meet new people with similar interests, which in turn leads to a strengthening of social bonds<sup>22</sup>. At the same time, the probability of working with people from different age groups can initiate intergenerational integration, which is becoming more and more important as our societies age. The increasing pace of life and the dynamic development of civilization have forced our society to adopt a new family model, which is no longer a multigenerational family, in turn leading to the loosening of intergenerational ties<sup>23</sup>.

---

<sup>19</sup> World Health Organization -WHO, Global Recommendations on Physical activity for Health, 2011

<sup>20</sup> E. Biernat, op. cit., p. 5.

<sup>21</sup> Park S.A., Lee K.S., Son K.C., Determining exercise intensities of gardening tasks as a physical

activity using metabolic equivalents in older adults, Hort.Science 46:1706-1710, December 2011

<sup>22</sup> E. Biernat, op. cit., p. 2.

<sup>23</sup> J. Zalewska, Starość a przemiany więzi społecznych, [in:] Kultura i społeczeństwo, year LIV, Iss 3, 2010, p. 138.

Table 1. by K. Konopacka

	Benefits	
	Direct	Indirect
Medical aspects	<ul style="list-style-type: none"> <li>- an improvement in mobility, dexterity and coordination,</li> <li>- an improvement of bone density, joint and muscle strength (mostly in the limbs)</li> <li>- an improvement of cardiovascular capacity and the lowering of blood pressure</li> <li>- an increase in one's metabolic rate</li> <li>- better breathing capacity (blood oxygen levels) and improved digestion (bowel movements)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- decreases the risk of developing colon cancer,</li> <li>- decreases the risk of cardiovascular disease,</li> <li>- aids in the treatment of diabetes</li> </ul>
Psychological aspects	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elicits the feeling of being needed,</li> <li>- builds and increases confidence,</li> <li>- gives a sense of purpose, of being on a mission,</li> <li>- reduces stress and irritability,</li> <li>- increases mental activity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reduces the risk of dementia,</li> <li>- builds a sense of safety,</li> <li>- is useful in the treatment of depression</li> </ul>
Sociological aspects	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offers the possibility of meeting new people with similar interests,</li> <li>- eliminates the sense of withdrawal from society,</li> <li>- teaches proper relations as a part of group projects</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strengthens social ties,</li> <li>- bridges the generation gap</li> </ul>
Cultural aspects	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allows contact with culture, art and cultural heritage,</li> <li>- teaches new practical skills regarding gardening and the maintenance of greenery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- expands one's knowledge of history, its monuments, the arts and of culture in general,</li> <li>- satisfies the need for culture and the viewing of art</li> </ul>

The setting up of the possibility of the senior citizens working with younger persons on the maintenance of various areas of greenery could lead to a reestablishment of positive relations between these two different social groups. A common goal to be reached through cooperation and the mutual exchange of knowledge and skills could create a strong foundation for good intergenerational relations. This form of integration could expand and spill onto other areas of activity, bringing benefits to all of the parties involved.

As evidenced by the burgeoning development of the University of the Third Age movement, more and more people have enough strength and energy after entering retirement to seriously consider expanding their knowledge outside of their professional field. The curricula associated with culture and the arts are particularly popular. Senior citizens crave knowledge on these topics and want to visit historical monuments, attend art exhibitions and get to know more about their cultural legacy. The maintenance of the historical monuments of the art of gardening is an excellent way to meet their expectations,

which adds another argument, besides the aforementioned health benefits, to back the idea.

**5. THE IMPROVEMENT OF THE CONDITION OF HISTORICAL GARDEN COMPLEXES RESULTING FROM THE INVOLVEMENT OF SENIOR CITIZENS IN THEIR MAINTENANCE**

Voluntary work performed by senior citizens involved in the care of historical garden complexes can be classified as an economic benefit. This work can have tremendous influence on the condition of such a site. It can even become a decisive factor in whether it continues to exist or not. Activity dedicated to the preservation

of historical garden complexes, especially those of historical monument status, can take on a number of forms depending on the condition the site is in. It can entail reconstruction efforts, maintenance and monitoring. In general, the activity presented above requires the participation of qualified specialists and contractors, which often entails a hefty cost. The participation of senior citizens free of charge or for a symbolic monetary compensation could limit the needed number of hired professionals and lower the upkeep costs of maintaining a site. There is a series of gardening and menial work which can be performed by senior citizens, freeing up professional gardeners and landscape architects to perform more important tasks.

Table 2. by K. Konopacka

<p><b>A selection of gardening, maintenance and supervisory work that can be carried out by senior citizens, individually or with the assistance of a supervisor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maintaining the lawns: mowing, verticulation, aeration, fertilizing, watering</li> <li>- cutting and trimming bushes and trees, forming hedges,</li> <li>- applying fertilizer,</li> <li>- water the plants during droughts and the systematic watering of flowers grown in containers,</li> <li>- applying pesticides and fungicides,</li> <li>- planting new seasonal plants in flowerpots, containers and flowerbeds,</li> <li>- sowing, making cuttings and generally multiplying plants,</li> <li>- filling in the gaps in greenery,</li> <li>- the removal of self-sowing plants or dead plants,</li> <li>- weeding,</li> <li>- preparing the plants for the winter season,</li> <li>- sweeping leaves during autumn, as well as after strong winds,</li> <li>- cleaning water bodies of leaves,</li> <li>- the monitoring of the condition of the greenery, park fittings and machinery</li> </ul>
---

The constant, continuous maintenance of historical garden complexes is very important, first and foremost due to the fragility of the delicate plant matter, which often forms the structure of the entire

composition. Examples of Polish regular gardens of the seventeenth and eighteenth centuries<sup>24</sup> confirm that regular care and maintenance performed by people who feel attached to the sites results in far better

<sup>24</sup> Examples of Polish regular gardens of the seventeenth and eighteenth centuries that are being maintained by regular staff workers are Rogalin, the garden at Wilanów and Nieborów. Whilst the garden of the Branicki family in Białystok and the Saxon

Garden in Warsaw are examples where work is being assigned to external companies, chosen during a tender.

outcomes than hiring different companies each time using tender procedures<sup>25</sup>. The active, voluntary participation helps to build a bond with a certain place and makes the person caring for it feel attached to it and responsible for it, with a good day's work bringing that person joy and motivation to perform more work. The direct effect of this is the improvement of the quality of the work being performed and the fact that seniors, due to their social status and the amount of free time on their hands can spend a lot of time on their passions - including gardening and landscape architecture.

The economic benefits, however, are not the only value that comes from cooperation with senior persons, especially in relation to the various types of Senior Clubs. Clubs, foundations and all the other various types of organizations are a great source of acquiring and disseminating information, which is of utmost importance in the promotion of a specific site, and allows the promoter to spread knowledge of its merits and importance to the local community, city or country.

The use of these possibilities, the knowledge and practical skills of senior citizens can also aid educational efforts. The potential of the older generation is acknowledged, or instance, by the national parks of the United States of America[12], which offer a wide array of tasks for senior citizens to perform, among these being the posts of tour guide, caretaker or tour pilot [4][7]. The transfer of knowledge regarding topics associated with historical gardens and raising awareness amongst their visitors of their importance is very important, as they are a part of our national heritage. At the same time, informing the visitors of the effort that is demanded in

order to maintain these historical gardens can influence the proper shaping of the attitudes of the younger generations, which might, later, take over the mantle of caring for them from their seniors.

## 6. CONCLUSION

Historical garden complexes are a unique type of site of great cultural and historical value. They are a part of our national heritage and our legacy for the future generations to come. Their protection requires a specific approach, so that the ravages of time and the holistic approach to their maintenance can assure that they never suffer from neglect, as otherwise they might not survive at all. While implementing maintenance policies, the role of organized groups of senior citizens can be given a big role to play, as their experience, health and knowledge of many aspects of life can be a boon to any such effort. At the same time, allowing senior citizens to participate in gardening and maintenance work that is suited to their current health, could bring immeasurable health benefits to older persons, improving their quality of life.

In Poland, the idea of involving seniors in the care for historical gardens is almost unheard of. The examples given in this essay could serve as templates for much wider and long-lasting activity. The art of gardening in Poland, after having been marginalized for nearly half a century in the typical fashion of the ancien regime, is beginning to flourish ever more dynamically. More and more people want to own and maintain gardens. Still more are beginning to understand their importance as elements of our cultural heritage. There is yet hope for the idea that lay behind the writing of this essay.

---

<sup>25</sup> D. Sikora, Specyfika działań konserwatorskich w ogrodach regularnych, [in:] Kurier Konserwatorski, 2010, p. 140.

## LITERATURA

1. Bień B., Stan zdrowia i sprawność ludzi starszych, [w:] B. Synak, Polska starość, Gdańsk 2002, Wyd. UG
2. Biernat E., Praca na działce- szansa i sposób na podniesienie poziomu aktywności fizycznej ludzi starszych, Zeszyty Naukowe WSKFiT 9:1-9, Warszawa 2014, s.
3. Campbell A., *Elderly couple get up every morning to clean Richmond park*, [w:] Richmond News, <http://www.richmond-news.com/news/friday-feature/elderly-couple-get-up-every-morning-to-clean-richmond-park-video-1.871192>, dostęp/access: 2014-02-28.
4. Erchul J., *National Parks Service Jobs for Senior*,
5. GUS - Główny Urząd Statystyczny, <http://stat.gov.pl/>, dostęp/access: 2008-12-08.
6. Keep Riverside Clean and Beautiful, <http://www.krcb.com>, dostęp/access: 2014
7. Kof A., *Seasonal and temp jobs for retirees*, <http://www.marketwatch.com/story/seasonal-and-temp-jobs-for-retirees-2013-04-25>, dostęp/access: 2013-04-25.
8. Marosz M. *Starzenie się społeczeństwa w liczbach - prognozy demograficzne dla Polski i regionu*, s. 2., <http://prospoleczni.org/mod/forum/discuss.php?d=18>, dostęp/access: 2013-03-28.
9. Miszczak E., *Stereotypowy obraz człowieka starszego w Polsce*, [w:] J. Kowaleski, P. Szukalski, *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii UŁ, Łódź 2006, s. 306
10. Opportunity Resources Inc., <http://www.opportunityresources.org/>, dostęp/access: 2013
11. Park S.A., Lee K.S., Son K.C., *Determining exercise intensities of gardening tasks as a physical activity using metabolic equivalents in older adults*, Hort.Science 46:1706-1710, grudzień 2011
12. Plaehn T., *National Parks Service Jobs for Seniors*, <http://work.chron.com/national-parks-service-jobs-seniors-20883.html>
13. Sikora D., *Specyfika działań konserwatorskich w ogrodach regularnych*, [w:] Kurier Konserwatorski, 2010, s. 40.
14. Seniors Go Green, <http://www.gogreenseniors.org/>, dostęp/access: 2012-12-30
15. *Seniorzy sprzątali Goleniów*, 11 maj, 2012, <https://goleniow.pl/en/samorzad/urząd-gminy-i-miasta/aktualnosci/item/2646-seniorzy-sprzątali-goleniów>, dostęp/access: 2012-05-11.
16. Szymańczak J. *Starzenie się polskiego społeczeństwa – wybrane aspekty demograficzne*, [w:] *Starzenie się społeczeństwa polskiego*, „Studia BAS” nr.2(30), Warszawa 2012. Biuro Analiz Sejmowych Kancelarii Sejmu
17. The Face of Climate Change, <http://www.earthday.org/faceofclimate/>, dostęp/access: 2013
18. Wciórka B., *Między młodością a starością*, [w:] Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju, CBOS, Warszawa, luty, 2007, s.
19. [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2007/K\\_022\\_07.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2007/K_022_07.PDF)
20. World Health Organization - WHO, *Global Recommendations on Physical activity for Health*, 2011, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf?ua=1>, dostęp/access: 2011
21. <http://www.lokalnepartnerstwa.org.pl/pl/partnerstwa/item/id,31,title,Od-przedszkola-do-seniora.html>, <http://www.lokalnepartnerstwa.org.pl/>, dostęp/access 2009-03
22. <http://www.nowiny.pl/103770-posprzatali-rodzinnie-park-w-leszczynach.html>, dostęp/access: 2014-10-20.
23. Zachariasz A., *Zabytkowe ogrody - problemy rewaloryzacji, utrzymania i zarządzania w świetle zaleceń Karty florenckiej. Zarządzanie krajobrazem kulturowym*, Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego Nr 10, Komisja Krajobrazu Kulturowego PTG, Sosnowiec 2008. Zalewska J., *Starość a przemiany więzi społecznych*, [w:] *Kultura i społeczeństwo*, rok LIV, Nr 3, 2010, s. 138.