

SANSEHAGE - PLANBESKRIVELSE



TINN HELSETUN

1. INNLEDNING	3
1.1 BAKGRUNN.....	3
1.2 UTGANGSPUNKTET	3
1.3 ORGANISERING.....	4
1.4 PLANLEGGING – HENSYN Å TA.....	4
1.5 BETYDNING	5
2. DEN NYE HAGEN PÅ TINN HELSETUN	5
2.1 AVGRENSING	5
2.2 VEGSYSTEMET.....	5
2.3 LYS.....	6
2.4 BENKER / SITTEPLASSER	6
2.5 LYSTHUS OG OPPHOLDSAREAL	6
2.6 STAKITT	7
2.7 DAM	7
2.8 SNEISEPlass	7
2.9 SKIGARD.....	7
2.10 STEINGJERDE OG RYDNINGSRØYS	8
2.11 STABBESTEINER	8
2.12 SLIPESTEIN OG MJØLKERAMPE.....	8
2.13 UTEDO.....	9
2.14 KANTSTEIN.....	9
2.15 KOMPOST	9
3. PLANTENE I HAGEN.....	9
PLANTING.....	11
4. GJENNOMFØRING, SKJØTSEL OG VEDLIKEHOLD	11
4.1 GJENNOMFØRING.....	11
4.2 SKJØTSEL OG VEDLIKEHOLD	11
5. AKTIVITETER I HAGEN	12
6. PLANTEPLAN.....	14
6.1 EKSISTERENDE PLANTER - REGISTRERING.....	14
6.2 NUMMERERT PLANTEPLAN – NYE PLANTER	15
6.3 BED VED LYSTHUS (NR 46, 47)	16
6.4 BED VED DAM (NR 49)	17
6.5 BED PÅ MUR VED HANNESTUA (NR 61).....	18
6.6 BED VED INNGANGSPARTI; HANNESTUA (NR 60).....	19
6.7 LITT OM BUNNDEKKEPLANTER	19
6.8 LØK	20
6.9 PLANTING I KASSER	20

1. INNLEDNING

Dette er en prosjektbeskrivelse for sansehagen ved Tinn Helsetun. Den utfyller plankartet, beskriver planprosessen og tar for seg litt om hvilke tanker som ligger bak de ulike elementene i hagen. Videre omhandler den noen tips om aktiviteter i hagen til de ulike årstidene. Her ligger et grunnlag for å starte den morsomme jobben med å lage en levende hage som beboere, personale, pårørende og andre brukergrupper kan bruke aktivt.

1.1 Bakgrunn

Ansatte ved Tinn helsetun ønsket seg en Sansehage til glede for beboere, pårørende, ansatte



Eplehagen bofellesskap i Sarpsborg, mai 2004

og nærmiljøet. Enhetsleder for Tinn Helsetun tok forslaget til etterretning og nedsatte en arbeidsgruppe. Plan & og Landskap ble kontaktet og gruppa gjennomførte en studietur til Sarpsborg i mai 2004. Der har Kurland og Eplehagen bofellesskap etablert sine flotte hager. Turen var både lærerik og inspirerende. Den gav et godt grunnlag for å starte arbeidet med å få til en hage på Tinn Helsetun. For mer informasjon om hagene i Sarpsborg viser vi til en egen rapport med bilder og omtale som ble utarbeidet for Tinn Helsetun etter studiebesøkene.

1.2 Utgangspunktet



Tinn Helseturn, sommeren 2004

Eksisterende hage ved Tinn Helsetun var et flott utgangspunkt å bygge videre på. Her var det stort plenareal med flere frukttrær, bærbusker og trær. Hannestua hadde en hellelagt uteplass i plan med oppholdsarealet inne, og i tillegg hadde området en asfaltert gangsti nær bygningene. Eksisterende grøntareal i området var på ca 2,4 da. I dag inngår hele dette arealet i den nye hagen. Med et så stort område til disposisjon er det viktig å vurdere mengde planter, elementer og gangsystem i forhold til ressurser knyttet til vedlikehold og kostnad.



Området der korpset spiller 17. mai skal ikke opparbeides ytterligere (plenareal mellom gammel tømmerbygning og Hannestua. Det er viktig at det også i framtida er plass til arrangementer på plenen her. Les under 6.1 om små forslag til endringer i eksisterende bed.

1.3 Organisering

Arbeidsgruppa ved Tinn Helsetun har vært sentral i planprosessen. Gruppa har hatt flere arbeidsmøter i tillegg til studietur. Følgende personer har vært medlemmer i arbeidsgruppa ved Tinn Helsetun

- Toril Lien, enhetsleder for Tinn Helsetun, enhet 3.
- Dagfinn Lien, vaktmester og gartner

Helsepersonell:

- Tov Halvard Hegar, ergoterapeut
- Astrid Urdalen
- Liv Hegard
- Torborg Bøen
- Monika Kåsa
- Ester Lurås
- Liv Marit Alseth

1.4 Planlegging – hensyn å ta

Studiebesøk og litteratur er lagt til grunn for planarbeidet. Heftet

”Hage for personer med demens” av Ellen-Elisabeth Grefsrød, 2001 har vært flittig i bruk.

Målgruppe

Målgruppa ved Tinn Helsetun er beboere, ansatte og pårørende. Det skal videre legges opp til at de demente ved Hannestua får et godt og trygt tilbud. I nærmiljøet er for eksempel barnehagen en aktuell brukergruppe.

Kriterier:

- Hagen bør være godt synlig innenfra. Den må virke attraktiv for å lokke ansatte, pasienter og pårørende til bruk. Personalet bør ha en god oversikt.
- Den bør være i plan med oppholdsarealet inne (Hannestua).
- Hagen må være trygg å bruke.
- Hagen skal stimulere til tilpassede aktiviteter i kjente omgivelser med god tilgjengelighet.

Avgrensning



- Fysisk avgrensning skal hindre brukerne i å forville seg ut av hagen. Avgrensningen skal gi brukere en god sikkerhet. Pasientene må ikke føle seg innestengt.
- Rolig utsikt mot skog og fjell er å foretrekke.
- God oversikt inne i hagen gjør folk trygge og nysgjerrige som igjen oppmuntrer til bevegelse og aktivitet.

Den tidligere hekken og gjerdet rett utenfor Hannestua gav en innestengt følelse.

Det er viktig at hagen er oversiktlig samtidig som det er noen tilgjengelige skjerma sitteplasser. Mange vil trolig også finne ro ved uteplassen rett utenfor Hannestua.

Oppgradering av dette stedet er en av flere områder som er spesielt vektlagt i planleggingen.

Vedlikehold

Erfaringer tilsier at hager koster penger. Vedlikeholdet krever ressurser også etter at hagen er anlagt. Det er derfor viktig å være særlig oppmerksom på denne kostnaden tidlig i planfasen slik at det blir etablert en hage som er realistisk i forhold til ressurser til framtidig vedlikehold. Ansvarsområde i vedlikeholdsarbeidet er også viktig å avklare. Det er ikke uvanlig å utarbeide en vedlikeholdsplan for slike større hageanlegg.

Finansiering

Helsetunet har lagt ned stor dugnadsinnsats for å skaffe penger til opparbeidelse av hagen. Det er mottatt gaver fra privatpersoner, foreninger, lag og bedrifter. Loddsalg og markesdag på Tinnbua gav et overskudd på kr 48 000. Til sammen har arbeidsgruppa så langt fått inn i overkant av kr 200 000 til finansiering av planter, elementer i hagen og planhonorar.

1.5 Betydning

I følge ansatte på bofellesskapene Tinn Helsetun besøkte i Østfold, har hagen gitt de demente et nytt liv. Beboerne finner noe av sin egen kultur igjen i hagen gjennom elementene som inngår. Hagen gir dem ro, trygghet og erindringer. Hagene har også hatt stor betydning for ansatte og pårørende. Kommunikasjonen og samtalen med beboerne går gjerne lettere når en kan ta seg en tur ut i hagen. Det er gjort mange undersøkelser på hva hager har å si for demente og hvordan dette virker inn. Denne verdien er vanskelig å måle og er avhengig av etterprøving og evaluering. Det er skrevet noe litteratur om sansehager og om muligheter til opphold og behandling i egnede hager ved institusjoner. I forhold til demente har det vist seg at elementer med vekt på lokale, kulturelle tradisjoner har stor gjenkjenningseffekt.

2. DEN NYE HAGEN PÅ TINN HELSETUN

2.1 Avgrensning



Nettinggjerd som avgrensning.

Et gjerde skal gi god sikkerhet og hindre at brukerne skal forville seg ut av hagen. Hagen på Helsetunet har 130 m med nettinggjerd, en gangport og en kjøreport. Et nettinggjerd er mindre vedlikeholdskrevende og mer lysåpent enn et plankegjerd. Et plankegjerd i tilsvarende lengde vil gi en mer innestengt følelse. Flere steder er det busker og trær i forkant av nettinggjerdet for å øke det visuelle, estetiske inntrykket. Eksisterende gjerde utenfor Hannestua ble flyttet og supplert med ca 80m nytt gjerde.

2.2 Vegsystemet

Stiene er vesentlig i en sansehage. Demente vandrer ofte omkring og har behov for fysisk utfoldelse. Hagen på Helsetunet har i dag over 200 m med stier. Hagen hadde eksisterende asfalterte stier på ca 70 m (1,40 m brede) opparbeidet i nærheten av bygningene. Det ble etablert ca 156 m med nytt stisystem der også hagens ytterkant er tatt i bruk. Stiene nær bygningene er slake mens stien i hagens ytterkant har et brattere parti som gir litt mer utfordring for de sprekeste.

Viktige hensyn ved planleggingen av stisystemet:



Parti fra det nye vegsystemet.

- Stiene er opparbeidet slik at de kan lede tilbake til utgangspunktet etter korte eller lengre rusleturer.
- Det er prøvd å unngå for mange valgmuligheter med stikryssninger og blindveier.
- Stiene er overskiktige.
- Stiene ligger slik at brukerne kommer så nær hagens elementer som mulig.
- Stiene er 140 cm brede slik at det er god plass for rullestol.

2.3 Lys

For at hagen skal også skal kunne oppleves og være tilgjengelig når det ikke er dagslys, er det montert nye lys langs stiene og ved sitteplasser i hagen. Belyste oppholdsareal virker tiltrekkende og lokker brukerne ut. I alt er det montert 10 svarte stolper (1,06 m høye) fra Veronaserien. Lysthuset har utelampe og taklampe i tillegg. Hagen hadde fire eksisterende stolper med lys.

2.4 Benker / sitteplasser



Sitteplasser langs stiene skal innby brukerne til å ta pauser. Flere små oppholdsareal og stoppesteder gir muligheter for variasjon. I tilknytning til stiene er det laget tre nisjer for solide eksisterende smijernsbenker. I tillegg er det flere sitteplasser ved lysthuset og sneiseplassen. Det er videre planlagt at mjølkerampa og lysthuset kan tas i bruk som skyggefull sitteplasser under tak. Sitteplasser både i sol og skygge gir brukerne valg og muligheter for variasjon. Under tusenårstreet skal det bygges en rund benk.

En av flere benkenisjer i hagen. Lysstolpe monteres ved benken.

2.5 Lysthus og oppholdsareal



Hagen har et større belyst oppholdsareal (ca 43 ²) med et lite lysthus. Lysthuset og plantene som skal ramme inn området bidrar til å gjøre plassen lun og skjermet. Samtidig er plassen plassert slik at utsikten er ivaretatt. I lysthuset kan beboerne finne en skyggefull sitteplasser. Lysthuset ble gitt i gave av Rjukan og Tinn boligbyggerlag.

Lysthuset og steinlagt uteplass.

2.6 Stakitt



Det er planlagt et lavt hvitt stakitt ved Hannestua for å sikre den strekningen som har stor høydeforsjell fra eksisterende gangsti og ned på plen / uteplass utenfor avdelingen. Stakittet skal være lavt for å unngå en innestengt følelse og føres opp langs den strekningen som er nødvendig av hensyn til sikkerhet. Samtidig som den hvite stakitten er en sikkerhet er den et kjent tradisjonelt element. Den er langt hyggeligere enn den høye hekken og nettinggjerdet som stod her tidligere.

Eksempel på hvit stakitt i kombinasjon med stauder.

2.7 Dam



Det er tegnet inn et vannspeil i hagen. Dammen kan bygges opp ved bruk av folie eller et fast kar som senkes ned. En stein hvor vannet pumpes gjennom tilsvarende den helsetunet har i dag (men i en mindre utgave), kunne vært et fint element her i kombinasjon med vannspeilet.

Eksempel på dam og vannpumpe i Eplehagen bofellesskap.

Et alternativ er en gammeldags vannpumpe i kombinasjon med runde elvesteiner. Dersom dammen er dyp må den sikres i godkjent dybde fra overflata, f. eks med et armeringsnett.

2.8 Sneiseplass



Etter ønske om å opparbeide en enklere plass for grilling og bålkos er det anlagt en hellelagt plass i ytterkant av hagen for spreke beboere. Her er det laget til benker av grove stokker. Det er planlagt et enkelt overbygg for ved og hoggestabbe. Vedkløyving og vedkoster er kjente element for beboerne. Plassen er et lite intimt uterom med fin utsikt til tinnsjødalen. Plassen skjermes av skigarden og etter hvert av buskene som er planlagt i tillegg til eksisterende tre.

Benk av stein og heller kan være et alternativ til trebenk

2.9 Skigard

Skigard er en kjent gjerdekonstruksjon i kulturlandskapet som også har vært brukt i Tinn. Den er tatt inn i hagen som et element langs en kort strekning ved stien. Det kan være fint å henge mjølkespann på gjerdestolpene i sommerhalvåret.

2.10 Steingjerde og rydningsrøys

Det er planlagt både steingjerde og rydningsrøys langs stien. Det er også eksempler på kjente kulturlandskapselement de fleste beboerne har et forhold til. Ved rydningsrøysa kan det stå noen hesjestaur deler av året.



Eksempel på steingjerde på en setervoll og en hagevariant med en jordkjerne i midten for planting.

2.11 Stabbesteiner



Stabbesteinene ble satt opp for å ivareta sikkerheten fordi ny sti i området laget en skjæring / fylling i terrenget der yttersiden av stien fikk en bratt skråning.

Steinene er et kjente element langs gamle vegstrekninger, men er nok ikke ideelle med tanke på vedlikehold fordi de krever ekstra kantslåt. Tiltaket ble utført i samråd med ansatte som har vedlikeholdsansvar i forhold til grasklipping i dag.

Stabbesteinene

2.12 Slipestein og mjølkerampe



En slipestein med tilhørende benk er planlagt ved stien i ytterkant av hagen. Av hensyn til levetid og vedlikehold settes denne under et takoverbygg.

Det er fint om slipesteinen kan tas i bruk ved ulike anledninger.

Slipestein med takoverbygg og eksempel på mjølkerampe laga av Haugen treindustri.

Mjølkerampe er en liten plattform for mjølkespann. Den skulle lette lemping av mjølkespann til lastebil eller ”mjølkebussen”. I 1971 ble direkte levering av mjølk til tankbil introdusert, og mjølkerampas tid var forbi. I tillegg til at den er et kjent element for mange, vil en mjølkerampe i sansehagen være en skyggefull sitteplass under tak.

2.13 Utedo



Et rødt lite hus med hjerte i døra vil mange lett dra kjensel på. Den bygges slik at den får en eller to innendørs sitteplasser med utsikt til hagen og Tinnsjøen. Huset kan også brukes som lager av mindre hageredskap for stell av bed ved f. eks lysthuset.

Sansehagen på Kurland i Sarpsborg hadde bilder av kongeparet og gamle ukeblader på utedoen.

Eksempel på utedo i sansehagen på Kurland i Sarpsborg.

2.14 Kantstein

Kantstein i overgangen bed / plen gjør det enklere å klippe. Legg steinen i plan med gresset slik at det ene hjulet på klipperen kan kjøres på kantsteinen. Det er ikke nødvendig med visflate (vertikalt) på steinen mellom bed og plen eller plen og grus. Steinen kan evt skrånstilles noe. Materialvalget er stort. Velg naturstein. Bruk f.eks av storgatestein (granitt)(140x300x140mm) eller naturstein (med plan overflate) som allerede er brukt i anlegget.

2.15 Kompost

En kompost for hageavfall er aktuelt å etablere dersom det er ressurser. To beholdere er anbefalt. I den første legges sesongens hageavfall. Komposten ligger i fred om vinteren og når våren kommer og telen går, er det på tide å spa om komposten og flytte den til den andre, tomme beholderen. Da øker oksygentilgangen. I løpet av sommeren brytes materialet ned til grovkompost, som kan brukes som jordforbedringsmiddel. Grove grener og kvister må kjøres i kvistkvern før de havner i komposten.

Begynn 1. året med grovt materiale i bunnen. Legg så finere og grovere materiale lagvis. Avfall fra plenklipping, grønne stengler er rikt på nitrogen. Legg ikke dette i for tykke lag. Det klumper seg lett og oksygentilgangen blir lett hindret. Tilsetning av mold i komposten setter fart i utviklingen. Bruk ferdig kompost, moldrik hagejord eller torvmold mellom lagene med nytt hageavfall. Komposten steller stort sett seg selv, men er det tørt må den vannes. Regner det svært mye bør den dekkes til. For høy fuktighet avkjøler komposten og minsker oksygentilgang. Komposten er tilstrekkelig nedbrutt når du ikke lenger kan se hva det opprinnelig besto av. Det er mange ulike beholdere for hageavfall. Det vanligste er galvanisert netting, men det finnes også av tre eller metallplater. Beholderen må være konstruert slik at lufttilgangen blir best mulig. I en beholder av tre bør det være minst 4 cm mellom bordene. Den skal være lett å tømme og fylle og sidene bør kunne åpnes lett. Husk at en kompost bør stå skyggefullt.

3. PLANTENE I HAGEN

Ved beplantning av anlegget er det lagt vekt på lukt, farge, variasjon, årstider, smak og andre sider som gjør at sanser tas i bruk, henter fram minner, stimulerer til aktivitet og gir beboerne en mulighet til en form for behandling.

Plantene varierer i farge, duft og smak og er viktig i en sansehage for å gi en levende dimensjon over hagen. Planter medbrakt fra brukernes egne hager gjenoppfrisker gamle minner. Variasjoner gjennom sesongen hjelper brukerne å følge årstidene.

Hagen hadde flere eksisterende trær, bærbusker og frukttre som gav et godt utgangspunkt. Eksisterende beplantning ble registrert ved oppstart. Denne plantelista ligger vedlagt sammen med lister for nye planter. Det er lagt opp til at brukere (både beboere, ansatte og pårørende) kan ta del i hagestellet og vedlikeholdet. Se mer om dette under ”Aktiviteter i hagen”.

Dette er vektlagt i planteplanen:

- Plantenes plassering skal oppfordre til bevegelse, lette orientering og understreke stiføringen.
- Plantingen skal inspirere til hagestell
- Variasjon (blomstring, smak, duft m.m).
- Lune og intime oppholdsareal.
- Tilgjengelighet for rullestol og brukere med dårlig balanse. Eks ved planting i opphøyde bed eller i kasser.

Uteplass ved Hannestua

Plantingene ved Hannestua er variert med busker, stauder, vintergrønt og planting i kasser. Hellearealet ved uteplassen er utvidet noe for å legge til rette for noen helt korte turer. Eksempler på stauder som hører hjemme i ”bestemors hage” er pion, hagelilje, løytnantshjerte og hageprimula.



Det er tegnet kasser for planting av urter, sommerblomster og f.eks jordbær. Eksempel på urter kan være oregano, timian, sitronmelisse, rabarbra, løpstikke og gressløk m.m. I tillegg til at urtene dufter og er til pryd i hagen, kan de nyttes i maten som serveres på huset. Kassene er plassert på heller for å få et fast underlag uten gress som trenger klipping. Planting i kasser gir bedre tilgjengelighet til plantene for rullestolbrukere og brukere med dårlig balanse. Antall kasser og størrelse vurderes av Helsetunet i forhold til ressurser til vedlikehold.

Eksempel på opphøyd bed.

Ved dammen

Her er det foreslått planter som passer sammen med et vannspeil. I starten av plantingene er det tegnet 3 humler som plantes på staur. Humlene kan klatre opp langs en staur (min 3 m over bakken). Humle er en selvklatrende plante med fine kongler. Den fryser ned om vinteren og vokser 3-5 m i løpet av sesongen. Humleplante her vil gi romfølelse i tillegg til at det kan være artig å følge med på at den vokser raskt mange meter rett opp langs en staur.

Ved lysthuset

Her er det plantet roser i kombinasjon med vintergrønne planter for at det skal være noe grønt til alle årstider. Det er også plantet noen større prydbusker for å få en lunere og mer intim plass.

Eng

I området ved slipesteinen kan det etableres eng for årlig slått etter blomstring. Ved å så inn for eksempel prestekrager, vikker, kløver, blåklokke og andre urter om inngår i frøblandingene kan en få til et lite frimerke med blomstereng som kan minne om de gamle slåtteeengene. Dette området bør ikke gjødsles for å få rik blomstring med mange urter og lite gress.

Planting

Alle plantinger på kartet har fått et nummer som refererer til vedlagte plantelister. Helsetunet ligger nok i hardførhetszone rundt 4-5, men lune plasser kan kanskje ha sone helt ned mot H3. På etikettene på plantene i hagesenter står gjerne sonene påført. Planter i sone H1-H3 er generelt ikke hardføre nok i Austbygde. H5-H8 er mer robuste planter. H4 kan i enkelte tilfeller være i grenseland. Planteforslaget er til inspirasjon. Sørg for å sjekke hardførhet ved valg av andre planter.

Godt arbeid ved planting legger grunnen for god vekst. Dårlig arbeid gjør at sjøl livskraftige planter kan stryke med eller sture i årevis. Normalt plantes vi litt dypere enn plantene har stått i planteskolen, men ikke mye. Roser skal plantes 10 cm over podestedet ⇒ beskytter mot uttørking og frostskaade. Det er viktig med tilstrekkelig jorddybde: 70-100 cm for store trær, 50-60cm for klatreplanter, prydbusker og roser, og 30-50 cm for stauder.

Bærbusker, roser og prydbusker kan vi skjære ved planting for å få en sterk og lav forgreining. Under vanlige gode forhold kan vi bruke 50 til 100 gram klorfri fullgjødsel pr.m² pr. år. Husdyrgjødsel er allsidig, bedrer jordstrukturen i jorda og tilfører mikroorganismer. Hønsegjødsel er raskvirkende og næringsrik. Den inneholder store mengder nitrogen, fosfor og kalium. Som et rimelig gjennomsnitt vil 100 gram kalkdolomitt pr m² årlig motvirke forsureningen av hagejorda.

4. GJENNOMFØRING, SKJØTSEL OG VEDLIKEHOLD

4.1 Gjennomføring

- Utavdelingen i Tinn kommune har opparbeidet store deler av hagen.
- NCC har hatt asfalteringsjobben.
- Tinn Energi har montert belysning.
- Ansatte ved Rjukan Lys har satt opp gjerdet.
- Skigarden er satt opp på dugnad.
- Tømrerlinja på Rjukan videregående skole har laget lysthuset.
- Tømrerlinja er også kontaktet for bygging av utedo og mjølkerampe.
- Plantene hagen ikke kan få gjennom gave skal bestilles fra planteskole vinteren 2006.
- Medlemmer i arbeidsgruppa har plantet noen egne stauder på dugnad høsten 2005.

4.2 Skjøtsel og vedlikehold

Det er viktig for kvaliteten at ansvar for vedlikehold er definert. En lite gjennomtenkt hage kan fort koste mer i vedlikehold i løpet av få år enn det hele hagen koster å anlegge. I arbeidsgruppa har det vært diskutert at ansatte på uteavdelingen i kommunen skal vedlikeholde hagen i samarbeid med ansatte på Tinn Helsetun, pårørende og spreke beboere. I

tillegg kan en tenke seg at frivillige organisasjoner, venneforening, barnehage med flere får en rolle i dette arbeidet. Det gir en positiv effekt at flere oppretter et eierforhold til hagen. Samarbeid med beboere om en aktivitet kan erstatte svak verbal kommunikasjon. Frivillige organisasjoner, venneforeninger, pårørende og beboere kan best foreta skjøtsel som ikke må gjøres regelmessig.

For de ansatte er det hyggelig å kunne ta med beboerne ut i en blomstrende hage å gi dem en opplevelse av noe annet enn en korridor. Ansatte vil kanskje også sette pris på å ta sine pauser i hagen. Videre er det hyggelig for de pårørende å kunne gå ut her sammen med beboerne i stedet for å sitte inne.

En annen ide kan være å knytte seg til spreke pensjonister som kan gjøre noe vedlikeholdsarbeid mot et fast honorar. 10% av husleien beboerne ved Kurland bofelleskap i Sarpsborg betalte gikk til hage og fellesareal. Vedlikeholdsjobben for denne hagen på 1,6 da var satt bort til Sarpsborg Park og anlegg for kr 30 000 pr år (2004).

Arbeid knyttet til vedlikehold av hagen på Tinn Helsetun bør diskuteres mer inngående for å kunne fordele noen ansvarsområder. I tillegg til å definere ansvaret er det fornuftig å få utarbeidet en enkel vedlikeholdsplan for å sikre riktig og god skjøtsel av hagen for framtida. Særlig er dette viktig dersom flere ulike grupper skal gjøre skjøtelsarbeid i hagen.

5. AKTIVITETER I HAGEN

Eksempel fra studieturen

<p style="text-align: center;">Sommer</p> <p>Juni, juli, august</p> <ul style="list-style-type: none">• Tegninger• Foto• Sanger• Dikt• Aktiviteter	<p>Bofellesskapet vi besøkte i Sarpsborg la opp til aktiviteter i hagen året rundt. Der er det laget store plansjer (A3-format) med temaene vår, sommer, høst og vinter. Forslag til innhold: Prøysens sanger gjennom året, andre sanger, dikt og omtale av ulike aktiviteter; feie, knipe, luke, gå, se etter innsekt, smake, lytte, lukte m.m.</p> <p>De spreke beboerne tar også del i mindre praktiske gjøremål i hagen.</p>
---	--

Forslag til aktuelle aktiviteter

Beboernes selvtillit styrkes når de ved egen hjelp kan utføre arbeid i hagen. Aktivitetene kan gjerne minne om ulike gjøremål brukerne er kjent med fra tidligere i livet. Her er noen forslag til aktiviteter i hagen. Flere ting her har vært diskutert på møtene i arbeidsgruppa.

- Vanne, luke, løsne jord, gjødsle, kalke, stell av komposthaug.
- Klipping og beskjæring.
- Plukke blomster, frukt og bær.
- Bare sitte eller rusle rundt å se.
- Finne nyhetene i hagen (endinger ved elementene eller årstidsvariasjoner).
- Mate fuglene. Se på fuglene.
- Vedhogst og vedstabling.

- Redskapsbod i utedoen med redskap som kan brukes.
- Sneising og bålkos ved sneiseplassen.
- Demonstrasjon av sliping redskap ved slipesteinen.
- Ljåslått dersom deler av plenarealet sørvest i hagen settes skjøttes som eng.
- Samlinger og arrangement ved lysthuset.
- Ballspill eller lignende aktiviteter som barn kan like å gjøre sammen med sine. besteforeldre / oldeforeldre.
- Sykkeltrening for Furuheim barnehage.
- Hagevandring sammen med Hagelaget.

Årstidene i hagen

Her er noen stikkord til hva som kjennetegner en hage gjennom et år som videre kan legges til grunn for planlegging av aktiviteter.

Vår

- ❖ De første snøklokkene og scilla (russeblåstjerne)
- ❖ Blåveis
- ❖ Fruktreblomstring
- ❖ Fuglene

Sommer

- ❖ Varmt
- ❖ Blomstring
- ❖ Frødighet
- ❖ Dufter; roser og skjærsmine m.m
- ❖ Høste tidlige bær og fruktsorter, urter og grønnsaker.

Høst

- ❖ Skarpere luft
- ❖ Høste inn siste rest av bær, frukt, grønnsaker, urter
- ❖ Oppsummering av sommerens hageresultater
- ❖ Høstfargene på blader og bær er glødende og intense. Det gjør kanskje overgangen til vinteren mindre brutal.
- ❖ Vemod og befrielse; trist at sommeren er over men samtidig godt med mer innetid
- ❖ Planlegge neste års prosjekter

Vinter

- ❖ Med snøen blir alt lyst og stille
- ❖ Dagene er korte og tilbringes inne
- ❖ Hagebøker gir inspirasjon og ideer til vårens nye prosjekter
- ❖ Vinterhagen betraktes fra vinduet
- ❖ Hagen er ribbet for blomster, men vi ser andre elementer (lys, lysthus, gjerde, steingjerde osv)

Hagekalender / veileder

En god ide er å lage en hagekalender eller veileder for personale og pårørende som viser aktiviteter i hagen til ulike årstider. Her er det kommet med flere forslag som kan inngå i en veileder / kalender. En slik veileder vil gi verdifulle råd og ideer om muligheter til aktivt bruk av hagen og vil være med å bidra til at Tinn Helsetun får en "hage som virker".

6. PLANTEPLAN

6.1 Eksisterende planter - registrering

Nummer i tabeller refererer til nummer på plankart.

NR	NORSK NAVN	LATIN
1	Svenskasal	Sorbus Intermedia
2	Kirsebær	
3	Plomme	
4	Rips, hvit og rød	
5	Solbær	
6	Eple	
7	Eple (Åkerø?)	
8	Morell (sort?)	
9	Morell (sort?)	
10	Eple	
11	Eple	
12	Rosehagtorn	Crataegus laevigata "Pauls's Scarlet
13	Morell	
14	Rosemandel	Prunus triloba
15	Microbiota	Småbiota
16	Blåeiner	Juniperus squamata "Meyeri"
17	Roser: <ul style="list-style-type: none"> • Romance (buskrose) • Nina Weibull (klaserose) • Friesia (klaserose) 	
18	Roser	
19	Kinaeiner	Juniperus chinensis
20	6 Roser: <ul style="list-style-type: none"> • Bella rosa (lakserosa klaserose) • Friesia (gul) • Pussta (rød klaserose) 	
21	Buskmure. Bør flyttes se *	Potentilla fruticosa "Goldfinger"
22	Blankmispel	Cotoneaster lucidus
23	Brudespirea	Spiraea x cinerea "Grefsheim"
24	Pussta – klaserose Europeana – klaserose Burgund – stilkrose The Fairy - markdekkrose	
25	Blankmispel	Cotoneaster lucidus
26	Syrin	Syringa vulgaris
27	Syrin	Syringa vulgaris
28	Cotoneaster lucidus	Blankmispel

* Her er buskmure (nr 21) og blankmispel (nr 22) plantet sammen. Dette er et litt rotete bed. Buskmure bør fjernes (kan evt flyttes til nr 57) slik at blankmispelen står aleine. Mispelen beskjæres for å få en tettere og frodigere vekst fra bunnen.

6.2 Nummerert planteplan – nye planter

(S) = Staude

(B) = Busk

(V) = Vintergrønne planter

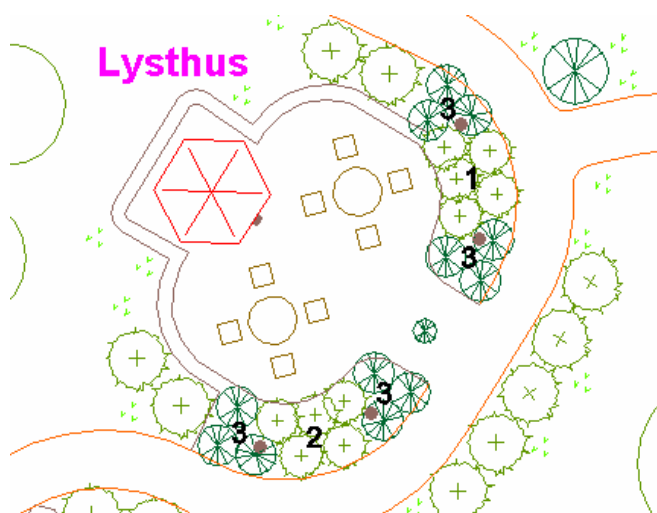
(K) = Klatreplante

NR	NORSK NAVN	LATIN	ANTALL	H (m)	SONE
29	Vanlig rogn	Sorbus aucuparia	1	10-12	H8
30	Vanlig rogn	Sorbus aucuparia	1	10-12	H8
31	Syrin (B) Blm: 6, lilla	Syringa vulgaris "Andenken an Ludwig Späth"	1	3-4	H5
32	Syrin (B) Blm: 6, hvite	Syringa vulgaris "Mme Lemoine"	1	3-4	H5
33	Hassel	Corylus avellana	1	4-5	H5
34	Hvitrogn (B)	Sorbus koehneana	1	2-4	
35	Søyleiner (V) (anbefalt sort)	Juniperus communis "Bukken Bruse"	2	2-3	H7
36	Syrinhortensia (B) Blm: hvite, 8-10	Hydrangea paniculata "Grandiflora"	1	1-3	H5
37	Rødpil (B)	Salix purpurea "Nana"	3	1-2	
38	Blodrips Blm: røde, 5	Ribes sanguineum	1	2	H3-4
39	Gullbusk (B) Blm: gule, 4-5	Forsythia x intermedia	1	1-2	H4
40	Vanlig rogn	Sorbus aucuparia	1	10-12	H8
41	Hjertetre	Cercidiphyllum japonicum	1	8-10	H4
42	Ornäsbjørk	Betula pendula "Dalecarlica"	1	20	H7
43	Sibirsjærsmín (B) Blm: hvite, 6-7	Philadelphus schrenkii	5	1,5	H7
44	Fagerbusk (B) Blm: rødrøsa, 6-7	Kolkwitzia amabilis	2	2-3	H4
45	Klokkebusk (B) Blm: oransje, 5-8	Weigela middendorffiana "Amur"	2	2	H6
46	Se detaljtegning				
47	Se detaljtegning				
48	Abies koreana (V)	Koreaedelgran (vokser seint)	1	5-15	H4
49	Se detaljtegning				
50	Stikkelsbær, gule "Hinnonmaen Keltainen"	Ribes ssp	1		
51	Stikkelsbær, røde og søte "Hinnonmaen"	Ribes ssp	1		
52	Bringebær "Asker" Små søte bær med villbringebærsmak.	Rubus ssp			
53	Hybridgullregn (B) Blm: gule, 6	Laburnum x watereri "Vossii"	1	6	H6

54	Ekte kaprifol (K) Alternativ: Klatrehortensia (K)	Lonicera caprifolium Hydrangea anomala ssp. Petiolaris	2	4 10-20	H6 H5
55	Dvergmandel Blm: lyserøde, 4-5	Prunus tenella "Fire Hill"	1	2	H5
56	Buskmure (B) Blm: hvite, 7-10	Potentilla fruticosa "Abbottswood"	4	1	H7
57	Buskmure (B) Blm: gule, 7-10	Potentilla fruticosa "Goldfinger"	4	1	H6
58	Skjermleddved (B) Blm: 6-7, lys gule	Loicera involucrata "Marit"	3	1	
59	Hengejapankirsebær Alternativ: Snømagnolia	Prunus serrulata "Kikushidare- sakura" Magnolia kobus x var. Borealis	1 1	2-4 8	H4 H3-4
60	Se detaljtegning				
61	Se detaljtegning				
62	Lirose (B) Blm: hvite, 6-7	Rosa pimpinellifolia "Plena"	1	1,5	
63	Sentifolierose (B) Blm: rosa, 7-8	Rosa centiflora "Major"	1	1,20	

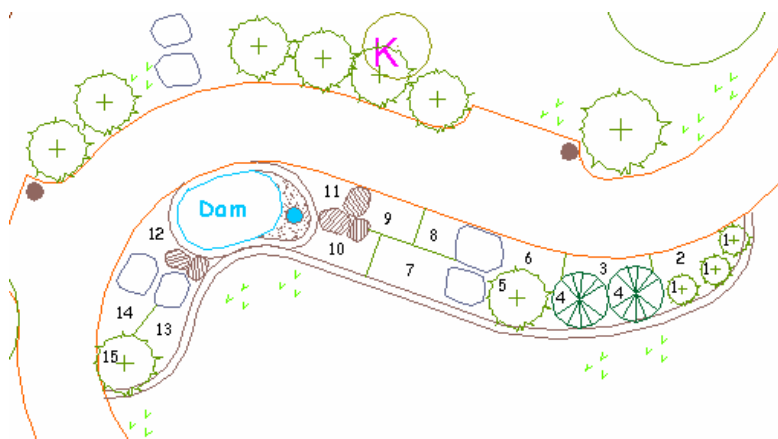
* Nr 59: Her har jeg vært fristet til å foreslå en Snømagnolia. Det er et fantastisk flott tre med store hvite blomster i mai. Den ligger i hardførhetssone H3-4 og er i grenseland i Tinn. Fordi det trolig er både lunt og varmt i dette området kan den være verdt et forsøk likevel! Jeg har selv jobbet i park der denne var plantet. Et fantastisk syn i mai.

6.3 Bed ved lysthus (nr 46, 47)



NR	NORSK NAVN	LATIN	ANTALL	HØYDE (m)	SONE
1	Rosa klaserose: "Bonica 82"		5	0,70	
2	Rød klaserose: "Montana"		5	0,60	
3	Hybridbarlind (V)	Taxus media Farmen	12	1	H5

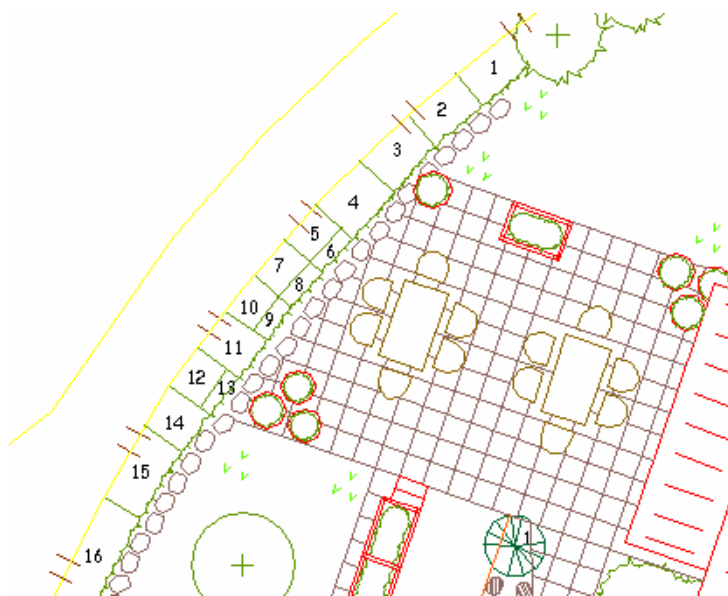
6.4 Bed ved dam (nr 49)



NR	NORSK NAVN	LATIN	ANTALL	H (m)	SONE
1	Humle (S) for klatring på høy staur. Ofte brukt i gamle urtehager.	<i>Humulus lupulus</i>	3	6	H8
2	Gul daglilje Blm: 6-7	<i>Hemerocallis lilio- asphodelus</i>	4	0,9-1	H8
3	Vårvortemelk (S) Blm: 4-5	<i>Euphorbia polychroma</i>	3	0,4	H7
4	Hybridbarlind (V)	<i>Taxus media</i> Farmen	2	1	H5
5	Hengeselje (B)	<i>Salic caprea</i> "Kilmarnock"	1	1-3	H7
6	Japanspir (S) Blm: 6-7, karminrød	<i>Astilbe japonica</i> "Red Sentinel"	5	0,5-6	H6
7	Ridderspore (S) Mørk blå. Blm: 7, fargeblanding	<i>Delphinium</i> "Blue Fountains"	2-3	1-1,5m	H8
8	Vakkerøye (S) Blm: 6-9, oransjegule	<i>Coreopsis verticillata</i> "Grandiflora"	4	0,5-0,6	H7
9	Praktsolhatt (S) Blm: 8-10, gul	<i>Rudbeckia fulgida</i> "Goldsturm"	5	0,5-0,6	H5
10	Strandkattehale (S) Blm: purpurrøde, 7-9	<i>Lythrum salicaria</i>	3	0,6-1	H7
11	Hageiris (S) Blm:6-7, blå	<i>Iris germanica</i>	5	0,6-0,8	H6
12	Soleihov (S) Blm: 5, gule	<i>Caltha palustris</i>	3	0,3-0,6	H7
13	Stor valmuesøster (S) Blomstermnd: 6-7	<i>Meconopsis grandis</i>	2	0,8 - 1	H7
14	<i>Microbiota decussata</i> (V)	<i>Småbiota</i>	1	0,4	H6
15	<i>Rhododendron caucasicum</i> "Cunninghams White". (B)	Hvit rhododendron	1	1-2	H4-5

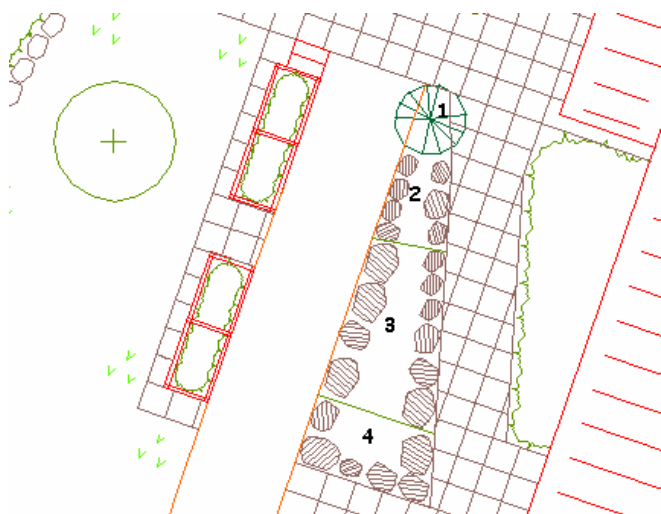
Nummer refererer til nummer på detaljtegning.

6.5 Bed på mur ved Hannestua (nr 61)



NR	NORSK NAVN	LATIN	ANTALL	H (m)	SONE
1	Ridderspore (S) Blm: 7-8, dyp blå	Delphinium "Black Knight"	2	150	H8
2	Vårgyvel (B)	Cytisus x praecox	1	1-1,5	H4
3	Silkepeon, hvit (S)	Paeonia lactiflora	2	0,7-1	H7
4	Silkepeon, rød eller rosa(S)	Paeonia lactiflora	2	0,7-1	H7
5	Smågullkorg (S) Blm: 5-6, juni	Doronicum orientale (caucasicum)	2	0,5-0,7	H8
6	Sibirvalmue (S) Blm: 6-9, fargebl	Papaver nudicaule	3-5	0,2-0,3	H8
7	Japanspir (S) Blm:6-7, karminrød	Astilbe japonica "Red Sentinel"	3	0,5-0,6	H6
8	Hageprimula (S) Blm:5-6, fargebl	Primulae elatior-hybrider	3	0,15-0,20	H7
9	Frynsesøte (S) Blm:7-8, blå	Gentiana septemfida	3	0,2-0,3	H7
10	Kjempekrage (S) Blm: 7-9, hvite	Chrysantemum maximum.	3	0,70	H7
11	Praktakeleie (S) Blm:6-7, fargebl	Aquilegia caerulea	3		
12	Løytnantshjerte, hvit Blm: 5-6, hvit (S)	Dicentra spectabilis	1	0,6-0,7	
13	Hagepute, rød (S) Blm: 5-6	Aubrieta x culturom	1-3	0,10	H7
14	Løytnantshjerte, rød (S) Blm: 5-6, rød	Dicentra spectabilis	1	0,6-0,9	H8
15	Buskmure, (B) Rødrosa blomster	Potentilla fruticosa"Floppy disk"	3	0,5	H5
16	Hybridbarlind (V)	Taxus media Farmen	2	1	H5

6.6 Bed ved inngangsparti; Hannestua (nr 60)



NR	NORSK NAVN	LATIN	ANTALL	HØYDE (m)	SONE
1	Søylegran (V) Et alternativ: Søylebarlind	Picea glauca "Conica"	1	2	H4-5
		Taxus x media "Hicksii"	1	1-2	H5
2	Stormarikåpe (S) Blm:6-9, gulgrønne Alternativ: Høststorkenebb Blm: 7-8	Alcemilla	3-5	0,4	H6
		Geranium endressii		0,4	H5
3	Georginer av ulike slag (knoller). Varier: farge, høyde, blomst m.m	Dhalia			
4	Hybridbarlind (V)	Taxus media Farmen	2	1	H5

Plant også **blåveis** i dette bedet. Mange kan sikkert dele fra en plante hjemme. Den kan være fin å ha flere steder i hagen (eks nr 61).

6.7 Litt om bunndekkeplanter

Det er ikke uvanlig å plante bunndekkende planter under busker (godt alternativ til bark) for å unngå ugress. Noen stauder som er egnet for formålet er: Dverglirekne (*Polygonum affine*), gravmyrt (*Vinca minor*), gulltvetann (*Lamium galeobdolon*), hasselurt (*Asarum europaeum*), rød bispelue (*Epimedium x rubrum*) og vårkjærminne (*Omphalodes verna*).

Er det ønske om blomstring der det ikke er tegnet bed vil følgende stauder spre seg villig: fioler, akeleie, stjerneskjerm, honningknoppurt, forglemmegei, fagerklokke, stormarikåpe, lupiner og sibirvalmue. Staudene er å få kjøpt som både planter og frø. Legg god plantejord i plantehullet og nært inntil, fjern steiner og gras. Hold det åpent rundt plantene til de er godt etablert.

6.8 Løk

Eksempel på fine løker er tulipaner, krokus, blåstjerne (*Scilla*), perleblomst (*Murcari*), vinterblomst (*Eranthis*), snøklokke, anemone, påskeliljer, pinseliljer, høstklosterklokke, våriris, skogtulipan og skjermtulipan.

Er det ønske om løkplantinger i plenen er følgende løker å anbefale høstblåstjerne (*Scilla*), krokus, narsisser, perleblomst, snøklokke og snøstjerne.

6.9 Planting i kasser

I tillegg til løk og sommerblomster er det er lista opp noen forslag til grønnsaker, krydder og stauder.

GRØNNSAKER OG KRYDDER	Tomat (dyp jord, må stå inntil veggen), persille, gressløk, dill, reddik, sukkerert (vegg), salat, sitronmelisse (robust), timian, basilikum, kjørvel, merian, løpstikke, malurt. Husk at krydderplantene trenger lè mot vind og kulde. Ikke alle er like robuste.
STAUDER Hardføre, tørketålende og vindsterke. Bør ha kasser som er 40-50 cm dype.	Akeleie (<i>Achillea</i>), perleevigblom (<i>Anaphalis</i>), alpeaster (<i>Aster alpinus</i>), karpatklokke (<i>Campanula</i>), prestekrage (<i>Chrysanthemum</i>), nellik (<i>D. Deltoides</i> og <i>D. Plumarius</i>), gullkorg (<i>Doronicum caucasicum</i>), vårvortemelk (<i>Euporbia</i>), bergmynte (<i>Origanum vulgare</i>), Tigerlilje (<i>Lilium tigrinum</i>), sibirvalmue (<i>Papaver nudicaule</i>), bergknapp (<i>Sedum spp</i>), Takløk (<i>Sempervivum spp</i>), lammeøre (<i>Stachys olympica</i>), Kransøye (<i>Coreopsis verticillata</i>), Sildre (<i>Saxifraga × ardensii</i> og <i>S.umbrosa</i>), spirblom (<i>Astilbe × ardensii</i>), hagefiol (<i>Viola cornuta</i>), kinasøte (<i>Gentiana</i>).

Lykke til !