

10 důvodů, proč podpořit komunitní zahradu:

1. **Přirozený pohyb na čerstvém vzduchu** - často si ani neuvědomíte, kolik svalů při údržbě záhonku protahujete a posilujete.
2. **Seberealizace** - ta radost, že si něco vypěstujete sami!
3. **Voňavá a šťavnatá úroda** - zelenina či ovoce, které si utrhnete a následně zkonzumujete, už nemůže být čerstvější!
4. **Pocit sounáležitosti se skupinou** - na komunitní zahradě budeme pečovat o jeden prostor společně.
5. **Nové kontakty** - třeba se zde seznámíte se zajímavými lidmi a navážete nová přátelství.
6. **Možnost rozvoje a vzdělávání** - pokud se rádi učíte nové dovednosti a rozvíjíte svoje znalosti, pak právě pro vás budou zajímavé semináře a workshopy na rozmanitá témata pro různé skupiny (od dětí až po seniory).
7. **Blízkost k přírodě** - obzvláště máte-li malé děti, oceníte přítomnost různých živočichů, kteří v zahradě najdou útočiště (motýli, ptáci, ještěrky,...).
8. **Environmentální výchova** - stejně tak můžete díky zahradě dětem ukázat, že rajče nevyroste v supermarketu, jak funguje koloběh vody, budování kladného vztahu k přírodě, třídění odpadu a ke zdravému způsobu života obecně.
9. **Prevence duševních onemocnění** - existují vědecké výzkumy a studie, které dokazují produkci serotoninu při zahradničení a jeho pozitivní vliv na lidskou mysl.
10. **Recyklace bioodpadu** - v zahradě bude fungovat kompostování nejen v rámci zahrady, ale i sběr lokálního kuchyňského odpadu. Zpracovaný kompost po navrácení do oběhu zvýší biologickou aktivitu půdy.