

باغ گیاه‌شناسی



معرفی
باغ گیاه‌شناسی ملی ایران با مساحت ۱۴۵هکتار در اراضی چیتگر قرار دارد. این باغ در سال ۱۳۴۸ساخته شده است.

نشانی
آزادراه تهران کرج، شهرک سرو آزاد، خیابان شهید گودرزی

آشنایی با طبیعت ایران

باغ گیاه‌شناسی با بیش از ۳۰۰۰ گونه گیاهی از سراسر جهان، یکی از متفاوت‌ترین مقاصد طبیعت‌گردی در پایتخت است. از آنجا که سالمندان اغلب به حضور در فضای سبز و گشت و گذار در طبیعت علاقه دارند، تماشای بخش‌های متنوع این باغ می‌تواند برای آنها جذاب باشد. در طراحی باغ گیاه‌شناسی برای ایجاد مناظر و چشم‌اندازهای طبیعی فضایی شبیه‌سازی‌شده کوه‌های زاگرس، البرز و هیمالیا به چشم می‌خورد. ۶ دریاچه و ۲ رودخانه که هر یک در کنار گیاهان رویشگاه‌ها فضای طبیعی ایجاد شده، نمایانگر طبیعت نقاط مختلف ایران و جهان است. از دیگر جاذبه‌های باغ گیاه‌شناسی، آبشارهایی است که منظره چشم‌نوازی ایجاد کرده است. در باغ گیاه‌شناسی، ۷رویشگاه ایرانی مانند هیرکانی، زاگرس، البرز جنوبی، ایرانی-تورانی، گلخانه جنوب ایران، باغ پیازهای ایرانی و باغ میوه‌های بومی ایران دیده می‌شود.
عرویشگاه جهانی از جمله اروپا، چمنزارهای آمریکا، قفقاز، هیمالیا، چین و ژاپن نیز در این مجموعه وجود دارد.

تنوع امکانات تفریحی

سالمندان با گردشگری در این مجموعه می‌توانند علاوه بر رویشگاه‌ها، ۸کلکسیون، باغ موضوعی، باغ سیستماتیک، باغ گیاهان دارویی و صنعتی، آربراتوم، جنگل و گردشگاه (شاکای)، باغ صخره‌ای و گیاهان زینتی، میدان مرکزی باغ رز و چهارباغ ایرانی و پهن‌رگان همیشه سبز را هم تماشا کنند. از دیگر قسمت‌های باغ گیاه‌شناسی، بخش آموزشی و نمایشی آن است. در این بخش تنوع گیاهی بسیار زیادی از گیاهان معطر تا گیاهان زینتی وجود دارد. باغ گیاه‌شناسی فقط به نمایش انواع گل و گیاه محدود نمی‌شود. سالمندان می‌توانند پس از گشت‌وگذار سری به موزه پروانه‌ها هم بزنند. در این باغ موزه بیش از ۲۰۰هزار گونه از حشرات سراسر جهان به نمایش گذاشته شده است. رفتن به باغ گیاه‌شناسی به سالمندان توصیه می‌شود چرا که این مجموعه برای رفاه حال بازدیدکنندگان، امکاناتی چون پارکینگ رایگان، کارگاه‌های آموزشی و انتشارات، فروشگاه بدر و نهال، رستوران و بوفه برای خرید خوراکی و آب، الاچیق برای نشستن و استراحت، نمازخانه و سرویس بهداشتی فراهم کرده است.

برخی بوستان‌های پایتخت برای رفت‌وآمد سالمندان مناسب‌سازی شده‌اند

گشت‌وگذار پاییزی در طبیعت

بوستان ولایت

معرفی
بوستان ولایت با وسعت ۹۰هکتار و امکانات متعدد و طراحی مدرن، مکان مناسبی برای تفریح و استراحت سالمندان است.

نشانی	انتهای بزرگراه نواب، تقاطع تندگویان
امکانات	مسیر پیاده‌روی مسطح، سرویس بهداشتی و نمازخانه

پیاده‌روی کنار باغ گل

فضای سبز بوستان ولایت طوری طراحی شده که در دو طرف مسیرهای پیاده‌روی، باغ‌های گل و درختان سبزر قرار دارند؛ به همین دلیل قدم زدن در پیاده‌راه این بوستان لذتبخش است. از دیگر ویژگی‌های بوستان ولایت وجود دریاچه مصنوعی است که نیمکت‌هایی دور تا دور آن برای استراحت و دورهمی گروه‌های سالمندان تعبیه شده است. بد نیست بدانید در مناسبت‌های مختلف، برنامه‌های شاد و کنسرت در این فضای سبز برگزار می‌شود.

بوستان هنرمندان

معرفی
بوستان هنرمندان به‌دلیل برگزاری فعالیت‌های فرهنگی در همسایگی آن، فضای گردشگری با تفریحات متنوع برای سالمندان محسوب می‌شود.

نشانی	خیابان کریمخان زند، خیابان ایرانشهر
امکانات	سرویس بهداشتی، کتابخانه، آمفی‌تئاتر و موزه



گالری‌گردی در بوستان

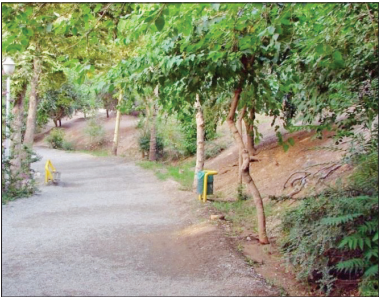
بوستان هنرمندان، معماری مسطح و مسیرهای پیاده‌روی استاندارد دارد. قدم به قدم آن نیمکت‌های چوبی و سنگی جانمایی شده و سالمندان می‌توانند بخش آموزشی و نمایشی آن است. در این بخش تنوع گیاهی بسیار زیادی از گیاهان معطر تا گیاهان زینتی وجود دارد. باغ گیاه‌شناسی فقط به نمایش انواع گل و گیاه محدود نمی‌شود. سالمندان می‌توانند پس از گشت‌وگذار سری به موزه پروانه‌ها هم بزنند. در این باغ موزه بیش از ۲۰۰هزار گونه از حشرات سراسر جهان به نمایش گذاشته شده است. رفتن به باغ گیاه‌شناسی به سالمندان توصیه می‌شود چرا که این مجموعه برای رفاه حال بازدیدکنندگان، امکاناتی چون پارکینگ رایگان، کارگاه‌های آموزشی و انتشارات، فروشگاه بدر و نهال، رستوران و بوفه برای خرید خوراکی و آب، الاچیق برای نشستن و استراحت، نمازخانه و سرویس بهداشتی فراهم کرده است.



بوستان طالقانی

معرفی
بوستان طالقانی از فضاهای سبز وسیع تهران فعالیت‌های فرهنگی در همسایگی مناسب و امکانات مختلف، مکانی برای تفریح و فراغت سالمندان محسوب می‌شود.

نشانی	بزرگراه شهید حقانی، بعد از پل بزرگراه مدرس
امکانات	مسیر پیاده‌روی، سرویس بهداشتی، بوفه و آلاچیق



ورزش در طبیعت سرسبز

بوستان طالقانی با درختان کهنسال، درختچه‌ها و گل‌ها، فضایی آرامش‌بخش را برای سالمندان فراهم کرده است. تنوع گیاهی بوستان و هوای مطبوع آن، محیطی دلچسب برای استراحت و طبیعت‌گردی

محسوب می‌شود. در این بوستان وسایل ورزشی در نقاط مختلف به همراه راهنمای استفاده از آنها برای سالمندان نصب شده است.



بوستان نیاوران

معرفی
بوستان نیاوران ۶۲هزارمترمربع وسعت دارد است که به‌دلیل موقعیت مکانی مناسب و امکانات مختلف، مکانی برای تفریح و فراغت سالمندان محسوب می‌شود.

نشانی	نیاوران، خیابان باهنر
امکانات	کتابخانه، سالن آمفی‌تئاتر، آلاچیق و میز شطرنج



مسابقات شطرنج موسفیدها

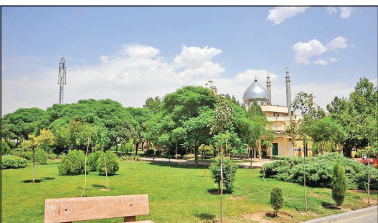
پوشش گیاهی بوستان از درخت‌هایی مثل میخک هندی، افاقیا، چنار، کاج، بیدمجنون و ددها گونه دیگر تشکیل شده است. پیاده‌راه مسطحی هم در مرکز بوستان ساخته شده است. از دیگر جذابیت‌های بوستان نیاوران، دریاچه آن است. دور تا دور بوستان، میزهای شطرنج تعبیه شده و بعدازظهرها، مسابقات دوستانه بین سالمندان با شور و حال خاصی برپا می‌شود.



بوستان الغدیر

بوستان الغدیر در شمال‌شرق تهران قرار گرفته و مکان مناسبی برای فعالیت اجتماعی، فرهنگی و ورزشی سالمندان است.

نشانی	خیابان هنگام، خیابان فضلعلی
امکانات	سرویس بهداشتی، مسجد، آبخوری، تیمکت و بوفه



در همسایگی شهدا

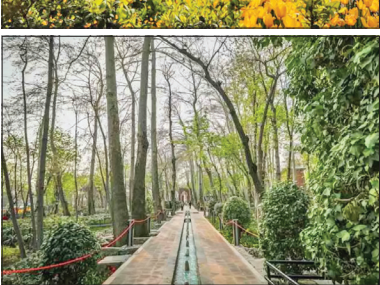
در بوستان الغدیر تعداد قابل توجهی رمپ با شیب استاندارد در نظر گرفته شده تا سالمندانی که از عصا یا ویلچر استفاده می‌کنند بتوانند به‌راحتی به آنجا رفت‌وآمد کنند. از دیگر امتیازهایی که باعث شده این بوستان پاتوق افراد سالخورده باشد، وجود مسجد، مقبره شهدای گمنام و سرای محله شمیران‌نو در محوطه بوستان است. سالمندان می‌توانند در کنار زیارت مقبره شهدا و شرکت در برنامه‌های مذهبی، برای شرکت در برنامه‌های آموزشی به سرای محله شمیران نوسر بزنند.



باغ ایرانی

بوستان باغ ایرانی در محله قدیمی ده‌نوک تهران واقع شده و معماری چشم‌نوازی دارد.

نشانی	ده‌نوک، خیابان شیخ بهایی شمالی، کوچه شهید صابری
امکانات	کافه، نمازخانه و سرویس بهداشتی

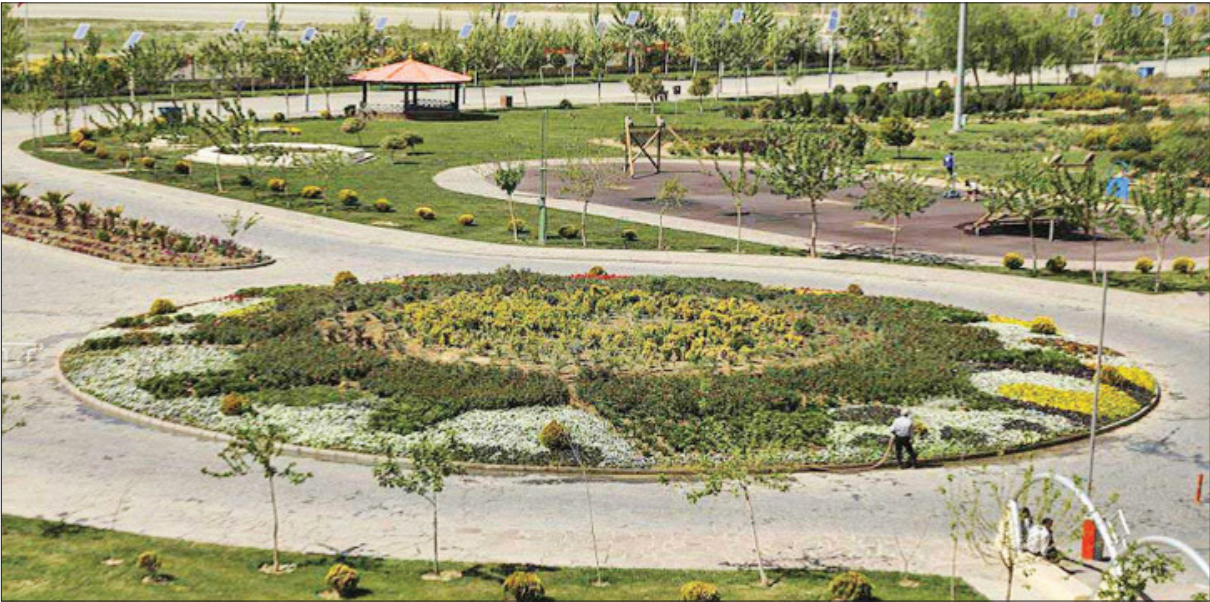


دورهمی در آلاچیق

فضای سبز باغ ایرانی براساس الگوی باغ‌های پر از درخت و گل ایرانی طراحی شده است. در قسمت شمالی باغ، کوشتی به چشم می‌خورد که در حال حاضر به کتابخانه تغییر کاربری داده‌است که سالمندان می‌توانند از خدمات این کتابخانه با هزینه مناسب استفاده کنند. از دیگر ویژگی‌های باغ ایرانی، وجود الاچیق‌هایی است که در قدم‌به‌قدم آن جانمایی شده است.



سالمندان اوقات فراغت زیادی دارند و اگر برای زمان خود برنامه‌ریزی کنند، می‌توانند دوران سالخوردگی خود را با انرژی و نشاط پشت سر بگذارند. یکی از سرگرمی‌هایی که به سالمندان توصیه می‌شود، فعالیت بدنی، تحرک، ورزش و حضور در طبیعت است. اگر فرصت خارج شدن از شهر و سفر وجود ندارد، قدم‌زدن در بوستان‌ها و لذت بردن از فضای سبز طبیعت می‌تواند گزینه خوبی برای وقت‌گذرانی باشد. در بین صدها بوستان تهران، بوستان‌هایی وجود دارد که برای رفت‌وآمد سالمندان مناسب‌سازی شده است. آنها را در این گزارش معرفی کرده‌ایم.



بوستان ملت

بوستان ملت در سال ۱۳۴۵ساخته شده و وسعت و امکانات متنوع، آن را به یکی از پرطرفدارترین تفرجگاه‌های پایتخت تبدیل کرده‌است.

نشانی	خیابان ولیعصر، بالاتر از بزرگراه نیاپیش
امکانات	سرویس بهداشتی، مسیرهای پیاده‌روی، نمازخانه و وسایل ورزشی

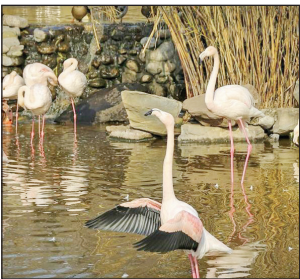


تفریح کنار دریاچه

این بوستان ۳۴هکتاری امکانات تفریحی متنوعی برای سالمندان دارد. دریاچه مصنوعی بوستان در قسمت شمالی آن قرار دارد. دور تا دور دریاچه نیمکت‌ها و آلاچیق‌هایی برای استراحت نصب شده است. کافه‌های سیار هم در همین قسمت از بوستان فعالیت می‌کنند. در مسیرهای پیاده‌روی این بوستان، دستگاه‌های ورزشی متنوعی تهیه شده که راهنمای لازم برای استفاده این سالمندان در کنار آنها نصب شده است.



باغ پرندگان



معرفی
باغ پرندگان تهران بزرگ‌ترین زیستگاه مصنوعی کشور است که گونه‌های مختلفی از پرندگان را در خود جای داده است.

نشانی
بزرگراه شهید بابایی، ترسیده به جاده تلو

گردش در زیستگاه پرندگان

باغ پرندگان در اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۹۲در جنگل‌های لویزان راه‌اندازی شد. در این باغ ۲۳هکتاری حدود ۸۰۰۰پرنده در ۱۵۰گونه مختلف از سراسر جهان زندگی می‌کنند. این باغ که در قلب جنگل لویزان قرار دارد، گونه‌های مختلفی از انواع پرندگان را دربر می‌گیرد و فضای داخلی آن به‌گونه‌ای طراحی شده که از جذابیت خاصی بر خوردار است. یکی از دیدنی‌های باغ پرندگان، لانه‌هایی است که روی درختان قرار دارند و برای پرندگان ساخته شده‌اند. این لانه‌ها به پرندگانی مانند کبوتر تعلق دارد که در فصل زاد و ولد، جوجه‌های خود را در آنجا نگهداری می‌کنند. وجود آبشارها و برکه‌های دست‌ساز، گل‌های رنگارنگ و متنوع، پوشش گیاهی سرسبز و بی‌نظیر، طراحی زیبا و منحصربه‌فرد محوطه باغ، مسیرهای سنگفرش شده، سایه‌بان و آلاچیق‌های چوبی و... از دیگر ویژگی‌های این باغ هستند.

تجربه نوازش پرندگان

با توجه به وسعت زیاد این باغ، ممکن است سالمندان مجبور شوند برای بازدید از آن، یک روز کامل را به گشت و گذار اختصاص دهند. مدیریت باغ پرندگان تهران برای رفاه حال بازدیدکنندگان امکانات رفاهی زیادی مثل بوفه، کافه-رستوران، نیمکت، الاچیق و سایه‌بان را فراهم کرده است. از جمله جاهایی که گردش در آن به سالمندان پیشنهاد می‌شود، فاز ۲ باغ پرندگان است. در آنجا هیچ‌گونه حصارى بین پرندگان و بازدیدکنندگان وجود ندارد و تورها در مقیاس بزرگ ساخته‌شده‌اند تا پرندگان بتوانند به راحتی در این فضا پرواز کنند. جالب‌ترین بخش این قسمت، بخش لمس پرندگان است که امکان لمس طوطی و پرندگان دیگر را برای بازدیدکنندگان فراهم کرده است. ساعت کاری باغ پرندگان هر روز از ساعت ۹تا ۱۷در نظر گرفته شده و هزینه بلیت برای هر نفر مبلغ ۱۴۰هزار تومان است.



- ویژه‌نامه روز پنجشنبه
- ۱۰ مهر ۱۴۰۴
- شماره ۹۸

با گروه همسالان تفریح کنید

● البته که برای همه گروه‌های سنی بهتر است باهم سن و سال‌هایشان برنامه تفریحی داشته باشند، اما برای سالمندان وقت‌گذرانی با همسالان امتیازات بیشتری هم دارد. سالمندان موضوعات مشترک بیشتری برای گفت‌وگو باهم دارند، از نظر توانایی جسمی معمولاً شبیه هم هستند و سلیقه آنها در انتخاب تفریحات باهم شباهت دارد. به همین دلیل است که عضویت در گروه‌های سالمندی محله‌ها و استفاده از خدمات تفریحی تورهای گردشگری سالمندان به این گروه از اعضای جامعه پیشنهاد می‌شود. در آن برنامه‌های فرهنگی و هنری متنوعی برقرار می‌شود. دریاچه مصنوعی این بوستان جاذبه دیگری است که تماشای آن برای گردشگران لذتبخش است.