

ÚTMUTATÓ

IDŐSBARÁT PARKOK KIALAKÍTÁSÁHOZ



Útmutató időbarát parkok kialakításához

Időszerű emberek egyenlő esélyű részvétele a városi szabadterek használatában

Tartalom

1. A kiadvány célja.....	1
2. A környezethasználat szempontjai időskorban.....	2
2.1. Az élettani folyamatok hatása az emberi képességekre.....	2
2.2. Környezetpszichológiai szempontok, a természet szerepe.....	3
2.3. Az időbarát környezet ismérvei.....	5
3. Az igények és parkhasználati szokások felmérése.....	7
4. Általános műszaki előírások.....	10
4.1. Járófelület.....	10
4.2. Parkbútorok, berendezési tárgyak.....	11
4.3. Lépcsők, lejtők, rámpák.....	12
5. Az érzékek stimulálása, infokommunikáció.....	13
5.1. Tájékozódás és útbaigazítás segítése, jelzések.....	13
5.2. Növényalkalmazás.....	16
5.3. Világítás, kontraszt.....	17
6. Téri funkciók.....	18
6.1. Elhelyezkedés, megközelítés, funkciók.....	18
6.2. A parkhoz kapcsolódó járdák, terek, és a belső úthálózat.....	19
6.3. A fizikai aktivitást növelő funkciók.....	21
6.4. A pihenést, rekreációt elősegítő funkciók.....	24
6.5. A társadalmi érintkezést és befogadást elősegítő funkciók.....	24
7. A demenciabarát környezet legfőbb ismérvei.....	25
8. Összefoglalás.....	29
9. Felhasznált irodalom.....	31

1. A kiadvány célja

Jelen kiadvány a városi zöldfelületek tervezésének, kialakításának és üzemeltetésének az **idős emberek számára lényeges**, általános műszaki szempontjait kívánja csokorba gyűjteni, így segítve a **parkok kialakításával kapcsolatban döntéseket hozók** – például az önkormányzatok mint megrendelők, a tervezők, az idős embereket támogató civil szervezetek – munkáját. Az útmutató funkcionális követelményeket ismertet, amelyek szemléltetik, hogyan tehető befogadóvá, barátságossá, vonzóvá egy park az idős emberek számára, mitől lesz ott számukra kellemes az időtöltés, mi adhat megfelelő biztonságérzetet.

Az életkor előrehaladtával jelentkezhet az érzékszervi, kommunikációs, fizikai, mentális és szociális képességek változása, ami korlátozhatja az idős emberek egyenlő esélyű hozzáférést a külső környezet közszolgáltatásaihoz. Az esélyegyenlőség biztosításának egyik eszköze az **egyetemes tervezés** stratégiája, amely a környezetet törekszik **minden ember számára** a lehető legnagyobb mértékben **hozzáférhetővé tenni**. A képességek, igények és használati szokások különbözőségét alapul véve a környezet **minden embernek kényelmesebbé válik, és a felhasználók köre is bővül**. Előregező társadalmunkban a befogadó, időbarát stratégia alapvető fontosságú, amelyet a forrásteremtésnél és az üzemeltetésnél is célszerű szem előtt tartani.

Az útmutató a Hegyvidéki Zöld Iroda és a Népjóléti Iroda által koordinált URBACT Zöld Környezet és Egészség (Health&Greenspace) Projekt keretében készül, amely nemzetközi partnerség közreműködésével vizsgálja a városi zöldterületek egészségfejlesztési szempontú tervezését és fenntartását, valamint a zöldfelületek egészségre gyakorolt hatását. **A parkok időbarát kialakításának köszönhetően az idős, és különösen a demenciával vagy egyéb fogyatékossgal élő emberek izoláltsága csökkenthető. A zöldben érvényesülhetnek a természet jótékony hatásai: oldható a szorongás és a depresszió, fenntartható a motiváltság, megelőzhetők a betegségek. Közösségi összefogással és az integráció támogatásával pedig elmozdulhatunk egy még befogadóbb társadalom felé is.**

A parkok időbarát kialakítása a zöldbe csábíthatja az idősebb generációt, ami jótékony hatást gyakorol; forrás: hegyvidek.hu



2. A környezethasználat szempontjai időskorban

2.1. Az élettani folyamatok hatása az emberi képességekre

Az életkor előrehaladtával jelentkezhet a látási, hallási, mozgási, kognitív, illetve mentális funkciók sérülése. Az érzék- és mozgásszervek általában meggyengülnek, a szellemi képességek csökkenhetnek, és fokozatosan jelentkezhetnek az időskorral járó panaszok és betegségek.

A látássérüléssel élő emberek háromnegyedénél nem veleszületett, hanem később szerzett látássérülésről beszélhetünk, ami leggyakrabban az élet utolsó harmadában jelentkezik, azaz elsősorban az idősebb korosztályt érinti. A látás károsodása az esetek többségében nem jelenti a látásképesség teljes hiányát: a látássérült emberek négyötöde képes a tájékozódáshoz szükséges mértékben érzékelni a fényt (ez az ún. funkcionális látás). A látáson kívül a tájékozódást segítik a hallásból, illetve a talppal érzékelhető taktilis jelzésekből eredő információk is, amelyek észlelése szintén gyengülhet az öregedés során. A tapintással, talppal érzékelést a gyakoribbá váló mozgásszervi panaszok, valamint az egyensúlyérzék bizonytalanabbá válása is befolyásolhatja. Az értelmi és pszichoszociális képességek változása is előfordulhat idősebb korban. A felsorolt képességváltozások a városi zöldkörnyezethez való hozzáférés csökkenésével járhatnak, korlátozhatják többek között a közlekedést, a tájékozódást, az önálló környezethasználatot, a szabadidős-rekreációs és kulturális lehetőségek igénybevételét. **A szabadban végzett elfoglaltságok ugyanakkor a környezet idősbárát tervezésével és kialakításával ösztönözhetők.**



Akadálymentes sétány a Normafán; fotó: Szaszák G.



Változatos időtöltési módok a szabadban; fotó: Szaszák G.

Az időskor kapcsán általában felmerül a **demencia** fogalomköre, amely azonban a gyakori vélekedéssel szemben nem az időskor automatikus velejárója. A demencia egy tünetegyüttes, amely a memória és gondolkodás, valamint az érzelmi és társas képességek súlyos hanyatlásával jár, az érzékszervi feldolgozásra is hatással van, és akadályozza az egyént a mindennapi tevékenységében és a társas életben. Okozója leggyakrabban az Alzheimer-kór. Ez az állapot a kognitív, motoros és szenzoros képességek romlásához, a viselkedés és gondolkodás megváltozásához, a stressztűrő-képesség romlásához vezet, aminek a következtében a megértés, a

gondolkodás, az emlékezet hanyatlík, a vészhelyzetekre vagy a környezet zavaró hatásaira adott reakció kiszámíthatatlanná, stresszessé válik. Ennek következtében a tájékozódás képessége, a térelemek felismerése, a távolság érzékelése, az időérzék romlik, a mindennapi tevékenységeknél előforduló tárgyak használata is bizonytalanává válhat, az ember elveszítheti az érdeklődését a környezete iránt.



A szabadtéri tevékenység játékonny hatású; fotó: Hegyvidék



Az idős emberek aktivitásának ösztönzése; fotó: Hegyvidék

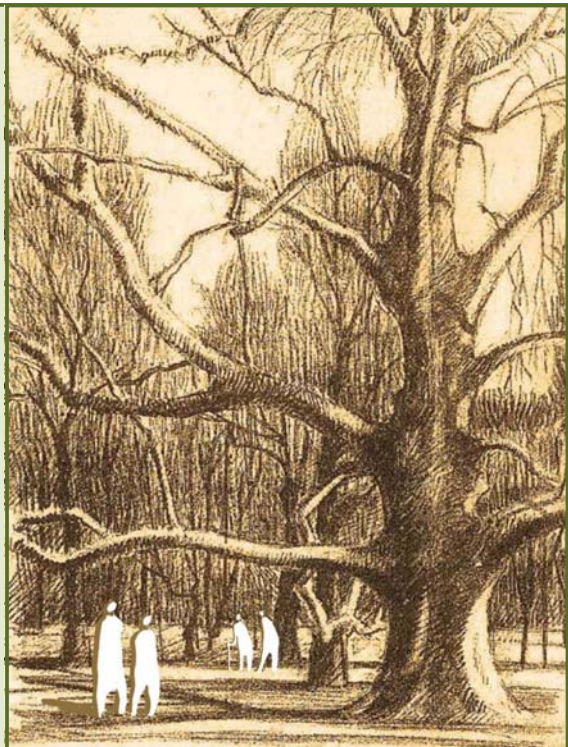
Az egyetemes szabadtértervezés révén a demenciával élő emberek tevékenysége is ösztönözhető. A rendszeres testmozgás, a szabadtéri környezetben végzett, a szellemi állapot fenntartását szolgáló aktivitás, a társas érintkezés és a természethez való hozzáférés támogatja a prevenciót, mivel hozzájárul az általános jó egészségi állapot, a stresszmentes életmód és a szellemi frissesség megőrzéséhez.

2.2. Környezetpszichológiai szempontok, a természet szerepe

A környezetből származó ingereket az érzékszerveken keresztül érzékeljük. Ezeket az agy a szenzoros és kognitív folyamatokból álló észlelés során szervezi, feldolgozza és értelmezi, amelynek során az objektív térhez szubjektív élményeket kapcsol. Az észlelés kognitív komponensei a kulturális és személyes tapasztalatok, amelyek meghatározzák, hogy milyen jelentést csatolunk egy adott térhez. **Ha kötődés alakul ki egy helyhez, az megkönnyíti a tájékozódást.** A kulturális környezet, a meglévő hagyományok, az identitás figyelembe vétele, a használók ismerete tehát alapvető fontosságú akkor is, amikor egy helyet az idős emberek számára vonzóvá szeretnénk alakítani, akik jellemzően a számukra ismerős, és ezért barátságos környezethez ragaszkodnak, és az ismeretlentől tartózkodnak.

A társadalmi és fizikai környezet, valamint az egyén érzékeny kölcsönhatásban áll egymással. Az ember alapvető szüksége az önálló környezethasználat lehetősége. Ennek hiányában csak akkor juthat ki a szabadba, ha ehhez segítséget kap, tevékenysége tehát másoktól függ. Alapvető szükséglet továbbá a biztonságos és kényelmes használat lehetősége. Az idősbárát környezet további jellemzői a barátságos, ismerős, invitáló kialakítás, amely a fizikai tevékenységek mellett a társas érintkezést is lehetővé teszi. Ezzel kiküszöbölhető, hogy az érzékelés és észlelés változásai miatt az idős emberek környezete beszűküljön, és fizikai, szellemi aktivitásuk megőrizhető.





A természet meghatározó a társadalom és az egyén jóllétében; grafika: Kecskés T.

A természet az emberi életminőség fontos része, amely kulcsszerepet játszik a társadalom és az egyén jóllétében. A szabadban folytatott aktív és passzív rekreáció hozzájárul az egészség megőrzéséhez. A napfénynek alapvető szerepe van a depresszió megelőzésében és a D-vitamin képződésében. A szabad levegő – még városi környezetben is – a melegegésztés érzését kelti, a vegetáció pedig számos pozitív hatással bír, pl. csökkenti a stresszt és hozzájárul a koncentrációs készség javításához. A „vadászt”, a „természetesség” élménye alapvető eszköz a kiegészítől szenvedő emberek rehabilitációjában. Minél változatosabb, fajgazdagabb egy zöldfelület, annál természetesebbnek hat, és annál több embert motivál a természetes környezetben folytatott aktív tevékenységre. **Az idős emberek – és általában véve minden ember – elméje a természet hatására kitisztultabbá válik, memóriája, koncentrációs készsége javul, alvási mintázata rendezettebbé válik, unalma, szorongása csökken, motiváltabbá válik a fizikai tevékenységben és a társas érintkezésben.**

A városi zöld környezet, mint a természetélmény megélésének helyszíne, egyre nagyobb jelentőséggel bír a fokozódó urbanizáció miatt is, ami a fejlett országok társadalmában tapasztalható idősödő tendenciával együtt magával vonja az idős emberek népességszámának a gyarodását a városokban. Az épített környezetben a természet jótékony hatásai a városi zöldfelületeken érvényesülhetnek.



Biztonságos és kényelmes út a zöldben; fotó: Szaszák G.



Idősbarát kialakítású, invitáló sétány; forrás: normafapark.hu



A természetesség aktivitásra motivál; fotó: Szaszák G.



A változatos természeti elemek „vadorja”; fotó: Szaszák G.

2.3. Az idősbarát környezet ismérvei

Az idősbarát környezet kényelmes, biztonságos, akadálymentesen megközelíthető és használható, azaz különböző képességekkel is ugyanúgy, egyenlő eséllyel hozzáférhető mindenki számára. A biztonságérzetet javítja és a szabadban végzett időtöltésre ösztönöz, ha a környezet ismerős, könnyen értelmezhető, jellegzetes és megkülönböztethető elemek segítik a tájékozódást, esztétikus és – zöldfelület esetén – természetességet sugalló. A képességek megváltozásából eredő környezet-használati igényeket a továbbiakban sorolt környezeti jellemzők tudják biztosítani.

A mozgásképesség megváltozása esetén:

- közlekedési útvonalak akadálymentes méretezése, akadálymentes járőfelületek
- akadálymentes vertikális térképzés, egyidejűleg többféle alternatíva a szintkülönbségek leküzdésére
- segédeszközzel történő manőverezés tágas helyigénye és korlátozott elérési magasságok, alacsonyabb elérési zóna és szemmagasság, térszabad kialakítás
- rövidebb távolságok pl. gyalogátkelőn
- belátható tér → biztonságérzés

A látásképesség megváltozása esetén:

- közlekedési útvonalak akadálymentes méretezése, konzolos tárgyak, kiálló akadályok észlelhetősége, akadálymentes járőfelületek
- rövidebb távolságok pl. gyalogátkelőn



- megfelelő, átmeneteiben is egyenletes megvilágítás
- kontraszt, veszélyek (lépcsők, süllyesztett járdaszegélyek), ill. célpontok jelzése
- többcsatornás információközlés, taktilis és akusztikus információk
- irányok jelzése, áttekinthetőség, érthetőség, konzekvens információs rendszer

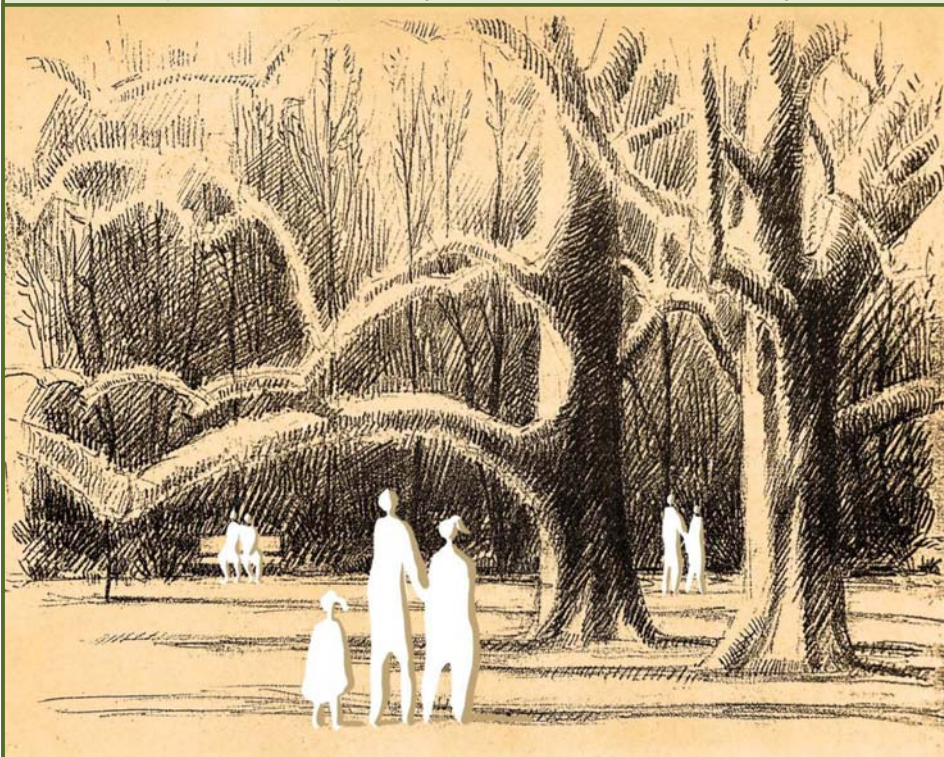
A hallásképeség megváltozása esetén:

- kontraszt, veszélyek, célpontok jelzése
- többcsatornás információközlés, hangalapú információk látható csatornán
- irányok jelzése, konzekvens információs rendszer, piktogramok, egyszerű, tömör, áttekinthető, következetes, egyértelmű információ

A kognitív és mentális képességek megváltozása esetén:

- kontraszt, veszélyek, célpontok jelzése
- többcsatornás információközlés, az ingerek szintje mérsékelt legyen a szélsőséges reakciók elkerülése érdekében
- jól szervezett térkompozíció, jól strukturált terek
- irányok jelzése, jól elkülöníthető funkcionális egységek
- konzekvens információs rendszer, piktogramok, egyszerű, tömör, áttekinthető, következetes, egyértelmű információ, biztonságos, megjósolható, érthető fizikai és szociális környezet

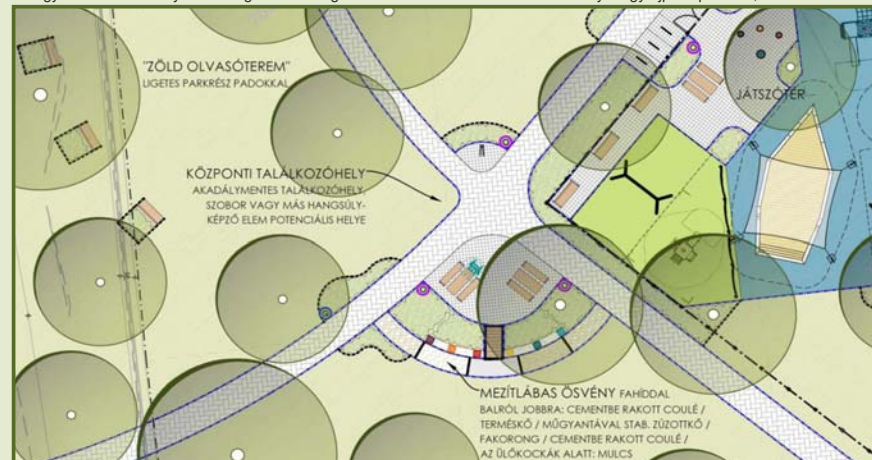
Az idősbárát szempontok szerint kialakított park barátságos, áttekinthető, esztétikus és természetes hatású; grafika: Kecskés T.



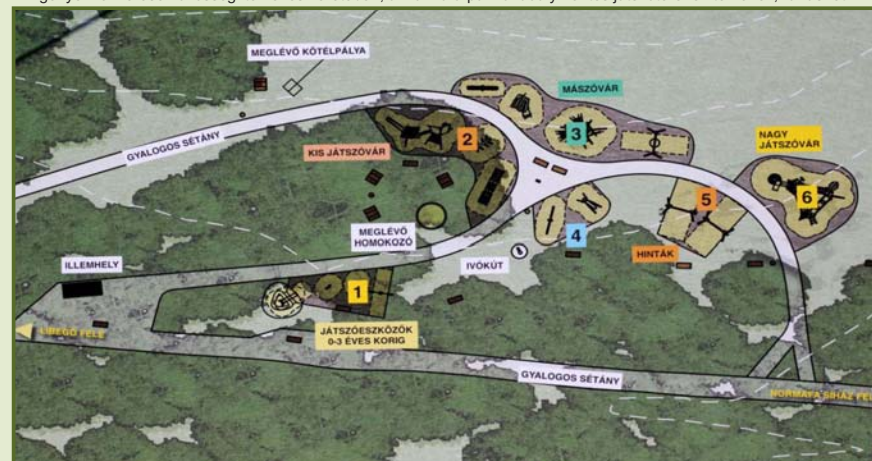
3. Az igények és parkhasználati szokások felmérése

Jelen fejezet a szerző igényfelmérések során szerzett tapasztalatain alapul, és a környezeti minőséggel kapcsolatos tanulságokra fókuszál. Az igények felmérésének idősbárát módszertana jelen kiadványnak nem tárgya, és szakmaközi együttműködést kíván: magához az igényfelméréshez elengedhetetlen szociológus szakember közreműködése, az összegyűjtött igényeket pedig tájépítész tervező tudja térben megfogalmazni. A bemutatott környezeti igények a budapesti Városliget, egy újpesti park, Szentendre dunai szabadstrandja és a kiskunfélegyházi idősek parkja társadalmi egyeztető fórumainak és közösségi tervezésének felméréseiből származnak (további részletek az irodalomjegyzék vonatkozó forrásaiból megismerhetők).

Az egyes funkciók a helyi közösség különböző generációinak bevonásával találnak helyet egy újpesti parkban; forrás: Szaszák G.



Az igények felmérése közösségi tervezés keretében, a Normafa park akadálymentes játszóterének tervezés; forrás: etikk.hu



Az igények tehát számos fórumon, például online vagy helyszíni kérdőívek, szabadidős programok, közösségi tervezés keretében is felmérhetők. Az idős emberek megszólítása nem könnyű feladat: az információs technológiai vívmányait kevésbé használják, sokszor visszahúzódnak, esetenként kevésbé motiváltak a változásért folytatott „küzdésben”, vagy a nagy tömeg elkerülésének érdekében inkább távol maradnak a szervezett helyszíni programoktól. Megszólításuk közösségeiken belül, például az egyesületeik, családjuk, szociális segítők révén lehetséges.

Napjaink tervezési gyakorlatának egyre inkább része a parkhasználók bevonása, igényeik megismerése. A Liget Budapest Projekt keretében elvégzett felmérések szerint, amely számos általános tanulsággal is szolgált, a parkokban a **rekreációs-szabadidős használat az elsődleges**. Ehhez az útvonalaknak fel kell tárnuk a park zöldfelületi funkcióit és attrakcióit, és biztosítani kell a megfelelő tájékozódás lehetőségét. A természetesség és a fenntarthatóság is alapvető tényezők, hogy a park vonzó legyen és az is maradjon a látogatói számára. Fontos a park gyalogosan, közösségi közlekedéssel, kerékpárral és autóval való megközelíthetősége.

A felmérés során célszerű megkérdezni, hogy a résztvevőknek **milyen pozitív élménye, kötődése, emléke van a területről** és a környékről, amiről a legrégebben ott lakó, idős emberek általában különösen sokat tudnak mesélni. Kiderül, gyerekként mit csináltak ott: játszottak, ismerkedtek, vezetni tanultak, lepkét fogtak az illatos virágokról, szánkóztak, bicikliztek, kutyát sétáltattak, ott volt az óvodájuk, iskolájuk, tiszta volt a levegő vagy inkább nagy volt a pezsgés, milyen volt a közönség. Arra a kérdésre, hogy milyennek képzelik el, milyennek szeretnék látni a parkot, és mit szeretnének ott csinálni – azaz mit tud adni ez a park az itt élőknek –, a megkérdezett időskorú emberek jellemzően azokat a válaszokat adják, hogy szívesen pihennek, levegőznek, mozognak egy ilyen parkban – azok is, akik nem tudnak messzire elmenni, de szeretnének kimozdulni otthonról. Továbbá a társas érintkezés helye is egy park, ahol lehet találkozni egymással egy árnyas fa vagy lugas alatt, vagy tenni egy közös sétát a szomszédokkal, családdal. A padokon, asztaloknál beszélgetni lehet, esetleg sakkozni, kártyázni. Boltból hazafelé is jóleső megpihenni a parkban egy kicsit. Az állatok szeretete is megjelenhet, fészkelőhelyek és madáretetők telepítésével megfigyelhetők a madarak, és a kutyás programokra is lehet igény.

Az állatok szeretete is megjelenhet; fotó: Harmath Beáta

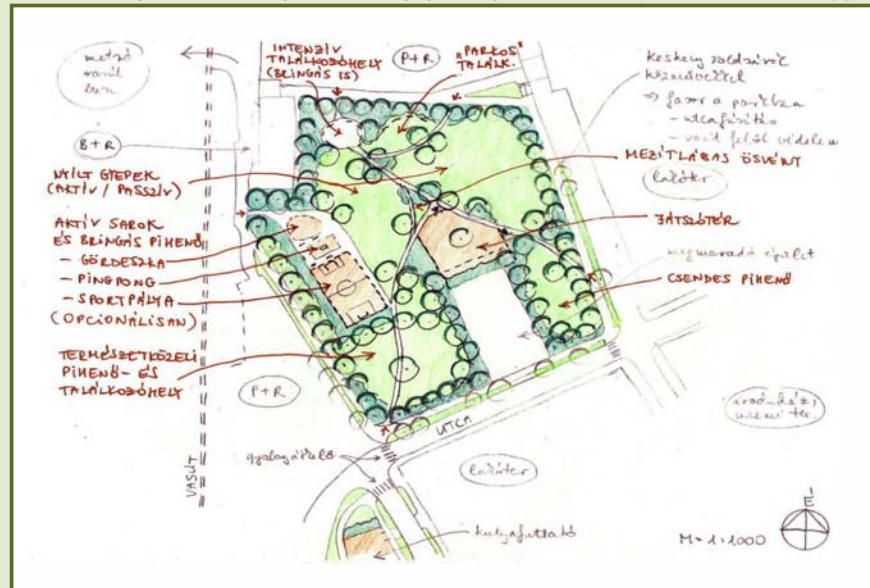


A madármegfigyelés pihentető élménye; fotó: Harmath Beáta



Az idős emberek az igényfelméréseken jellemzően kiemelik, hogy szeretnének nyugodt helyeket a parkban, ahol nem nagy a nyüzsgés és a zsvaj. A gyerekek, fiatalok számára vonzó aktivitások sokszor vidám kiáltásokkal, emelt hangerejű kommunikációval járnak, ami zavarhatja a jellemzően halk elfoglaltságokat űző, idős parkhasználókat. Az egyes generációk távoltartása azonban mégsem vezet eredményre: ha csak egyes korosztályok számára vonzó funkciók kerülnek a parkba, míg más funkciókat mellőzünk, akkor a parknak kevesebb látogatója lesz, és az elhagyottság érzését kelti. Egy elhagyott helyre senki nem megy szívesen, így azok száma is csökken, akik egyébként megtalálnák maguknak az elfoglaltságot a területen. Továbbá, a szabadidős program nélkül maradt „hangosabb” generációk a lakókörnyezetben is zavarhatják az idősek nyugalma, ha nincs hová kimenniük és kényyszerűen otthon űzik elfoglaltságaikat. A **többgenerációs tervezés** csökkenti az esetleges, elhagyatottságból származó kriminalitást, ezen felül lehetőséget kínál a családi programokra minden korosztály számára. Az emberek közelsége biztonságot jelent akkor is, ha valaki segítségre szorulna a parkban. A több generáció folyamatos jelenlétéből adódó természetes felügyelet tehát biztosítja a park dinamikus egyensúlyát, a környezetminőség és a higiénia fenntartását, a közbiztonságot, miközben aktív kapcsolódási lehetőséget nyújt a park használói számára. A változatos funkciók gondos elhelyezése és nem szegregáló elhatárolása tehát több előnyvel rendelkezik mindenki számára, mint amennyi zavaró tényezővel ezért meg kell barátkozni. A többgenerációs tervezési stratégiának az előnyeit fontos megismertetni az idős emberekkel, hogy a különböző igényekből eredő konfliktusokat (pl. csendes nyugalom vs. nyüzsgő aktivitás) társadalmi szemléletformálással enyhíthessük.

A változatos, többgenerációs funkciók gondos, nem szegregáló elhelyezése élvé teszi a parkot; forrás: Szaszák G. (Újpest)



4. Általános műszaki előírások

A továbbiakban azon tervezési eszközöket ismertetjük, amelyekkel idősbarrattá tehető a külső környezet, és ezen belül elsősorban a települési zöldfelületek.

4.1. Járófelület

Közlekedési felületeken, pl. járdákon, parkolóban, közösségi közlekedési megállóban szilárd, kopásálló, süppedésmentes, egyenletes, sík felületű, fagyálló, csúszásmentes, tükröződés- és káprázásmentes burkolat a biztonságos. A burkolati hézagok szélessége és a felület oldallejtése mérsékelt, de csapadékvíz-elvezetése megfelelő, a burkolat tisztántartható. Jellemzően alkalmazott burkolatok az elemes beton térkő és téгла, a beton, az aszfalt, illetve egyes helyeken a vágott terméskő, palló, fakocka. Biztonságosan használható az öntött gumiburkolat is.

Parkerdőkben, természetközeli területeken a mechanikusan vagy kötőanyaggal stabilizált szórt burkolat és a döngölt föld is elfogadható lehet, megfelelő vízelvezetéssel, egyenletes, rendszeresen karbantartott felülettel. A porzó felületek kerülendőek, mert porallergiát és kellemetlenséget okozhatnak.

Olyan helyszíneken (például mezítlábas parkokban, játszótéren), ahol az elsődlegesen közlekedésre szánt útvonalak adóttak, a fizikai aktivitás tudatos növelésére másodlagosan alkalmazhatók az akadálymentesség kritériumának nem megfelelő burkolatok is, mint amilyen a hasított terméskő, kiskockakő, betonba rakott kavics, fakorong, gyephezágos burkolatok, gyep, gyöngykavics, murva, vagy a homok.

Stabilizált szórt burkolat és fahasábok; fotó: Szaszák G.



Akadálymentesség és játékosság együtt; fotó: Szaszák G.



4.2. Parkbútorok, berendezési tárgyak

Egy idősbarrat létesítményben a parkbútorok, berendezési tárgyak akadálymentes megközelíthetősége az idősek számára is biztosított. A parkbútorok és egyéb berendezési tárgyak, illetve az azokat használó emberek nem képeznek akadályt a közlekedés nyomvonalán. Ennek megfelelően például a padok és a rajtuk ülő emberek nem szűkítik a közlekedés útvonalát, vagy a pavilonok, amelyek előtt sor állhat, erre figyelemmel tájoltak. A parkbútorok vízszintes területen vannak olyan módon, hogy csomagokkal, közlekedési segédeszközökkel is megközelíthetőek, használhatóak bárki számára, mellettük, előttük az ehhez szükséges hely adott.

A parkbútorok felületére, anyagára, kialakítására vonatkozóan általános szempont, hogy kialakításuk ergonomikus, és megjelenésük hagyományos, ismerős, jól értelmezhető. Sarkaik, éléik lekerekítettek. Kezelőszerveik megfelelnek az elérési magasságoknak. Az asztalokhoz, pultokhoz a kerekesszékekben ülő ember is hozzá tud ülni, alattuk van számára szükséges szabad hely. Színezésük a jól érzékelhetőség érdekében jól megkülönböztethetően elkülönül a környezetüktől, üvegfelületek esetén is. Felületük nehezen lehűlő és felmelegedő, érintésük kellemes. Anyaghasználatuk a természetes környezetbe illő.



A környezetbe illő parkbútorok a Normafán; fotó: Szaszák G.



Kényelmes, háttámlás pad a sétány mentén; fotó: Szaszák G.

Padok esetében idősek számára kényelmesebb a háttámlás-karfás kialakítás. Az ülés magasság lehetővé teszi a kényelmes hátradőlést is (azaz a pad nem nyomja a lábat, a talpak pihenhetnek a talajon), és ezzel egyidejűleg nem kell túl mélyre leülni és onnan felállni. Az egymás felé fordított, vagy merőlegesen álló padokon könnyebben érthetővé válik a beszélgetés. Ahol a padokhoz asztalok is tartoznak, célszerű biztosítani a kártyázás, malomjátékozás, sakkozás lehetőségét is, akár eleve speciális asztalok elhelyezésével.

Ivóutak esetében az idősbarrat kialakítás figyelembe veszi, hogy a kiálló, konzolos elemek csökkent látásképeség esetén balesetveszélyesek lehetnek, továbbá a kezelőszervek megtalálása is okozhat nehézséget. Az ivóutak tehát lehetőleg hagyományos kialakításúak, emellett megfelelő kontrasztal bírnak, és egyszerűen, erőfeszítés nélkül használhatók.





Kártyázásra, sakkozásra alkalmas asztalok; fotó: Szaszák G.



Üldögélési lehetőség, korlát és információ; fotó: Szaszák G.



Környezetbe illő parkbútorok és építmények; fotó: Szaszák G.

A **hulladékgyűjtők** megfelelő száma fontos ahhoz, hogy az adott park tiszta és vonzó maradjon. A bedobányílás elérése, használata kényelmes, a csikktartó pedig jól észrevehetően, felül található. Ahol az idős emberek számára hosszabb időtöltést, találkozást biztosító funkciók vannak, kényelmesen elérhetően áll rendelkezésre hulladékgyűjtő. Mivel a hulladékgyűjtési szolgáltatás komoly üzemeltetési költségekkel jár, ezért a környezeti szemléletformálás keretében ugyanakkor fontos annak felismerése, hogy a termelt hulladék hazavihető.

4.3. Lépcsők, lejtők, rámpák

A szintkülönbségek leküzdését szolgáló építmények, azaz a lépcsők, lejtők és rámpák akkor biztonságosak és kényelmesen használhatók az idős emberek számára, ha pihenőkben és érkezési szintjeiken a felület vízszintes, és méretezésük megfelelő. A lejtős rámpaszakaszon oldalesés nem lehet, mert az egyensúlyvesztést, elesést okozhat. A lejtős szakasz, valamint a lépcsőfokok (de legalább az első és az utolsó fok) kontrasztosan jelzett. Ennek különös jelentősége van idős használók esetén, mert sok elesés adódik abból, hogy egy lépéssel kevesebb történik. A hosszabb, több törésponttal kialakított lépcsők és rámpák is áttekinthetők, szélességi, magassági méreteik és védőelemekkel való ellátottságuk megfelelő, mindkét oldaluk kontrasztos fogódzóval ellátott. A lépcsők legalább három fellépőből állnak, fel- és belépéseik egyformák. Az akadályok nélküli útvonal jelzett, valamint van választás alternatív útvonalak között, hogy mindenki megtalálhassa a neki megfelelőbbet: például a kerekesszéket használó ember számára a rámpa a megfelelő, míg ez a térdfájdalommal élő ember számára adott esetben nehezebben használható alternatívája a lépcsőnek. A szintek közötti, legkisebb erőfeszítést kívánó megoldás a felvonó. Kültéren az esővédelemről gondoskodni célszerű.

5. Az érzékek stimulálása, infokommunikáció

5.1. Tájékozódás és útbaigazítás segítése, jelzések

A tájékozódás útbaigazító jellegű irányjelző elemekkel, valamint tájékoztató jellegű funkciójelző és információs elemekkel segíthető. Bejáratoknál, térkapuknál, közlekedési útvonalak csomópontjaiban, ill. hosszabb szakaszokon út közben is szükséges minden érkezési irány felől látható (érzékelhető) iránymutatás az adott célpont eléréséig. A különböző nehézségű útvonalak nehézségi foka, valamint ezen belül a könnyű, akadálymentes útvonalak egyértelműen jelzettek, paramétereik (pl. hossz, járófelület, terepviszonyok) megismerhetők. Adott funkció elérésénél, például a szabadidős létesítménynél (mint amilyen a kutya-futtató, játszótér, közösségi kert, közteri illemhely) többféle csatornán közölt (látható, hangzó, tapintható) tájékoztatás áll rendelkezésre az adott funkcióról, annak hozzáférhetőségéről, használhatóságáról. A tájékoztató elemek és jelzések egységes, egyértelmű és következetes arculata, magassági és alaprajzi elhelyezése segíti az információs rendszer értelmezését, a jelzések szemmagasságban és minden csomópontban, elágazásnál, valamint funkció elérésénél adottak. Az információ tömör, rövid, csak az irányokban található célpontok nevét és lehetőleg távolságát tartalmazza. A bejáratoknál, térkapuknál levő információs tábla segít a terület áttekintésében, mutatja a funkciókat és bemutatja a használat feltételeit. Az áttekintő információs táblán van a területről átnézeti térkép.

Egységes rendszerbe foglalt iránymutatás; fotó: Szaszák G.



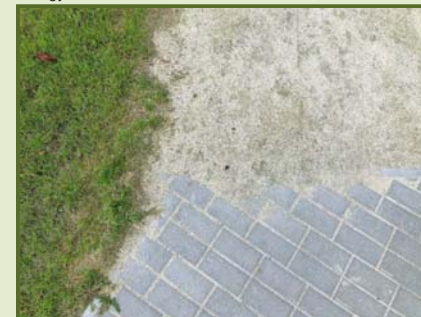
A közlekedő- és pihenőfelületek kontrasztja; fotó: Szaszák G.



Információs tábla az adott funkció elérésénél; fotó: Szaszák G.



Az egyes felületek közötti kontraszt orientál; fotó: Szaszák G.





A tájékozódásban az információs elemeken felül támpontot jelenthetnek a jellegzetes, feltűnő objektumok; grafika: Kecskés T.

Az **információs táblák**on a betűnagyság az olvasási távolságnak megfelelő. Kültéren az informatív, szöveges-ábrás felületeket déli irányba célszerű tájolni, hogy a kedvezőtlen szembekvitást és árnyékhatast elkerüljük. A tükröződő, csillogó információs felületek kerülendők. A jelzések egyszerűek, realiztikusak, nem elvontak. A megértést egyértelmű, hagyományos, ismerős szimbólumok segítik. Az információs táblák színhasználata erősen kontrasztos. Az információs tábla sötétedés után is látogatott területen lehetőleg megvilágított, de az adott terület funkciója és a természetvédelmi szempontok figyelembevételével. Mivel a világítás zavarhatja az élővilágot, ezért célszerű ennek megfelelően megválasztani és mérlegelni az egyes megoldások előnyeit és hátrányait (számolni kell vele például, hogy a világítás odavonzza a fénykedvelő rovarokat, a rovarok pedig a madarakat).

A tájékozódáshoz a **környezeti ingerek megkülönböztethetősége, azaz egymáshoz képesti kontrasztja** az elsődleges. A közlekedőfelületeken a biztonságos útvonalak és a veszélyek (lépcsők teteje, gyalogátkelők, peronok) megfelelően jelzettek. A berendezések, a burkolatok és a növényzet megfelelő kontrasztja segíti az orientációt. Látássérült látogatók a szegélyelemeket, korlátokat tudják követni. Szegélyek követése esetén ügyelni kell rá, hogy a segédeszköz ne akadjon el a növényzetben, berendezési tárgyban, vagy az azokat használó emberekben. Ha a parkban a gyalogosfelületek nagyobb terekre szélesednek, szükséges az orientációt segítő elem alkalmazása, például taktilis jelzésrendszer – ami a visszajelzések alapján azonban idős emberek számára újszerűen, idegenül hathat –, vagy a közlekedési nyomvonal különböző (közlekedő, ill. pihenő) funkciójú felületei közötti burkolatváltás. Támpontot jelenthet még az útba eső, feltűnő objektum (épület, szobor, magas fa), vagy a különböző hangok (út forgalma, víz csobogása), illatok (pékség, illatos növény).



A természetkapcsolat a környezetbe illő épületeknél is megteremthető; foto: Szaszák G.

Természetközeli helyekre vonatkozó általános szempont, hogy a kiránduló- vagy látogatóközpontokban elérhető információ (pl. kiállítás) a terület természeti és kultúr-történeti értékeiről. Ha van épület a helyszínen, ott bemutatathatók a fizikai korlátok miatt nehezen látogatható értékek is. Ha a terület nem érhető el akadálymentesen, és nincs könnyen megtehető útvonal sem, a természetkapcsolat az épület környezetében kialakított pihenőhelyeken megteremthető. A bemutatóhelyek és tanösvények a könnyen elérhető területrészekben találhatóak. Tanösvényeken a tájékozódást segítő elemek jól észlelhetőek, de figyelembe veszik a környezetet is, és inkább a játékoság, a természetesség, mint a művi építettség érzetét keltik.

A növények balesetet, sérülést nem okoznak, valamint segítik a tájékozódást és a park barátságossá tételét; grafika: Kecskés T.



5.2. Növényalkalmazás

A biztonságos parklátogatás feltétele, hogy az ember által ültetett növényzet megfelel a környezeti adottságoknak, a rendeltetésnek, valamint az ökológiai és fenntarthatósági szempontoknak. A közlekedésbiztonságot, a kilátást nem akadályozza. A szúrós, tövises, allergén fajták alkalmazása körültekintően átgondolt: a növényzet balesetet, sérülést nem okoz, közvetlenül a gyalogos zóna határán nincsenek szúrós, tövises fajták. Az illatos, színes, aromás növények segítik a tájékozódást és a park vonzóvá, barátságossá tételét, ugyanakkor a túl intenzív, túl sokféle, ill. más szagokkal keveredő illat zavaró is lehet. A növények az év minden szakában nyújtanak látnivalót, ami az orientáció segítése mellett a természetélményhez is fontos. Mind a parkban, mind az odavezető közlekedési felületeken, megállóhelyeken, parkolókban árnyat adó fák állnak. A közlekedési útvonalak mentén telepített fák a természetükkel nem szemelnek, vagy környezetüket rendszeresen takarítják. A változatos növényhasználat vonzóan hat és az orientációhoz is segítséget nyújthat.

A növényzet egészsége a sokszor kedvezőtlen városi körülmények között különös körültekintést igényel, hogy ökológiai, fizikai és mentális jótéteményeivel sokáig szolgálja a lakosságot, és ne okozzon balesetet. Ehhez települési környezetben a növényzet ellenálló, az egyedek jól bírják a városi körülményeket, megfelelő minőségű egyedek kerülnek jó körülmények közé. A növénytársítás átgondolt, a hely elegendő a növények számára. A víz- és tápanyag-utánpótlás biztosított. A fák környezetében nincs közművezeték, lehetőleg a közművek közműalagútban futnak (vagy a fa közműgyűrűvel van kerítve). A burkolatban levő fákat faveremrács vagy vízáteresztő, stabilizált burkolat védi. A méhlegelők létrehozásának több pozitív hatása is van mind esztétikusságában, mind természetességében, mind a beporzók védelmét tekintve. Ugyanakkor ezek a felületek azon emberek szemében, akik úgy szocializálódtak, hogy közvetlen lakókörnyezetüket kaszálással és intenzív törődést igénylő virágok ültetésével rendben tartották, gondozatlannak hathatnak, ezért fontos a megfelelő tájékoztatás, ismeretterjesztés az ökológikus módszerrel kapcsolatban.

A méhlegelők színes vadvirágai; fotók: Harmath Beáta



Tapintható növények a Vakok kertjében; fotó: Szaszák G.



5.3. Világítás, kontraszt

Az idős emberek által is használt parkokban és általában a szabadtéri közszolgáltatásoknál, ezen belül is fokozottan a veszélyzónákban és a frekvenciált gyalogos létesítményeknél (pl. lépcsőknél, bejáratoknál, kijelölt gyalogos-átkelőhelyeknél, közösségi közlekedési megállóknál, továbbá információs táblák és jelzések esetében) fontos a rendeltetésnek és biztonságos használatnak megfelelő, káprázásmentes **természetes és mesterséges megvilágítás**. A fényforrások megfelelően elhelyeztek, a megvilágítás egyenletes, nem zavaróan pontszerű, nem vakít, zavaró árnyékvetést nem okoz. Zöldfelületek esetében célszerű kis fényerejű, viszonylag sűrűn telepített lámpatesteket alkalmazni az éles fény-árnyék lombozat okozta foltjainak az elkerülésére. A megfelelő megvilágítás – az átlátható térszervezéssel együtt – a biztonságérzethez is szükséges lehet, segíthet egyes, potenciálisan félelmet keltő használatok távoltartásában, mint pl. a drogterjesztés, a vandálkodás, vagy egyéb, antiszociális viselkedés jelenléte.



Kontrasztos és világítással is ellátott sétány; fotó: Szaszák G.



Burkolatok, bútorok és növények kontrasztja; fotó: Szaszák G.

A látásképesség romlásával az érzékeléshez megnövekedik a fényigény, fokozódik a **kontrasztok** jelentősége (amely kontrasztot a fényvisszaverési tényező és a szín mellett a megvilágítottság is befolyásol). A világosabb színek fényvisszaverési képessége nagyobb, ezért ezeknek a nagyobb felületeken történő használatával megkönnyíthető az érzékelés. A káprázást matt felületek alkalmazásával lehet elkerülni. A meleg színek barátságosabb hangulatot adnak a környezetnek, ami az idős emberek számára nagyon lényeges tényező. A járőfelületen alkalmazott mintázatok zavarólag hathatnak, és vészhelyzetben váratlan reakciót válthatnak ki, ezért kerülendők. Az információs táblák, jelzések megfelelően megvilágítandók, ugyanakkor színkontrasztjuknak különböző fényviszonyok között is elégségesnek kell lennie. A kontrasztokból eredő információk is szemmagasságig érzékelhetők hatékonyan. Alacsonyabb megvilágítottság esetén nagyobb kontraszt szükséges az érzékelhetőséghez.



6. Téri funkciók

A téri funkciók akkor idősbarát kialakításúak, ha a közlekedés terei, a gyalogutak rendszere akadálymentesen, azaz biztonságosan és kényelmesen használható. A különböző berendezési tárgyak, utcabútorok, közművek a közlekedési nyomvonalon kívül vannak, nem zavarják a rendeltetésszerű használatot és megközelítést. Az idős emberek útvonalai mentén, a csomópontokban, a különböző célpontoknál, köztéri létesítményeknél pihenőhelyek találhatóak utcabútorokkal (ugyanakkor az intenzív gyalogosforgalmú, ill. zavarásra érzékeny helyeken kevés utcabútor engedhető meg, de ezen kevésre az idős emberek szempontjából szükség van).

6.1. Elhelyezkedés, megközelítés, funkciók

Az idősbarát park **jól megközelíthető különböző közlekedési módokon**, köztük gyalogosan is. A szomszédos területek akadálymentesen kapcsolódnak, különös figyelemmel pl. a gyalogátkelőkre, meglévő épületek előlépcsőire, közösségi közlekedés megállóira, térkapukra, zöldfelületi szolgáltatásokra.

A parkok megközelítését szolgáló, ill. a park autóforgalommal terhelt belső útjain kijelölt **gyalogos-átkelőhelyek** akadálymentesen megközelíthetők és használhatók, a süllyesztett szegélyek vizuális és taktilis kontraszttal jelzettek, a megvilágítás kiemelt, hogy a gyalogosok és az autók is egyértelműen észlelhessék, hogy biztonságos-e az átkelés. A járófelület akadálymentes, az átkelő területén nincsen víznyelő vagy egyéb rács. Jelzőlámpa esetén a szabad jelzés időtartama figyelembe veszi, hogy az idős emberek áthaladási sebessége kisebb lehet a forgalomtechnikai kalkulációkhoz használt névleges értékeknél.

A gépjárművel érkező idős emberek számára a célterületek bejáratánál autók és buszok megállására egyaránt alkalmas **parkoló** biztosított. A súlyos mozgásszervi panaszokkal élő látogatók számára dedikált akadálymentes parkolóhelyek vannak kialakítva a parki bejáratokhoz a lehető legközelebb, és a buszmegállókból is legalább egy mozgáskorlátozott személyeket szállító busz megállására alkalmas. A parkolóból a gyalogutak és a parki funkciók akadálymentesen és a lehető legrövidebb úton elérhetők. Annak érdekében, hogy a gyalogutak használatát ne akadályozzák útban levő kerékpárok és rollerek, ezen eszközök számára is külön tárolóhely található a létesítmény bejáratánál.

Idősbarát módon kialakított téri funkciók; fotó: Szaszák G.



Megközelíthetőség több közlekedési módon; fotó: Szaszák G.



A közelben található **közösségi közlekedési megálló**, amelyekből az akadálymentes megközelíthetőség biztosított, és maguk a megálló is biztonságosan és kényelmesen használhatók az idős emberek számára is. A megállóban vannak időjárástól védett padok, valamint hulladékgyűjtők. Az árnyékolást lehetőség szerint lombos fa szolgáltatja. A járművek áthajtását, parkolását a nehezen érzékelhető, balesetveszélyes forgalomterelő oszlopok helyett inkább alternatív megoldások biztosítják. Az útvonalról és a járatok menetrendjéről megfelelő tájékoztatás adott.

A **parki létesítmények**, utak, attrakciók hierarchiájának megfogalmazásakor is fontos szempont a megközelíthetőség. Az egyes funkciók olyan módon szervezettek, hogy a különféle használatok ne zavarják egymást, ugyanakkor lehetőség nyílik a különböző generációk együttes időtöltésére is. A köztéri illemhely biztosítása idősbarát megoldás, ugyanakkor üzemeltetése vet fel problémákat (pl. bekerülési költségek tekintetében, továbbá a köztéri illemhelyek gyakran esnek vandálság áldozatául, és a hajléktalan emberek számára is vízzel ellátott, fűtött hajlékot nyújthatnak). A park körüli kávézók, boltok bevonása segítséget jelenthet a park üzemeltetőjének.



Különböző generációk együttes időtöltése; fotó: Szaszák G.



A park minden korosztálynak invitáló; fotó: Szaszák G.

6.2. A parkhoz kapcsolódó járdák, terek, és a belső úthálózat

Egy idősbarát parkban a közlekedés terei, a gyalogutak rendszere és műszaki kialakítása akadálymentes (a természetközeli környezet, a természetes hangulat szem előtt tartásával), a közlekedési útvonal méretezése a várható gyalogosforgalomnak megfelelő. A megközelítéshez használt járda az útburkolattól fizikailag elválasztott (pl. szegéllyel, zöldsávval).

A parkon belül **eltérő nehézségi szintű útvonalak** találhatóak. A könnyű séta önmagába visszatérő: indulási és érkezési pontja ugyanaz. A könnyű kórséta útvonala nem tesz kerülőket, róla a célpontok a lehető legrövidebb úton elérhetők. Az úthálózat hierarchiába szervezett, vannak akadálymentes közlekedésre alkalmas, főbb útvonalak, és vannak biztonságos használatra ugyanúgy alkalmas, de természetesebb hangulatot árasztó parkrészek, ahol a természetélmény hatásai jobban érvényesülhetnek. Keskeny útvonalak esetén, valamint lejtős szakaszok kezdő- és végpontjai egymásból beláthatók, és méretezésük biztosítja a kikerülési lehetőséget. Az útrendszer kapcsolódik a közszolgáltatást nyújtó parki funkciókhoz, és lehetővé



teszi a célpontok és közhasználatú objektumok biztonságos és kényelmes megközelítését az idős emberek számára is. A berendezési és műtárgyakra, korlátokra, illetve a tájékozódást segítő elemekre (pl. támpontokra, megvilágításra, növényalkalmazásra, információs rendszerre) vonatkozó, a korábbiakban ismertetett szempontok is érvényesülnek. A legalacsonyabb nehézségi szintű sétaút mellett az idős emberek érdekében, ill. az orientáció segítésére is alkalmazható korlát. Az orientáció segítésére szegély ott használható, ahol nem képez akadályt az adott funkció megközelítésében vagy használatában.

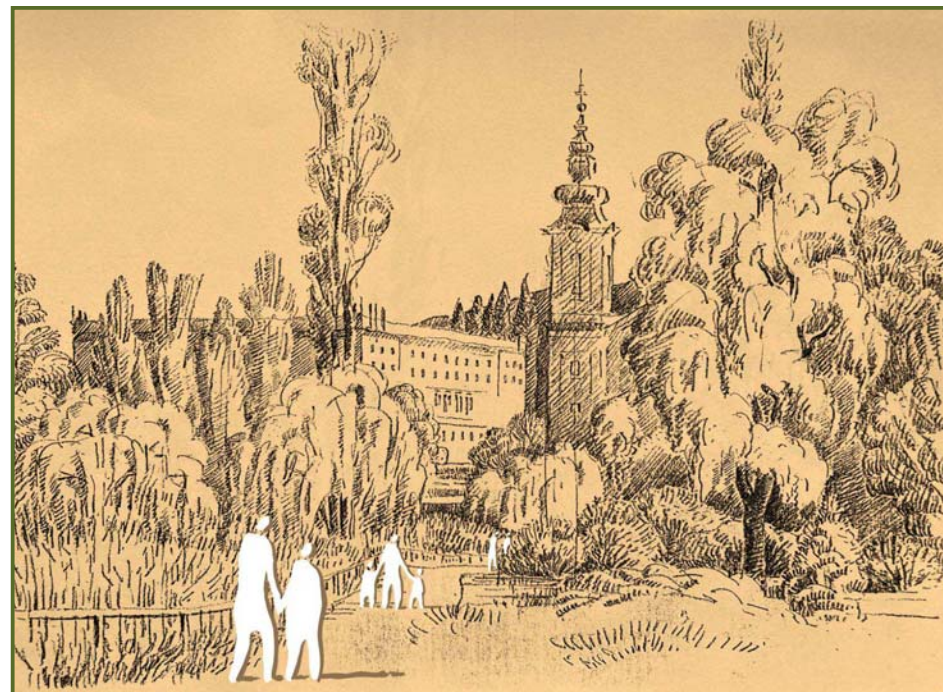


Könnyű séta útvonala pihenési lehetőséggel; fotó: Szaszák G.



Kikerülési és ülési lehetőség keskeny utakon; fotó: Szaszák G.

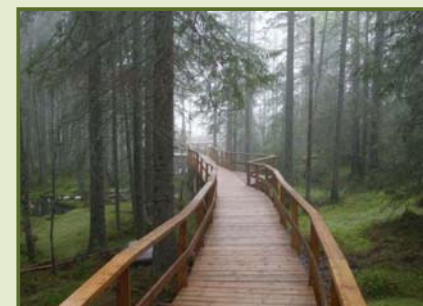
Természetközeli területeken, ahol kevesebb művi beavatkozás lehetséges, az idős emberek hozzáférését biztosítja a különböző nehézségű (különböző szélesség, hosszúság, felület, lejtés, szegélyek, pihenők, stb.), alternatív útvonalak ökológiai szempontokra is tekintettel levő kijelölése, amelyek összekötik az egyes célpontokat. Az úthálózat a természetvédelmi szempontból korlátozott hozzáférésű területeket elkerüli, az élőhelyeket nem tördeli szét, de azok közelében halad, így biztosítva a látványt és a megismerhetőséget. A legalacsonyabb nehézségi szintű útvonalnak lehetőleg enyhébb lejtésű, lépcsőmentes utak vannak kijelölve. Az utak vonalvezetése a természetességet idézi, finoman kanyarog. Az útvonalról feltárnak a terület természeti szépségei (pl. sziklák, növények, víz, kilátópontok, vadgyümölcsök). A bejáratoknál, a kiindulási pontoknál, a csomópontokban és a látványosságoknál megfelelő információ biztosított. Az anyaghasználatra a helyben megtalálható anyagok használata (pl. kő, fa, talaj) a jellemző. Adott útvonal burkolatának meghatározása az útvonal funkciójának megfelelően történik. Beton vagy aszfalt a motorizált forgalom, továbbá az akadálymentes járófelületet igénylők részére használt. Épületek közelében a beton térkő vagy természetes kőburkolatok használata is megfontolható. Akadálymentes elérhetőség igénye esetén az ütészillapításhoz gumiburkolat használható. Ahol lehetséges és ökológiailag indokolt, a stabilizált szórt burkolatok és földutak alkalmazhatók. A talajszinttől emelt pallóösvény létesíthető ott, ahol a felszín nem járható (pl. víz, érzékeny talaj), de egyéb esetben a környező funkciók megközelítése lehetséges (pallóútról nem lehet akadálymentesen letérni). Fontos a jó vízelvezetés és vízgazdálkodás, valamint a stabil alapozás. Az eltérő nehézségű útvonalak kihívásos szakaszán a nem stabilizált, természetes felszínek használata elfogadható. A forma-, szín- és anyaghasználat az adott helyhez és funkcióhoz illő.



Finoman kanyargó tóparti sétány és fajgazdag, változatos növényhasználat városi parkban; grafika: Kecskés T.



Csomópontokban és célpontoknál információ; fotó: Szaszák G.



Egyidejű hozzáférés és természetvédelem; fotó: Kecskés T.

6.3. A fizikai aktivitást növelő funkciók

Az idős emberek által a tapasztalatok alapján leginkább kedvelt, zöldben végzett fizikai tevékenységek például a séta, túrázás, nordic walking, szabadtéri fitness-edzés, petanque, lengőteke. A közösségi kertekben végzett munka is aktív kapcsolódást jelent. A mezítlásos ösvények is fokozzák az állóképességet. Természetközeli területeken kialakíthatók kardioösvények, valamint az eltérő nehézségű útvonalakon a természetjárás is lehetővé válhat minden korosztály számára.

A belső úthálózat idősbarát szempontok szerinti kialakítása helyet adhat a **sétára, nordic walkingra**. Célszerű vadregényesebb területeket is kialakítani a parkban,



ahol a természetélmény is megélhető a testmozgás közben. A **mezítlábas ösvények**, Kneipp-ösvények a rehabilitációban is használhatók, és fejlesztik az egyensúlyérzéklet. Idős emberek számára korlát alkalmazása, valamint a használathoz a cipő levételét megkönnyítő pad és szabad terület kialakítása javasolt, továbbá kiemelten fontos a karbantartás és a biztonságossá tétel.



Nordic walking edzés a zöldben; fotó: Elek Julianna oktató



A Körösladányi Ószikék Nyugdíjas Klub programja; fotó: Elek J.

Az idős emberek számára azon, **szabadtéri fitnessparkokban** végezhető mozgásformák kedvezőek, amelyek hozzájárulnak a jó állóképesség fenntartásához és a mozgásszervi panaszok kialakulásának megelőzéséhez, illetve enyhítéséhez. Ilyen eszközök a kar és a váll lazítására, nyújtására való eszközök, az egyéb lazító- és nyújtógépek, amelyek átmozgatják az ízületeket, és ezáltal hozzájárulnak az ízületi folyadék termelődéséhez és a fájdalom mérséklődéséhez, elmúlásához vagy megelőzéséhez, valamint az egyensúlyozó eszközök, amelyek az izmok kíméletes erősítését végzik. A mozgásszervi rehabilitációval foglalkozó intézmények, kórházak kertjeiben is ezekkel az eszközökkel találkozhatunk. Idős emberek esetében különösen fontos a megfelelő tájékoztatás: melyik eszközt mire, hogyan és milyen intenzitással lehet használni. Ezen információknak a közlésére általános, kétoldalú információs tábla, valamint minden eszközhöz külön edzésterv-tábla alkalmas. Az edzéstervet javasolt szakemberrel egyeztetni. A kondipark megközelítését célszerű burkolt, akadálymentes felületen is biztosítani. Amennyiben maguk az eszközök mulccsal borított felületen, gyeppen, vagy egyéb, nem akadálymentes burkolaton vannak elhelyezve, fontos a felszín egyenletes kiképzése, a gyepp jó karbantartása, így a rajta való közlekedés biztonságosabb, és tekinthető testedzésnek, az egyensúlyérzék fejlesztésének. A süllyedőbb felületeknél korlát telepítése mérlegelhető, illetve javasolt legalább néhány eszközt akadálymentes burkolaton elhelyezni.

Pihenés, petanque és fitness idősparkban; fotó: Szaszák G.



Fitness a kiskunfélegyházi Idősek parkjában; fotó: Szaszák G.



Közösségi kertek esetében a mozgásszervi problémákkal küzdő idős embereknek segítség lehet, ha az ágyások ki vannak emelve. Amennyiben kerekesszéket használó emberek is tagjai a közösségnek, a magassági kialakításnál az álló és az ülő ember kényelmét is szem előtt kell tartani. A kézmosási és vízvételi lehetőségről gondoskodni kell. Az idős emberek közösségei, egyesületei bevonhatók továbbá az adott település szépítésébe, rózságyainak, virágágyásainak ápolásába is, hiszen sokuk úgy nevelkedett, hogy a saját tágabb környezetét a családja tisztán tartotta, és erre a mai napig megmutatkozik az igény zöld környezetben fekvő lakóhely esetén. A környezet karbantartását segíti, ha az önkormányzat valamilyen módon biztosítja az öntözéshez való vizet, ill. a keletkező zöldhulladékok elszállítását. Védett, zárható egységekben a falakat és a kerítést érdemes magas növényzettel álcázni.

A különböző nehézségi fokú útvonalakon kialakított **tanösvények, kardioösvények** használata fokozza az állóképességet. A sétára, nordic walkingra, kardiosétára, valamint a tanösvények kialakítására meglévő útvonalak is szolgálhatnak. A testmozgás segít a szív- és érrendszeri, magasvérnyomás- és cukorbetegséggel élő emberek állapotának javításán, valamint a prevencióban. A kardioösvényekhez az adatok dokumentálására alkalmas kiadványok, adatlapok is biztosíthatók. Idős emberek számára a legkönnyebb útvonalon a használatot korlát segítheti. Mind a tanösvényeket (amelyek interaktív információs táblákkal, elemekkel is elláthatók), mind a mezítlábas- és kardioösvényeket bármelyik generáció tagjai akár együtt is használhatják, ami által a természetközeli területek idősbárát szempontú kialakítása a társas érintkezést is támogatja.

Turistautak kilátópontjainál a meglévő terepviszonyok kiaknázzhatók, hogy az útvonalak szintjéről is lehessen gyönyörködni a feltáruló látványban. A **szabadvízi fürdőhelyek** vízpartjainak, a strandolók vízbejutásának akadálymentes kialakítása, a **horgász helyek** idős emberek számára történő hozzáférhetővé tétele szintén motíválhatja a zöldbe való kirándulásra.

Kardioösvény a Normafán; fotó: Szaszák G.



Kardioösvény minden korosztálynak; fotó: Szaszák G.





Az esztétikus, barátságos környezet, a természetes hangulat és a vízfelület látványa megnyugtató hatású; grafika: Kecskés T.

6.4. A pihenést, rekreációt elősegítő funkciók

Az útvonalak mentén kialakított pihenőkben az idős emberek kikapcsolódását padok, sakk-, kártya- vagy piknikasztalok, esetleg tűzrakó- és grillezőhelyek biztosíthatják. A parkbútorok csoportosan, logikusan, egyértelműen követhető útvonalon megközelíthetően, lehetőleg térbővületben, rövid időközönként, egymástól belátható távolságra találhatók. Idős emberek által gyakran használt útvonalak, és különösen a lejtős szakaszok mentén sűrűn vannak padok. A szabadidős létesítmények lehetőleg fogyatékos emberek számára is elérhetők. Pihenőzónákban nyilvános illemhely biztosítása célszerű, amely az akadálymentes használatot is lehetővé teszi.

A hagyományos megjelenésű, ismerős, barátságos környezetet kedvelő idős emberek számára nagyon fontos az **esztétikus kialakítás**, az illatos, színes virágok látványa, a víz jelenléte akár szökőkút, akár nagyobb vízfelület formájában. (A sok virágfelület és a gépészettel rendelkező vízarchitektúrák ugyanakkor többletköltséget jelentenek az üzemeltetésben, erre a tervezéskor figyelemmel kell lenni. Ökológikus megoldást jelenthetnek a fenntartható csapadékvíz-gazdálkodás megoldásai, mint amilyenek az esőkertek és az egyéb, környezetbarát vízmegtartó megoldások, azonban a méhlegelőkhöz hasonlóan, szokatlanságuk miatt ezek is hathatnak gondozatlannak, ezért fontos a megfelelő tájékoztatás, szemléletformálás.)

6.5. A társadalmi érintkezést és befogadást elősegítő funkciók

Az eddigiekben ismertetett funkciók mind elősegítik az idős emberek hozzáférését a zöldfelületekhez, és teret engednek az idősbarát programoknak, a társas érintkezésnek, ezzel a társadalmi befogadást is ösztönözve. A találkozóhelyek, ahol akár

több generáció együtt tartózkodhat, különösen alkalmasak az idős emberek aktív társadalmi tevékenységekbe történő bevonására. Meg kell említenünk a **játszótereket**, ahová jellemzően olyan korú gyerekek járnak, akiknek még felügyeletre van szükségük. Ha a játszótereket olyan módon tervezzük, hogy az egyetemes szabattervezés jelen kiadványban ismertetett idősbarát szempontjait szem előtt tartjuk, akkor az idős emberek számára is lehetővé válik, hogy a hozzájuk tartozó gyerekekkel ellátogathassanak a játszóterekre és aktív részesei lehessenek a szeretteik életének. Ehhez az általános szempontokon felül célszerű a játszótereket elkeríteni, hogy biztosan ne kelljen a gyerekek után szaladni, valamint biztosítani pelenkázási és mosdóhasználati lehetőséget, illetve az értékek biztonságba helyezéséhez csomagmegőrzést. A kerített **kutyafuttatók** szintén lehetnek a társas érintkezés színterei, ahol a lassabb mozgású idős emberek is bátran elengedhetik a kutyájukat, és közben szociális életet is élhetnek, ha arra van igényük.



Piknikező- és tűzrakóhelyek az út mentén; fotó: Szaszák G.



A vízfjátékok, szökőkutak kedvelt elemek; fotó: Szaszák G.



Találkozóhely a zöldben kényelmes padokkal; fotó: Szaszák G.



Közös időtöltési lehetőség a fitnessparkban; fotó: Szaszák G.

7. A demenciabarát környezet legfőbb ismérvei

Ez a fejezet az eddig ismertetett szempontok közül azokat foglalja össze, amelyek a demenciával élő emberek számára a legalapvetőbb jelentőséggel bírnak. A szempontok nem csupán a parkokra, hanem a lakókörnyezetre és a tágabb környezetre is vonatkoznak annak érdekében, hogy jó hatékonysággal fel lehessen mérni, mely területek ellátottsága, kialakítása kedvezőtlen, hol mekkora beavatkozással tehető demenciabaráttá a környezet, és hogyan érdemes a beavatkozásokat ütemezni.



A demenciabarát környezet legfőbb ismérvei:

- ismerős
- hozzáférhető
- értelmezhető, olvasható
- kényelmes
- jellegzetes, megkülönböztethető
- biztonságos

A környezet akkor **ismerős** az idős emberek számára, ha meglévő épületek és szabadterek alkotják, és a rajtuk eszközölt változtatások kisléptékűek és nem strukturálisak, az épületek és szabadterek funkciói nyilvánvalók. Az építészeti arculat és az utcakép (pl. az utcabútorok) ismerősek, vagy könnyen értelmezhetők, befogadhatók.

Az **értelmezhetőséghez**, „olvashatósághoz” az úthálózat jól értelmezhető hierarchiába rendezett, az utcatömbök kisléptékűek és nem monoton hálózatba tagoltak. Az egyes utcaszakaszok inkább keskenyek és rövidek, az utak hálózatba kapcsolnak, enyhén hullámzóak, a kanyarok beláthatók, a csomópontokban a közlekedők lehetőleg nem merőlegesen keresztezik egymás útját. A tájékozódást támpontok segítik, különösen keresztezésekben és elágazásokban. A bejáratok, térkapuk átláthatók és nyilvánvalóak, a döntési helyzetekhez a minimálisan szükséges (kevés) és releváns információ adott. A jelzések jól olvashatók, nagy szimbólumokkal kialakítottak, kontrasztosak, nem tükröződő felületűek, az irányjelző táblák következetesen elhelyezettek és egyértelműek.

A **jellegzetességhez**, megkülönböztethetőséghez a külső és belső környezet változatos, a lakókörnyezetben invitáló közösségi terek találhatóak (pl. parkok, játszótérek, városi terek). A környezet formavilága, színei, anyaghasználata szintén változatos. A funkcionalitás és az esztétikum egyaránt megjelenik pl. az utcabútorok, vagy a növényalkalmazás tekintetében.

A **hozzáférhetőséghez** a területhasználatok változatosak, a szolgáltatások 5-10 percnyi sétával elérhetők. A gyalogutak szélesek és kényelmesek, a gyalogátkelők szintbeni átkelést biztosítanak, a köztéri illemhelyek a gyalogutak szintjén érhetőek el. Az elkerülhetetlen szintkülönbségeket korláttal ellátott, enyhe lejtők és lépcsők hidalják át. A bejáratok, térkapuk könnyen használhatóak, méretük lehetővé teszi az akadálymentes használatot.

Ismerős elemek az újbudai idősök parkjában; fotó: Kecskés T.



Hozzáférhető természet a Normafán; fotó: Szaszák G.



Jól látható és értelmezhető útvonal kényelmesen olvasható, kontrasztos, nagy szimbólumokkal jelezve; forrás: normafapark.hu



Hozzáférhető, biztonságos, átlátható park; fotó: Szaszák G.

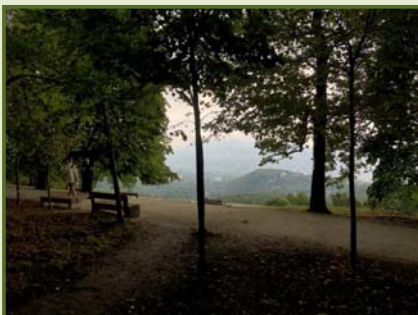


A környezetbe illő, jól értelmezhető jelzés; fotó: Szaszák G.

A **kényelmes** használathoz a külső környezet invitáló és biztonságérzetet nyújt. Biztosított a pihenési lehetőség, az ülőhelyek az együttes üldögélésre, egymás felé fordulásra, beszélgetésre is alkalmasak. Köztéri illemhely, esőbeálló és megfelelő világítás rendelkezésre áll. Vannak nyugalmas, a forgalom zajától tovább eső alternatív gyalogosútvonalak, amelyeken a kórséta lehetősége is biztosított. A zajvédelmet növényzet és barátságos térfalak biztosítják. A túl intenzív és információgazdag reklámok, hirdetőfelületek, feliratok száma minimális. A közösségi közlekedés megállóiban van esőbeálló, ülőhely és árnyék. A padoknak van támlája és karfája, és anyaguk érintése kellemes (nem túl forró, nem túl hideg).

A **biztonságos** használathoz a széles gyalogutak jól fenntartottak, takarítottak. A szélességi méretezésnél a kíséző (hozzátartozó, gondozó) számára is elegendő a hely. Az utak nem vegyes forgalmúak. A gyalogátkelők jelzőlámpái megfelelő ideig engedik az átkelést, és hanggal is kiegészített jelzést adnak, amely a zavarás elkerülése érdekében külön vezérlésre (pl. nyomógombra) kapcsol be. A burkolat szilárd, egyenletes, sík, nem tükröződő, csúszásmentes, és kontrasztos a környezetével. A környező növényzet egészséges, karbantartható. A mesterséges és természetes megvilágítás megfelelő. A szintkülönbségek kontrasztosan jelzettek és szükség szerint korláttal kísért áthidalóval küzdhetők le. A terület kerített azon helyszíneken, ahol ez a biztonság fenntartásához szükséges.





Pihenőpadok a kényelmes használathoz; fotó: Szaszák G.



Biztonságos, széles, padokkal kísért sétány; fotó: Szaszák G.



Az idősbárát park programoknak is helyet ad; fotó: Hegyvidék



Az idősbárát parkban a használók köre bővül; fotó: Hegyvidék

A zöldfelületek idősbárát kialakításával a fizikai és szociális elszigeteltség oldható, az egészség megőrizhető; grafika: Kecskés T.



8. Összefoglalás

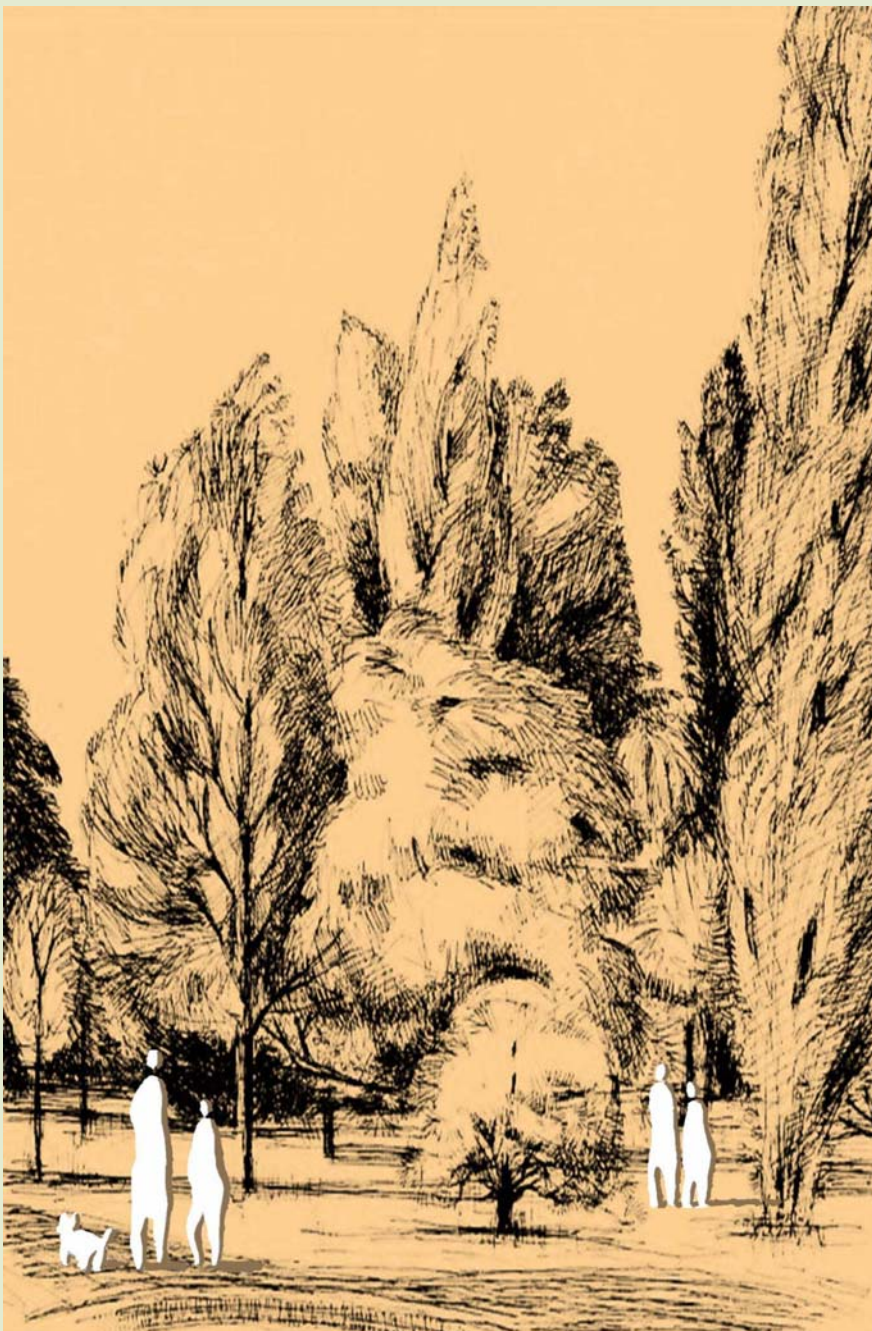
Az idősbárát szempontok szerint kialakított park akadálymentes közlekedési útvonalakon, akár gyalogosan, akár saját vagy közösségi járművel is megközelíthető. Jó infrastruktúrával rendelkezik, biztonságos, áttekinthető, esztétikus, gondozott terület. Idősbárát funkciókkal ellátott, és közelében adtak egyéb közszolgáltatások is, mint például bevásárlási, kulturális és sportolási lehetőségek, aminek következtében kihasználtsága jó, a több látogató, az egyes generációk folyamatos jelenléte pedig természetes felügyeletet biztosít. Az idős emberek nagyobb számban lehetnek jelen, ha idősothton, nappali gondozó, idősek egyesületének székhelye, vagy egyéb, idős emberek fokozott jelenlétét feltételező intézmény (pl. egészségügyi intézmény, templom) található a közelben. Meglévő parkok átalakítása esetén ezen szempontok mentén beazonosíthatók a legkönnyebben idősbárattá tehető területek.

Jelen kiadvány azoknak készült, akik a zöldkörnyezet idősbárattá alakításában érintettek, és tehetnek azért, hogy parkjaink egyenlő eséllyel hozzáférhetőek, használhatóak, és használtak is legyenek az idősebb korosztályhoz tartozó emberek által is. Akik közreműködő partnerként tevélegesen részt vehetnek ebben a folyamatban, azok többek között maguk az idős emberek és hozzátartozói; az illetékes települési vagy kerületi önkormányzatok, az adott parkok tulajdonosai, kezelői, üzemeltetői; a környékbeli közszolgáltatások, mint például a bevásárlóközpontok, üzletek, irodaházak; éttermek, pékségek, kávézók, cukrászdák, borozók, egyéb vendéglátóipari létesítmények; egészségügyi létesítmények, sportközpontok; kulturális létesítmények, központok, klubok, galériák; egyházak, érdekvédelmi szervezetek, civil szervezetek, önkéntesek. A partnerek részt vehetnek a forrásteremtésben (saját forrás biztosítása, szponzoráció, pályázás, adományozás), a fenntartásban és üzemeltetésben, az idősbárát programok szervezésében és kiszolgálásában.

Az idősbárát parkok kialakításának várható eredményei az idős emberek, és különösen a demenciával vagy egyéb fogyatékossgal élő emberek izoláltságának csökkentése, aktivitásának növekedése, a természet emberre gyakorolt jótékony hatásainak érvényesülése (ezáltal a szorongás és depresszió csökkenése, a betegségek megelőzése, a motiváltság fenntartása), és általában a közösségi összefogás, az integráció elősegítése, ezzel elmozdulás egy befogadóbb társadalom felé.

A parkok virágzó növényei megidézik a természetélményt, aminek jótékony hatása van az emberekre; fotók: Harmath Beáta





9. Felhasznált irodalom

1997. évi LXXVIII. törvény az épített környezet alakításáról és védelméről [Étv.]

1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról [Fot., esélyegyenlőségi törvény]

2003. évi CXXV. tv. az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról

2007. évi XCII. törvény a Fogyatékos-sággal élő személyek jogairól szóló egyezmény és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyv kihirdetéséről

Barta István, Boussebaa Mimi, Kertész Dániel, Knapp Ádám, Veress Kata (2019): Zöld Hegyvidék. Budapest: Hegyvidék Lapkiadó

<https://www.hegyvidek.hu/download.php?docID=68727>

Berkes Péter és Stoff Csaba (szerk.) (2017): Sport és szabadidő a Hegyvidéken.

Budapest: Hegyvidék Lapkiadó <https://www.hegyvidek.hu/download.php?docID=53443>

Boussebaa Mimi, Kálmán Alida, Kertész Dániel, Szepesi Dóra (2019): Idősekért a Hegyvidéken. Budapest: Hegyvidék Lapkiadó

<https://www.hegyvidek.hu/download.php?docID=64251>

Dúll Andrea (2001): Az érzékelés és az észlelés. In Oláh Attila és Bugán Antal (szerk.): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó

Dúll Andrea (2010): Helyek, tárgyak, viselkedés. Környezetpszichológiai tanulmányok. Budapest: BME Szociológia és Kommunikáció Tanszék

Fekete Albert, Molnár István Jenő, Reith Anita, Szaszák Gabriella, Zelenák Fruzsina (2019): Biztonságos szabadterek tervezése. Tananyagfejlesztés a Safecity Projekt keretén belül. Budapest: kultúrAktív Egyesület <https://www.safecity.hu/wp-content/uploads/2019/10/biztonsagos-szabadterek-tervezese.pdf>

Gallai Dolores, Kálmán Alida, Kertész Dániel, Knapp Ádám (2019): Egészséges Hegyvidék. Budapest: Hegyvidék Lapkiadó

<https://www.hegyvidek.hu/download.php?docID=70197>

GARTEN STUDIO (2016a): Jegyzőkönyv Liget Park Fórum egyeztető tárgyalásról a vakok és gyengén látók szervezeteivel (2016.10.26.)

http://www.varosligetpark.hu/wp-content/uploads/2016/11/PAR_JK_TE-Latasserultek_R00_20161026jelenleti-alairt.pdf

GARTEN STUDIO (2016b): Jegyzőkönyv Liget Park Fórum egyeztető tárgyalásról a nyugdíjas szervezetekkel (2016.11.03.)

http://www.varosligetpark.hu/wp-content/uploads/2016/11/Jegyzokony-jelenleti-iv_161103-1.pdf

GARTEN STUDIO (2016c): Jegyzőkönyv Liget Park Fórum egyeztető tárgyalásról a mozgássérült és fogyatékos embereket képviselő szervezetekkel (2016.11.29.)

http://www.varosligetpark.hu/wp-content/uploads/2016/11/PAR_JK_TE-MS_R00_20161123jelenleti-iv.pdf



Kara László (2017): Bűnmegelőzés építészeti eszközökkel. Budapest: Lechner Tudásközpont <https://lechnerkozpont.hu/doc/epiteszeti-kozpont-es-kiallitoter/bunmegelozes-epiteszeti-eszkozokkal.pdf>

Lundell, Ylva (2005): Access to the forests for disabled people. Jelentés. Jönköping: National Board of Forestry March, Skogsstyrelsens förlag

Mihók Barbara és munkatársai (2021): Természet és lelki egészség. Vácrátót-Budapest: ELKH Ökológiai Kutatóközpont https://www.essrg.hu/wp-content/uploads/2022/02/MIHOK_es_mtsai_2021_Termeszeti_es_lelki_egeszseg_FI_N_pages_2.pdf

Mitchell, Lynne és J. Burton, Elisabeth (2006): Neighbourhoods for life: Designing dementia-friendly outdoor environment. Quality in Ageing and Older Adults 7 (1)

Parti Mónika és Jókai Erika: Demens személyek otthonukban történő ellátásának építészeti vonatkozásai. Előadás. Memória Café Biatorbágy, 2019.02.05.

Ruttkay-Miklián Ágota és Szaszák Gabriella (2017.01.14.): A Városliget mint PARK akadálymentesítési koncepciója. In: Garten Studio Táj- és Kertépítész Iroda (2017): Városliget Park Rehabilitáció tervezési program. Budapest: Garten Studio

Szaszák Gabriella (2018): Egyetemes szabadteret-tervezés. Doktori értekezés. Budapest: Szent István Egyetem https://archive.szie.hu/sites/default/files/szaszak_gabriella_maria_ertekezes.pdf

Szaszák Gabriella (2019): Park tájépítészeti és akadálymentesítési terve. In: Kreagia Kft. (generáltervező): Közösségi park tervezése az "Újpest Kapuja" Térségmegújítási és Városrehabilitációs Projekt keretében. Budapest: Kreagia Kft.

Szaszák Gabriella és Vincze Attila (2016): Szabadstrand tájépítészeti kiviteli terve. Szentendre, Postás strand. Budapest: Pagony Kft. (generáltervező)

Szaszák Gabriella és Vincze Attila (2017): Idősek parkjának tájépítészeti terve. In: Pagony Kft. (generáltervező) (2016-2017): TOP Zöld Város Projekt: "Félegyháza Újjáépül" komplex városközpont-rehabilitációs terv. Budapest: Pagony Kft.

Szilágyi Kinga és szerzőtársai (2014): A Városliget parkhasználati felmérése. A Városliget parkrehabilitációs tervpályázati kiírás parkhasználati melléklete. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem, Ormos Imre Alapítvány https://ligetbudapest.hu/storage/69/parkhasznalati_tanulmany.pdf

Ward Thompson, Catharine és Travlou, Penny (szerk.) (2007): Open Space: People Space. Engaging with the environment. Conference proceedings. London&New York: Taylor&Francis

[www] Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata: Élet a Hegyvidéken / Időskorúak <https://www.hegyvidek.hu/elet-a-hegyvideken/idoskoruaknak>

[www] Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzata: Zöld Környezet és Egészség Projekt <https://zold.hegyvidek.hu/zold-ovezetek/zold-kornyezet-egeszseg>

- A kiadványt a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája és Népjóléti Irodája készítette

- Szerző: Szaszák Gabriella PhD

- Kiadványterv és grafikák: Kecskés Tibor DLA

- Kiadja a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

- Felelős szerkesztő: Hamza Zsófia

- A kiadvány Európai Unió támogatásból, az URBACT Health&Greenspace (Zöld Környezet és Egészség) projekt keretében valósul meg

- <https://www.hegyvidek.hu>

- <https://zold.hegyvidek.hu>

- <https://urbact.eu/healthgreenspace>

- A kiadás éve: 2022



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT



**HEALTH &
GREENSPACE**
*Greener Cities,
Healthier Communities*



European Union
Europe's Digital Ambition 2025

