

HEALTH&GREENSPACE

Integrált Akcióterv
XII. kerület, Hegyvidéki Önkormányzat

2022. augusztus

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	3
Az "Zöld Környezet és Egészség" (Health&Greenspace) projekt	4
Az akcióterv célja és felépítése.....	4
Az akcióterv megvalósításában résztvevő érdekcsoportok (stakeholderek)	4
Finanszírozási rendszer.....	7
Jelmagyarázat.....	7
1. ZÖLDTERÜLETEK TERVEZÉSE ÉS FEJLESZTÉSE.....	8
1.1. Természetközeli zöldterületek tervezése és fejlesztése	9
1.1.1. Madárbarát kerület	9
1.1.2. Méhbarát kerület	9
1.1.3. Zöldterület Örökbefogadási Program.....	10
1.1.4. Közösségi kertek, óvodakertek.....	10
1.1.5. "Természetközeli kert" pályázat társasházak számára	11
1.2. Intézkedések az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásért.....	12
1.2.1. Zöldtetők	12
1.2.2. Óvodák és iskolák udvarát védő sövények.....	12
1.2.3. Zsebparkok és parkletek.....	13
1.2.4. Árnyas Hegyvidék	13
1.2.5. Csendes területek.....	14
1.3. Zöldterület-fejlesztés az egészségmegőrzés és rehabilitáció céljából	15
1.3.1. Kardióösvények	15
1.3.2. Gyógyító kertek (healing gardens)	15
1.3.3. Terápiás kertek (therapeutic gardens)	16
1.3.4. Idősbarát parkok és kertek.....	16
1.3.5. Braille-útvonalak (sétaösvények látássérültek számára)	17
1.3.6. Természetközeli játszóterek.....	17
2. PROGRAMOK SZERVEZÉSE.....	18
2.1. Természetközeli programok.....	19
2.1.1. Madárbarát tevékenységek.....	19
2.1.2. Méhbarát tevékenységek.....	19
2.2. Egészségmegőrző programok.....	20
2.2.1. Idősbarát parkok.....	20
2.2.2. Vezetett séták.....	20
2.2.3. Egészségügyi tájékoztató kampányok	21

2.2.4.	Sportprogramok, versenyek	21
2.2.5.	Nyitott kertek	22
2.3.	Zöld Recept Program	23
2.3.1.	A Zöld Recept Program tervezése	23
2.3.2.	A Zöld Recept Program népszerűsítése videókampánnyal	23
2.3.3.	Rendszeres konzultáció a háziorvosokkal és a zöld receptek terjesztése	23
2.3.4.	A szabadtéri programok szolgáltatóinak összekapcsolása a Zöld Recept Programmal	24
2.3.5.	Rendszeres kommunikáció a zöld receptek programjáról	24
2.3.6.	A Zöld Recept Program terjesztése más önkormányzatok körében	24
2.3.7.	Új programelemek beépítése az Aktív Hegyvidék Programba	25
2.3.8.	A Zöld Recept Program monitoring/értékelési programja	25
3.	EGYÜTTMŰKÖDÉSEK ERŐSÍTÉSE	26
3.1.	Szakértői fórumok	27
3.1.1.	Fórumok és rendszeres szakértői kapcsolattartás	27
3.1.2.	A Zöld Környezet és Egészség Akadémia (Health&Greenspace Academy) folytatása .	27
3.2.	Szakértői fórumok értékelése	28
3.2.1.	A bevont érdekcsoportok nyilvántartása	28
3.2.2.	Az integrált akcióterv és a Hegyvidék szakpolitikai dokumentumainak összehangolása és iterációja	28
	<i>Időzítés</i>	1
	<i>Összegzés</i>	1
	<i>Kapcsolat</i>	2

An aerial photograph of a city, likely Budapest, showing a dense residential area with colorful buildings and green trees. A large body of water, the Danube River, is visible in the upper half of the image. A decorative white line with stylized leaves runs horizontally across the middle of the image, separating the city from the water. The word "BEVEZETÉS" is written in bold, green, sans-serif capital letters across the water.

BEVEZETÉS

Az "Zöld Környezet és Egészség" (Health&Greenspace) projekt

A „Zöld Környezet és Egészség” projekt kilenc európai várost magában foglaló hálózat, amelynek célja annak vizsgálata, hogy a zöldterületek tervezése, használata hogyan befolyásolja a környéken lakók egészségét. Ez a látszólag kézenfekvőnek tűnő megközelítés újnak számít a várostervezés és városfejlesztés szakterületén, hiszen összekapcsolja a zöld felületek fejlesztését és kezelését az egészségüggyel, fókuszba helyezve mind a mentális, mind a fizikai jóllétet. További témák még a zöld felületek városi hőszigetekre, levegőminőségre, illetve a társadalmi bevonásra gyakorolt hatásai.

Az akcióterv célja és felépítése

Jelen akcióterv az URBACT program előírása alapján elkészült angol nyelvű integrált akcióterv összefoglaló kivonata. Az akcióterv célja, hogy könnyen áttekinthető módon bemutassa azokat a kisléptékű, gyakorlati tevékenységeket, lépéseket, amelyekkel a Hegyvidéken található zöldfelületek egészségügyi (preventív és rehabilitációs) célú használata fejleszthető, javítható.

Az akcióterv a bevezetőtől és az összefoglalástól eltekintve három fő fejezetből áll:

-  **Zöldterületek tervezése és fejlesztése:** Az akcióterv legrészletesebb fejezete áttekinti azokat a zöldfelülethasznosítási jó gyakorlatokat, amelyek a helyi lakosság – beleértve a speciális igényű csoportokat – egészségügyi támogatását szolgálják.
-  **Programok szervezése:** Az akcióterv a zöldterületek tervezéséhez és fejlesztéséhez kapcsolódóan konkrét programjavaslatokat is rendel, ezáltal segítve a zöldfelületi fejlesztések társadalmi beágyazódását, valamint a zöldfelületek lakossági használatának támogatását.
-  **Együttműködések erősítése:** Mind az "Zöld Környezet és Egészség" projekt, mind a zöldfelületek egészségügyi hasznosítása általában jelentősen függ attól, hogy a helyi érdekcsoportok közül kiket és milyen csatornákon sikerül bevonni. Ezért az akcióterv harmadik fő fejezete a helyi együttműködések erősítését támogató tevékenységeket tárgyalja.

Az akcióterv megvalósításában résztvevő érdekcsoportok (stakeholderek)

Bár az akcióterv megvalósításának kezdeményezője és koordinátora a Hegyvidéki Önkormányzat, a fenntartható és sikeres működéshez elengedhetetlen a helyi érdekcsoportok minél szélesebb körű bevonása és aktivizálása. Ezért jelen fejezetben röviden áttekintjük azokat a helyi érdekcsoportokat, szereplőket, akik részt vettek az Zöld Környezet és Egészség projekt tervezésében, megvalósításában és a további együttműködésben is részt kívánnak venni.

A helyi érdekcsoportok tágabb köre a következőkből áll:

-  **Helyi politika és igazgatás:** A Hegyvidéki Önkormányzat döntéshozói (polgármester, alpolgármester, jegyző/aljegyzők, önkormányzati irodák, intézmények és cégek vezetői), Budapest Főváros Önkormányzata, környező kerületi önkormányzatok.
 -  Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Iroda
 -  Hegyvidéki Önkormányzat Népjóléti Iroda
 -  Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Közművelődési Iroda
 -  Hegyvidéki Önkormányzat Városfejlesztési Iroda
 -  Budapest Főváros Önkormányzata Városrendezési Osztály
 -  Duna-Ipoly Nemzeti Park
-  **Egészségügy:** A kerület állami és magán egészségügyi intézményei (kórházak és egyéb egészségügyi intézmények), házi orvosok.
 -  Budapesti Szent Ferenc Kórház
 -  Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő
 -  Országos Korányi Pulmonológiai Intézet
 -  Hegyvidéki Egészségügyi Központ
 -  Városmajori Szív- és Érelérvényi Klinika (SZÍVSN Országos Beteggyógyintézet)
-  **Oktatási intézmények:** Egyetemek, iskolák, óvodák és bölcsődék.
 -  ELTE Gyertyánffy István Szakképző Általános Iskola és Kollégium
 -  ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Ember-Környezet Tranzakciók Intézete
 -  ELTE Tanító- és Óvóképző Kar
 -  Károli Egyetem Pszichológiai Intézet
 -  Normafa Óvoda
 -  Orbánhegyi óvodák
 -  Táltos Óvoda
 -  Zugligeti óvoda
 -  volt egy bölcsőde! Zugligeti?
-  **Sport, kulturális és vallási intézmények:** Köz- és magán sport- és kulturális intézmények a kerületben.
 -  Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény
 -  Hegyvidéki Kulturális Szalon
 -  MoM Kulturális Központ
 -  MoMSport és intézményei
 -  Normafa Park
 -  Budahegyvidéki Evangélikus Templom
-  **Szociális intézmények:** Idősek és más speciális igényű csoportok számára fenntartott állami és magán szociális intézmények.
 -  Hegyvidéki Családsegítő és Gyermekjóléti Központ
 -  Hegyvidéki Szociális Központ
-  **Lakossági kezdeményezések:** Helyi közösségek, társasházak vagy tematikus civil szervezetek vezetői, akik aktívan részt vesznek a helyi lakosság környezetének alakításában.
 -  Irhás-árok utcai közösség
 -  Mártonhegyi út utcai közösség
 -  Városmajor Parkbarátok Egyesülete
 -  lokálpatrióta magánemberek

🌿 **Természetvédelmi szervezetek:** Országos jelentőségű környezetvédelmi vagy természetvédelmi civil szervezetek.

- 👉 Duna-Ipoly Nemzeti Park, Sas-hegyi Látogatóközpont (DINPI)
- 👉 Magyar Madártani Egyesület (MME)
- 👉 Klímabarát Települések Szövetsége (KTSZ)
- 👉 Magyar Kertépítők Egyesülete (MAKEOSZ)
- 👉 Nemzetközi Dendrológiai Alapítvány
- 👉 Pannon Park
- 👉 Élő kertek

🌿 **Urbanista szakemberek:** Építészek, tájépítészek, kerttervezők.

- 👉 Pannon Park Kft.
- 👉 BKM Nonprofit Zrt. FŐKERT Kertészeti Divízió
- 👉 Magyar Zöldtető- és Kertépítők Országos Szövetsége
- 👉 Platinum Group (parktervezés)
- 👉 High Garden Kft. (zöldtető építés)

🌿 **Online közösség:** A "Mozogj szabadon, Hegyvidék!" Facebook-csoport nagy lehetőséget kínál a helyi polgárokkal való rendszeres kommunikációra. Ez a több mint 1 500 tagot számláló online csoport remek platformot biztosít a Hegyvidéken szervezett aktuális programok megosztására.



Aktív Hegyvidék program, © Hegyvidék Újság

Finanszírozási rendszer

- Önkormányzati költségvetés:** Az önkormányzat keresi annak lehetőségét, hogy a jelenlegi cselekvési terv intézkedéseit az éves önkormányzati költségvetésben hajtsa végre. A cselekvési terv, számos intézkedése kisebb pénzügyi és humánerőforrás ráfordítással is megvalósítható.
- Uniós források:** Az önkormányzat folyamatosan keresi a közvetlen uniós források igénybevételének lehetőségeit. A legfontosabb lehetőségeket a 2021-2027-es időszakok Interreg-CE-pályázatai (2022. elején), a 2022 végén érkező URBACT-pályázatok és a LIFE-projektek kínálják.
- Nemzeti alapok:** Egyelőre korlátozottan ismertek a következő támogatási ciklus operatív programjaiba tartozó, a kerületre is vonatkozó támogatások. Az önkormányzat folyamatosan figyelemmel kíséri a felmerülő pályázati lehetőségeket.
- Támogatók, szponzorok:** Az önkormányzatnak belső stratégiát kell kidolgoznia arra vonatkozóan, hogy hogyan találja meg a lehetséges szponzorokat, és milyen feltételekkel tudja őket bevonni.
- Önkéntesség:** Az önkéntesek bevonása támogathatja az erőforrásokkal kapcsolatos kihívások kezelését, így kevesebb belső kapacitást kell mozgósítani. Az önkéntesek bázisának létrehozása és koordinálása azonban a kezdetekben és a végrehajtás során is erőfeszítést igényel.

Jelmagyarázat

az akció hossza:	rövid távon: 2023-ig középtávon: 2026-ig hosszú távú: 2030-ig	   RÖVID TÁV KÖZÉP-TÁV HOSSZÚ TÁV
pénzügyi forrásigény:	alacsony közepes magas	   ALACSONY KÖZEPES MAGAS
humánerőforrás-igény:	alacsony közepes magas	   ALACSONY KÖZEPES MAGAS
aktuális fázis:	ötlet tervezés alatt megvalósítás alatt kísérleti/befejezett	    ÖTLET TERV FOLYAMATBAN MEGVALÓSULT
célcsoport:	gyerekek fiatal felnőttek felnőttek idősek	    GYEREK FIATAL FELNŐTT IDŐS
cselekvés a speciális igényű csoportokért:		 KÜLÖNLEGES IGYÉNYEK

1. ZÖLDTERÜLETEK TERVEZÉSE ÉS FEJLESZTÉSE



1.1. Természetközeli zöldterületek tervezése és fejlesztése

1.1.1. Madárbarát kerület

A városi területeken a változatos madárfajok jelezhetik a kerület természeti minőségét (beleértve a biológiai sokféleséget). A mesterséges fészkek, madáretetők és természetes élőhelyek létrehozása növeli a városi terület biodiverzitását azáltal, hogy menedéket nyújt a madaraknak. A madarak csicsergése és a zöld növényzet a mentális egészségre is jótékony hatással van. Az óvodák, iskolák bevonásával a biológiai sokféleség és a madarak védelme támogatható az alábbi eszközökkel.



- Madárodúk és madáretetők kiosztása a helyi lakosok között.
- Madárodúk és madáretetők telepítése közterületeken és parkokban, óvodákban és iskolákban.



- Madárbarát tanösvények létrehozása.
- Madárbarát kórházi kertek létrehozása és fejlesztése.



1.1.2. Méhbarát kerület

A Hegyvidéki Méhbarát Programban (korábban BeePathNet projekt) több beporzóbarát tevékenységet is kezdeményeztek a kerületben. Valamennyi tevékenység támogatja a biológiai sokféleséget, a zöldfelületek minőségének javítását méhlegelők létrehozásával, a helyi lakosság tudásának bővítését és a tudatosság növelését változatos programokkal.



Rovarhotel

© Hegyvidéki Önkormányzat



- Szinergiák létrehozása a BeePathnet középtávú cselekvési terve és jelen akcióterv között.
- Méhlegelők kialakítása a kerületben.
- Rovarhotelek létesítése a kerületben.



1.1.3. Zöldterület Örökbefogadási Program

A kerületben található kisméretű zöld közterületek fenntartását és fejlesztését az önkormányzat és külső szakértők támogatásával a lakosok, cégek és egyéb szervezetek végezhetik. Ez növelheti a kis zöldfelületek minőségét a Hegyvidéken, és az örökbefogadók között nagyobb felelősségvállalási hajlandóságot teremthet. Ez hatással lehet a levegő minőségére és az örökbefogadók mentális és fizikai egészségére is.



RÖVID
TÁV

- A meglévő program értékelése, új támogatási rendszer kialakítása.
- Lakossági kérdőív a meglévő programról.



KÖZÉP-
TÁV

- Az új program fenntartható tervezése.

1.1.4. Közösségi kertek, óvodakertek

A kerület sűrűn beépített belvárosi területein hiányoznak a közösségi kertek kialakításának lehetőségei. Vannak azonban **olyan területek, amelyek önkormányzati vagy intézményi tulajdonban** vannak, és közösségi kertészkedés céljából használhatók lennének. Még átmeneti hasznosítás esetén is megéri közösségi kertet kialakítani ezeket a területeken, hiszen a legkisebb kihasználatlan vagy alulhasznosított területre is fűszerekkel vagy más növényekkel beültetett magasított kerti ágyásokat lehetne telepíteni. Másrészt, a közösségi kerthez hasonlítható hasznosítás ösztönözhető a kerület óvodakertjeiben is, amelyek szintén az önkormányzati tulajdonvagyon részét képezik, ezáltal könnyebb beavatkozást tesznek lehetővé.



Szent Orbán tér: Iskolások ültetnek
© Hegyvidéki Önkormányzat



KÖZÉP-
TÁV

- A közösségi kertekkel kapcsolatos lehetőségek és igények feltárása a lakosság körében.



HOSSZÚ
TÁV

- Óvodakertekkel kapcsolatos lehetőségek és igények feltárása, konzultáció a kerület óvodáinak vezetőségével.

1.1.5. "Természetközeli kert" pályázat társasházak számára

A társasházak és a területben **lakók tulajdonában lévő kis zöldfelületek** fenntartása és fejlesztése az önkormányzat és külső szakértők támogatásával történhet. Ezáltal a Hegyvidék kis zöldfelületeinek minősége, biodiverzitása javulhat, és a társasházak lakói között erősödhet a tulajdonosi szemlélet.



„Kertjeinkben a természet”

pályázat nyertese

© Hegyvidéki Önkormányzat



KÖZEPES



MAGAS

RÖVID
TÁV

- A társasházak zöldítési programjának kidolgozása.
- Meglévő jó gyakorlatok tanulmányozása.
- A Hegyvidék virágosztó programjának értékelése, bővített támogatási rendszer kialakítása.

1.2. Intézkedések az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodásért

1.2.1. Zöldtetők

A kerület belvárosi, sűrűn beépített területén hiányoznak a zöldfelületek. A köz- és a magánszektorban is rengeteg lehetőség van azonban arra, hogy a lapos épületek tetején zöldtetőket alakítsanak ki. Jól előkészített helyi önkormányzati támogatásokkal a magánszektor növelheti a zöldtetők számát. A zöldtetők javítják a levegő minőségét, csökkentik a levegőben lévő szálló por mennyiségét, javítják az épületek szigetelését, a biológiai sokféleséget és – amennyiben a lakosság számára is elérhető – a mentális egészséget.



Zöld tető a Hegyvidéki Önkormányzat épületén
© Vízi gergely



RÖVID
TÁV

- A helyi zöldtetők kialakításáról szóló rendelet végrehajtásának támogatása – előírások, szabályozás fejlesztésével.



KÖZÉP-
TÁV

- A helyi zöldtetők kialakításáról szóló rendelet végrehajtásának támogatása – pilot akciókkal
- Átfogó zöldtető-útmutató kidolgozása.

1.2.2. Óvodák és iskolák udvarát védő sövények

A kerület sűrűn beépített területén kevés hely áll rendelkezésre a zöldsávok telepítésére, és a forgalom miatt a légszennyezés is magas lehet. Az óvodák és iskolák melletti sövények telepítésével a légszennyezés csökkenhet, amely jó hatással lehet a gyermekek és a közelben lakók egészségére. Ezek a zöldfelületek a mentális egészséget is támogathatják.

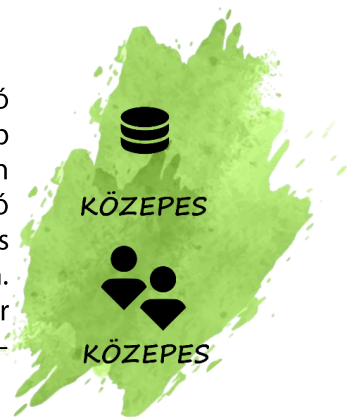


KÖZÉP-
TÁV

- A sövénnyel védhető potenciális iskola- és óvodaudvarok felmérése.
- Sövények, extenzív zöldsávok telepítése a kísérleti helyszíneken.

1.2.3. Zsebparkok és parkletek

A Zöld Környezet és Egészség projekt egyik erőssége a zöldterületekhez való egyenlő hozzáférés biztosítása minden kerületi lakos számára. Több zöldterületet kell létrehoznunk/biztosítanunk az alacsonyabban fekvő, sűrűn beépített utcák lakói számára. Ennek célja sokrétű: a zöldterületekhez való hozzáférés megteremtése, a levegőminőség javítása, a hőszigetelés csökkentése, valamint a heves viharok által lezúduló csapadék visszatartása. A kis zöld területek létrehozására nem csak az utcákon, hanem akár intézmények területein is van lehetőség. Érdemes a magánszektor – vendéglátó vagy kereskedelmi vállalkozásokat – is bevonni.



- A zsebparkok vagy parkok létrehozására alkalmas helyek felmérése.
- Zsebparkok és parkok programjának kidolgozása.



- Kísérleti zsebpark(ok) telepítése.

1.2.4. Árnyas Hegyvidék

A kerület sűrűn beépített részein kevés a zöldterület, így a hőszigetelés nyáron fokozódik, amely különösen nagy kockázatot jelent az itt élő idős emberek számára. A természetes árnyékolás csökkentheti ezt a negatív hatást, és hűsíti a környező területeket. A zöld árnyékolók (fák, sövények, kúszónövények stb.) telepítése javítja a levegő minőségét is és védi a lakók fizikai és mentális egészségét.



Virágos közpark
© Hegyvidék Önkormányzat



- A kerület értékelése a benapozottság/árnyék szempontjából.
- Árnyékos terek/folyosók kialakítása a stratégia alapján.
- Teszt kezdeményezés – kúszónövények ültetése

1.2.5. Csendes területek

A fizikai egészség mellett azonos figyelmet szükséges fordítani a mentális egészség megőrzésére is. A stresszoldás kiemelkedően fontos a városlakók számára, és tudományosan bizonyított, hogy a zöldterületek óriási szerepet játszhatnak ebben. Ezért Limerick város "Hush city" projektje alapján szeretnénk feltárni és feltérképezni a kerület "csendes területeit", ahova a lakosok elmenekülhetnek a város zajától és nyüzsgésétől, és élhetnek a relaxáció, meditáció, mindfulness, vagy akár a jóga lehetőségével.



Csendes park Limerickben
© Diarmuid Greene



**KÖZÉP-
TÁV**

- A lakossági tapasztalatok felhasználása a csendes területek térképes azonosítására.



**HOSSZÚ
TÁV**

- Csendes területekre vonatkozó javaslat kidolgozása.
- „Csendes pontok” kijelölése a lakossági javaslatok alapján.

1.3. Zöldterület-fejlesztés az egészségmegőrzés és rehabilitáció céljából

1.3.1. Kardióösvények

A kardióösvények elsősorban a szív- és érrendszeri betegségekben, magas vérnyomásban vagy cukorbetegségben szenvedő betegek számára készültek, de betegségmegelőzési célokra is használhatók. A program megismerteti a túrázókat néhány alapvető egészségügyi mutatóval és mérési módszerrel, továbbá a túra során személyre szabottan is értékelhető a résztvevők egészségügyi állapota.



Kardióösvény a Hárs-hegyen
© Hegyvidék Önkormányzat



A Normafán található kardióösvény korszerűsítése.



Az új kardióösvények szükségességének és lehetséges helyének felmérése.

Az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet és a Szent János Kórház kardióösvényeinek fejlesztése, bővítése.

1.3.2. Gyógyító kertek (healing gardens)

A gyógyító kertek a megfelelően kialakított környezet kialakításával segítik a betegek gyógyulását. A természetben eltöltött idő jótékony hatással van a betegekre, mind a mentális, mind a fizikai egészség szempontjából.

Korányi kórház
ittlakunk.hu, XII. kerület



A gyógyító kertek gyógyító hatásának tanulmányozása.



A gyógyító kertek szükségességének felmérése és lehetséges helyszíneinek meghatározása a Hegyvidéken.

1.3.3. Terápiás kertek (therapeutic gardens)

A terápiás kertek aktív használatukkal hozzájárulnak a betegek – különösen a mentális betegek, az idősek és a demenciával élők – gyógyulásához vagy állapotuk szinten tartásához. A kertészkedés, a közösségi aktivitás és a természet aktív megfigyelése bizonyítottan jótékony hatású. Az ilyen kertek létrehozására a legjobb lehetőség a kórházak udvarán van, ahol egészségügyi személyzet bevonása biztosítja a terápiás lehetőségek kiaknázását.



Terápiás kert
© Kapócs Gábor



RÖVID
TÁV

A Szent János Kórház gyógyászati biokertje fejlesztésének támogatása.



KÖZÉP-
TÁV

A Szent János Kórház terápiás kertjének népszerűsítése és a program kiterjesztésének támogatása a kerületben.

1.3.4. Idősbarát parkok és kertek

Napjainkban egyre növekszik a demenciával élők száma, így a kerület idős lakosságát is egyre inkább érintheti ez a probléma. Ezért fontos, hogy megfelelő környezetet teremtsünk számukra. A demenciával élő emberek és a gondozó hozzátartozóik ritkán láthatók a közterületeken, nem jelennek meg az emberek között a mindennapokban. Számukra a városi terek általában kényelmetlenek és nem biztonságosak. Támogatni kell, hogy a zöldterületek idős- és demenciabaráttá váljanak, és olyan programok szervezése szükséges, amelyek segíthetnek a demenciával élő emberek állapotának javításában és a társadalomba való integrálásukban.



RÖVID
TÁV

Idős- és demenciabarát parkokról és kertekről szóló útmutató kidolgozása.



KÖZÉP-
TÁV

Idős- és demenciabarát parkok és kertek kialakítása.

1.3.5. Braille-útvonalak (sétaösvények látássérültek számára)

A kerület (és a környező kerületek) látássérült lakosságának javasolt olyan helyeket kialakítani, ahol sétálni és tornázni tudnak. Számukra a városi terek általában kényelmetlenek és nem biztonságosak. Segítenünk kell abban, hogy a zöldterületek támogassák a vakok és gyengénlátók térhasználatát, és olyan programokat kell szerveznünk, amelyek segíthetnek a látássérültek helyzetének javításában és a társadalomba való integrálásukban



„Suttogó Erdő”, Grúzia
©Evan Barnard



RÖVID
TÁV

- A hegyvidéki zöldterületek értékelése a vakok és gyengénlátók igényeinek figyelembevételével.
- Látássérültek számára is megfelelő útvonalak fejlesztése.

1.3.6. Természetközeli játszóterek

A természetközeli játszóterek nagyszerű élményt nyújtanak a gyermekek számára, miközben fejlesztik fizikai és mentális képességeiket is. A meglévő játszóterek természetes anyagokból készült játszóeszközökkel, például mezítlábas tanösvényekkel is bővíthetők. Mindemellett a természetes anyagok a játszóterek fenntarthatóságához is hozzájárulnak.



„Természetközeli játszótér, Poznań
© Poznań önkormányzata



KÖZÉP-
TÁV

- Természetközeli játszóterek kialakítása a Hegyvidéken.
- Mezítlábas tanösvények kialakítása a Hegyvidéken.



2. PROGRAMOK SZERVEZÉSE

2.1. Természetközeli programok

2.1.1. Madárbarát tevékenységek

A madárbarát intézkedések a biodiverzitás és az élhetőség szempontjai mellett oktatási, szemléletformálási szempontból is kiemelt jelentőségűek. Számos olyan, változatos szemléletformáló program szervezhető, amelyek során a városi területen madármegfigyelést lehet végezni, ami a résztvevők mentális egészségére is jótékony hatással bír.



Vezetett madármegfigyelő séte
© Hegyvidéki Önkormányzat



- Madárovi - Környezeti nevelés az óvodákban.
- Gyermekcsoportok látogatása helyi parkokba környezeti nevelőkkel.
- Vezetett madármegfigyelő séták és madárgyűrzési programok

2.1.2. Méhbarát tevékenységek

A madárbarát intézkedések a biodiverzitás és az élhetőség szempontjai mellett oktatási, szemléletformálási szempontból is kiemelt jelentőségűek. Számos olyan, változatos szemléletformáló program szervezhető, amelyek során a városi területen madármegfigyelést lehet végezni, ami a résztvevők mentális egészségére is jótékony hatással bír.



Méhlegelő
© Hegyvidéki Önkormányzat



- Méhbarát séták szervezésének elősegítése.
- A beporzók előnyeivel kapcsolatos tudatosság növelése.

2.2. Egészségmegőrző programok

2.2.1. Idősbarát parkok

A Hegyvidék lakosságának egynegyede 65 év feletti. A mozgás kulcsfontosságú az egészség megőrzéséhez idősebb korban, ezért a zöldterületeket úgy kell életre kelteni és kezelni, hogy az idősek számára lehetőséget biztosítsanak a mozgásra és a szocializálódásra



RÖVID
TÁV

- Idősek számára további piknik-alkalmak szervezése a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetésével.



KÖZÉP-
TÁV

- Az Alzheimer-séták és más idősbárát integrált rendezvények népszerűsítése.



HOSSZÚ
TÁV

- Idősek, demenciával élő emberek demenciában szenvedő betegek és gondozóik számára szervezett programok szervezése.
- Dedikált foglalkozások megvalósítása idősek, demenciával élők számára.

2.2.2. Vezetett séták

A hegyvidéki lakosság körében szervezett séták mind a mentális, mind a fizikai egészséget támogathatják. A séták témája változatos lehet, az útvonalak kapcsolódhatnak természeti látványosságokhoz, például helyi fa különlegességekhez, forrásokhoz vagy akár kulturális és történelmi témákhoz, ami segít szélesebb társadalmi rétegeket bevonni. Érdemes megfontolni a személyes túravezetésen felül az önállóan bejárható automatizált, vagy telefonon követhető virtuális séták lehetőségét is.



KÖZÉP-
TÁV

- Vezetett séták szervezése idegenvezetővel.
- Vezetett séták szervezése automatizált megoldásokkal.



HOSSZÚ
TÁV

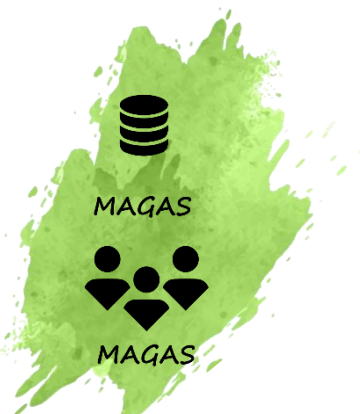
- Vezetett séták népszerűsítése a kardióösvényeken a Zöld Recept Programon keresztül.

2.2.3. Egészségügyi tájékoztató kampányok

A kerületben már számos egészségügyi tájékoztató előadás és program elérhető, például az Egészséges Hegyvidék Programon belül. Ezeket a programokat érdemes folytatni és energiát fektetni ezek újjáélesztésébe, illetve bővítésébe is, olyan speciális témákra koncentrálni, mint a szív- és érrendszeri betegségek, a függőségek, az elhízás, a post-covid hatások vagy a kiégés.



Szűrőnap,
Egészséges Hegyvidék Program



RÖVID
TÁV

Hegyvidéki Egészségnapok újraindítása



KÖZÉP-
TÁV

Igényfelmérés a hegyvidéki lakosság körében.

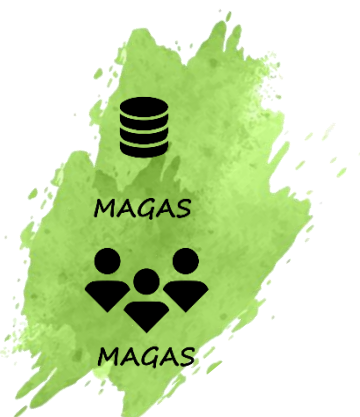
Az Egészséges Hegyvidék program kiterjesztése.

2.2.4. Sportprogramok, versenyek

A gyermekek, fiatalok és felnőttek fizikai jólétét támogatják a kerületi sportprogramok és sportversenyek. A különböző kültéri edzések, futóversenyek, jógaesemények hozzájárulhatnak a helyi lakosok rendszeres fizikai aktivitásához. Egy izgalmas és élvezetes futóeseményre példa a "Előzd meg a fogaskerekűt!" Program, ahol a résztvevőknek a Hegyvidék lankás dombjain keresztül kell versenyezniük a fogaskerekűvel.



„Előzd meg a Fogaskerekűt!”
© Hegyvidéki Önkormányzat



KÖZÉP-
TÁV

A kerületben folyó sportesemények összegyűjtése és kiszélesítése.

Az "Előzd meg a fogaskerekűt!" és hasonló sportrendezvények népszerűsítése.

2.2.5. Nyitott kertek

A Hegyvidéken több kihasználatlan vagy a nyilvánosság elől elzárt zöldterület van, amely azonban rejtett potenciállal rendelkezhet a helyi lakosság számára. Ezek a kertek kórházak, iskolák, óvodák, egyházak, különféle intézmények stb. használatában vannak. Az intézményekkel való egyeztetést és a lehetőségek feltárását követően egy jól előkészített kampány vagy program felhívhatná a közvélemény figyelmét ezeknek a tereknek a minőségére és fontosságára. Egy különleges eseményt lehetne szervezni "Hegyvidéki Nyitott Kertek" címmel.



- A lehetséges nyitott kertek feltérképezése a Hegyvidéken, egyeztetés az intézményekkel
- Előzetes egyeztetések és igényfelmérés a "Hegyvidéki Nyitott Kertek" programról



- A „Hegyvidéki Nyitott Kertek” programtervének elkészítése.

2.3. Zöld Recept Program

2.3.1. A Zöld Recept Program tervezése

A Zöld Recept Program célja, hogy összekapcsolja a Hegyvidéken már létező sportprogramokat (pl. Aktív Hegyvidék) a helyi egészségügyi rendszerrel. A Program a sportolási, szabadtéri programokat láthatóbbá és elérhetőbbé teszi a helyi lakosok számára, ezáltal preventív és rehabilitációs funkciót is betölt az egészségügyi ellátásban.

Az idősök körében gyakori probléma az elmagányosodás, így mind a fizikai, mind a mentális egészség megőrzése érdekében fontos, hogy az itt élők közösségi élmények keretében vegyenek részt különböző szabadtéri programokon.

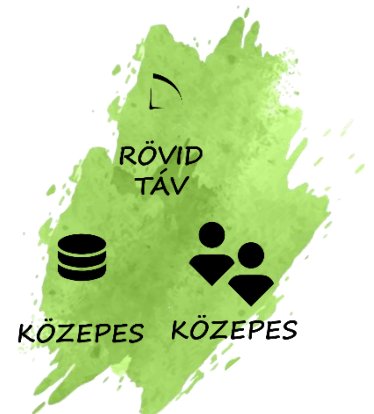
A Zöld Recept Program interdiszciplináris megközelítése lehetővé teszi, hogy ne csak a sportprogramok, hanem a kulturális rendezvények, vezetett séták (pl. városi séták, botanikai séták, beporzóbarát tanösvények) is részét képezzék a programkínálatnak.



Zöld recept
© Hegyvidéki Önkormányzat

2.3.2. A Zöld Recept Program népszerűsítése videókampánnyal

A Hegyvidéki Önkormányzat egy rövid videóval kívánja felhívni a helyi lakosság figyelmét a programra. A videó tartalmazna egy rövid tájékoztatót a programról, és ismertetné a programban való részvétel főbb lépéseit. A videót a tervek szerint az önkormányzat különböző online platformjain, például Facebook-oldalán, Instagram-oldalán, Youtube-csatornáján stb. terjeszti majd.



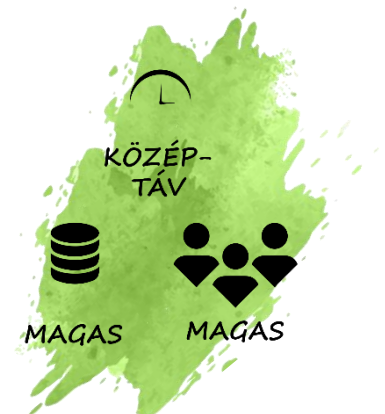
2.3.3. Rendszeres konzultáció a háziorvosokkal és a zöld receptek terjesztése

A Zöld Recept Program hosszú távú sikere érdekében elengedhetetlen a hegyvidéki háziorvosok javaslatainak becsatornázása mind a program tervezésébe, mind a megvalósításba. A zöld receptek háziorvosoknak való kiosztása is lehetőséget adhat arra, hogy rövid, informális keretek között visszajelzést kapjon az önkormányzat a program működéséről, fejlesztési lehetőségeiről.



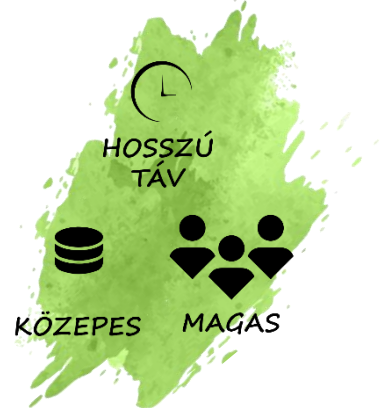
2.3.4. A szabadtéri programok szolgáltatóinak összekapcsolása a Zöld Recept Programmal

A sport- és kulturális tevékenységeket kínáló helyi vállalkozásokat, egyesületeket és klubokat azonosítani, értékelni és gyakran ellenőrizni kell, hogy a programokat a helyi célcsoportok igényeinek megfelelően fejleszteni és javítani lehessen.



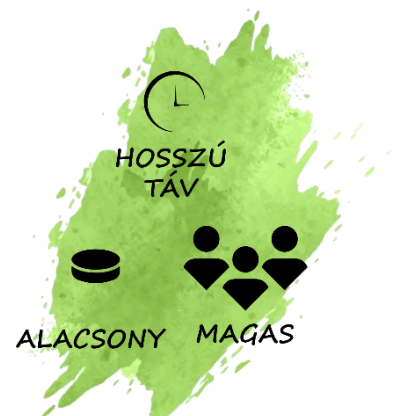
2.3.5. Rendszeres kommunikáció a zöld receptek programjáról

A helyi offline és online médián keresztül történő rendszeres és jól megtervezett kommunikáció szintén előfeltétele a Zöld Recept Program sikerének. A kísérleti akcióban részt vevő háziorvosok aktív bevonása fontos szempont a kommunikációs menetrend kidolgozásában.



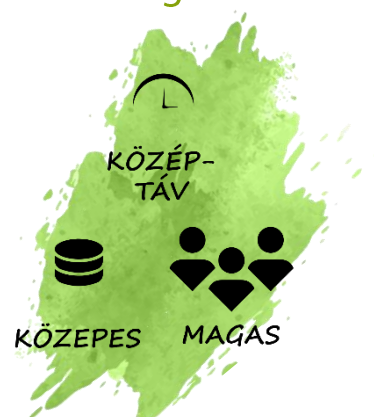
2.3.6. A Zöld Recept Program terjesztése más önkormányzatok körében

A Zöld Recept Program más budapesti kerületek vagy más magyarországi városok számára is érdekes lehetnek. A Hegyvidéki Önkormányzat úttörő és egyben példakép lehet más önkormányzatok számára. A Zöld Recept Program terjesztése lehetőséget adhat a közsféra más kollégáival való találkozásra, ötletcserére, tapasztalatcserére és együttműködések kialakítására.



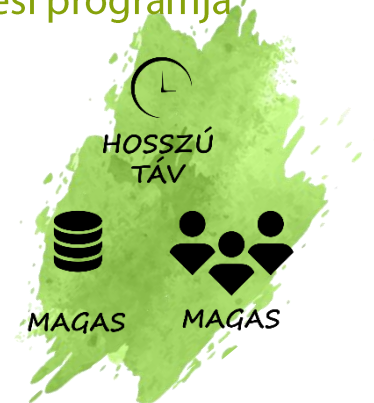
2.3.7. Új programelemek beépítése az Aktív Hegyvidék Programba

Jelenleg az Aktív Hegyvidék Program számos sporttal kapcsolatos tevékenységet biztosít a helyi lakosok számára. Azonban más kezdeményezéseket is be lehetne építeni ezzel növelve annak sokszínűségét: kulturális rendezvények, előadások, koncertek vagy helytörténeti séták. Továbbá, részvételi díjjal járó tevékenységeket is be lehetne építeni a programtervbe. Az Aktív Hegyvidék program összefoghatja a kerületben szervezett különböző kezdeményezéseket.



2.3.8. A Zöld Recept Program monitoring/értékelési programja

E fellépés célja, hogy egy értékelési szempontrendszer alapján rendszeresen nyomonkövesse a Zöld Recept Program előrehaladását, és teret adjon a jövőbeli fejlesztéseknek.



3. EGYÜTTMŰKÖDÉSEK ERŐSÍTÉSE



3.1. Szakértői fórumok

3.1.1. Fórumok és rendszeres szakértői kapcsolattartás

A sikeres projektmegvalósítás előfeltétele a partnerek közötti rendszeres kommunikáció és tudásmegosztás. A helyi érdekelt felekkel való kommunikáció egyik lehetséges módja a szakemberek részvételével tartott kisebb fórumok megtartása. A tematikusan szervezett, kiscsoportos fórumok célja lehet az integrált akciótervhez kapcsolódó szakmai, operatív és kommunikációs feladatok részleteinek megvitatása.



- A helyi offline és online médián keresztül történő rendszeres és jól megtervezett kommunikáció szintén előfeltétele az integrált akcióterv végrehajtásának sikerének.
- Kommunikációs stratégiát szükséges összeállítani a Hegyvidéki Önkormányzat különböző online és offline platformjaira.



3.1.2. A Zöld Környezet és Egészség Akadémia (Health&Greenspace Academy) folytatása

Az „Zöld Környezet és Egészség Akadémia” (Health&Greenspace Academy) egy olyan sikeres elsősorban online rendezvénysorozat, amelyet a Hegyvidéki Önkormányzat Zöld Irodája szívesen folytatna a jövőben. A korábbi alkalmak megtekinthetők a Zöld Iroda Youtube-csatornáján.



Zöld Környezet és Egészség Akadémia
© Hegyvidék Önkormányzat



- Pénzügyi és humán erőforrások felkutatása az Zöld Környezet és Egészség Akadémia folytatásához.
- Az Akadémia témáinak megtervezése, és a videókban való részvételhez szükséges szakemberekkel való kapcsolatfelvétel.
- Az Zöld Környezet és Egészség projekt partnervárosai is bevonhatók a programba.
- A videók elkészítése az önkormányzat, a meghívott szakemberek és a videótartalom készítőinek együttműködésével.



3.2. Szakértői fórumok értékelése

3.2.1. A bevont érdekcsoporthok nyilvántartása

Az akció célja a bevont érdekcsoporthok aktivitásának, részvételének értékelése, valamint a tapasztalatok és a szakmai igények alapján új érdekcsoporthok és szakértők bevonása. Ez az intézkedés magában foglalja egy értékelési keretrendszernek kidolgozását, amely segíthet az integrált akcióterv megvalósításának mérésében.



- Értékelési keretrendszer kidolgozása a bevont érdekcsoporthok aktivitásának, részvételének nyomonkövetésére.
- Új érdekcsoporthok, szakértők bevonása, szakmai hálózat bővítése.
- Érdekcsoporthonként kommunikációs csatornák és motivációs tényezők azonosítása.

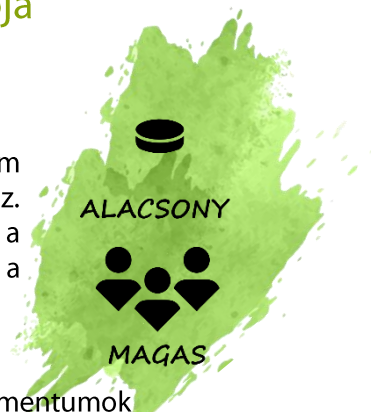


3.2.2. Az integrált akcióterv és a Hegyvidék szakpolitikai dokumentumainak összehangolása és iterációja

Az integrált akcióterv sikerességének további kulcsa, hogy a dokumentum szervesen kapcsolódjon a többi hegyvidéki szakpolitikai dokumentumokhoz. Egy új beruházás vagy fejlesztés tervezésekor fontos, hogy ne csak a környezeti fenntarthatóság szempontjait tartsuk szem előtt, hanem a speciális társadalmi csoportok egészségügyi igényeit is.



- Szakpolitikai elemzés: az aktuális szakpolitikai dokumentumok megvizsgálása az Zöld Környezet és Egészség projekt által biztosított szempontok alapján.
- Javaslatok készítése az új beruházások és fejlesztések számára a speciális helyi csoportok támogatását célzó intézkedések megvalósítására.



Időzítés



RÖVID
TÁV

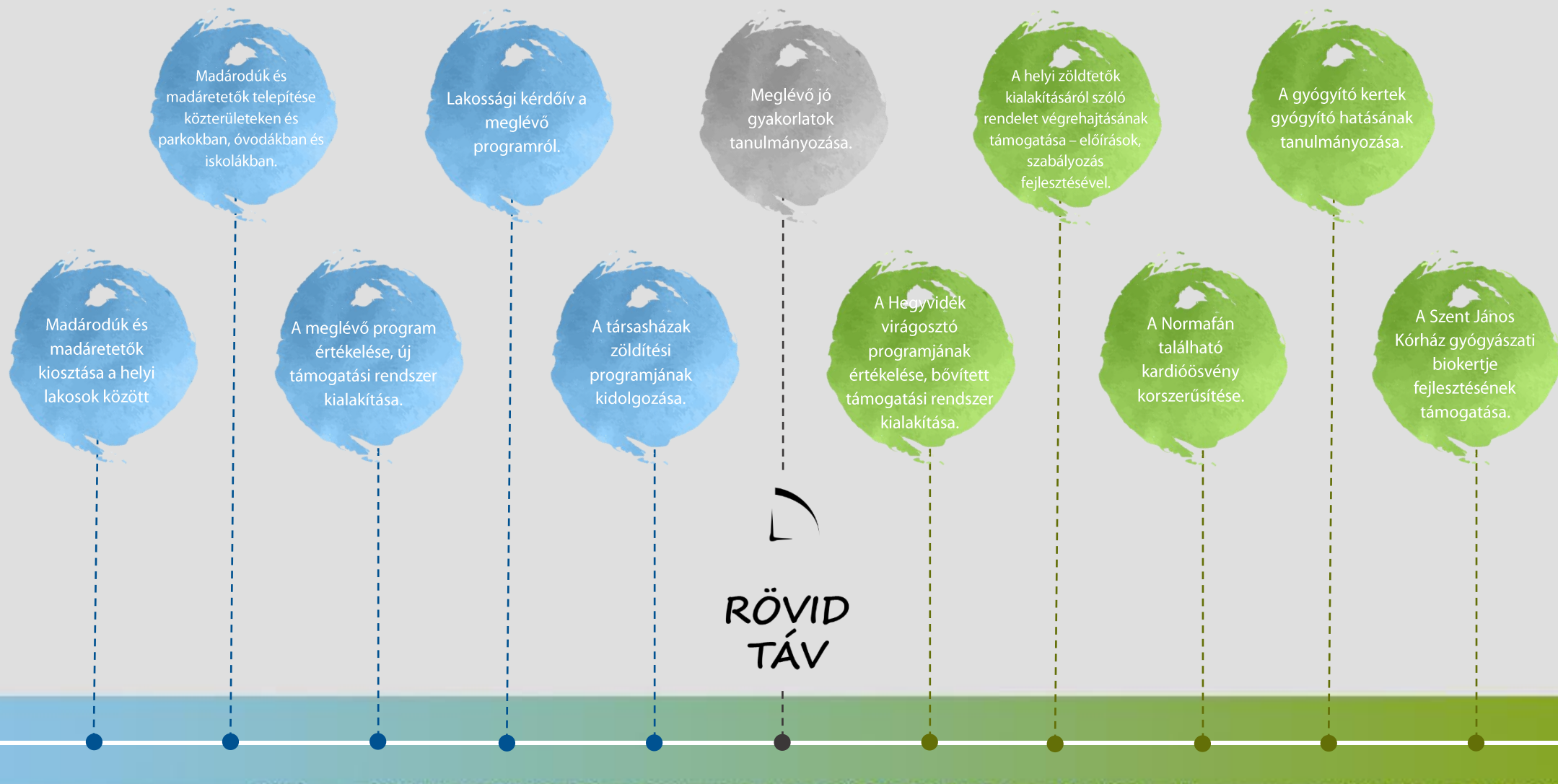


KÖZÉP-
TÁV



HOSSZÚ
TÁV





A hegyvidéki
zöldterületek értékelése
a vakok és gyengénlátók
igényeinek
figyelembevételével.

Madárovei -
Környezeti nevelés
az óvodákban.

Vezetett
madármegfigyelő
séták és
madárgyűrzési
programok

A beporzók
előnyeivel
kapcsolatos
tudatosság növelése.

Hegyvidéki
Egészségnapok
újraindítása.

Idős- és
demenciabarát
parkokról és
kertekről szóló
útmutató

Látássérültek
számára is megfelelő
útvonalak
fejlesztése.

Gyermeccsoportok
látogatása helyi
parkokba környezeti
nevelőkkel.

Méhbarát séták
szervezésének
elősegítése.

Idősek számára
további piknik-
alkalmak szervezése a
Hegyvidéki Kulturális
Salon vezetésével.

A Zöld Recept
Program tervezése-

RÖVID
TÁV



A Zöld Recept
Program
népszerűsítése
videókampánnyal.

Kommunikációs stratégia
összeállítás a Hegyvidéki
Önkormányzat különböző
online és offline
platformjaira.

A helyi offline és online
médián keresztül
történő rendszeres és jól
megtervezett
kommunikáció.

Madárbarát
tanösvények
létrehozása.

Szinergiák létrehozása
a BeePathnet
középtávú cselekvési
terve és jelen akcióterv
között.

Madárbarát
kórházi kertek
létrehozása és
fejlesztése.

RÖVID
TÁV

KÖZÉP-
TÁV



Rovarhotelek
létesítése a
kerületben.

A közösségi kertekkel
kapcsolatos
lehetőségek és igények
feltárása a lakosság
körében.

Átfogó zöldtető-
útmutató
kidolgozása.

Sövénnyek, extenzív
zöldsávok
telepítése a kísérleti
helyszíneken.

Zsebparkok és
parkok
programjának
kidolgozása.

Méhlegelők
kialakítása a
kerületben.

Az új Zöldterület
Örökbefogadási
Program fenntartható
tervezése.

A helyi zöldtetők
kialakításáról szóló
rendelet végrehajtásának
támogatása – pilot
akciókkal

A sövénnyel védhető
potenciális iskola- és
óvodaudvarok
felmérése.

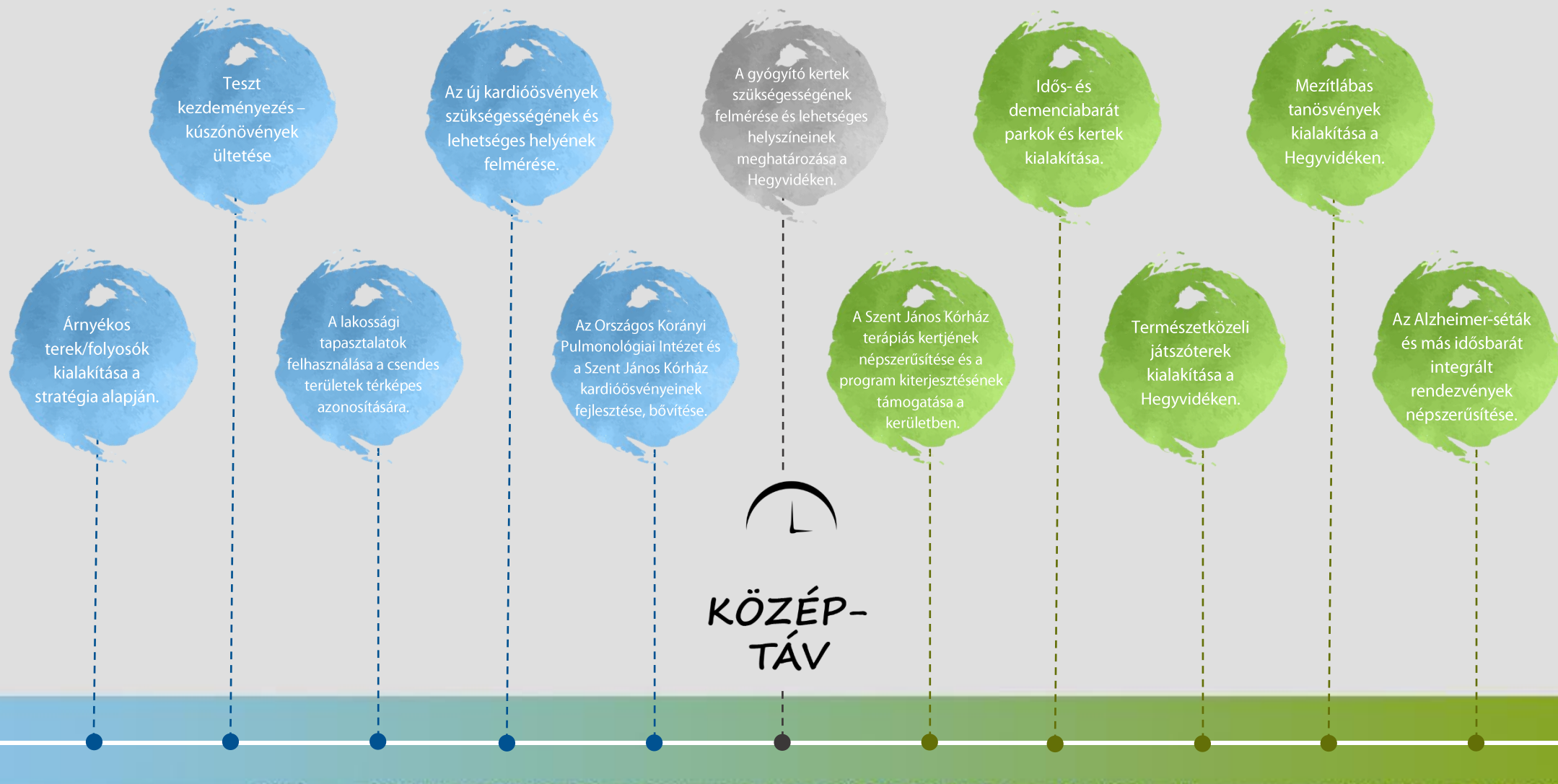
A zsebparkok vagy
parkok
létrehozására
alkalmas helyek
felmérése.

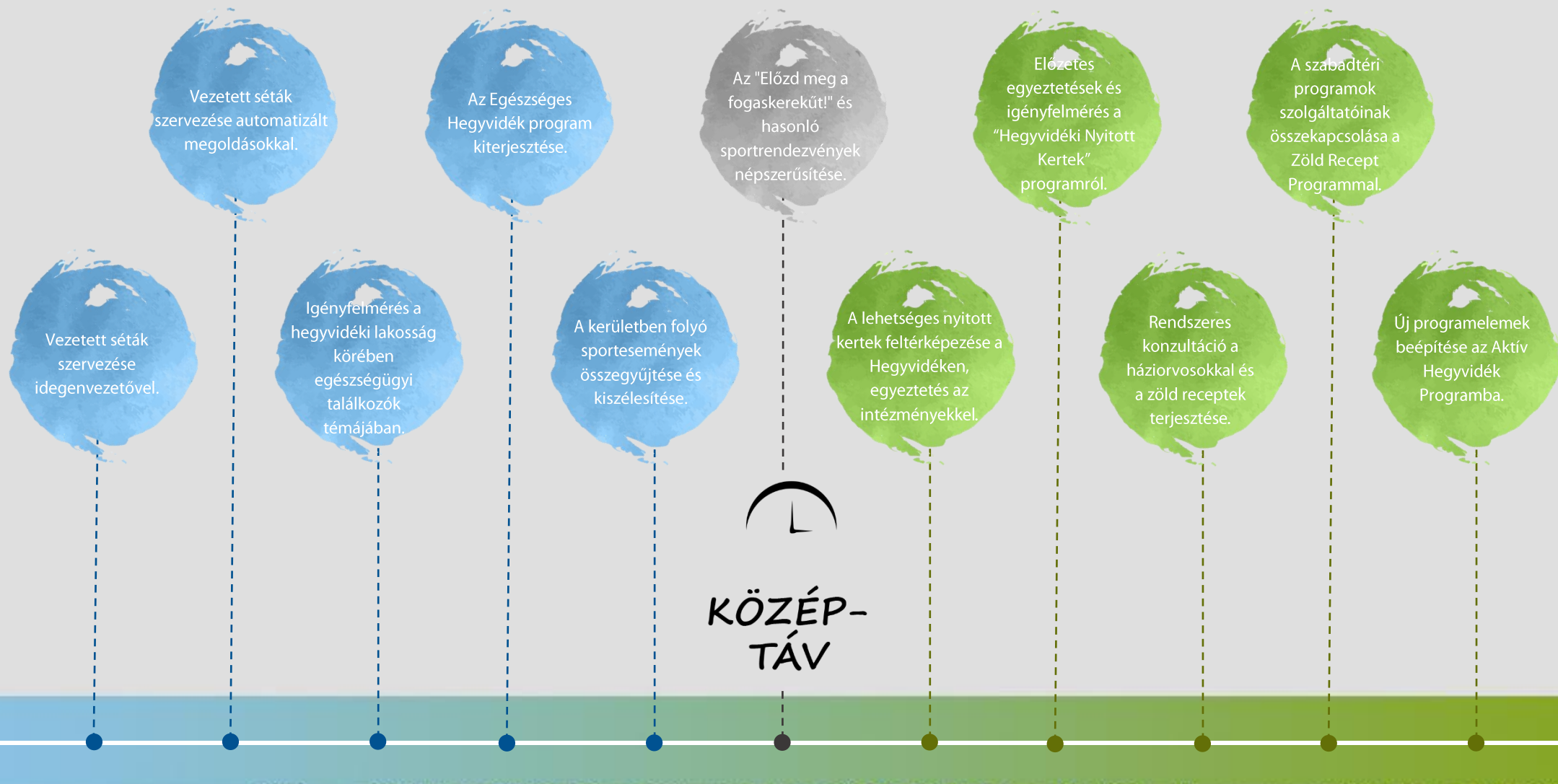
A kerület értékelése
a benapozottság/
árnyék
szempontjából.



KÖZÉP-
TÁV







Kísérleti zsebpark(ok)
telepítése.

„Csendes pontok”
kijelölése a lakossági
javaslatok alapján.

Óvodakertekkel
kapcsolatos lehetőségek
és igények feltárása,
konzultáció a kerület
óvodáinak
vezetőségével.

Csendes területekre
vonatkozó javaslat
kidolgozása.

Idősek, demenciával élő
emberek demenciában
szenvedő betegek és
gondozóik számára
szervezett programok
szervezése.

Dedikált
foglalkozások
megvalósítása
idősek, demenciával
élők számára.

Vezetett séták
népszerűsítése a
kardióössvényeken a
Zöld Recept
Programon
keresztül.

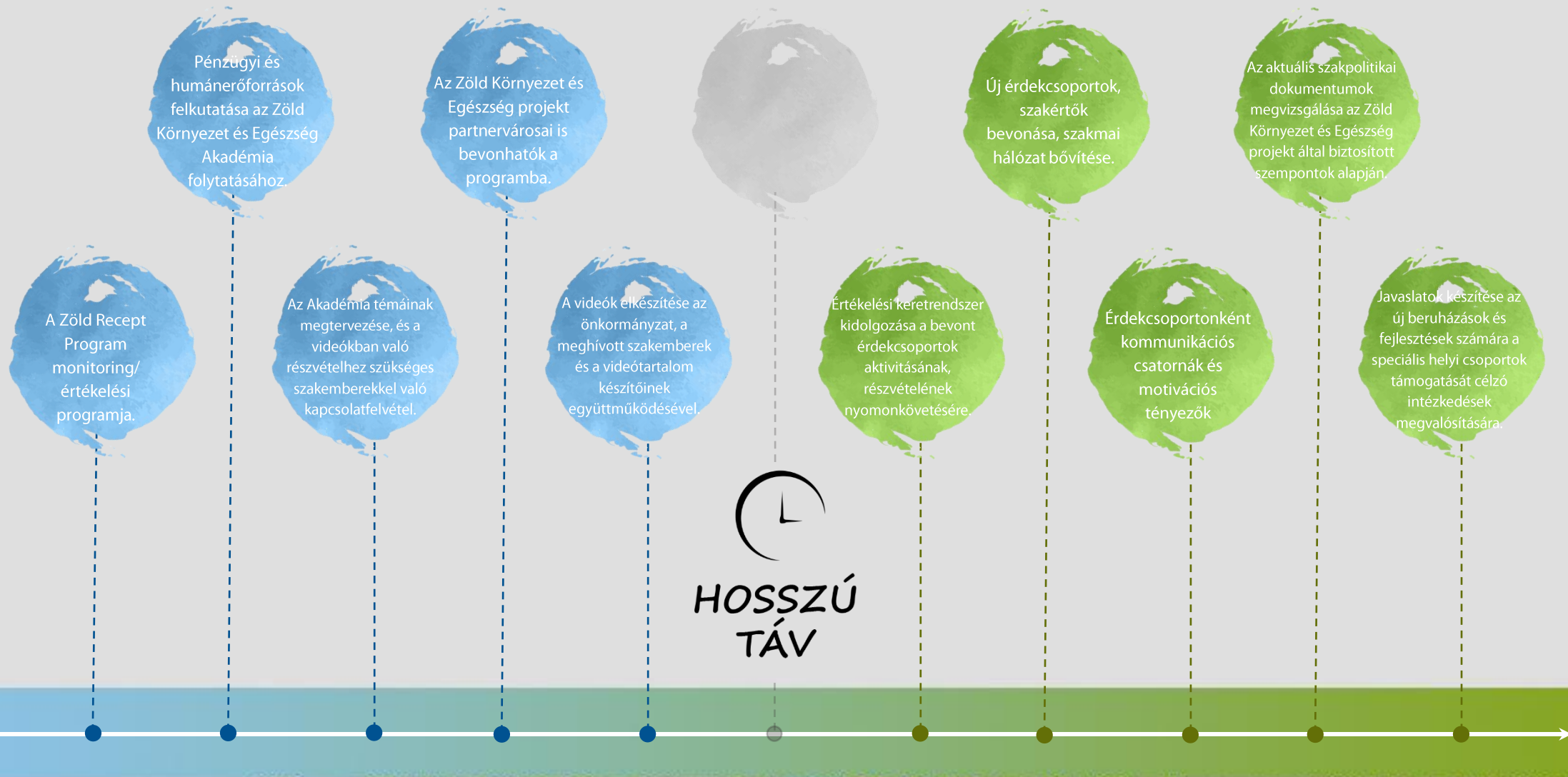
Rendszeres
kommunikáció a
zöld receptek
programjáról.

A „Hegyvidéki
Nyitott Kertek”
programtervének
elkészítése.

A Zöld Recept
Program terjesztése
más
önkormányzatok
körében.


**HOSSZÚ
TÁV**





Összegzés

Budapest kerületei közül Hegyvidéken a legmagasabb a zöldterületek aránya, amely kiváló ösztönzőt jelent az önkormányzat és a helyi lakosság számára, hogy ezt az értéket megfelelően őrizze és fejlessze.

Jelen cselekvési terv első fejezete meghatározza a zöldterületek kialakításához, fejlesztéséhez és fenntartásához szükséges akciókat, miközben kiemelt figyelmet fordít a speciális igényű csoportokra is. A második fejezet számos ötletet kínál a zöldterületek inkluzív programokkal és egyéb közösségi tevékenységekkel való megtöltésére. Végül a harmadik fejezet a helyi érdekcsoportokkal és a szakértőkkel való kapcsolattartás, együttműködés akcióit ismerteti.

Az akciótér különböző intézkedéseket mutat be, amelyek eltérő profilúak, időbeli, pénzügyi és humánerőforrás-igényűek. Könnyen követhető, inspiráló áttekintést nyújt a lehetséges intézkedésekről, amelyek más szakpolitikai dokumentumokba is átemelhetők, és alapot adhatnak az önkormányzati költségvetés tervezésénél is.



Hegyvidék, © Nagy Ákos

Mindemellett a terv számos kis léptékű intézkedést is javasol, amelyek kis erőfeszítéssel látványos eredményeket hozhatnak. Emellett több, a területben már meglévő kezdeményezést is összekapcsol, megmutatva, hogy a gazdag programkínálat és a már megvalósult akciók megfelelő szintézisével jelentős változás érhető el.

Az akciótér kialakításában nagy hangsúlyt kapott a helyi érintettek, szakértők, civilek, lakosok bevonása, és kivitelezése folyamán is rendszeres visszacsatolásokra, újraértékelésekre van szükség.

Összefoglalva, a javasolt cselekvési terv hozzájárul a zöldterületek fejlesztésének és hasznosításának integratív megközelítéséhez, miközben támogatja a Hegyvidéken élők fizikai és mentális egészségének megőrzését. A terv egy átfogó útmutató a szakpolitikai tervezéshez és a tényleges beavatkozásokhoz, mely egyben ösztönzi a széles körű, multidiszciplináris együttműködést az állami és magánintézmények, a civil szervezetek és a lakosok között.



Kapcsolat

Szakmai megvalósítás:

Hamza Zsófia

*Health&Greenspace
projektmenedzser*

hamza.zsofia@hegyvidek.hu

Rózsa Zoltán

Zöld Iroda

rozsa.zoltan@hegyvidek.hu

Kanizsai Eszter

Népjóléti Iroda

kanizsai.eszter@hegyvidek.hu

Szerkesztés:

Teveli-Horváth Dorottya &

Szőllőssy Anita

Urbavis Consulting

urbavis@gmail.com



Szent János Kórház légi felvételen, © Szent János Kórház

