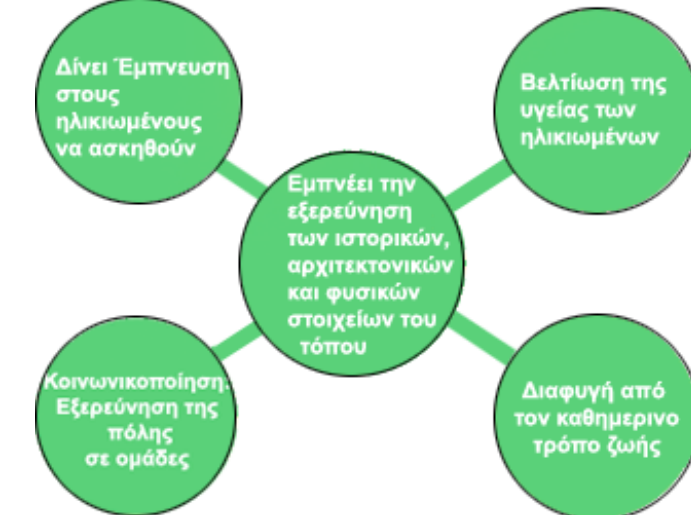


Agios Nikolaos was founded in the Late Bronze Age by the Dorian inhabitants of Laio. Today, it is a tourist centre due to its historical sites, the picturesque coastline of the lake Nidri/Limni lagoon, and the small urban beaches. The municipality of Agios Nikolaos has recorded a population increase of 18.5% over the past two decades due to tourism-related economic activity. The demographic structure shows that 26.4% of the city's population is between 0 and 24 years, 54.33% are between 25 and 64 years old, and 19.28% of the residents are over 65 years of age. In particular, the ageing index is 126.5%, indicating that the ageing population is 1.26 times larger than the younger population. The number of elderly individuals has increased by 54.2% in the past two decades.

Χώρα Έθνος	1991	2001	2011	Ποσοστιαία Μεταβολή 1991-2011
Αδριατικοί Θησαυροί	39,219	44,961	47,274	19.5%
Παρεκκλήσι Ελπίδα Σαββατο	70,263	73,726	73,361	5.3%
Παρεκκλήσι Σαββατο	100,892	104,361	103,020	14.5%
Αγία Νικόλαος	10,222,392	10,934,087	10,816,286	5.8%

Πηγή: ELSTAT, Στατιστικά στοιχεία 1991, 2001 & 2011, Ηλικιακή σύνθεση



Κάποιος σίγουρα είναι να δημιουργηθεί ένα μονοπάτι φίλων προς τους ηλικιωμένους το οποίο χρησιμοποιεί αστικά και πολιτιστικά και ιστορικά στοιχεία της περιοχής με σκοπό την καλύτερη οργάνωση των ηλικιωμένων με αυτήν

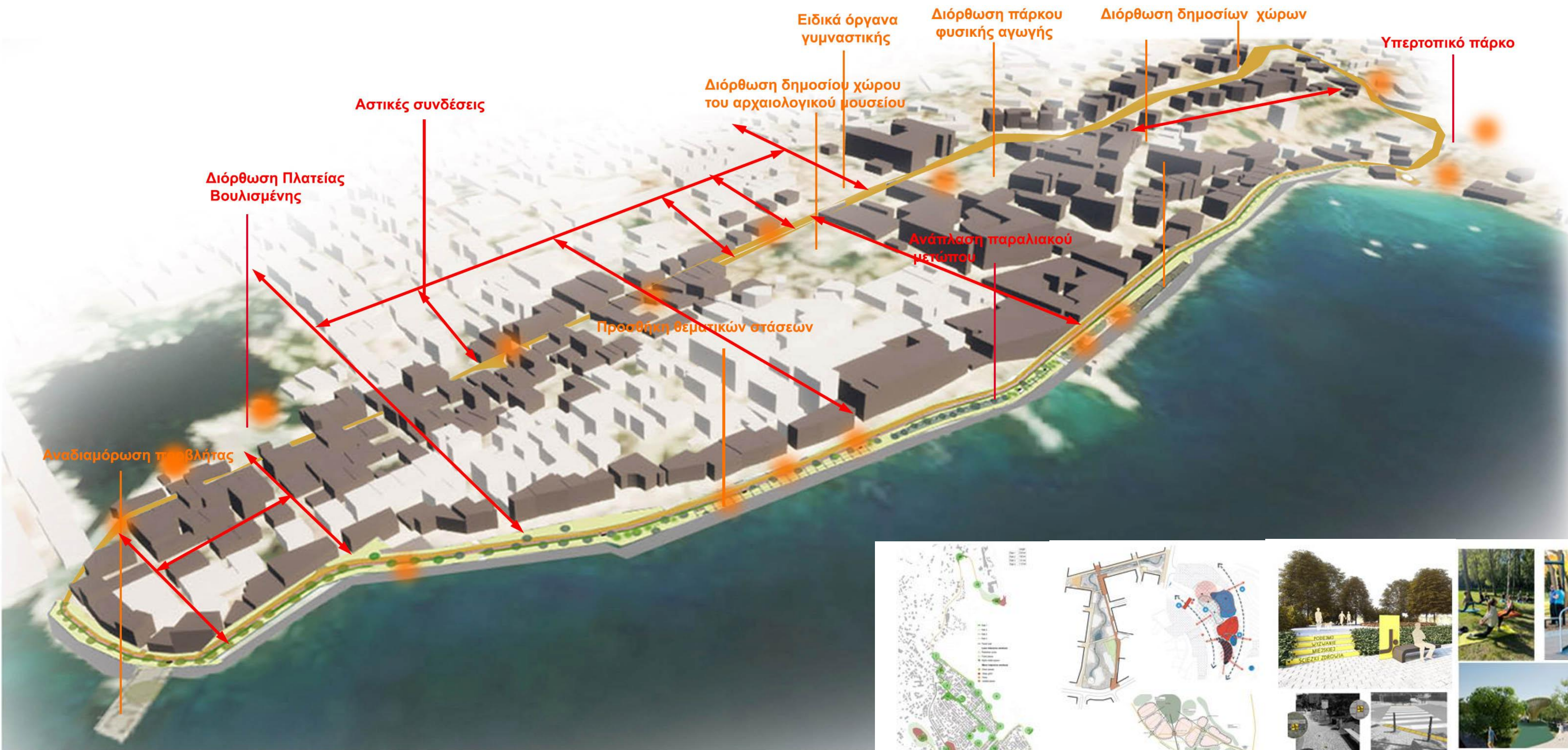


Ο σκοπός του έργου είναι η ανάπτυξη της έννοιας ενός αστικού μονοπατιού υγείας που χρησιμοποιεί:

- την τοπογραφία της περιοχής του κέντρου του Αγίου Νικολάου, • τις λεπτομέρειες των κτιρίων στον αστικό χώρο, • στοιχεία μικρής αρχιτεκτονικής (μνημεία).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

- Επαρκείς και προσβάσιμοι χώροι πρασίνου
- Διαδραστικά και πολυαισθητηριακά στοιχεία



3. Ασφαλείς και ελκυστικές περιοχές



4. Κοινωνικοί χώροι για αλληλεπίδραση



5. Αρχιτεκτονική των ιστορικών κτιρίων ως ώθηση για σωματική άσκηση και πνευματική ενεργοποίηση των ηλικιωμένων – ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΧΩΡΟΥ



Από τον συνολικό πληθυσμό του νομού Λασιθίου, οι ηλικίες 0-24 ετών αντιστοιχούν στο 26,4%, ενώ οι ηλικίες 25-64 ετών αποτελούν το 54,33% και το 19,28% αφορά άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, με τον δείκτη γήρανσης να βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο στο 126,5%. Ο δείκτης αντικατάστασης ανέρχεται σε 116,8%, δείχνοντας δυσαναλογία νέων προς ηλικιωμένους καθώς ο ηλικιωμένος πληθυσμός αυξήθηκε κατά 54,2%.

Δυσμενείς συνθήκες για τους ηλικιωμένους



ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Τοπογραφία κέντρου
- Σωματικές ασκήσεις για το μυοσκελετικό
- Ενθάρρυνση εξόδου από το σπίτι
- Λεπτομέρειες κτιρίων
- Παιχνίδια πόλης για την
- Ενοιαμότητα με φίλους μέσω κοινών διαδρομών
- Στοιχεία μικρής αρχιτεκτονικής (μν)
- Ασκήσεις αναπνοής
- Γνωριμία με την πόλη

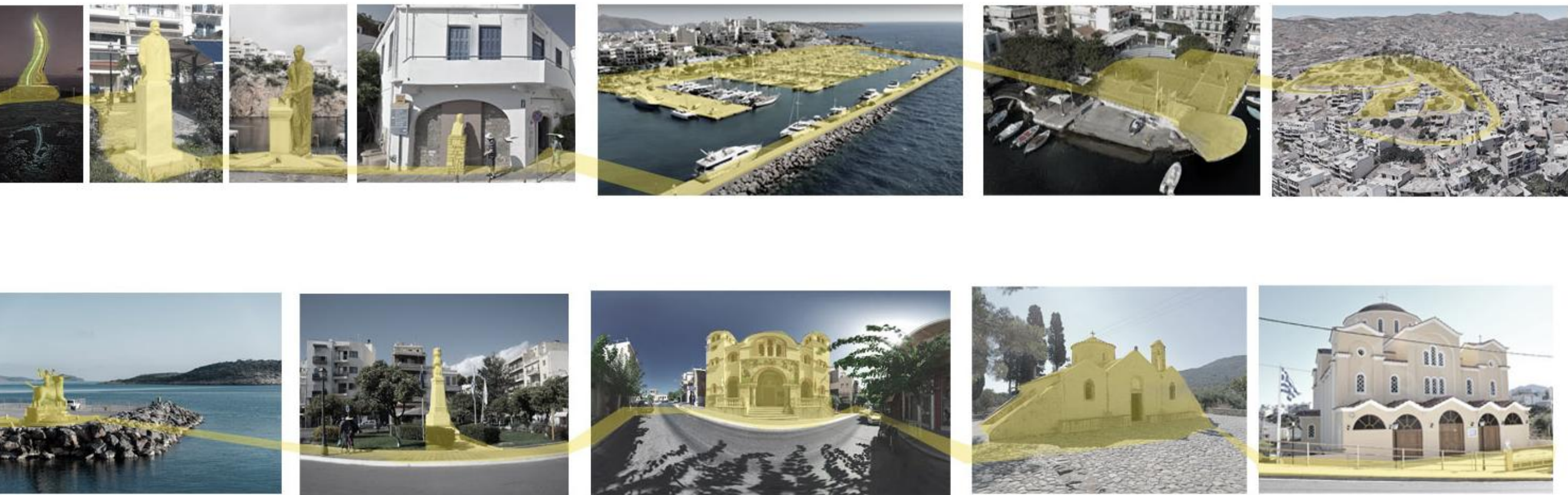




ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

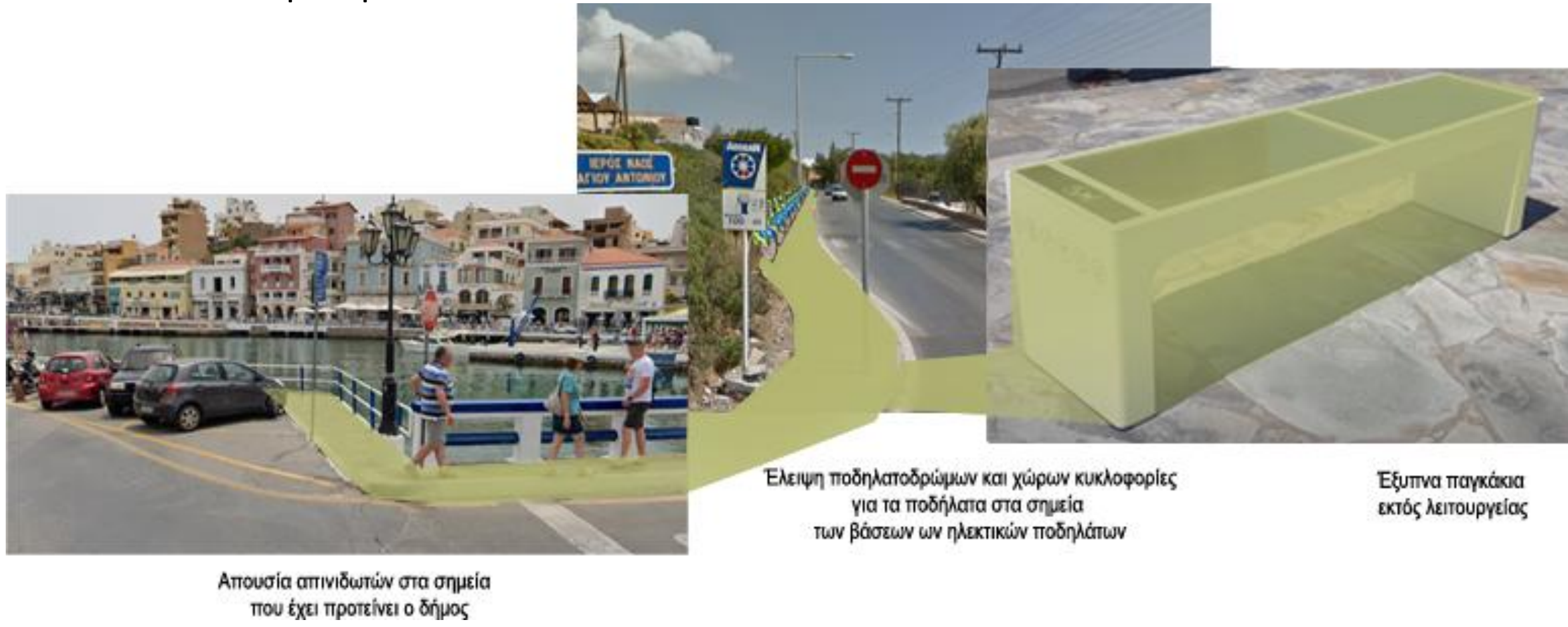


ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ



1. Γ.Ν. Αγίου Νικολάου
2. Θεραπευτήριο χρόνιων παθήσεων
3. Μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων
4. Κ.Α.Π.Η Αγίου Νικολάου

Το Γενικό Νοσοκομείο Αγίου Νικολάου, τα ΚΑΠΗ και τα ψυχιατρικά ιδρύματα αποτελούν σημαντικές δομές υγείας και υποστήριξης στην περιοχή. Η αύξηση του πληθυσμού κατά 46,7% σε συνδυασμό με τον υψηλό δείκτη γήρανσης, που ανέρχεται στο 126,5%, δημιουργεί αυξανόμενες απαιτήσεις για τις υπηρεσίες αυτές. Παρά τη θετική πλευρά, καθώς υπάρχει επαρκής αριθμός ιδρυμάτων και σημαντικό μέγεθος δομών, η πίεση για την εξυπηρέτηση των ηλικιωμένων είναι ιδιαίτερα έντονη, καθώς τα άτομα άνω των 65 ετών αποτελούν σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού.



Πολιτιστικός - εμπορικός ιστός

Εκτεταμένες περιοχές κατοικίας: Αυτό σημαίνει ότι πιθανότατα παρέχει μια ήρεμη και ασφαλή ατμόσφαιρα, που είναι ιδανική για ηλικιωμένους. Υποδομές υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών : Υπάρχουν κάποιες υπηρεσίες υγείας, αν και η διαθεσιμότητα μπορεί να μην είναι εκτεταμένη. Πράσινοι χώροι: Μειωμένοι χώροι ευεξίας στο κέντρο. Εμπορικές και τουριστικές χρήσεις: Υπάρχουν αρκετές εμπορικές και τουριστικές υποδομές, κάτι που μπορεί να εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση σε καταστήματα και εστιατόρια, αλλά ίσως επιφέρει αυξημένη πολυκοσμία και θόρυβο σε συγκεκριμένες περιοχές. Αθλητικές Εγκαταστάσεις: Μηδενικές Θεάσεις και Ανάγλυφο: Μη οργανωμένες στον αστικό ιστό



Ιστορική (ανάλυση)

ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΔΑΦΟΥΣ 1:100

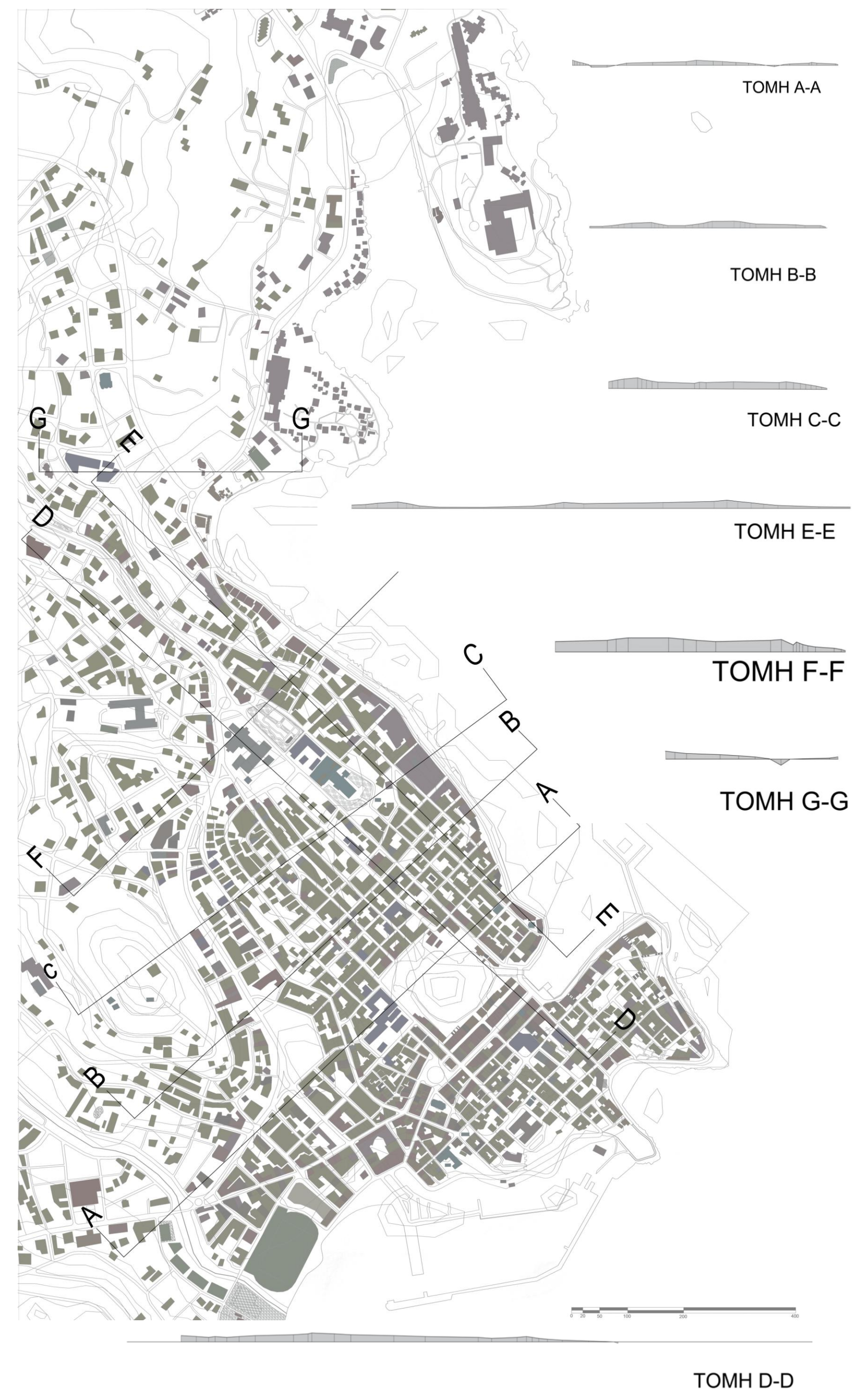
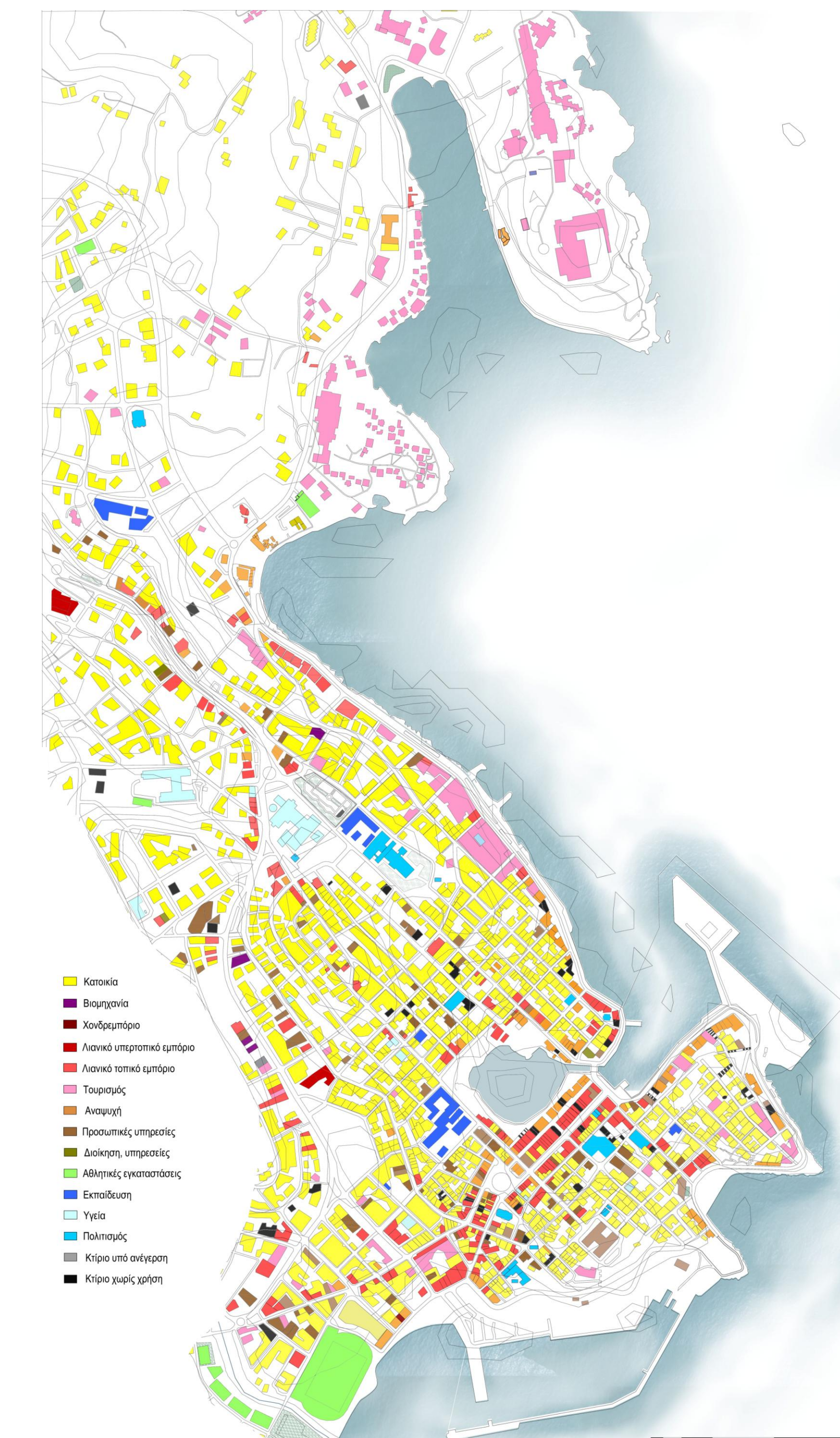
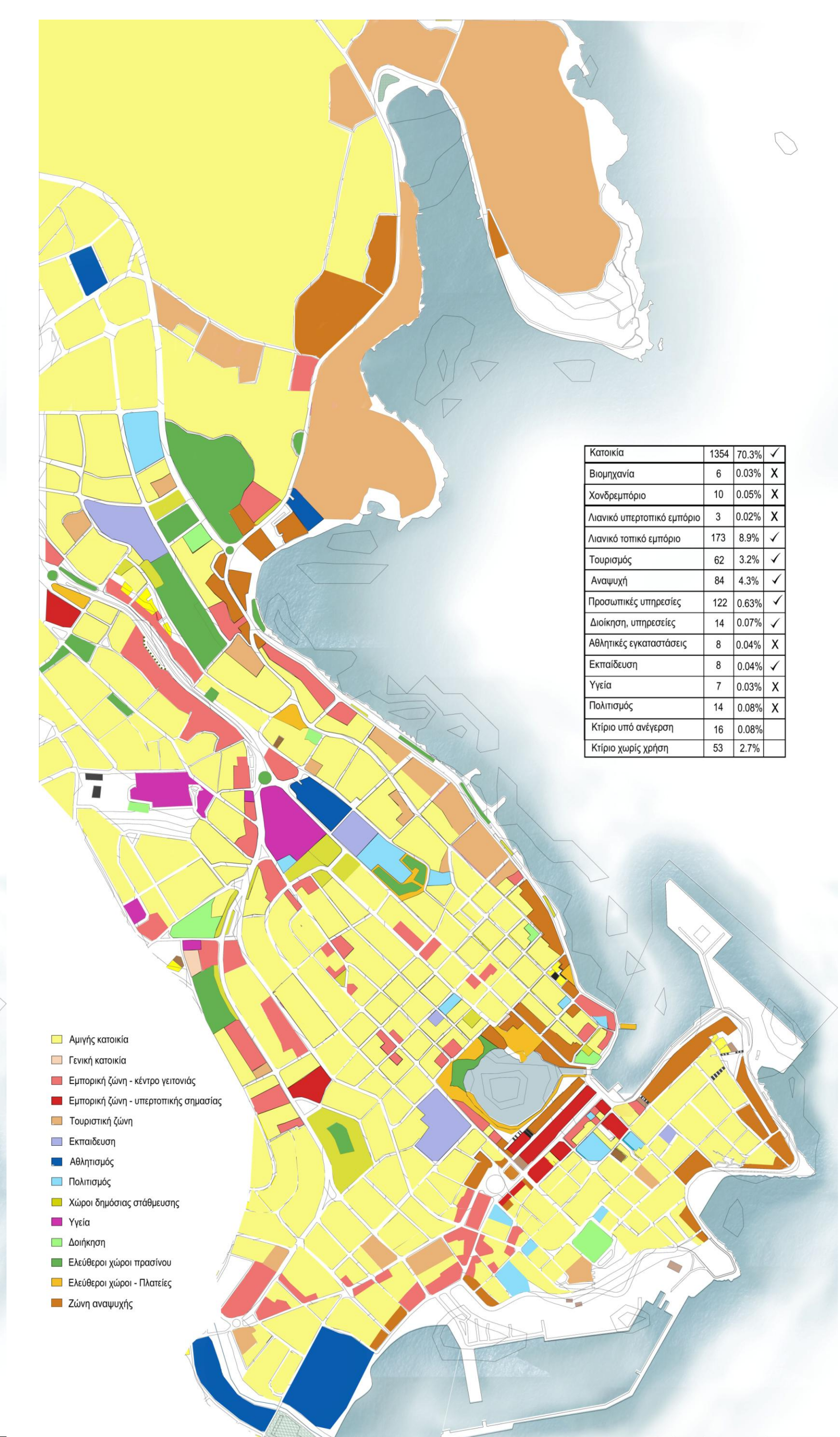


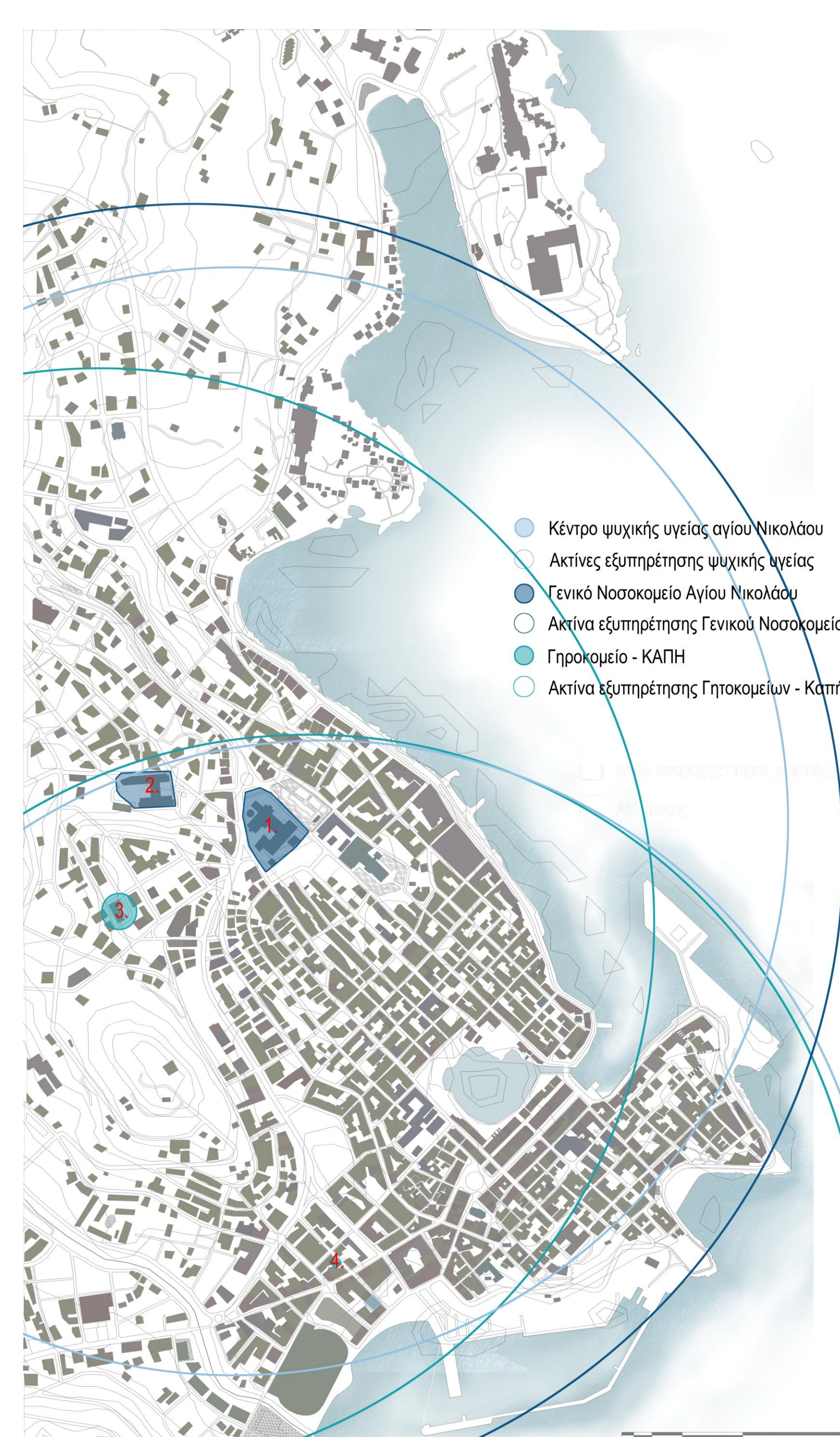
figure ground



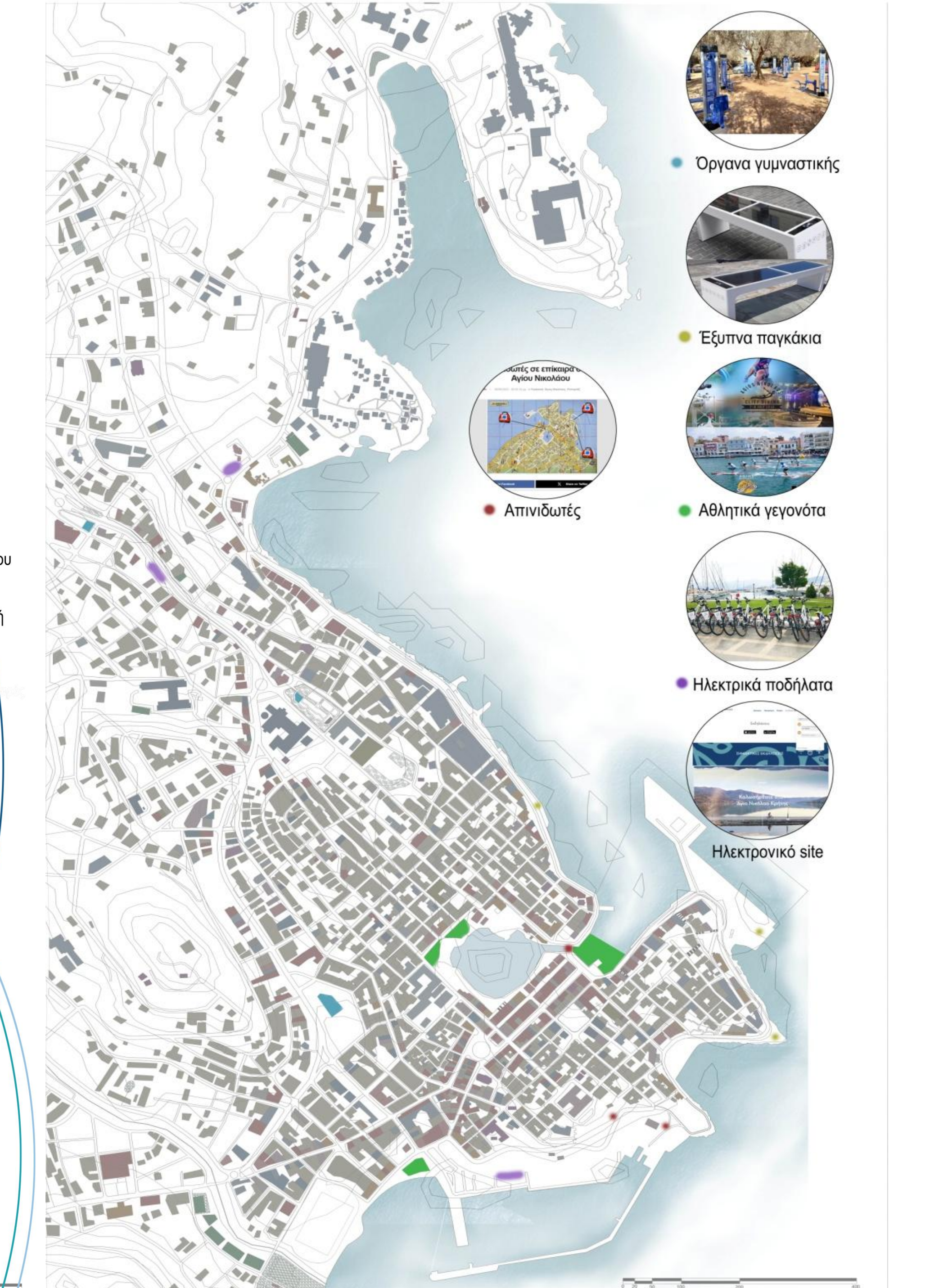
Χρήσεις (ανάλυση)



Ζώνες Χρήσεων (ανάλυση)



Υποδομές Υγείας (ανάλυση)



Καινοτομίες του δήμου



Όρια - συνδέσεις



Διάγραμμα ροών



Ελλιπής υποδομή για πεζούς: έχει σχεδιαστεί με κύρια έμφαση στην αυτοκίνηση, με αποτέλεσμα οι πεζοί, και ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι, να αντιμετωπίζουν προκλήσεις λόγω στενών πεζοδρομίων, κακοσυντηρημένων επιφανειών και έλλειψης κατάλληλων διαβάσεων.Κίνδυνοι από την αυξημένη κυκλοφορία: Η έντονη κυκλοφορία στους δρόμους και η παρουσία οχημάτων υψηλής ταχύτητας αποτελεί εμπόδιο για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι μπορεί να αισθάνονται ανασφάλεια κατά τη διέλευση δρόμων ή τη μετακίνησή τους μέσα στην πόλη. Έλλειψη χώρων για χαλάρωση και κοινωνική αλληλεπίδραση: Αν και υπάρχουν χώροι αναψυχής, η διασύνδεσή τους με τα δίκτυα κυκλοφορίας συχνά δεν είναι ομαλή. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται ασφαλή και άνετα μονοπάτια που συνδέουν αυτούς τους χώρους με κατοικημένες περιοχές, ενθαρρύνοντας τη χρήση τους για σωματική δραστηριότητα και κοινωνική επαφή. Κακή ποιότητα επιφανείας των δρόμων: Οι κακοσυντηρημένοι δρόμοι ή πεζοδρόμια με ανωμαλίες καθιστούν δύσκολη την ασφαλή κίνηση των ηλικιωμένων, ειδικά όσων έχουν προβλήματα κινητικότητας ή χρήζουν υποστήριξης (π.χ. μαστούνια, περπατητές).

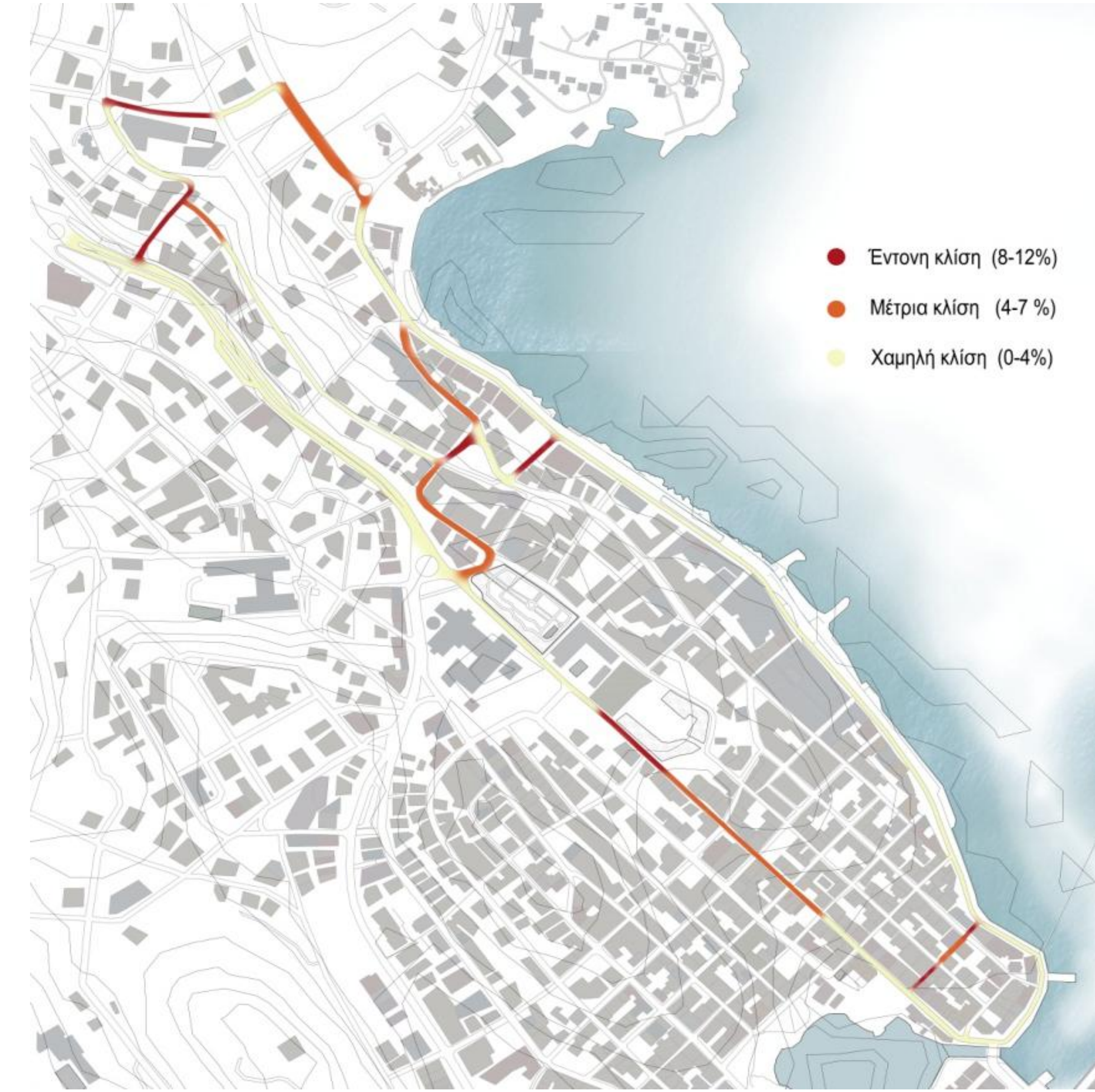
Αξιολόγηση δρόμων και κυκλοφορίας



Κυκλοφορία (ανάλυση)



Σχέδιο κυκλοφορίας αστικού (ανάλυση)



Υψομετρικές διαφορές



Υπάρχουσες στάσεις

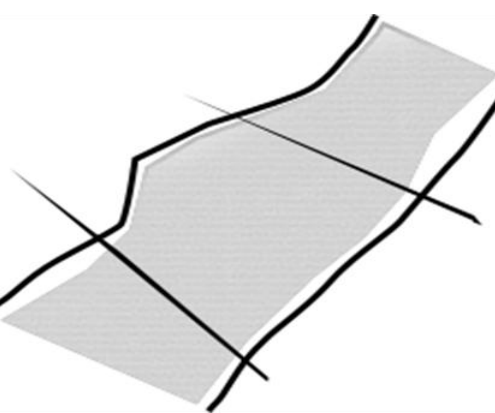


ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

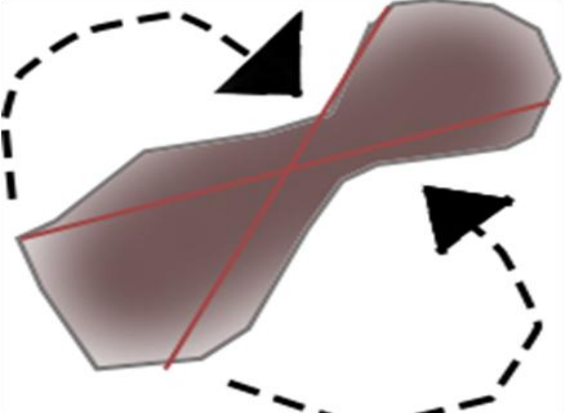
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Γεφύρωση υψών



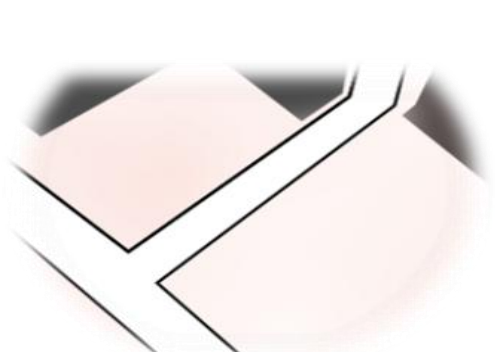
Πραγματοποιείται με σκάλες , δρόμους, μικρά πεζοδρόμια και πεζοδρόμους κακής κατάστασης

Διακοπή ροών



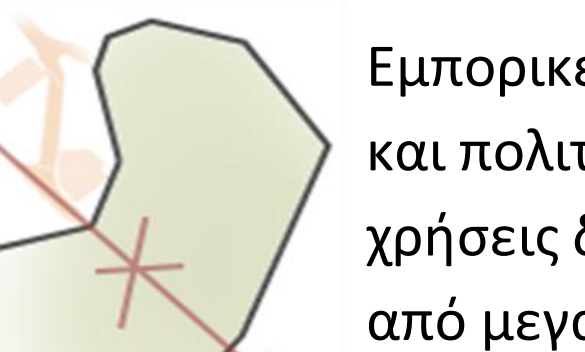
Οι κύριες ροές πεζών διακόπτονται λόγω της έλλειψης των πεζοδρομίων και πεζοδρόμων αλλά και των υψομετρικών διαφορών

Διακοπή ροών



Πολλοί κενοί δημόσιοι χώροι δεν αξιοποιούνται

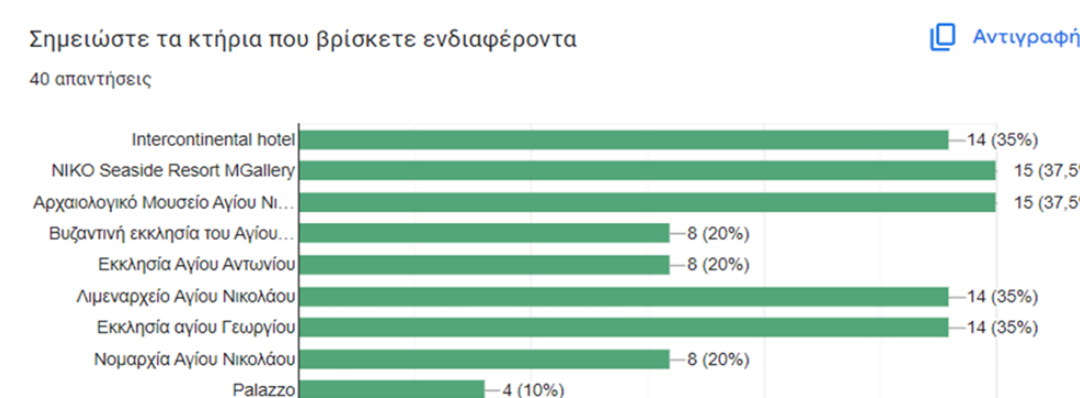
Διακοπή διάχυσης



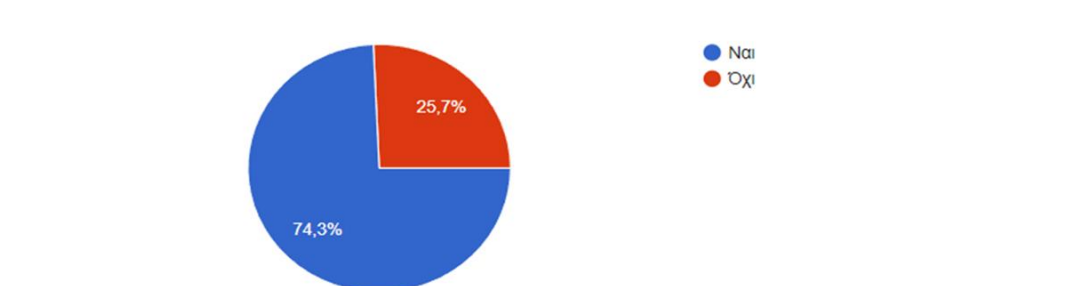
Εμπορικές , πολιτικές και πολιτιστικές χρήσεις διακόπτονται από μεγάλες εκτάσεις αμιγούς κατοικίας



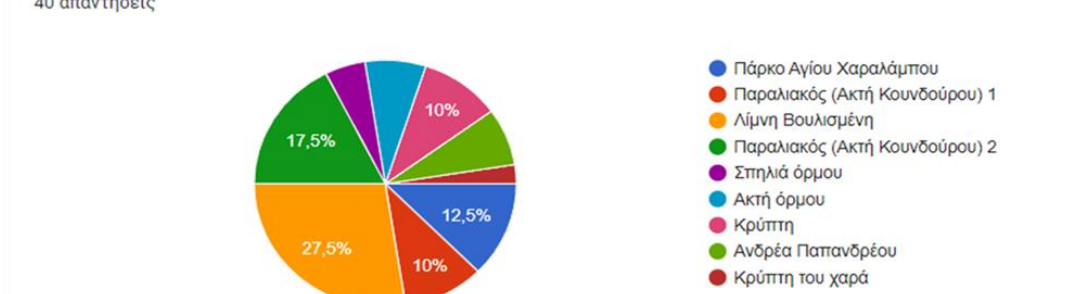
Ψηφιακό μονοπάτι αστικής υγείας στον Άγιο Νικόλαο



Θα χρησιμοποιούσατε εφαρμογές για κινητά για να σας βοηθήσουν να βελτιστοποιήσετε την υγεία σας (για παράδειγμα εφαρμογές που μετρούν βήματα, θερμίδες που καίγονται, σας ενημερώνουν εάν παίρνετε φάρμακα)



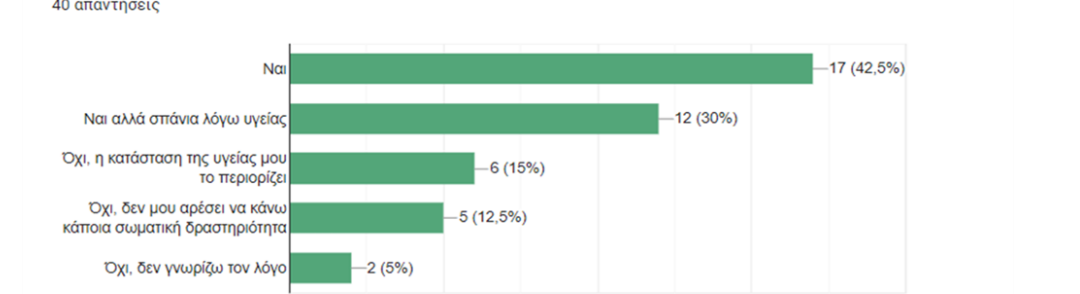
Ποια από τις παραπάνω θέσεις θεωρείτε πιο ευχάριστες; 40 απαντήσεις



Προτιμάτε να ασκείστε σε πολυσύχναστα ή πιο απομονωμένα μέρη 39 απαντήσεις



Κάνετε αεραγωγούς δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο σας; 40 απαντήσεις



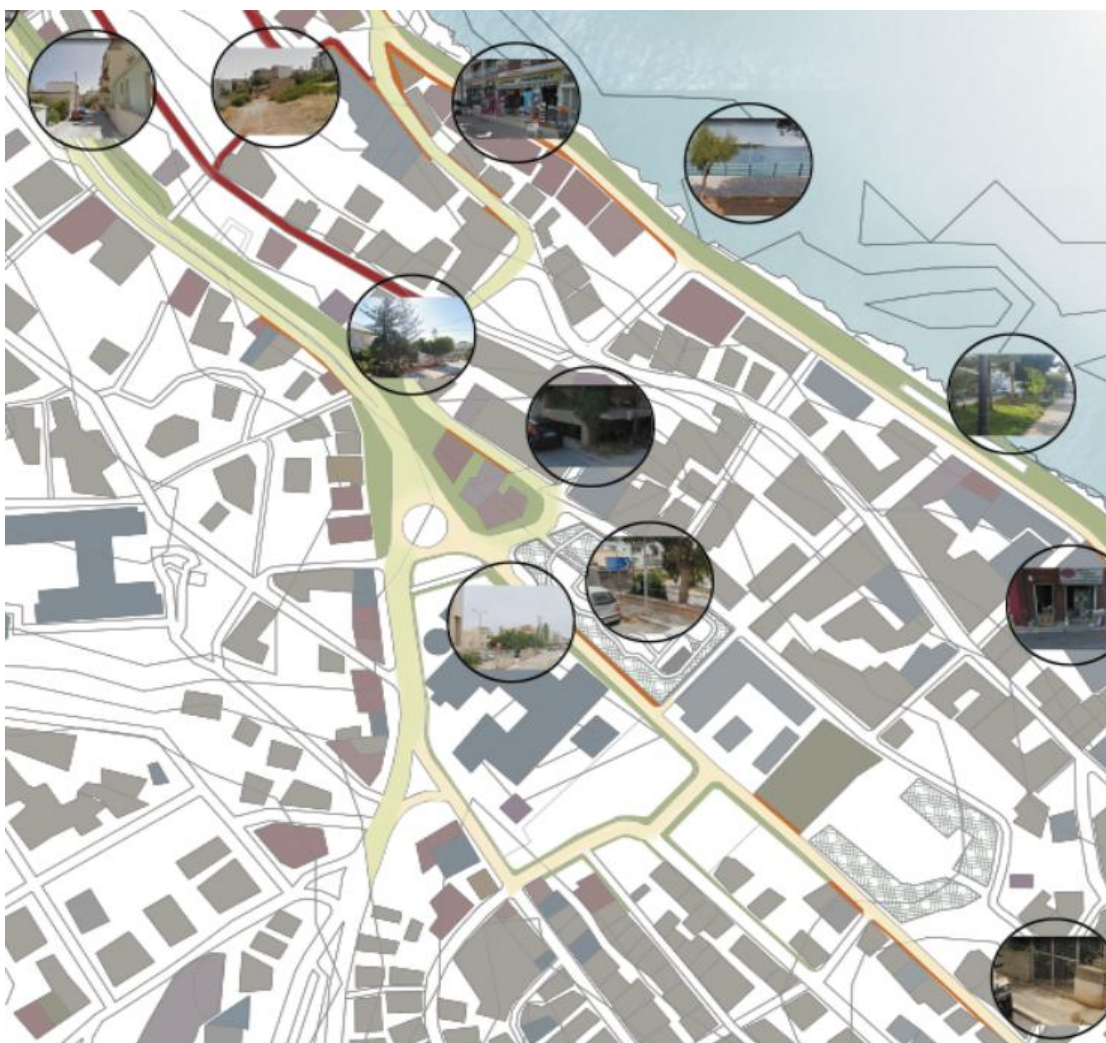
Ερωτηματολόγιο: https://docs.google.com/forms/d/1q8x8gSnT2-2JJJR2kbmVQI8aIMDLfuRmyHaQu-j76s/viewform?pli=1&pli=1&edit_requested=true

Ανισόρροπη διανομή δημόσιων χώρων: Παρατηρείται άνιση κατανομή μεταξύ πράσινων χώρων και περιοχών υψηλής πυκνότητας κατοίκησης. Διαφοροποιημένες ροές κυκλοφορίας: Οι αστικές περιοχές παρουσιάζουν διαφορετικές ταχύτητες ροής κυκλοφορίας. Οι γειτονιές με ήπιες ταχύτητες κίνησης και καλή ρύθμιση της κυκλοφορίας έχουν θετική συσχέτιση με την αυξημένη χρήση από πεζούς, ενθαρρύνοντας την καθημερινή μετακίνηση και βόλτες.

ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΔΙΚΤΥΟ ΡΟΩΝ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

Οδικό δίκτυο

- Δρόμος διπλής κατεύθυνσης 6m
- Ασφαλή κίνηση πεζών
- Μονόδρομος > 3m
- Πεζοδρόμιο < 1,5 m
- Μη ασφαλή κίνηση πεζών
- Ανεπαρκές Πλάτος οδικής αρτηρίας



Δημόσιοι χώροι

- Δημόσιος χώρος σε καλή κατάσταση
- Φυσικό κάλος
- Ιστορικά - αρχιτεκτονικά στοιχεία
- Κτήρια σε κακή κατάσταση
- Παροχή ειδών πρώτης ανάγκης
- Έλλειψη σκίαστρου



υψόμετρο

- Έντονη κλίση (8-12%)
- Μέτρια κλίση (4-7 %)
- Χαμηλή κλίση (0-4%)





ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

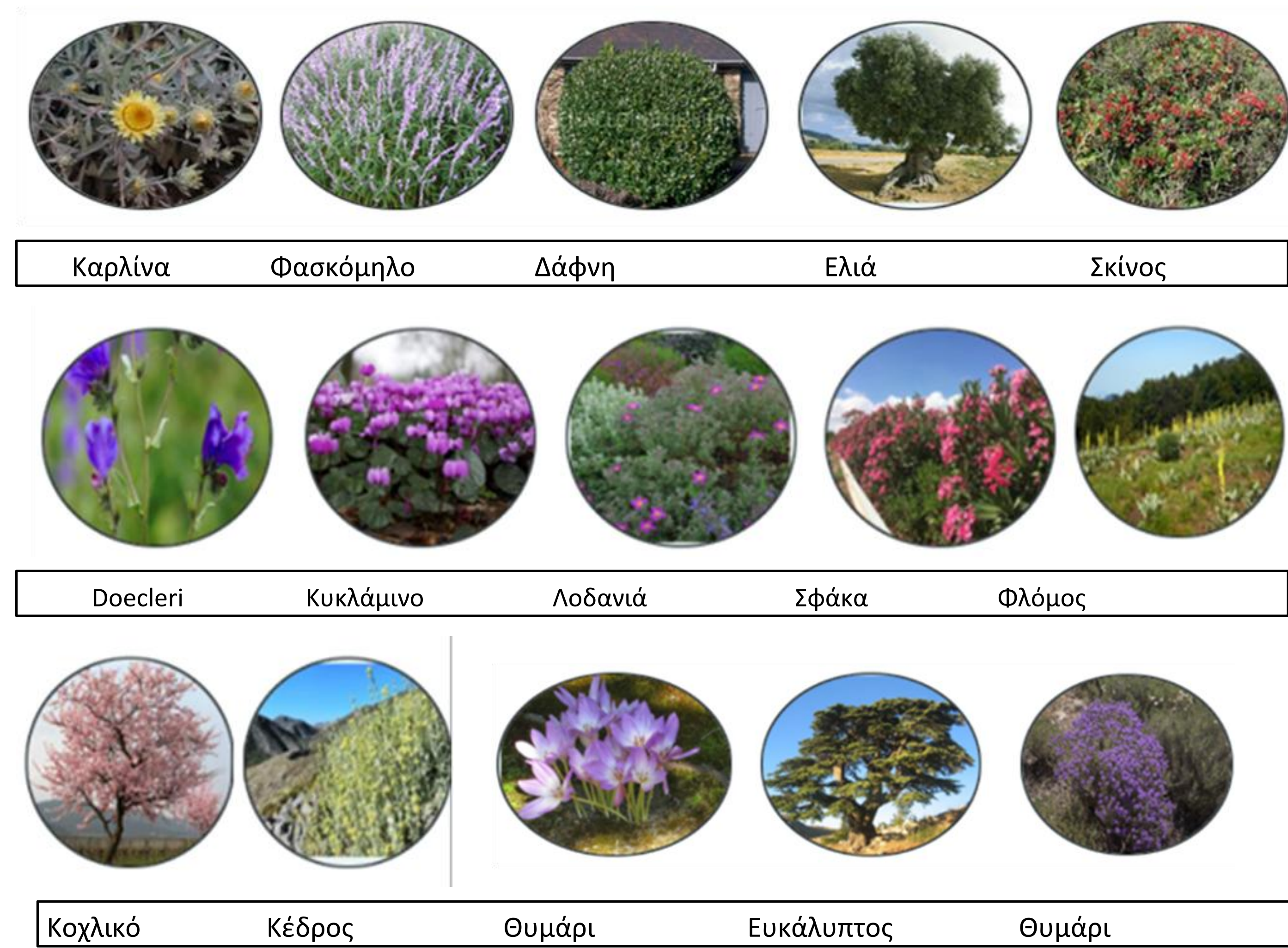
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

η περιοχή αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των χώρων πρασίνου και των δημόσιων χώρων, ειδικά μέσα στο αστικό κέντρο. Από τα 63 οικοδομικά τετράγωνα, τα 2/3 είναι εξ ολοκλήρου καλυμμένα από κατοικίες, αφήνοντας ελάχιστους χώρους πράσινου που δεν επαρκούν για τις ανάγκες του πληθυσμού, όπως επισημαίνουν και οι κάτοικοι μέσω ερωτηματολογίων. Η έλλειψη αυτών των χώρων στο κέντρο της πόλης επηρεάζει την ποιότητα ζωής και δημιουργεί πιέσεις για αναδιαμόρφωση των κοινόχρηστων περιοχών, με σκοπό την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινωνικού συνόλου.



Ρυμοτομικό (ανάλυση)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΑΣΙΝΟΥ



Η περιοχή περιλαμβάνει επτά τοπία που ανήκουν στο Δίκτυο Προστατευόμενων Περιοχών «Φύση 2000» (Οδηγία 94/43/ΕΚ και το ΦΕΚ 1495/Β/6-9-2010). Το 9% των ειδών χλωρίδας βρίσκονται αποκλειστικά στον τόπο αυτό.. Το 65% των εδαφών καλύπτεται από δασικές και θαμνώδεις εκτάσεις, ενώ το 10% αποτελείται από δάση και μόλις το 3% καλύπτεται από υδάτινες επιφάνειες. Αυτά τα χαρακτηριστικά υπογραμμίζουν την οικολογική αξία της περιοχής και την ανάγκη προστασίας της φυσικής της κληρονομιάς. Ωστόσο, η περιοχή αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις σε ό,τι αφορά τη διαχείριση των χώρων πρασίνου και των δημόσιων χώρων, ειδικά μέσα στο αστικό κέντρο. Από τα 63 οικοδομικά τετράγωνα, τα 2/3 είναι εξ ολοκλήρου καλυμμένα από κατοικίες, αφήνοντας ελάχιστους χώρους πράσινου που δεν επαρκούν για τις ανάγκες του πληθυσμού, όπως επισημαίνουν και οι κάτοικοι μέσω ερωτηματολογίων. Η έλλειψη αυτών των χώρων στο κέντρο της πόλης επηρεάζει την ποιότητα ζωής και δημιουργεί πιέσεις για αναδιαμόρφωση των κοινόχρηστων περιοχών, με σκοπό την καλύτερη εξυπηρέτηση του κοινωνικού συνόλου.



Δημόσιοι χώροι (ανάλυση)



Πράσινο και αστικά κενά

Δυσμενής κατάσταση σε δημόσιους χώρους ενδιαφέροντος



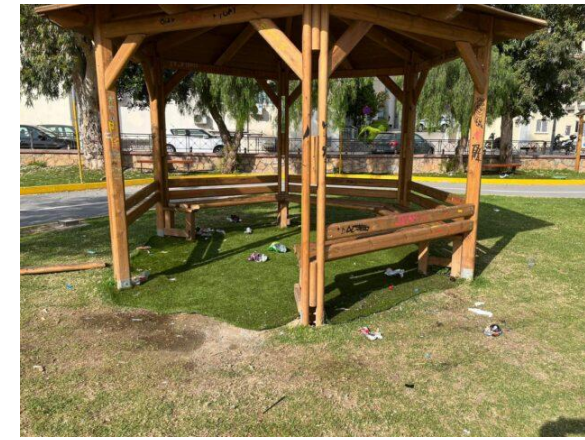
Πλατεία λίμνης Βουλισμένης



Μεγάλος κενός δημόσιος χώρος



Προβλήτα παραλιακού



Πάρκο φυσικής αγωγής



Πλατεία μουσείου



Parking

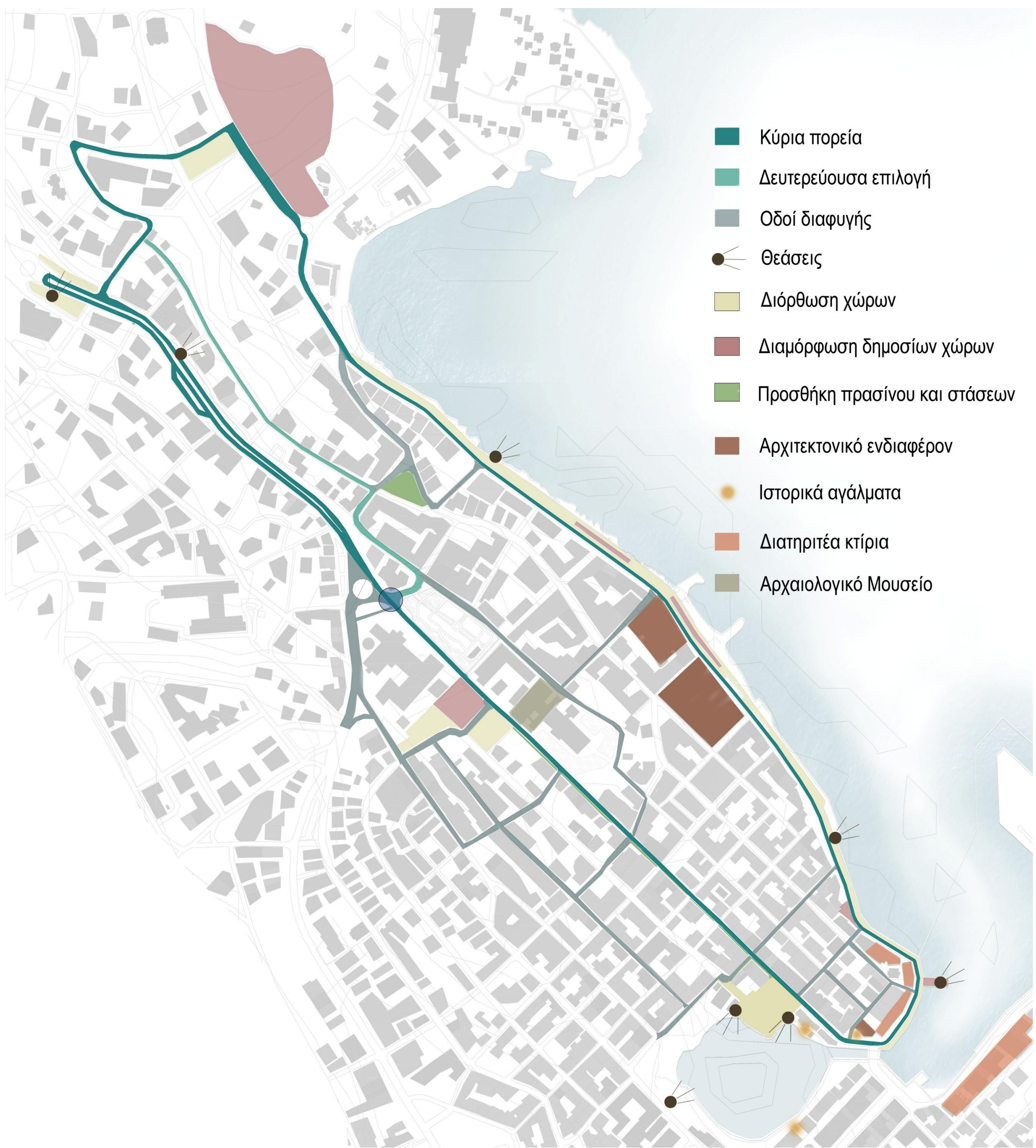


ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

Δημιουργείται πορεία η οποία περνάει από κομβικά σημεία ενδιαφέροντος, όπως πλατείες, πάρκα, ιστορικά μνημεία, κτίρια αρχιτεκτονικού ενδιαφέροντος και τοποθεσίες με όμορφες θεάσεις. Κατά μήκος της διαδρομής, έχουν σχεδιαστεί θεματικές στάσεις, όπου οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να κάνουν ασκήσεις αναπνοής για χαλάρωση, να ασκήσουν την παρατηρητικότητα τους και να συμμετέχουν σε διαδραστικά quiz μέσω εφαρμογής για κινητά, ενισχύοντας έτσι την αλληλεπίδραση και την εμπειρία τους. Αυτό επιτυγχάνεται με την εισαγωγή, ειδικών διαβάσεων, δικτύου πεζοδρόμων και διαμόρφωση δημόσιων χώρων. Τα σχεδιαστικά χαρακτηριστικά όπως μεγέθη πεζοδρομίων, υλικά, διαστάσεις των στάσεων, φίλτρο απομόνωσης και άλλα έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να είναι φιλικά προς τους ηλικιωμένους και να δίνει την δυνατότητα της εύκολης προσέγγισης και αλλά και διαφυγής από την πορεία. Η πορεία αυτή στοχεύει όχι μόνο στην προσβασιμότητα αλλά και στην ενίσχυση της σωματικής και πνευματικής ευεξίας των επισκεπτών, με σεβασμό στην πολιτιστική και φυσική κληρονομιά της περιοχής.



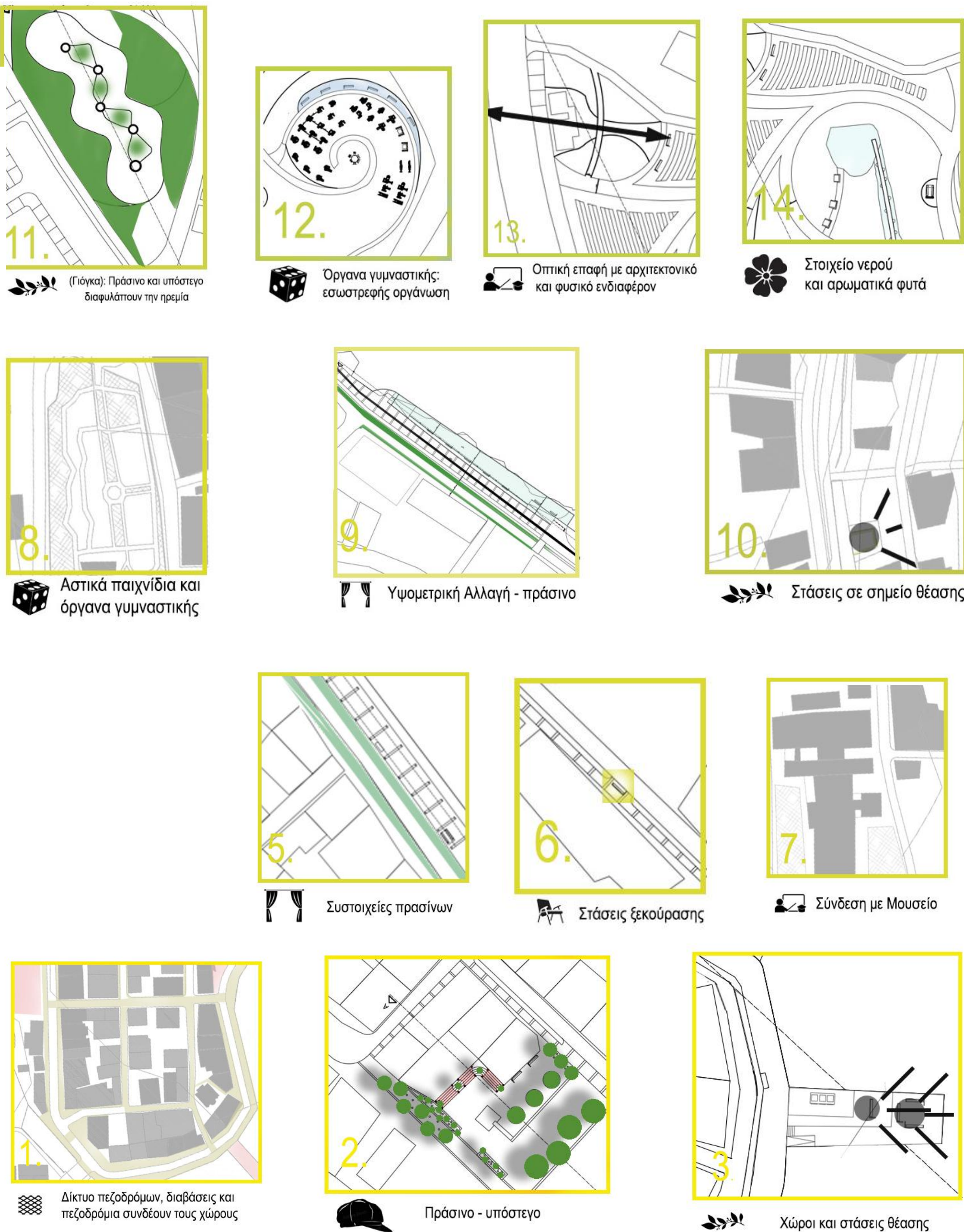
Πορεία - προθέσεις



Λεξιλόγιο στρατηγικής



Λεπτομέρειες στρατηγικής



Τρισδιάστατες προθέσεις



Πολιτιστικός - εμπορικός ιστός



Σημεία ενδιαφέροντος



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

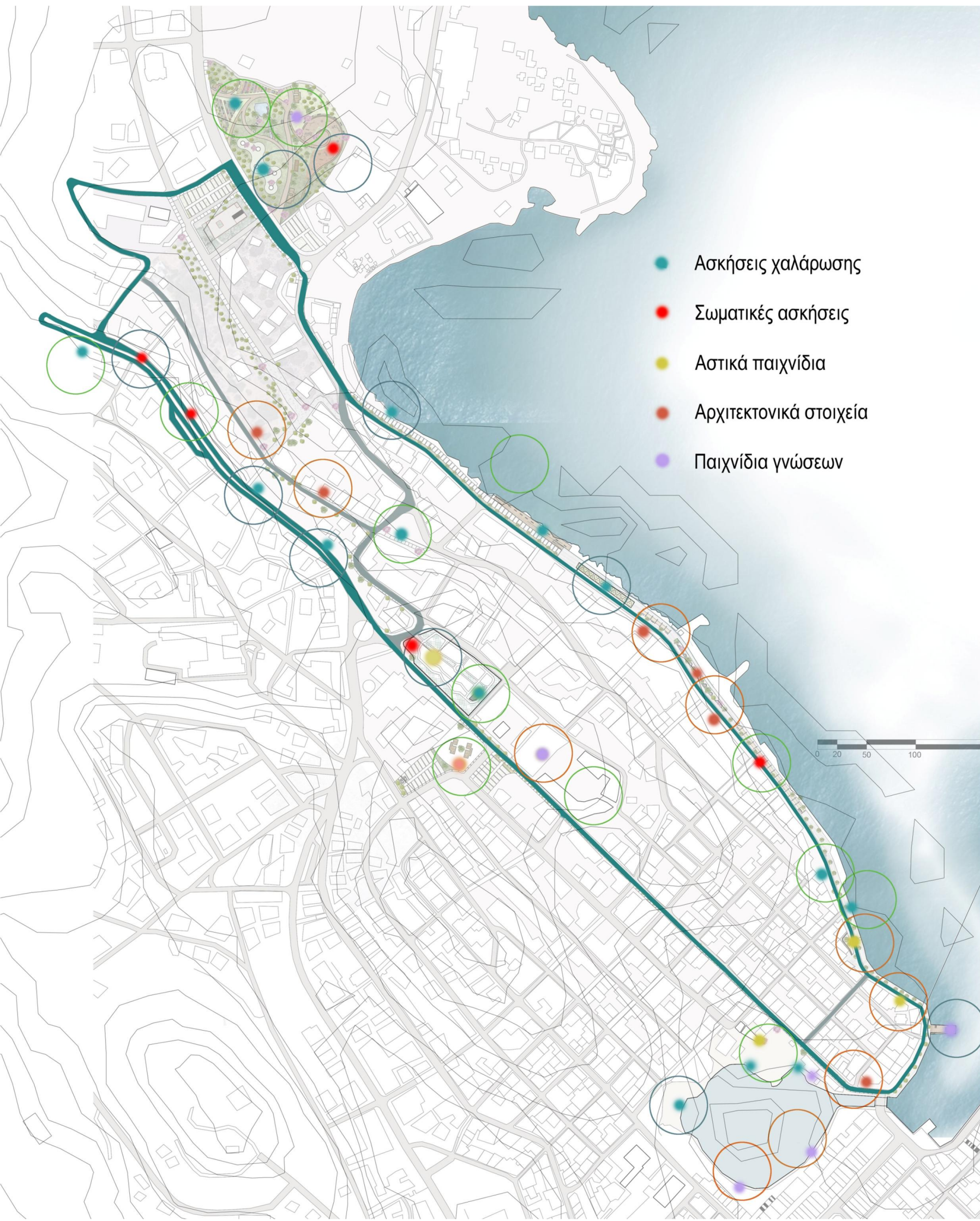
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ



Masterplan



Χρήσεις παρέμβασης



Διαγραμμα ασκήσεων



Χώροι πρασίνου

Χώροι πρασίνου	Επιφάνεια	Αριθμός	Επάρκεια	Ακτίνες εξυπηρέτησης
Πάρκο φυσικής αγωγής	4.084 m ²	1	Επαρκεί	300m ²
Νησίδες πρασίνου	7.854 m ²	12	Επαρκεί	150 - 200 m ²
Υπερτοπικό πάρκο	13.204 m ²	1	Επαρκεί	650m ²
Πάρκο συνοικίας	21.250 m ²	6	Επαρκεί	300m ²
Παιδική χαρά	2.409 m ²	2	Επαρκεί	200m ²



Δημόσιες πλατείες

Πλατείες	Επιφάνεια	Αριθμός	Επάρκεια	Ακτίνες εξυπηρέτησης
Πλατεία υπερτοπικής σημασίας	3.024 m ²	1	Επαρκεί	650 m ²
Πλατεία συνοικίας	7.100 m ²	6	Επαρκεί	300 m ²
Πλατεία τοπικού χαρακτήρα - κέντρο γειτονιάς	3.156 m ²	12	Επαρκεί	200 m ²



Διάγραμμα πρόθεσης

Παιχνίδια γνώσεων: Quiz για αρχιτεκτονικά και φυσικά στοιχεία , ,ερωτήσεις για προέλευση φυτών ή κτιρίων , και αφήγηση παραδοσιακών στοιχείων της περιοχής Ιστορικά στοιχεία της περιοχής

Αστικά Παιχνίδια: Συμπλήρωση παραθύρων και άλλων στοιχείων που έχουν αφαιρεθεί χρησιμοποίηση της αφής σε λεία αρχιτεκτονικά στοιχεία, ομαδικές δραστηριότητες όπως Σκάκι, μέρη συγκέντρωσης απομονωμένα από την πόλη με σκοπό την ξεκούραση και την συζήτηση

Ασκήσεις Χαλάρωσης: Ασκήσεις αναπνοής 2 λεπτά , διατάσεις ελαφριάς έντασης 20-30 δευτερόλεπτα , γιόγκα 5 λεπτά, άσκηση ελαστικότητας όπως ανύψωση γονάτων, τέντωμα ώμου και πλάτης, ανύψωση πτέρνας κ.α, αφή και όσφρηση αρωματικών φυτών

Σωματική άσκηση: Περπάτημα με σταθερό βήμα και σταθερή αναπνοή, όργανα γυμναστικής ελαφριάς έντασης ειδικά για ηλικιωμένους, ρυθμική ανύψωση του πάνω μέρος του κορμού ανάλογα με τον ρυθμό των δέντρων και των φυτών που προσπερνούν

Αρχιτεκτονικά στοιχεία: Τριγωνικά σχήματα: Μίμηση του σχήματος του με ενεργοποίηση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, καμάρες: Μίμηση με κυκλικές κινήσεις χεριών, Κτήρια με ρυθμικές όψεις: Περπάτημα με ανύψωση γονάτων ανάλογα με τον ρυθμό της όψης.



ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΡΕΙΑΣ 1 (Ιστορία, Άσκηση, quiz



ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΡΕΙΑΣ 2(Αρχιτεκτονική και θέαση)



ΣΧΕΔΙΟ ΠΟΡΕΙΑΣ 3 (Φύση, Έντονη Άσκηση, quiz



ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

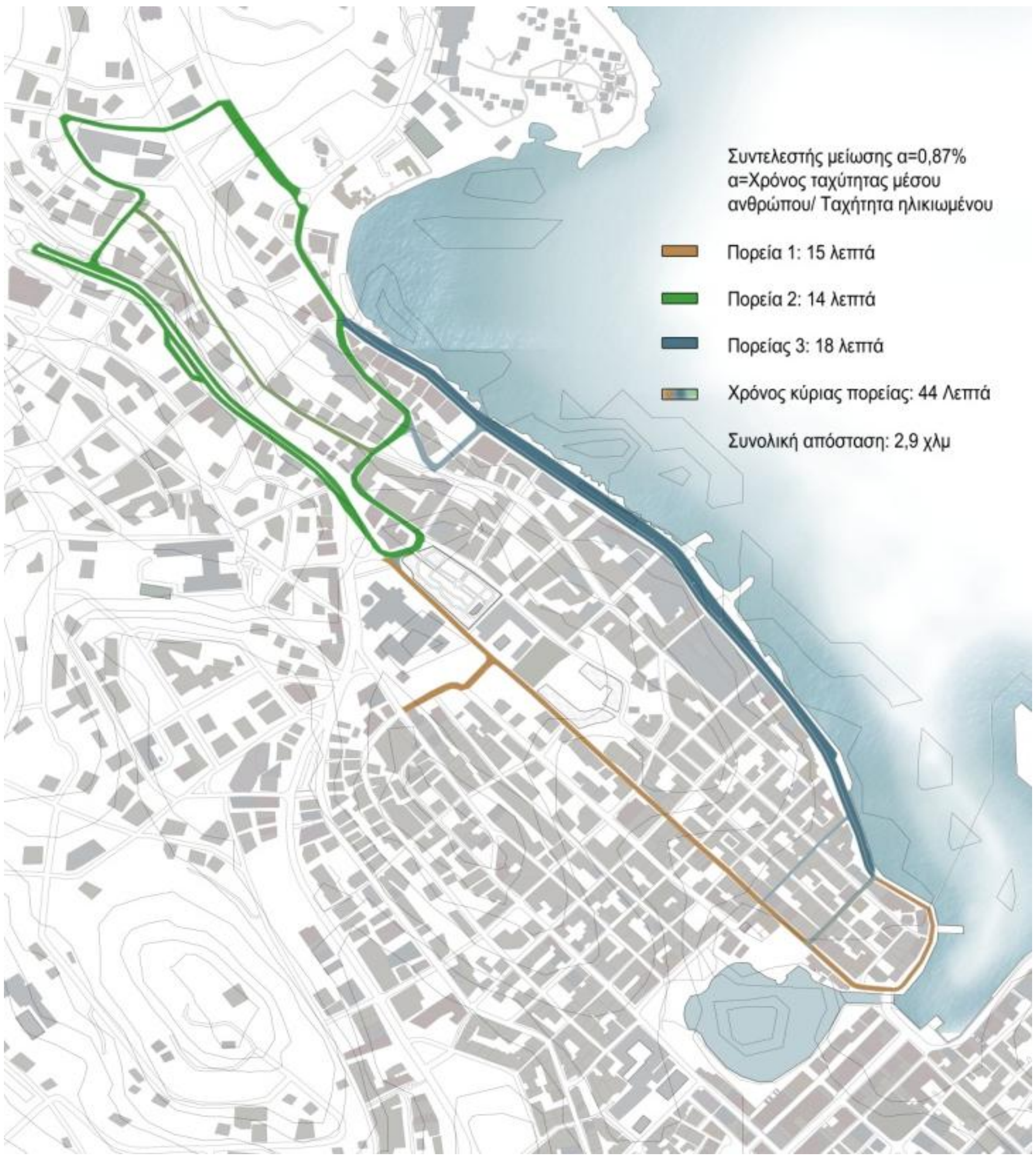
Δίκτυα πεζοδρόμων, ειδικές διαβάσεις, μεγάλο μεγέθους πεζοδρόμια ενώνουν τους δημόσιους χώρους μεταξύ τους αλλά και δίνουν την δυνατότητα στους πολίτες να προσεγγίσουν αλλά και να διαφύγουν εύκολα από την περιοχή. Ακόμα προτείνονται νέες στάσεις ηλεκτρικών ποδηλάτων, νέο δίκτυο ποδηλατοδρόμου, επαναπροσέγγιση της διαδρομής του αστικού και νέα parking με σκοπό να είναι εύκολη η μετακίνηση των πεζών στην πόλη αλλά και η μετακίνηση τους κατά την διάρκεια του μονοπατιού. Τέλος συστοιχείες πρασίνου δημιουργούν φίλτρο από το οδικό δίκτυο στους πεζούς



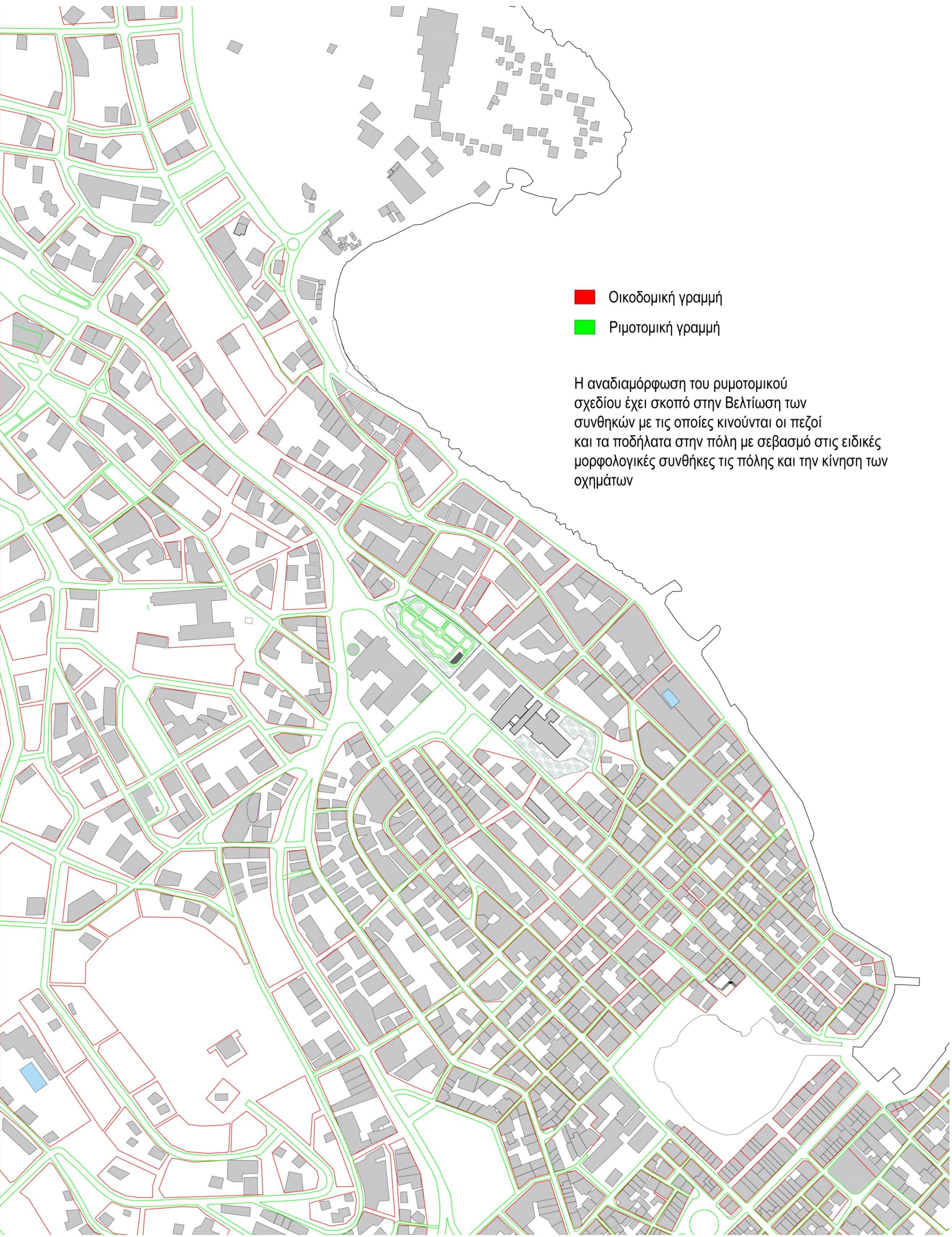
Κυκλοφορία (πρόταση)



Κινήσεις πεζών



Χρόνοι κάλυψης



Ρυμοτομικό - πρόταση

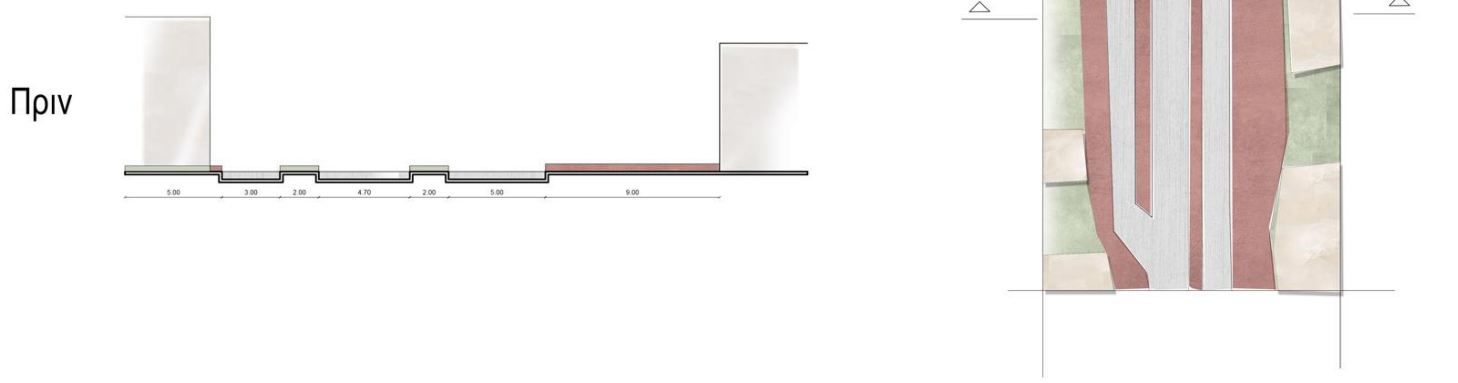


Πορεία αστικού πρόταση

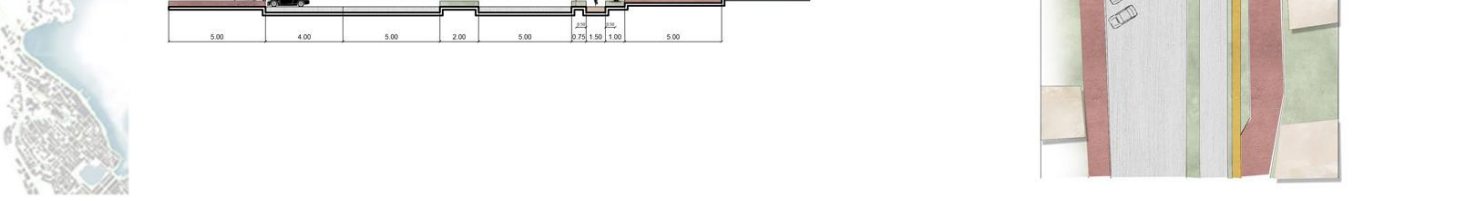


Ρυμοτομικό - πρόταση

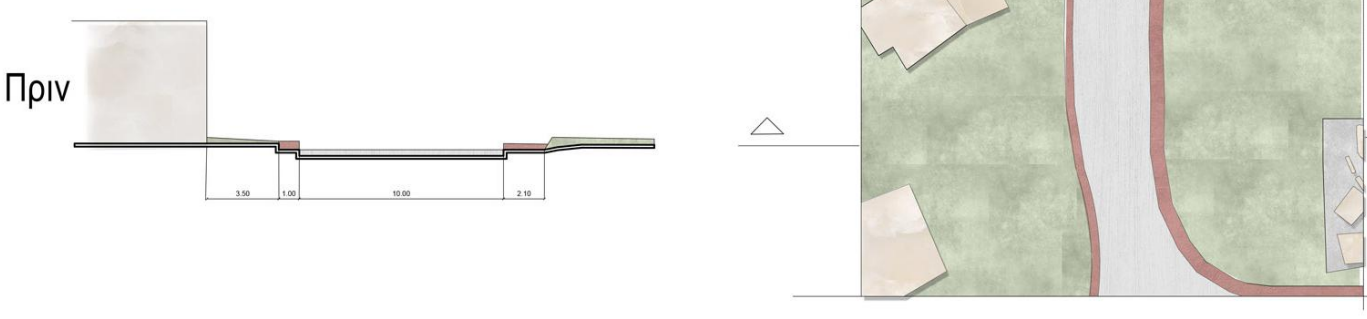
Τομή Ανδρέα παπανδρέου



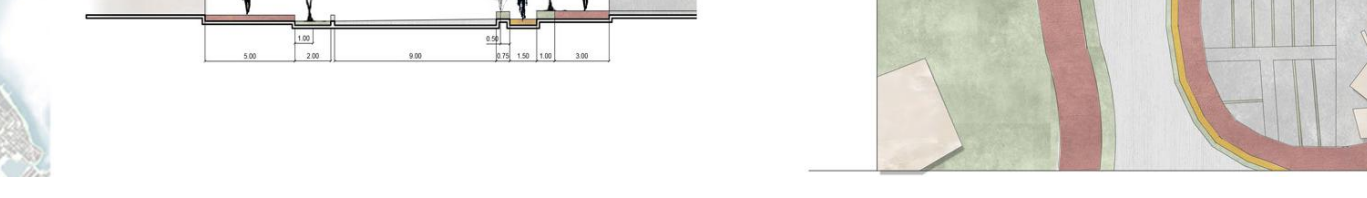
Μετά



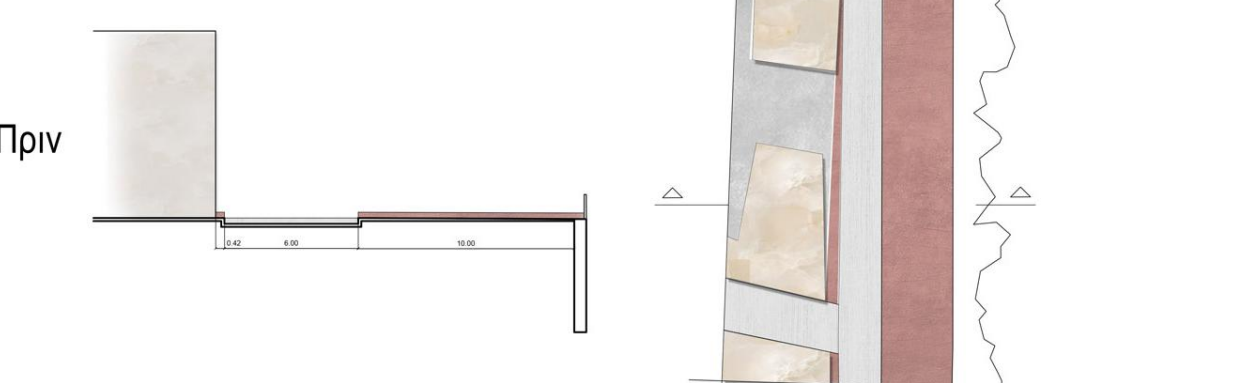
Τομή Σεφέρη Κωσταντίνου



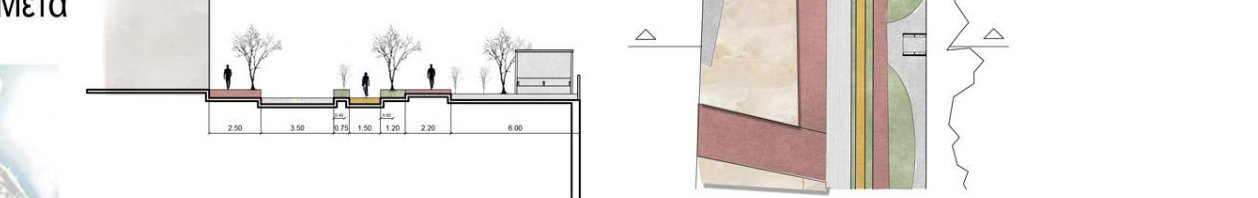
Μετά



Τομή Ακτή Κούνδουρου



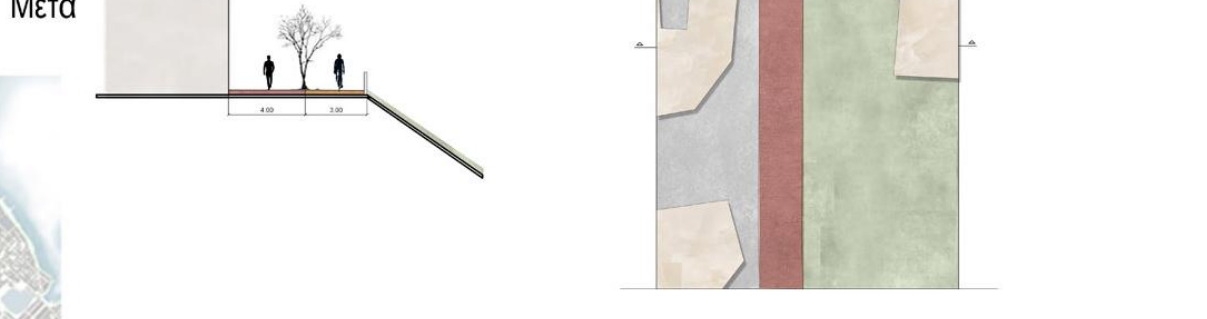
Μετά



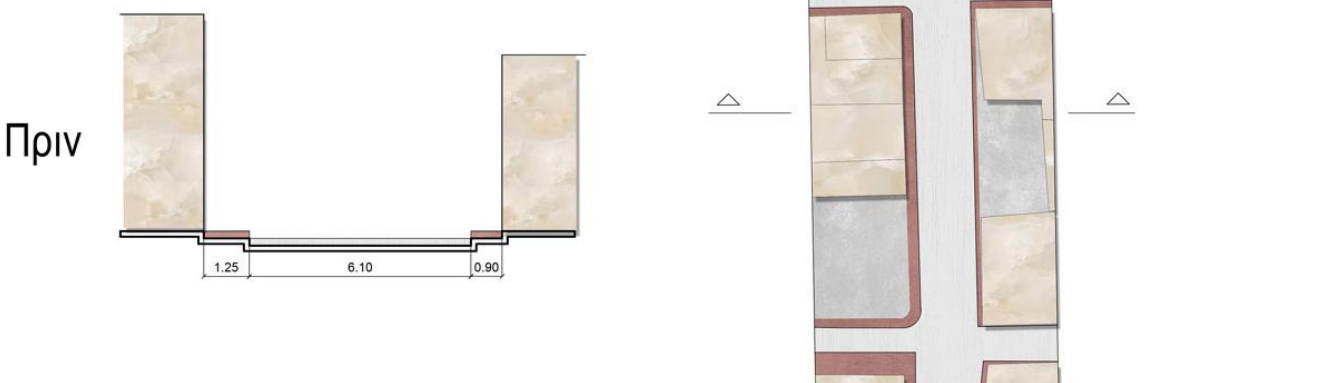
Τομή Ραδαμάνθιου



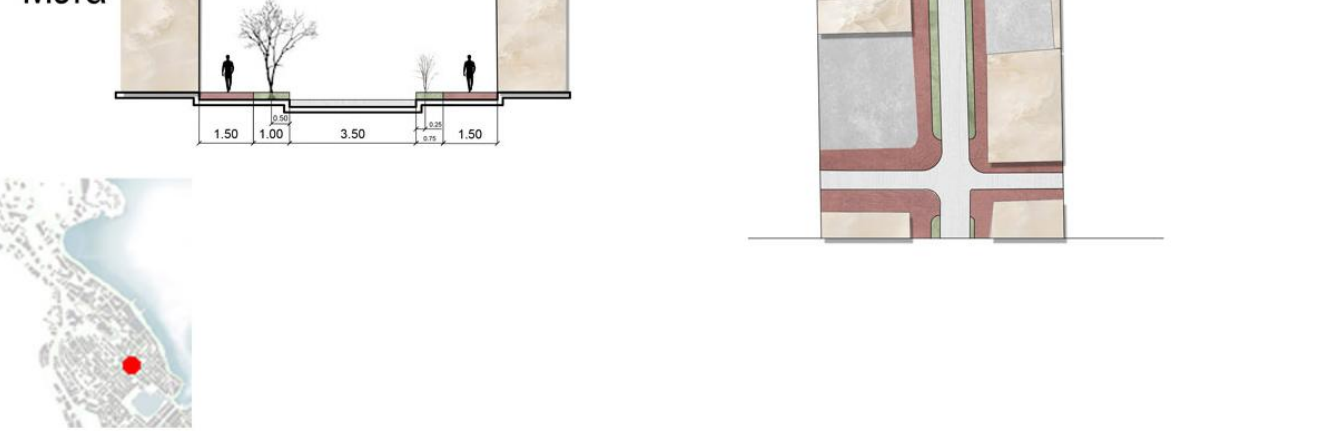
Μετά



Τομή Κωσταντίνου Παλαιολόγου



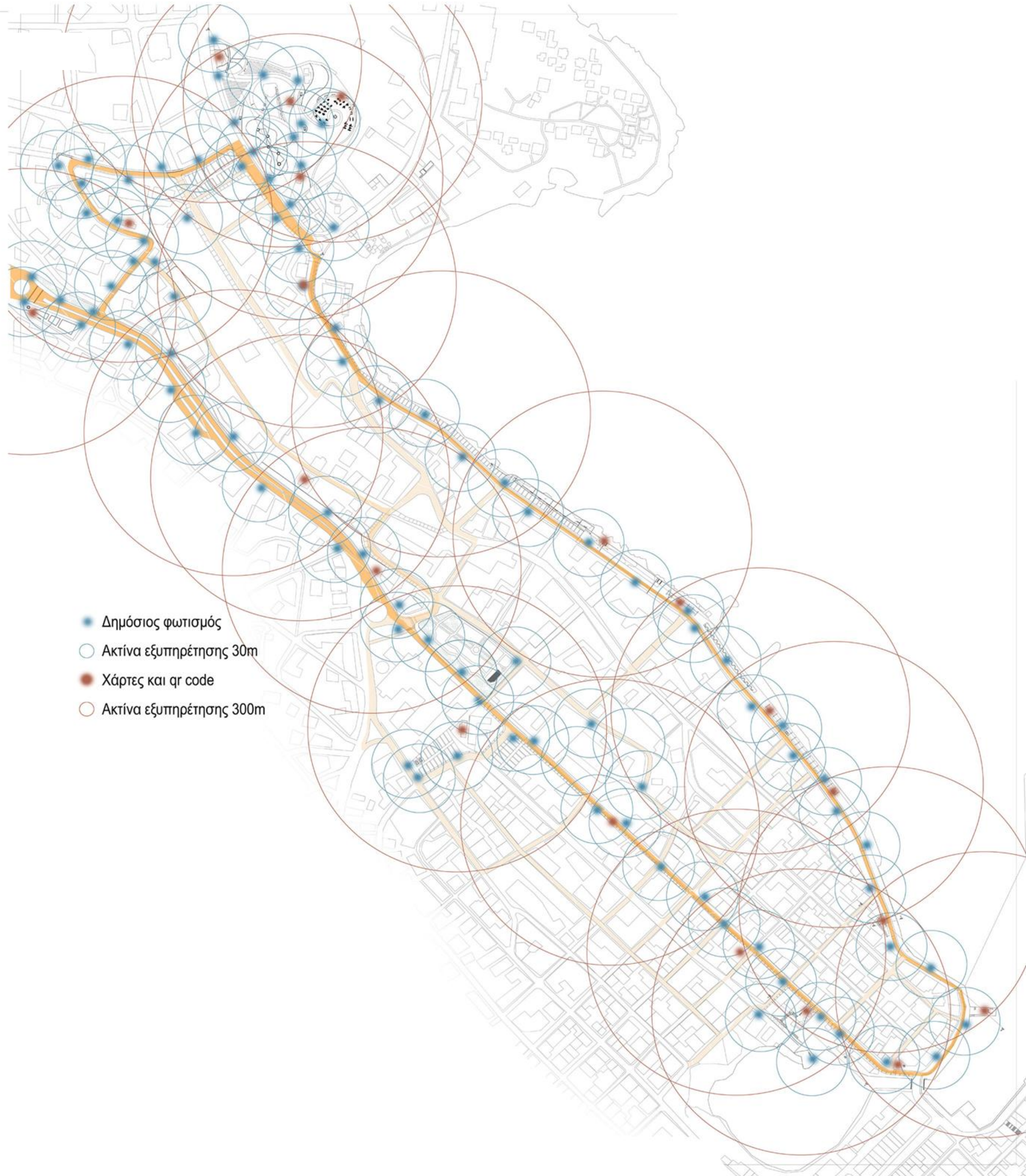
Μετά





Φιλικός σχεδιασμός στους ηλικιωμένους

Η οργάνωση του χώρου γίνεται εύκολα ορατή στο μάτι και υπάρχει εύκολη επαφή με τον ανοιχτό χώρο με αποτέλεσμα να δίνει στον ηλικιωμένο μία αίσθηση ασφάλειας. Οι υψομετρικές αποστάσεις γεφυρώνονται με ράμπες μικρής κλίσης. Η μερική απομόνωση που προτίμησαν η ηλικιωμένοι πραγματοποιείται με την χρήση πρασίνου και υψομετρικών διαφορών που απομονώνουν τους χώρους άσκησης με την ροή των πεζών και των αυτοκινήτων. Ακόμα οι στάσεις βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη των 2,5 λεπτών μεταξύ τους, υπάρχει κατάλληλος δημόσιος φωτισμός και σημάνσεις για τον καλύτερο προσανατολισμό των ηλικιωμένων στο χώρο. Ακόμα οι στάσεις έχουν χερούλια και σωστές διαστάσεις ύψους και πλάτους κάτι που έλειπε μέχρι τώρα από την πόλη. Καθώς περπατάει ο ηλικιωμένος συναντάει χρήσεις που του καλύπτουν τις βασικές ανάγκες. Τέλος χρησιμοποιούνται αντιολισθητικά υλικά σε όλη την διάρκεια της διαδρομής με σκοπό την μείωση του κινδύνου πτώσης.

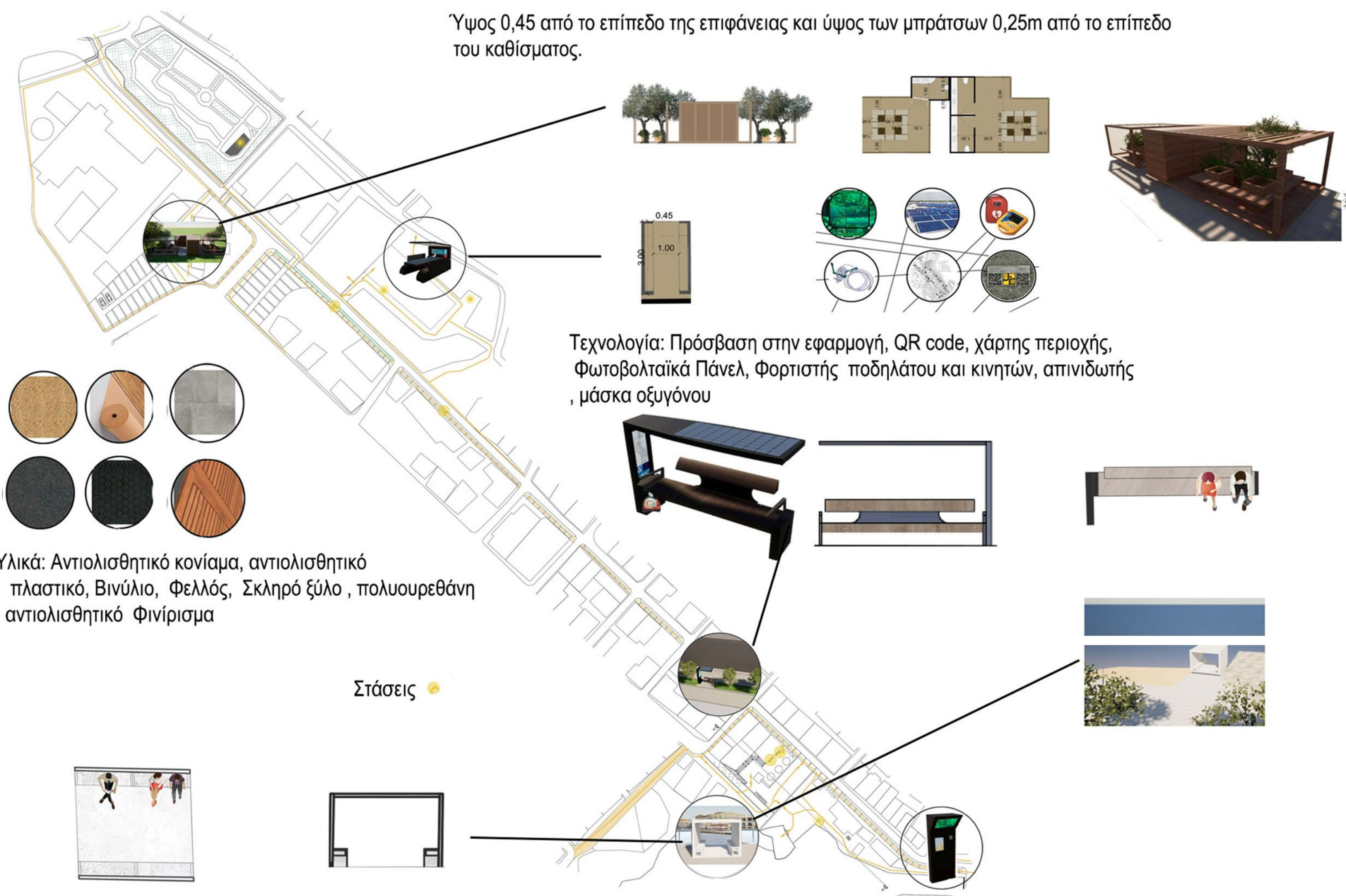


Ζώνες εξυπηρέτησης στάσεων

Αντιολισθητικά δάπεδα

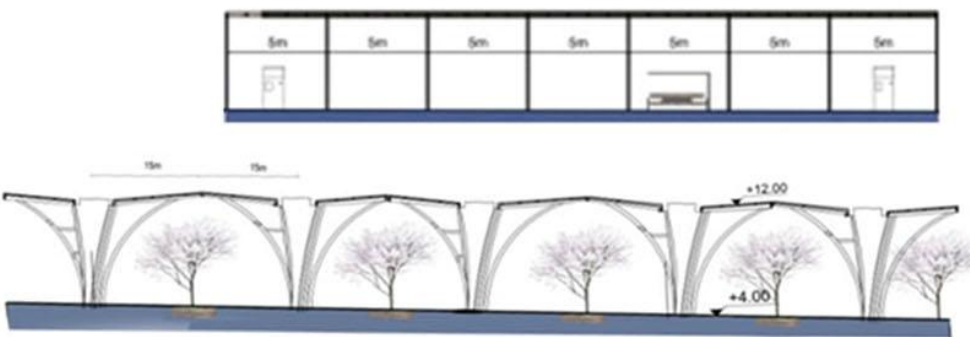
Φωτισμός και προσανατολισμός

Βοηθητικές χρήσεις



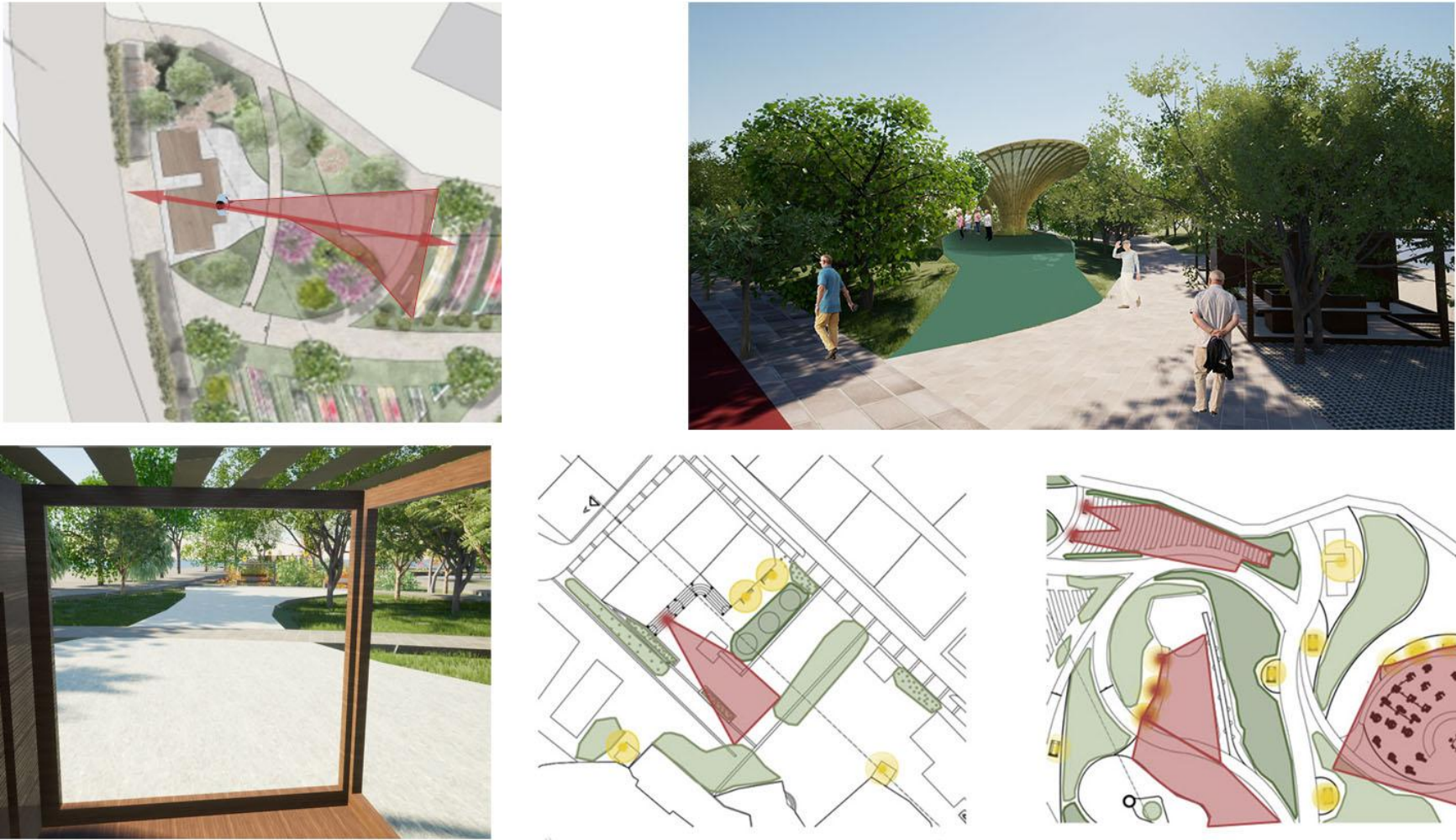
Αντιολισθητικό υλικό, Ύψος 0,45 από το επίπεδο της επιφάνειας και ύψος των μπράτσων 0,25m από το επίπεδο του καθίσματος.

Λεπτομέρειες στάσεων



Υπόστεγα

Οπτική επαφή στον ανοιχτό χώρο

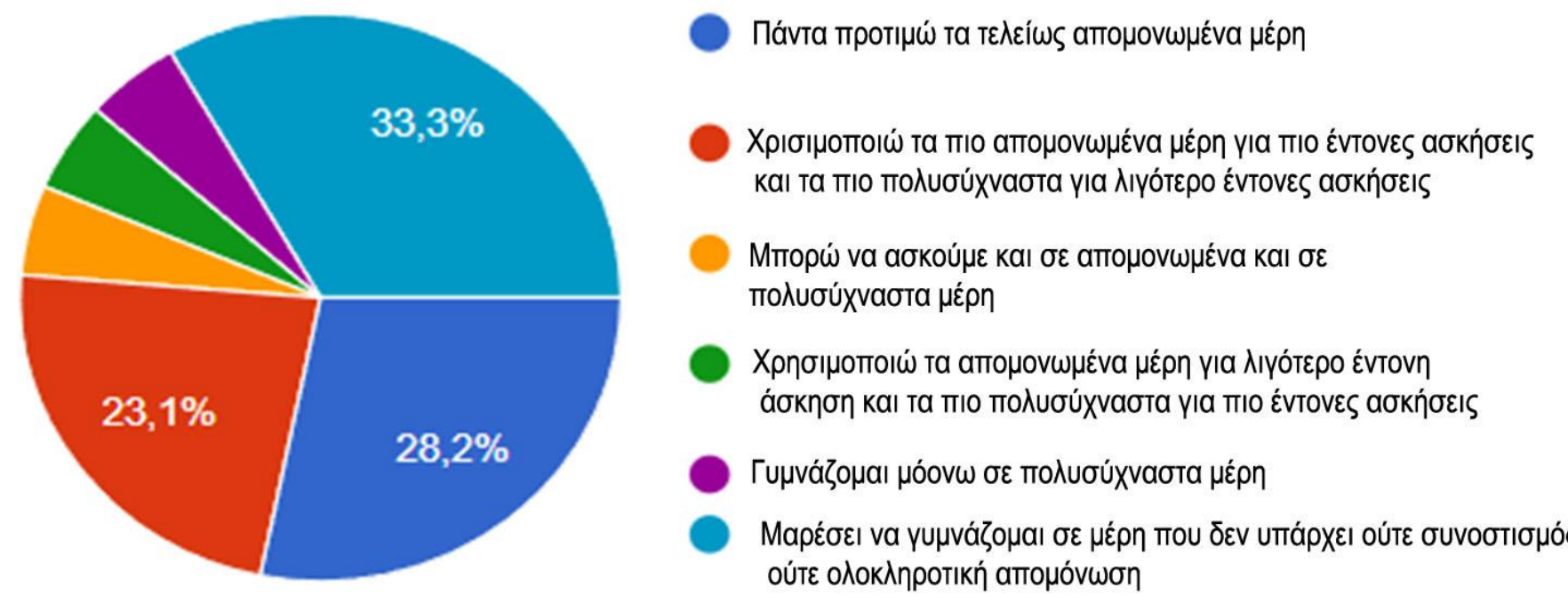


Εύκολα διακριτή οργάνωση χώρου

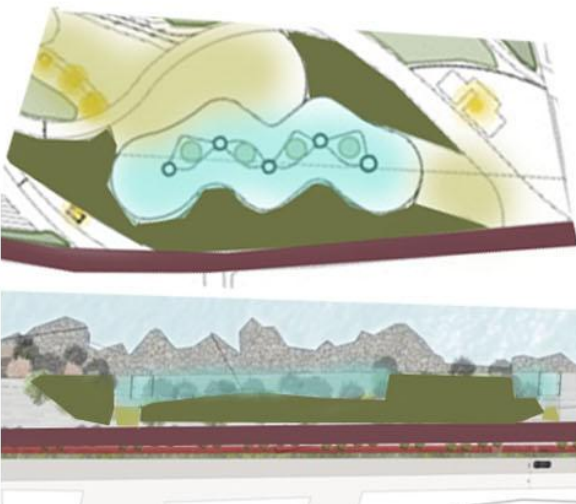
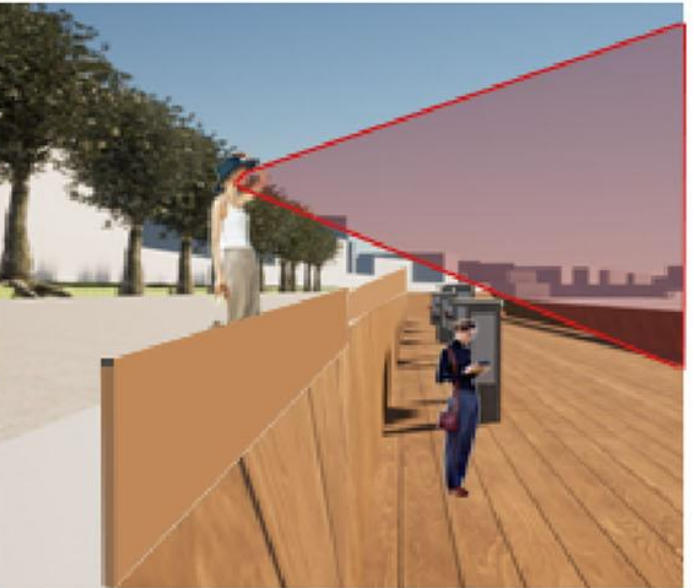


Αίσθηση ασφάλειας και ελέγχου

Προτιμάτε να ασκείστε σε πολυσύχναστα ή πιο απομονωμένα μέρη
39 απαντήσεις



Κύρια ροή πεζών
Χώρος άσκησης
Εσωτερική ροή πεζών



Αίσθηση

Αίσθηση μερικής απομόνωσης



ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΕΞΥΠΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΣΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: TECH AND SPACE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΣΟΥΚΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ : ΓΕΡΟΠΑΝΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ο σχεδιασμός των επιμέρους χώρων γίνεται σε πολεοδομικό επίπεδο με αστικά στοιχεία και λεπτομέρειες μικροκλίμακας.

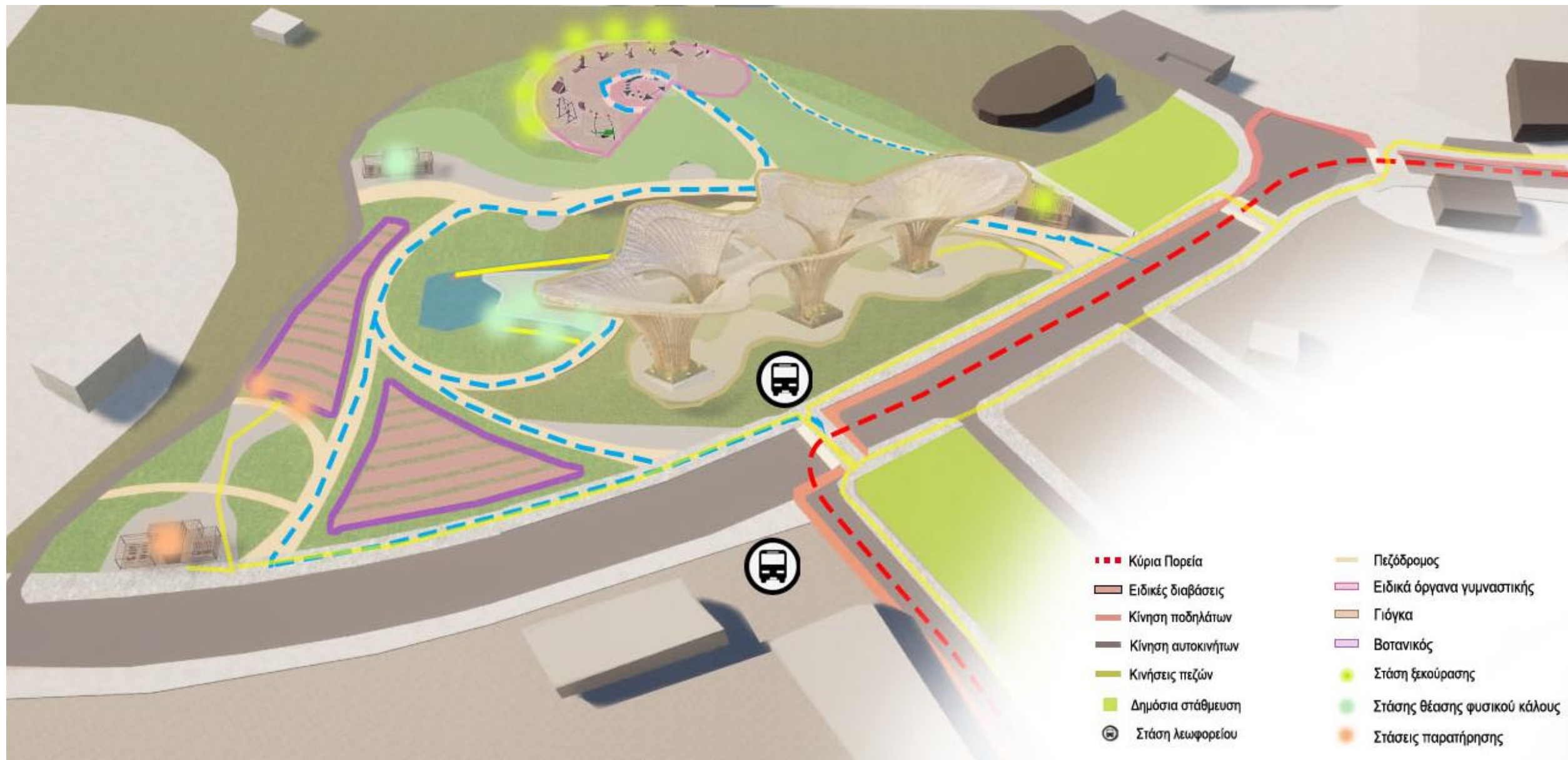
Πάρκο



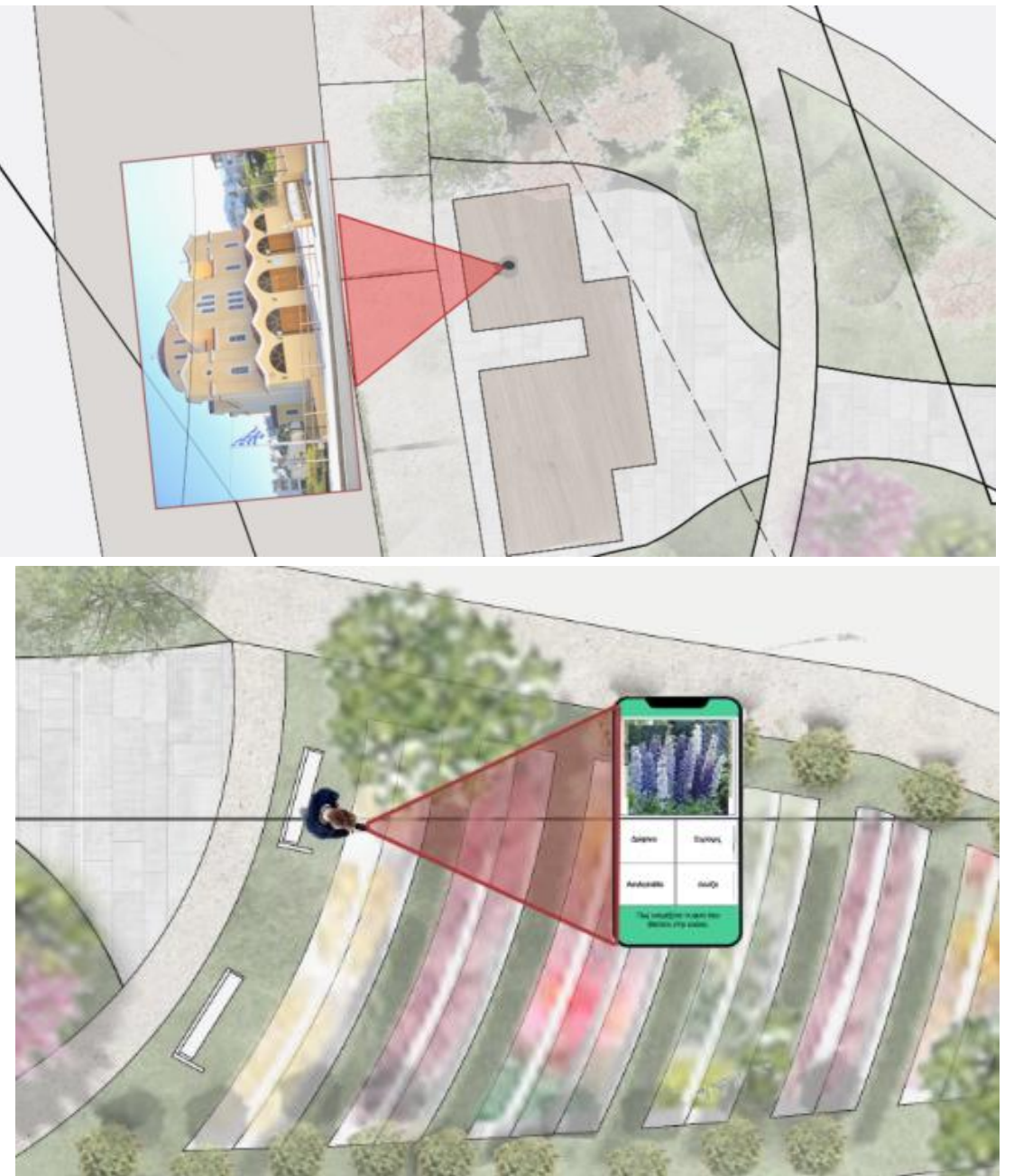
Κάτοψη



Οργάνωση χώρου - ροές



3D διάγραμμα παρέμβασης



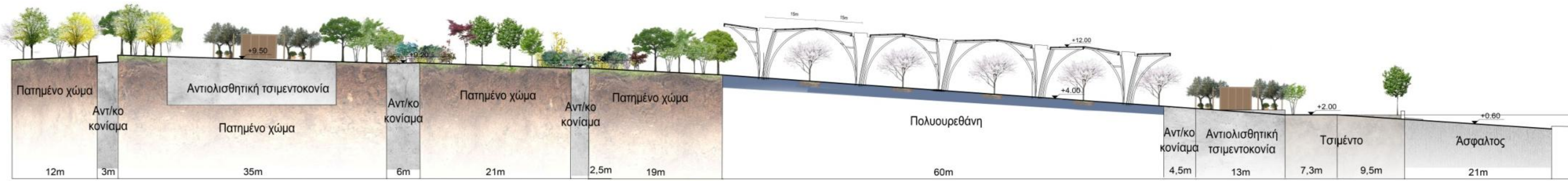
Οπτικές συνδέσεις



Χώρος ασκήσεων γιόγκα



Χώρος ασκήσεων γιόγκα

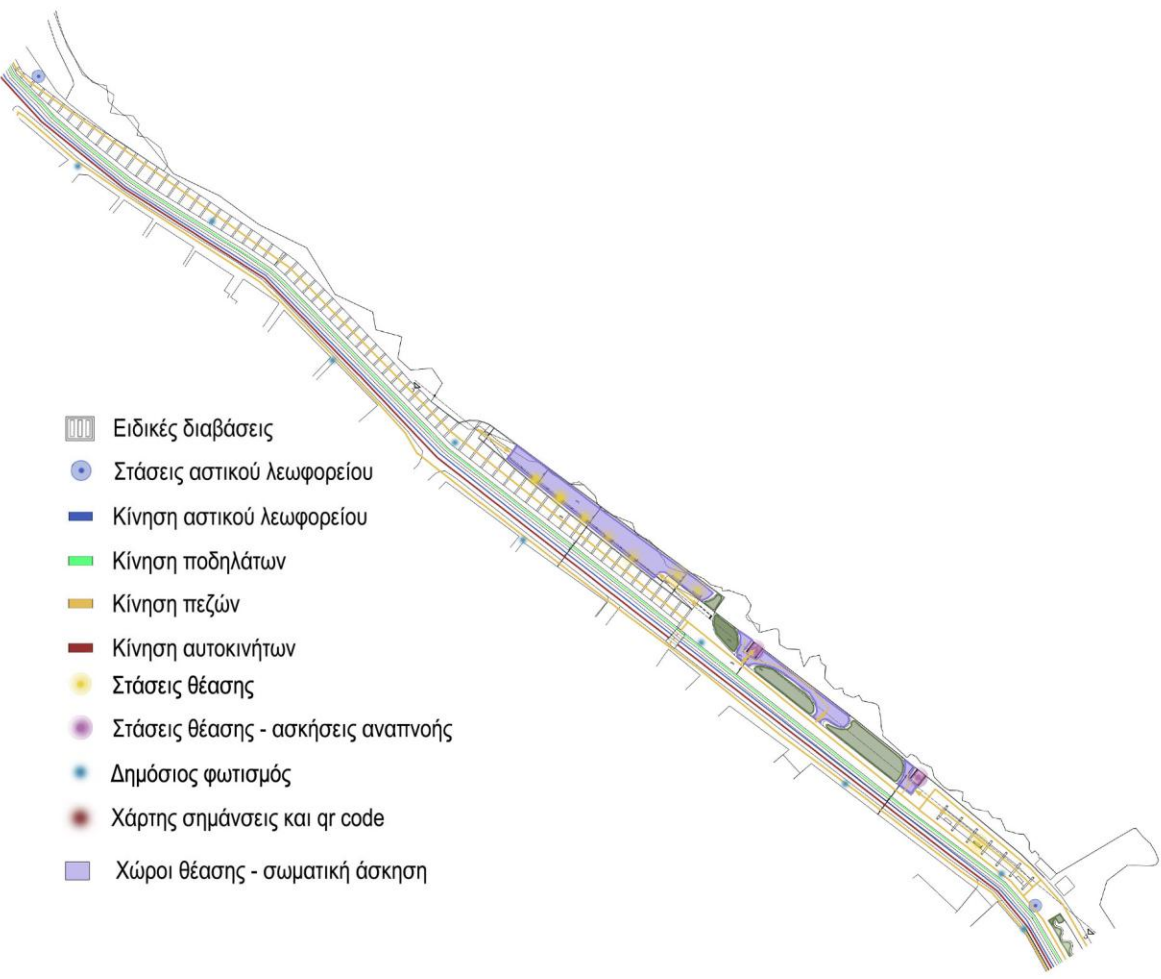


Τομή D-D

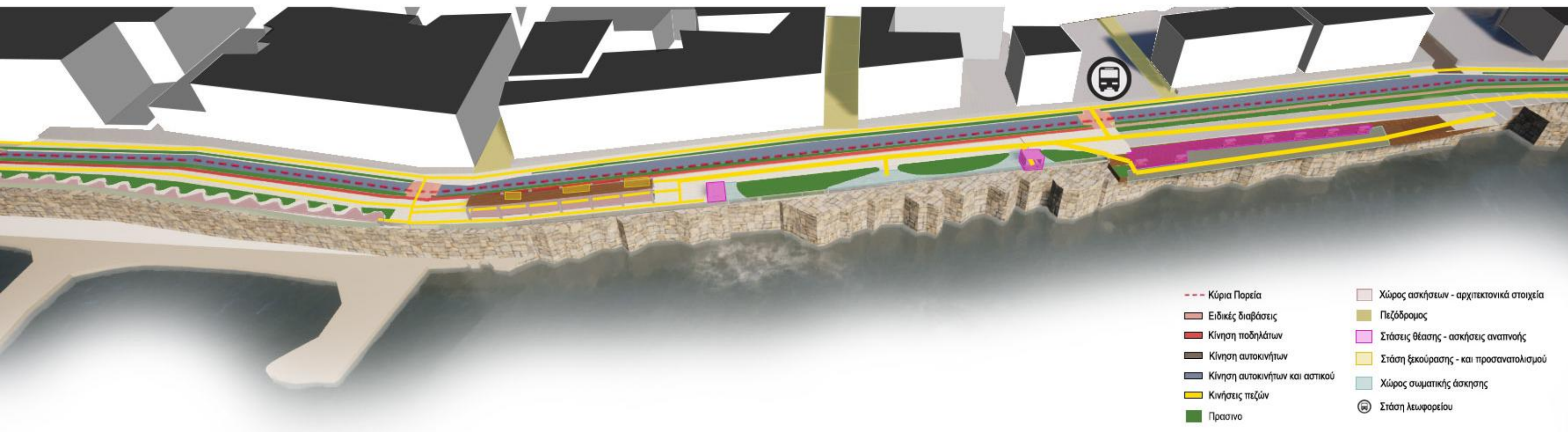
Ανάπλαση
παραλιακού



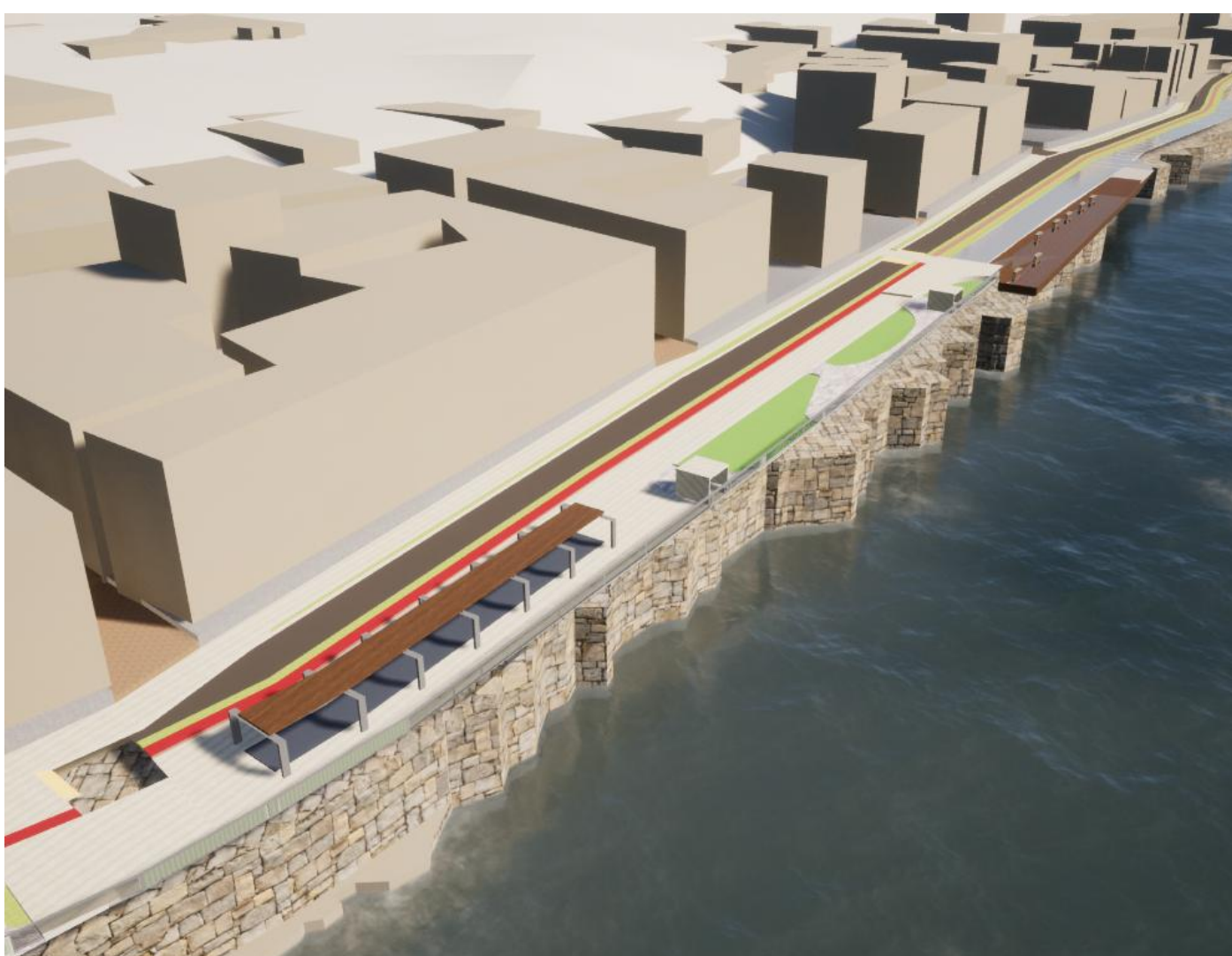
Κάτοψη



Οργάνωση χώρων - ροές



3D διάγραμμα παρέμβασης



3d Απεικόνισης

Ανάπλαση
προβλήτας



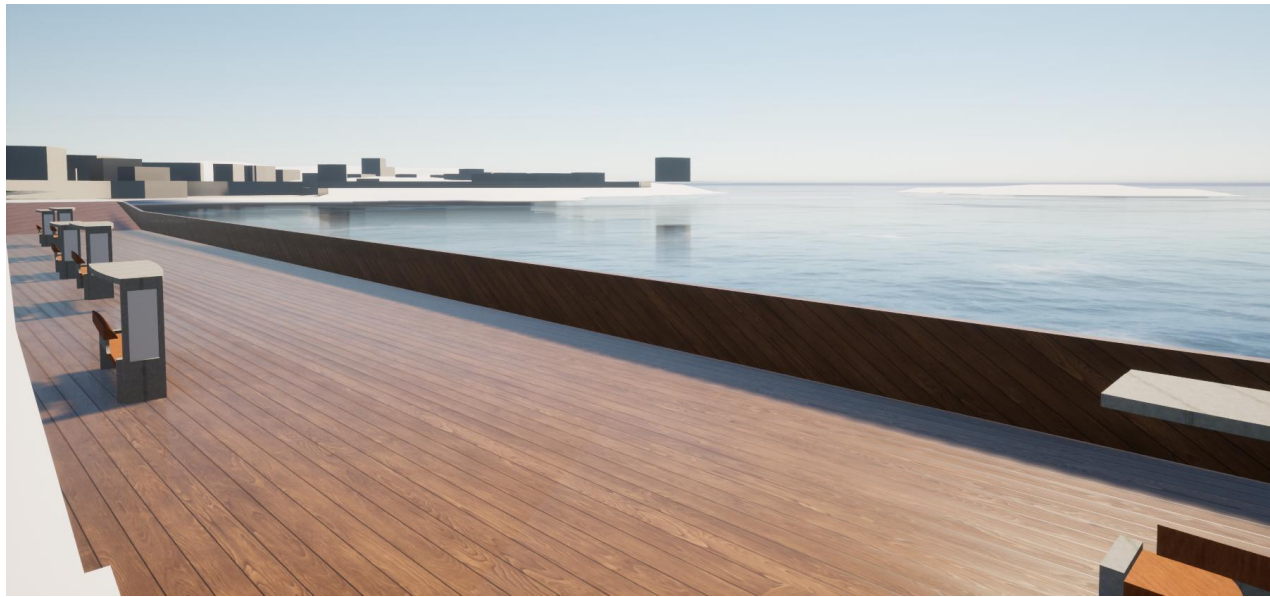
Κάτοψη



3d απεικόνιση



Παρατήρηση εκθεμάτων



Χώρος θέασης



Πράσινες νισίδες



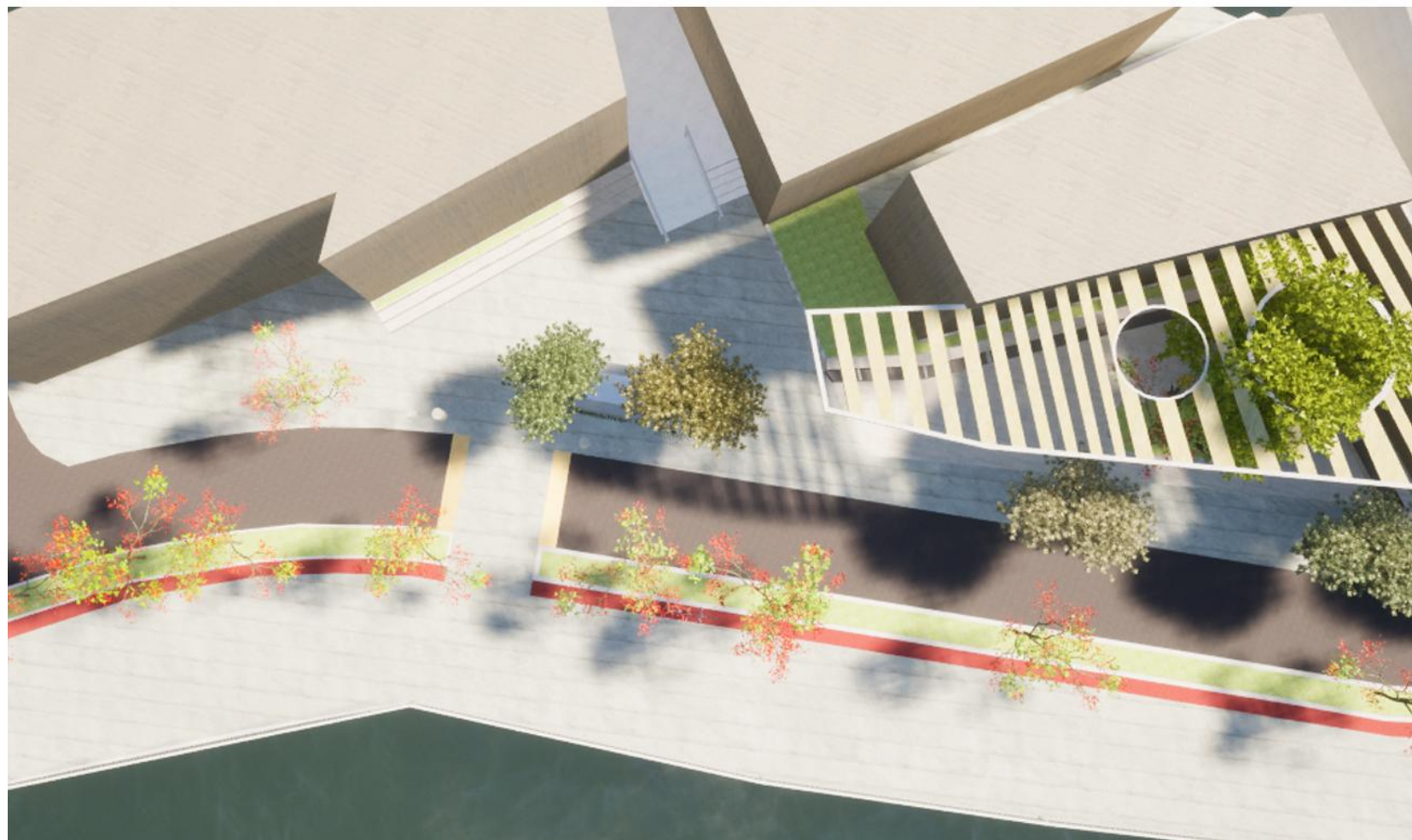
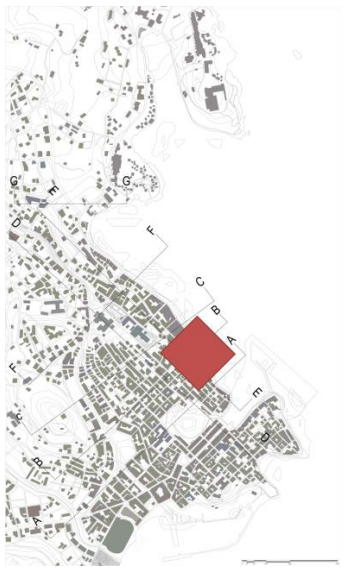
Στάση θέασης



Στάση Ασκήσεις αναπνοής



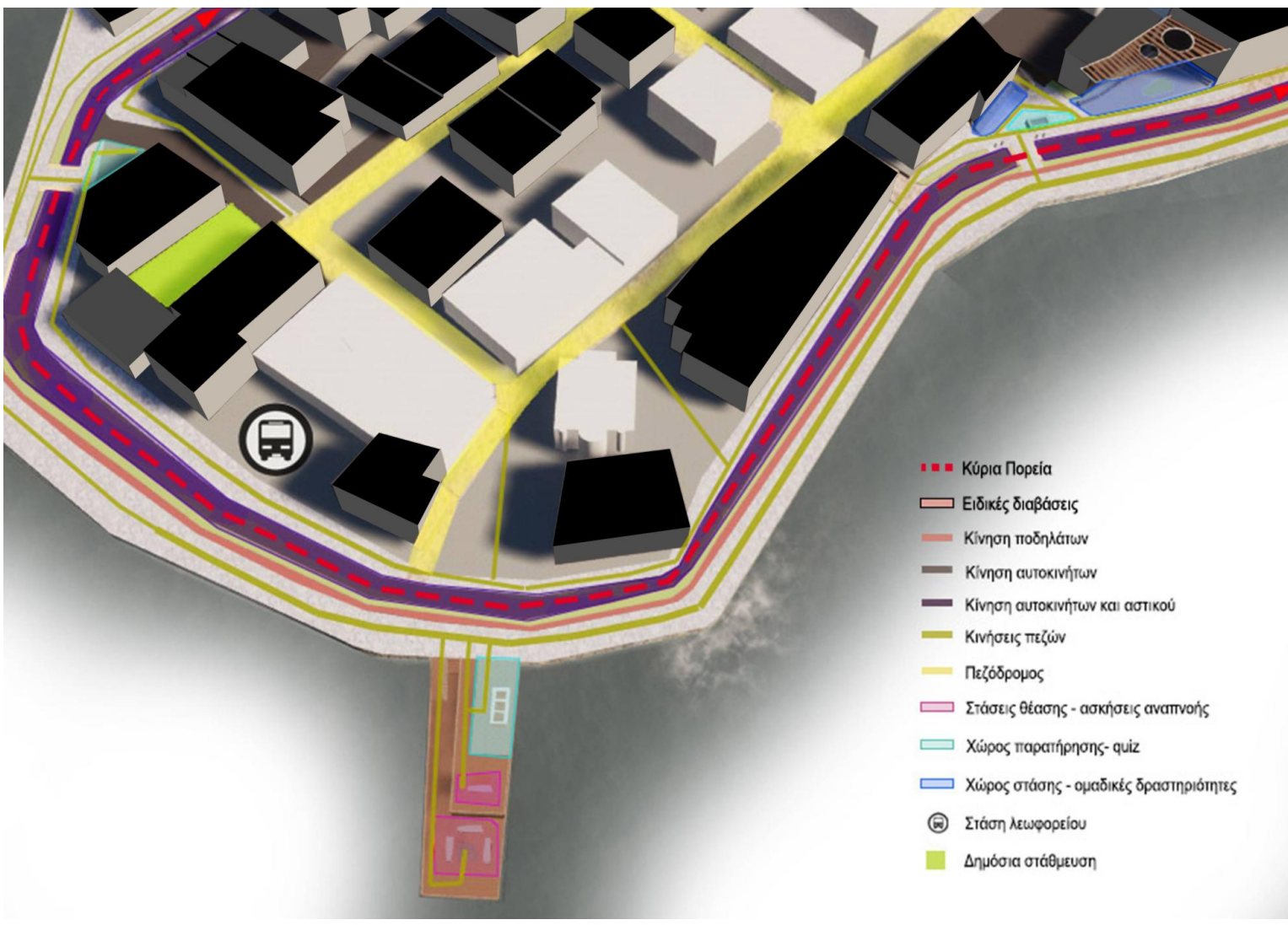
Υπόστεγο αστικού παιχνιδιού



Κάτοψη



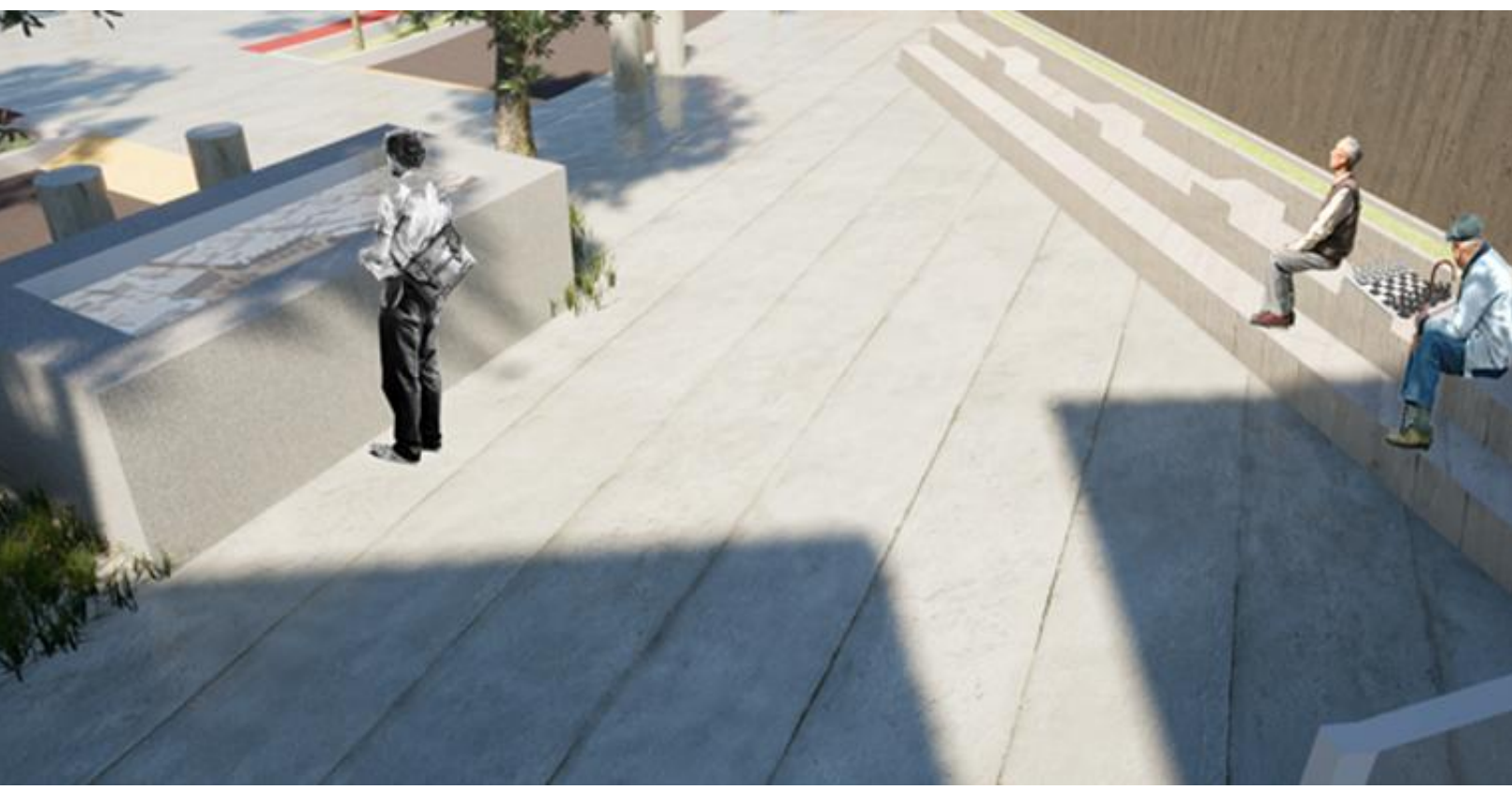
Οργάνωση χώρων - ροές



3d -διάγραμμα παρέμβασης

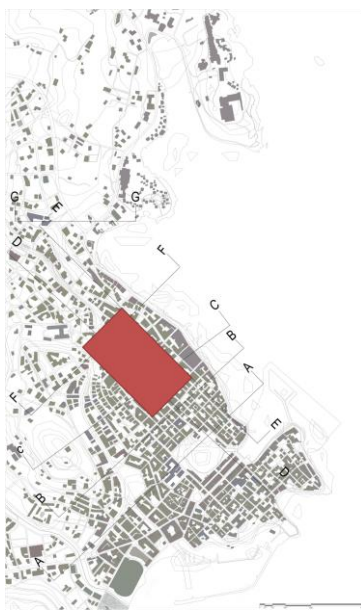


Ειδικές διαβάσεις

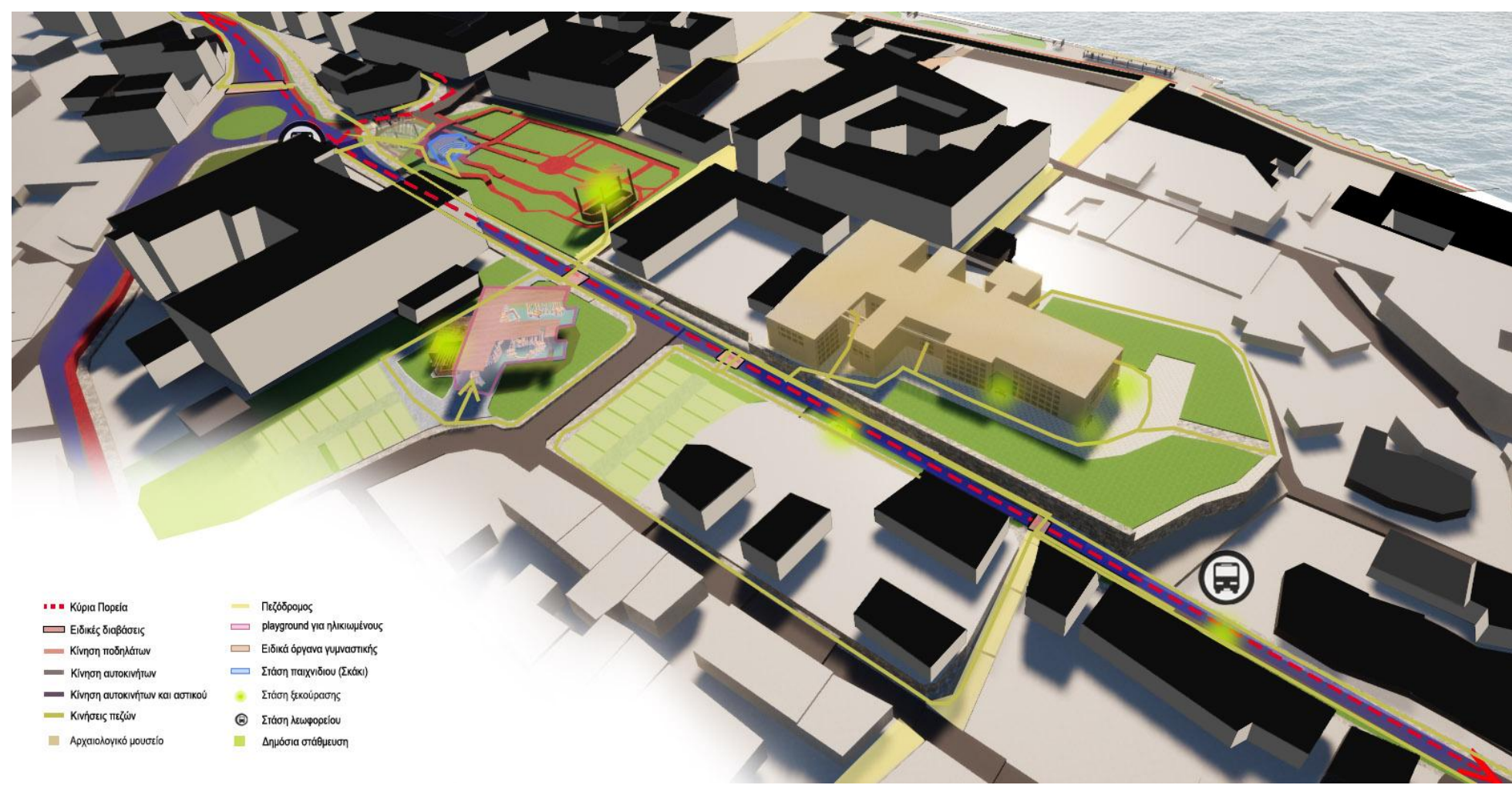


Εκθέματα- χώρος παιχνιδιού

Πάρκο φυσικής αγωγής και
Μουσείο



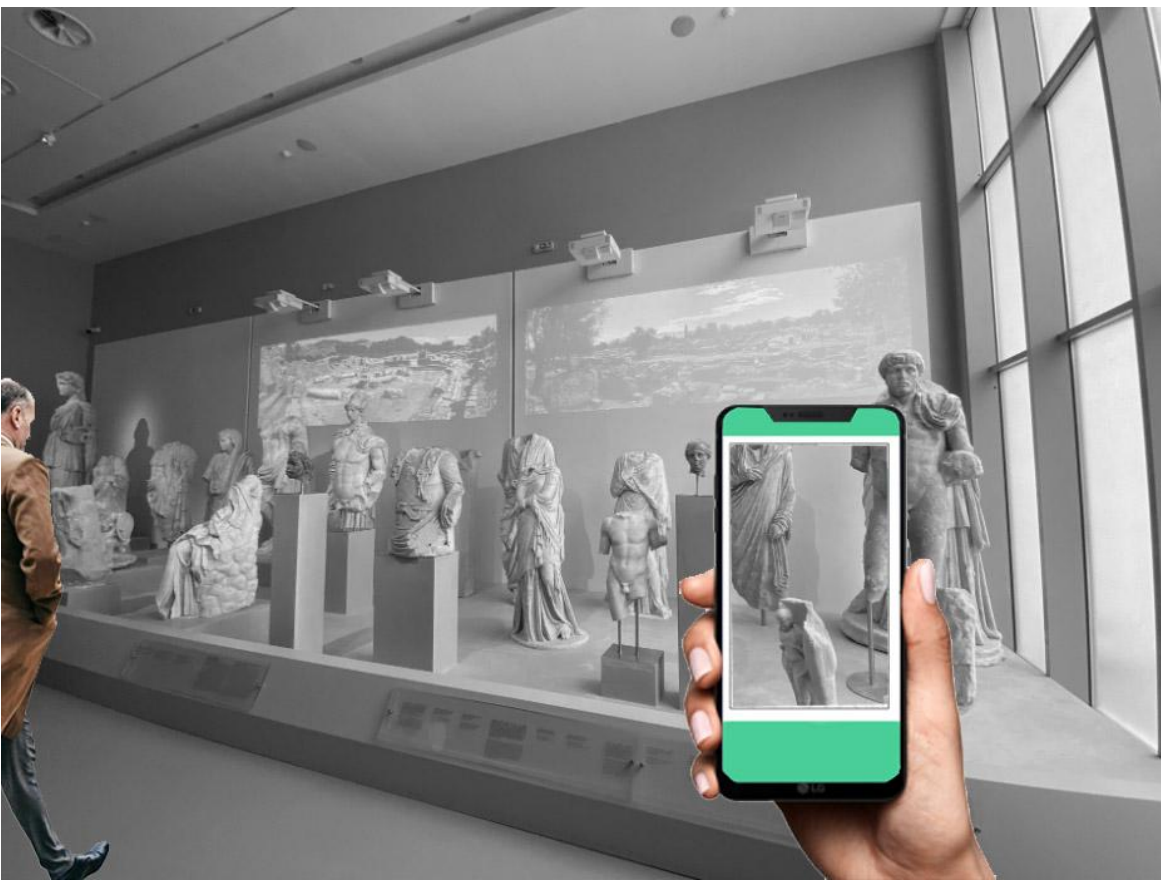
Οργάνωση χώρων - ροές



3d διάγραμμα παρέμβασης

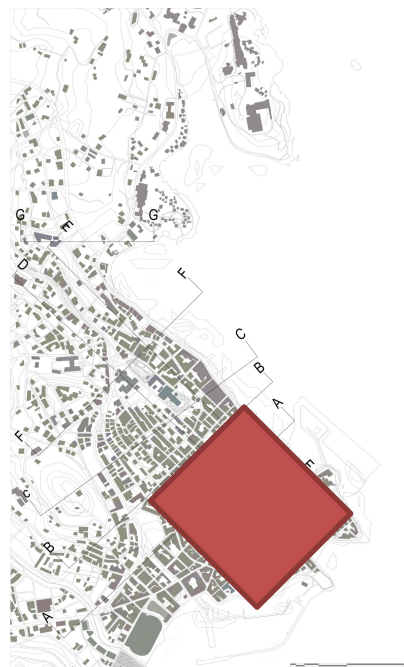


Αυλή αρχαιολογικού μουσείου



Αρχαιολογικό μουσείο - quiz

Ανασχεδιασμός πλατείας



Κάτοψη



Οργάνωση χώρων - ροές



3d διάγραμμα παρέμβασης



Render 1



Στάση θέασης 1



Στάση θέασης 2



Έξυπνα παγκάκια



Στάση αρχιτεκτονικού ενδιαφέροντος



Οδηγίες για την εφαρμογή του UHP αναφορικά με τους χωρικούς (A1-A3) και αισθητηριακούς (B1-B4) παράγοντες Κριτήρια Αξιολόγησης και Εύρος Εφαρμογής των Κριτηρίων

Κριτήρια Αξιολόγησης	Εύρος Εφαρμογής των Κριτηρίων
A1. Ευελιξία της λύσης	
A1.1. Ποικιλία στη διαδρομή όσον αφορά την απόσταση, κοντά σε συγκεκριμένα σημεία ή ελεύθερη επιλογή της αρχής και του τέλους της διαδρομής.	Εφαρμογή: Διαδρομή σε βρόχο με ευέλικτη επιλογή σημείων έναρξης και τέλους.
A2. Καθαρός διαχωρισμός των περιοχών άσκησης	
A2.1. Εισαγωγή μόνιμων στοιχείων για την εύκολη αναγνώριση σημείων στην αστική περιοχή. A2.2. Εισαγωγή στοιχείων οπτικής ταυτότητας για τη διαδρομή	Εφαρμογή: Τοποθέτηση χαρτών και κωδικών QR σε δημόσιους χώρους (π.χ. καφετέριες, τοπικά μπαρ) και Εφαρμογή εικονιδίων ή σημείων ενδιάμεστων στη διαδρομή.
A3. Προσβασιμότητα του δημόσιου χώρου	
A3.1. Εξασφάλιση επιφανειών για ασφαλή κίνηση πεζών. A3.2. Μείωση σύγκρουσης πεζών με οχήματα. A3.3. Επίλογη ελεύθερων περιοχών άσκησης (π.χ. πλατείες, πεζόδρομοι). Εφαρμογή: Επιλογή βέλτιστης διαδρομής και διαφορετικών τύπων χώρων. A3.4. Χρήση υπαρχόντων περιοχών ανάπαυσης (π.χ. παγκάκια).	Εφαρμογή: Επιλογή βέλτιστης διαδρομής. Εφαρμογή: Επιλογή διαδρομής που δίνει προτεραιότητα στους πεζούς.
B1. Διέγερση προσοχής	
B1.1. Πληροφορίες για την μορφολογία αντικειμένων για προώθηση της συγκέντρωσης.	Εφαρμογή:Εξήγηση στοιχείων σύνθεσης και λεπτομέρειες
B2. Ενσωμάτωση κίνησης	
B2.1. Ενσωμάτωση κίνησης σε αρχιτεκτονικά στοιχεία	Εφαρμογή: Σύνδεση κίνησης με σκάλες καμάρες και κολώνες.
B3. Διέγερση συγκέντρωσης	
B3.1. Σύνδεση στοιχείων αστικού χώρου με ασκήσεις μνήμης.	Εφαρμογή: Αναδημιουργία μνημών με οπτικά ερεθίσματα.
B4. Διέγερση αισθήσεων	
B4.1. Ενσωμάτωση υφών σε αρχιτεκτονικά στοιχεία.	Εφαρμογή: Χρήση υφών για ενίσχυση αφής και ακουστικής εμπειρίας.

Έμπνευση

Το project εμπνευστική από το πρόγραμμα *Urban Health Path* περιλαμβάνει πρωτοβουλίες για την ενίσχυση της υγείας των ηλικιωμένων σε πολυσύχναστους χώρους, όπως παρουσιάστηκε στην πόλη Γκλίβιτσε της Πολωνίας. Εδώ, με τη χρήση κινητών εφαρμογών και σχεδιασμένων διαδρομών, το πρόγραμμα παρέχει ψυχοκινητικές ασκήσεις για τους ηλικιωμένους, βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου τραυματισμών και στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας (MDPI).

Εφαρμογή

Κατά μήκος της πορείας, θεματικές στάσεις προσφέρουν ασκήσεις αναπνοής, παρατήρησης και quiz, προσκαλώντας τους χρήστες να αλληλεπιδράσουν και να εξερευνήσουν τον χώρο με διαδραστικό τρόπο. Η εφαρμογή καθοδηγεί τους χρήστες μέσω GPS σε μια διαδρομή που περνά από σημεία ενδιαφέροντος, όπως πάρκα, ιστορικά μνημεία και πλατείες, παρέχοντας παράλληλα πληροφορίες μέσω QR codes και άλλων εργαλείων για τα αρχιτεκτονικά και φυσικά στοιχεία της περιοχής. Ακόμα η εφαρμογή αναδεικνύει στους ηλικιωμένους τον τρόπο άσκησης που μπορούν να ακολουθήσουν. Τέλος διαθέτει επιπλέον εργαλεία για τη βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας, όπως ειδοποιήσεις για έκτακτες ανάγκες και οδηγίες προς τις κοντινές δομές υγείας. Οι χρήστες μπορούν επίσης να επικοινωνούν με τον δήμο, να αξιολογούν την εμπειρία τους και να προτείνουν βελτιώσεις, ενώ η εφαρμογή καταγράφει βήματα, χρόνους και άλλες μετρήσεις με σκοπό να βοηθήσουν στην βελίωση του project.



Αποτελέσματα

Διατήρηση της τοπικής ταυτότητας

- Συλλογή ιστορικών δεδομένων και αναμνήσεων
- Ανταλλαγή εμπειριών και γνώση μεταξύ της ομάδας
- Εισαγωγή του νέου αστικού λειτουργικότητα και ενεργοί περιπάτοι

Προστασία της ψυχικής υγείας

UHP ως καινοτόμο εργαλείο για την υ ποστήριξη της σωματικής και ψυχικής υγείας

Ασκήσεις σε διαφορετικά επίπεδα ελκυστικά μέρη για την εκτέλεση των ασκήσεων

Ανάπτυξη τεχνολογικών γνώσεων

χρήση της εφαρμογής ως οδηγός για την εκτέλεση των ασκήσεων και για τη λήψη πληροφοριών υγείας σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης

κοινοποίηση πληροφοριών σχετικά με τη δραστηριότητα σε φίλους

Ομαδικές ασκήσεις

Qr code και σημάνσεις

