

Φοιτήτρια: Αγγελική Νικηφορίδη
Επιβλέπων Καθηγητής: Κωνσταντίνος Αλκέτας - Ουγγρίνης

Ερευνητική Εργασία

“Η μοναξιά στις σύγχρονες πόλεις: αναζητώντας συνθήκες κοινωνικής ενεργοποίησης στον αστικό χώρο”

Περίληψη

Η συγκεκριμένη εργασία μελετά τη σχέση της μοναξιάς με τη τρίτη ηλικία, καθώς και την ανάπτυξη μιας σχεδιαστικής λύσης που μπορεί να συμβάλει στην διαχείριση του φαινομένου εντός των σύγχρονων πόλεων. Κεντρικός άξονας για την αντιμετώπιση του προβλήματος αποτελεί η επανασύνδεση των ηλικιωμένων με τα παιδιά, ένα σημείο – κλειδί στην αποκατάσταση των κοινωνικών σχέσεων και την επανένταξη της ηλικιακής ομάδας στη κοινωνία (διαγενεακή πρακτική).

Παρουσιάζονται οι ορισμοί που βοηθούν στη κατανόηση του φαινομένου για τη σχεδιαστική προσέγγιση (ορισμός μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης), καθώς και η σχέση του αστικού περιβάλλοντος με τις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Μέσω του συνόλου της ερευνητικής διαδικασίας (προσδιορισμός απαραίτητων εννοιών, ανάλυση σχεδιαστικών παραμέτρων, καθορισμός χωρικού μοντέλου για τη σχεδιαστική λύση), αναπτύσσεται ένα υπόβαθρο σχεδιασμού πάνω στο οποίο μπορεί να βασιστεί η δημιουργία συμπεριληπτικών χώρων για τις δύο ηλικίες, καθώς και για τα ηλικιωμένα άτομα με αναπηρίες.

Λέξεις – κλειδιά: μοναξιά, τρίτη ηλικία, πρώτη ηλικία, συμπεριληπτικοί χώροι, σχεδιαστική προσέγγιση

Abstract

Current thesis work studies the relationship between loneliness and older people, as well as the development of the design thinking that can contribute to the management of the phenomenon within contemporary cities. A central axis for overcoming the problem is the re-connection of seniors with children, a key - point in the restoration of social relationships and the reintegration of this age group into society (intergenerational practice).

The definitions that help to understand the phenomenon for the design approach (definition of loneliness and social isolation) are presented, as well as the relationship of the urban environment with the specific age groups. Through the entire research process (identification of necessary concepts, analysis of design parameters, delineation of a spatial model for the design solution), a design background is developed on which the creation of inclusive spaces for both ages, as well as for older people with disabilities, can be based.

key - words: loneliness, old age, children, inclusive spaces, design approach

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Εισαγωγή.....	5
Στόχος.....	6
Μεθοδολογία.....	6
Δομή.....	7

Κεφάλαιο Α: Θεωρητικές έννοιες και προσεγγίσεις

A.1 Το φαινόμενο της μοναξιάς.....	10
A.1.1 Σύγχρονος ορισμός.....	10
A.1.2 Κοινωνική απομόνωση.....	12
A.1.3 Η μοναξιά στη τρίτη ηλικία.....	13
A.1.4 Aging in place.....	14
A.2 Διαγενεακή πρακτική.....	15
A.2.1 Διαγενεακή μάθηση.....	15
A.2.2 Πλεονεκτήματα διαγενεακής πρακτικής.....	16
A.2.3 Δομημένο περιβάλλον και διαγενεακή πρακτική.....	17
A.2.4 Ηλικιακός διαχωρισμός στον σύγχρονο αστικό χώρο.....	18
A.3 Στρατηγικές και προσεγγίσεις των χώρων διαγενεακής επαφής.....	19
A.3.1 Ζώνες διαγενεακής επαφής.....	21

Κεφάλαιο Β: Ανάλυση σχεδιαστικών παραμέτρων

B.1 Διαγενεακές δραστηριότητες.....	24
B.1.1 Γενικές κατηγορίες δραστηριοτήτων.....	25
B.2 Προσβασιμότητα και ασφάλεια χώρου.....	27
B.2.1 Αξιολόγηση της προσβασιμότητας ενός χώρου.....	28
B.2.2 Κίνηση οχημάτων.....	29
B.2.3 Ατμοσφαιρική μόλυνση/ρύπανση.....	30
B.2.4 Περιμετρικά όρια/χρήσεις.....	32

B.3 Διαγενεακός σχεδιασμός.....	34
B.3.1 Ανθρώπινη κλίμακα.....	36
B.3.2 Αναγνωσιμότητα του χώρου.....	38
B.3.3 Πολυαισθητηριακές εμπειρίες.....	40
B.4 Αυτονομία και προσωπικός έλεγχος.....	42
B.4.1 Προσαρμοστικότητα.....	42
B.4.2 Ποικιλία.....	43

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ: Σχεδιάζοντας χώρους διαγενεακής επαφής στο αστικό τοπίο

Εισαγωγή στη σχεδιαστική προσέγγιση.....	46
Γ.1 Κατανόηση της κοινωνικής ομάδας απεύθυνσης Η τρίτη ηλικία.....	46
Γ.1.1 Κεντρικοί άξονες στην αντιμετώπιση του σχεδιαστικού ζητήματος.....	49
Γ.2 Ποιες δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν;.....	50
Γ.3 Χωρικό μοντέλο Ποιοι χώροι μπορούν να προκύψουν;.....	51
Γ.4 Βασικές σχεδιαστικές αρχές.....	52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ: Συμπεράσματα

Εξαγωγή συμπερασμάτων.....	56
-----------------------------------	-----------

Βιβλιογραφικές αναφορές

Βιβλιογραφικές και διαδικτυακές αναφορές.....	62
Πηγές εικόνων.....	65

Εισαγωγή



Εισαγωγή

Το πρόβλημα

Η μοναξιά, όπως και οι υπόλοιπες συναισθηματικές καταστάσεις, είναι μια υποκειμενική εμπειρία που αναπτύσσεται διαφορετικά σε κάθε άνθρωπο. Κάποιοι τη νοιώθουν πιο έντονα· άλλοι λιγότερο. Το βίωμα της όμως, αν και προσωπικό, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ηλικία του ανθρώπου και από τις συνθήκες που αντιμετωπίζει στο συγκεκριμένο στάδιο της ζωής του. Με τη πάροδο του χρόνου, η καθημερινότητα και η δυναμική των προσωπικών σχέσεων μεταβάλλονται και πολλές φορές τα άτομα απομονώνονται από την ευρύτερη κοινωνία. Οι ηλικιωμένοι είναι μία από τις ηλικιακές ομάδες που αντιμετωπίζει τακτικά τέτοιου είδους αλλαγές, με αποτέλεσμα να νοιώθουν σε μεγάλο βαθμό αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα. Σε συνδυασμό με τα προβλήματα της σύγχρονης ζωής και την υποβάθμιση της υγείας τους, η κοινωνική απομόνωση και αδράνεια συχνά αποτελούν μονόδρομος για τη συγκεκριμένη ηλικία. Οι παρατηρήσεις ... μπορούν να το επιβεβαιώσουν.

Ο ρόλος του αστικού χώρου

Οι σύγχρονες πόλεις, με όλη τη πολυπλοκότητα τους, συμβάλλουν με καθοριστικό τρόπο στη διόγκωση του παραπάνω προβλήματος. Για τους ηλικιωμένους, που τα τελευταία χρόνια έχουν βιώσει δραστικές αλλαγές στο δομημένο περιβάλλον στο οποίο κατοικούν, η μετάβαση από τις μικρότερες και κλειστές κοινωνίες στις μεγάλες πόλεις αποτελεί ένα δύσκολο εγχείρημα. Πλέον έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με ένα αφιλόξενο σκηνικό, στο οποίο συχνά δυσκολεύονται να εγκλιματιστούν, ενώ ταυτόχρονα καλούνται να δραστηριοποιηθούν στο σύγχρονο αστικό χώρο που είναι σχεδιασμένος με τέτοιο τρόπο ώστε να υποστηρίζει τη παραγωγική ηλικία. Εάν λάβουμε υπόψη και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν από μια ηλικία και μετά, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι σύγχρονες πόλεις αποτελούν εχθρικό περιβάλλον για τα άτομα με τέτοιου είδους προβλήματα, η καθημερινότητα τους γίνεται μη βιώσιμη.

Κοινωνική ενεργοποίηση της τρίτης ηλικίας

Η επανένταξη της τρίτης ηλικίας στη κοινωνική ζωή προϋποθέτει τον επαναπροσδιορισμό των σχέσεων με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Κατά συνέπεια, μια πιθανή προσέγγιση μέσω της αρχιτεκτονικής θα μπορούσε να βασιστεί σε αυτό ως δεδομένο. Μελέτες σχετικές με την αντιμετώπιση της μοναξιάς των ηλικιωμένων ατόμων, έδειξαν ότι μειώθηκαν τα συμπτώματα της όπου προκρίθηκαν προτάσεις διαγενεακών πρακτικών μέσα στη κοινότητα, κυρίως με τη πρώτη ηλικία. Η επαφή των παιδιών με τους ηλικιωμένους και η εμπλοκή τους σε κοινές δραστηριότητες στα πλαίσια της κοινότητας, ωφέλησε και τις δυο ομάδες. Οι ηλικιωμένοι εμφανίστηκαν ανακουφισμένοι αποκτώντας εκ νέου ενεργό ρόλο στη κοινότητα και τα παιδιά απόλαυσαν νέες εμπειρίες και γνώσεις.

Στόχος

Κύριος στόχος της εργασίας αποτελεί η αντιμετώπιση του προβλήματος της μοναξιάς στα ηλικιωμένα άτομα και η κοινωνική ενεργοποίηση τους. Έχοντας ως κύριο άξονα την ανάπτυξη διαγενεακής επαφής, η ερευνητική διαδικασία εντοπίζει τις αναγκαίες αρχές και παραμέτρους που βοηθούν στη συμπερίληψη της τρίτης και πρώτης ηλικίας στον αστικό και κοινωνικό ιστό. Τα τελικά συμπεράσματα που προκύπτουν από τη κατανόηση των βιβλιογραφικών αναφορών δημιουργούν ένα σύνολο βασικών γνώσεων για το σύγχρονο αυτό ζήτημα, γεγονός που συμβάλλει στη μετέπειτα εφαρμογή των κατευθύνσεων σε επίπεδο τελικής σχεδιαστικής πρότασης.

Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση των παραπάνω στόχο, η αλληλουχία των ερευνητικών ερωτημάτων απευθύνεται συνολικά στο πρόβλημα, κατευθύνοντας στην αρχιτεκτονική σκέψη και έρευνα:

- **Τι ορίζουμε ως μοναξιά;**
- **Πως επηρεάζει τη τρίτη ηλικία;**
- **Με ποιο τρόπο η αρχιτεκτονική μπορεί να παρέμβει στη μοναξιά των ηλικιωμένων;**
- **Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των χώρων που φέρνουν σε επαφή και επανεντάσσουν κοινωνικά τη τρίτη και τη πρώτη ηλικία, καθώς και τα ηλικιωμένα άτομα με αναπηρίες;**

Μεθοδολογία

Η συλλογή των απαιτούμενων πληροφοριών για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιείται μέσα από τις εξής διαδικασίες:

- Βιβλιογραφική έρευνα των ζητημάτων που τίθενται, η οποία εστιάζει σε έρευνες των τελευταίων χρόνων και αποτελείται από ένα σύνολο βιβλιογραφικών αναφορών, επιστημονικών άρθρων και δημοσιεύσεων, ακαδημαϊκών διατριβών, περιπτωσιολογικών μελετών και οπτικοακουστικού υλικού (βίντεο, ντοκιμαντέρ, ραδιοφωνικά προγράμματα, διαδικτυακές πηγές).
- Προσωπικές αναλύσεις, παρατηρήσεις και αντιλήψεις του αστικού χώρου που αφορούν τις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες.
- Ανάδειξη συμπερασμάτων μέσα από τη κατανόηση και ερμηνεία των πληροφοριών, με σκοπό τη δημιουργία των κατευθυντήριων αρχών για ενδεχόμενη σχεδιαστική μελέτη και πρόταση.

Δομή

Στο πρώτο κεφάλαιο, για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε το φαινόμενο της μοναξιάς στη τρίτη ηλικία, πραγματοποιείται μέσω της ερευνητικής διαδικασίας μια καταγραφή των απαραίτητων ορισμών που σχετίζονται με το πρόβλημα και με τη προτεινόμενη λύση του, δηλαδή την επανασύνδεση της με τη πρώτη ηλικία. Παράλληλα ερευνάται η σχέση των κοινωνικών ομάδων με το δομημένο περιβάλλον των πόλεων, καθώς και οι σύγχρονες προσεγγίσεις των χώρων που φέρνουν κοντά τις δύο ηλικίες.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, αναλύονται οι κατευθυντήριες γραμμές που επιτρέπουν την συμπερίληψη τους στον σύγχρονο αστικό σχεδιασμό και δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την επαφή και επανένταξη τους στον κοινωνικό ιστό.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται μια προσωπική μελέτη και σχεδιαστική προσέγγιση των χώρων διαγενεακής επαφής, η οποία έχει σαν βάση τις πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί, λαμβάνοντας συνεπώς κοινωνικό και ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο εξάγονται τα βασικά συμπεράσματα που απορρέουν από το σύνολο της ερευνητικής διαδικασίας και αποτιμάται το περιεχόμενο της. Μέσω αυτών, αντιλαμβανόμαστε ότι η αρχιτεκτονική οφείλει να απευθυνθεί με ουσιώδη τρόπο στο πρόβλημα που τίθεται και να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες για εκτενέστερη δειρεύνηση του πολύπλοκου αυτού φαινομένου.



Κεφάλαιο Α

Θεωρητικές έννοιες και προσεγγίσεις

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο γίνεται μια αρχική προσπάθεια θεωρητικής προσέγγισης του φαινομένου της μοναξιάς. Σε πρώτο στάδιο προσδιορίζεται η ιστορία και η έννοια του όρου, σε συνδυασμό με τον ορισμό της κοινωνικής απομόνωσης, όπως προκύπτουν από τις επιστήμες της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας. Στη συνέχεια, αναλύεται η σύνδεση του φαινομένου με τη τρίτη ηλικία. Η έρευνα ενισχύεται μέσω μια σειράς στατιστικών στοιχείων τόσο σε παγκόσμιο όσο και εθνικό επίπεδο, τα οποία δίνουν μια συνολική εικόνα για την εξάπλωση του προβλήματος.

Ως μέθοδος αντιμετώπισης της μοναξιάς για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα διερευνάται η επαφή της με τη πρώτη ηλικία μέσω των συλλογικών δραστηριοτήτων (διαγενεακή πρακτική). Εκτός από την ανάλυση των ορισμών, δίνεται έμφαση στην σημασία που έχει το δομημένο αστικό περιβάλλον στη συγκεκριμένη πρακτική και στις κοινωνικές ομάδες. Στόχος αποτελεί η κατανόηση των κατευθύνσεων που θα βοηθήσουν στην ανάπτυξη της σχεδιαστικής λύσης.

A1. Το φαινόμενο της μοναξιάς

Οι πρώτες προσπάθειες εννοιολόγησης του φαινομένου **ξεκινούν τον 20ο αιώνα. Το 1939, ο θεμελιωτής της ψυχανάλυσης Sigmund Freud** χρησιμοποίησε τον όρο για να περιγράψει την αλλαγή που υφίσταται η εσωτερική δομή του ανθρώπου μετά από μια μοναχική εμπειρία^{1,2}. Υποστήριξε ότι αποτελεί μια συναισθηματική διαδικασία **έμφυτη για την ανθρώπινη σύνθεση** και τη θεωρούσε **αναπόσπαστο κομμάτι της**.

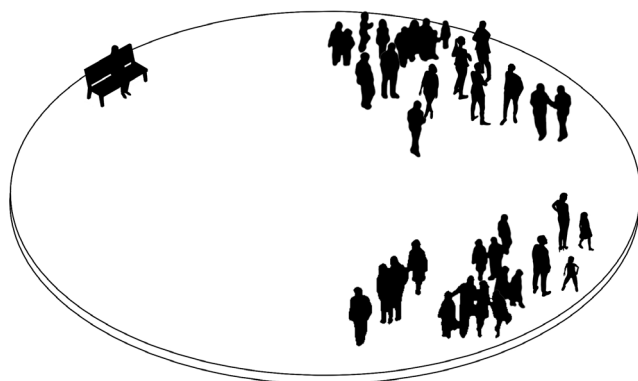


Κάποια χρόνια αργότερα, **το 1953, ο νεοφροϋδικός ψυχίατρος Harry Stack Sullivan**, επεξεργάστηκε την περιγραφή της έννοιας του Freud: ανάγνωση τη μοναξιά ως την εξαιρετικά δυσάρεστη εμπειρία που προκύπτει όταν οι άνθρωποι δεν είναι σε θέση να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για οικειότητα³. Συμπέρανε ότι **οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα με ανάγκη για επαφή και ότι η μοναξιά είναι το αποτέλεσμα αυτής της ανεκπλήρωτης ανάγκης**³.

A1.1 Σύγχρονος ορισμός

Στη βάση αυτή, **η σύγχρονη έννοια του όρου** διατυπώθηκε στα **τέλη του 20ου αιώνα** από τους κοινωνικούς επιστήμονες. Αν και με κάποιες διαφορές, στη βιβλιογραφία εμφανίζεται ένας **γενικά αποδεκτός ορισμός του φαινομένου**.

- **Σύμφωνα με αυτόν, ως μοναξιά ορίζεται το υποκειμενικό και ανεπιθύμητο συναισθημα που προκύπτει όταν υπάρχει έλλειψη στη ποσότητα ή στη ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων ενός ατόμου^{4,5,6}.**



"lonely in a crowd"

1. von Witzleben, H. D., On Loneliness, Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 21, Taylor & Francis Group, 1958, σελ. 37-43

2. Reichmann, F. F., Loneliness: Interpersonal and Biological Processes, Psychiatry, Taylor & Francis Group, 1959, σελ. 1-15

3. Sullivan, H. S., The interpersonal theory of psychiatry, New York: Norton, 1953

4. Perlman, D., Peplau, L. A., Toward a Social Psychology of Loneliness, Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder, London: Academic Press, 1981, σελ. 31 - 56

Αυτό συμπεριλαμβάνει αφενός καταστάσεις στις οποίες υπάρχει μια αναντιστοιχία μεταξύ των αναγκαίων και επιτευχθέντων επιπέδων κοινωνικής αλληλεπίδρασης⁴. Αφετέρου, μπορεί να προκύψει στις σχέσεις όταν τα επίπεδα οικειότητας δεν είναι τα επιθυμητά⁶. Οι κοινωνικοί επιστήμονες συμφωνούν ότι είναι ένα πολύ δυσάρεστο συναίσθημα, το οποίο έχει αρνητική επίδραση στη ψυχολογία των ανθρώπων και τη διαφοροποιούν από την έννοια της «μοναχικότητας» (μτφ. *solitude*). Για τους ίδιους, η τελευταία εκφράζει ένα εν δυνάμει θετικό συναίσθημα, συχνά τη συνειδητή επιλογή των ανθρώπων να απομονωθούν.



1959

1998

Η Γερμανίδα ψυχίατρος **Frieda Fromm-Reichmann**, πραγματοποιώντας μια από τις πρώτες εκτενείς καταγραφές του φαινομένου^{6,7} αναφέρει για τη διαφορά των δύο όρων:

"Δεν με απασχολεί εδώ η αίσθηση της μοναχικότητας που έχουν μερικοί άνθρωποι, όταν, από μόνοι τους, μπορούν να βιώσουν το άπειρο της φύσης όπως αυτό παρουσιάζεται από τα βουνά, την έρημο ή τον ωκεανό - την εμπειρία που έχει περιγραφεί με την έκφραση, «ωκεάνια συναισθήματα». Αυτά τα συναισθήματα μπορεί κάλλιστα να είναι έκφραση μιας δημιουργικής μοναχικότητας, αν ορίσει κανείς τη δημιουργικότητα, με την ευρύτερη έννοια του όρου.

[...]

Αυτή η μοναξιά, στην πιο τυπική της μορφή, είναι τέτοιας φύσεως που είναι αδύνατο να ειπωθεί από εκείνον που τη βιώνει. Σε αντίθεση με τις υπόλοιπες μη μεταβιβάσιμες συναισθηματικές εμπειρίες, δεν μπορεί ούτε να μοιραστεί με ενσυναίσθηση."

(Fromm-Reichman, 1959, σελ.5,6)

5. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T., Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, σελ. 218-227

6. De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., Dykstra, P., Loneliness and Social Isolation, *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, Cambridge University Press, 2006, σελ. 485 – 500

7. Perlman, D., Peplau, L. A., Loneliness, *Encyclopedia of mental health*, CA: Academic Press, 1998, σελ. 571-581

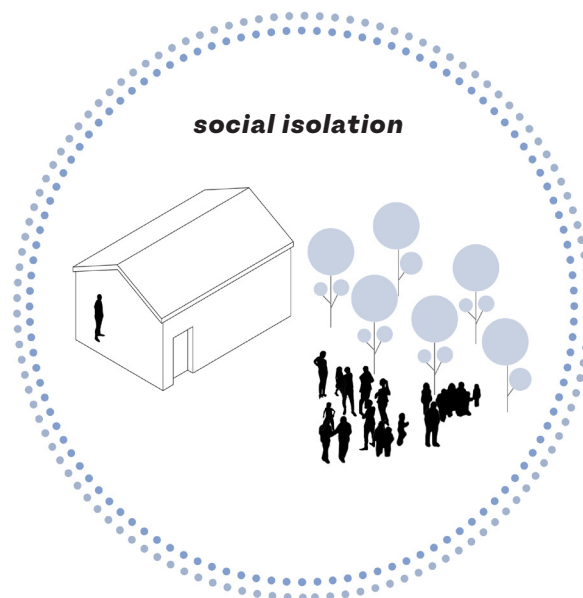
A1.2 Κοινωνική απομόνωση

Για να κατανοήσουμε περισσότερο το φαινόμενο, είναι σημαντικό να ορίσουμε και την έννοια της κοινωνικής απομόνωσης. **Σε αντίθεση με τη μοναξιά, αποτελεί ένα αντικειμενικό συναίσθημα και μπορεί να οριστεί δομικά ως η απουσία κοινωνικής επαφής και ενσωμάτωσης^{7,8}.**

Στη περίπτωση αυτή λοιπόν, τα άτομα **είναι σχεδόν ή εντελώς αποκομμένα από τη κοινωνία**. Ο τρόπος εμφάνισης της έχει παρόμοια χαρακτηριστικά τόσο στα άτομα που τη βιώνουν προσωρινά, όσο και σε εκείνα που την αντιμετωπίζουν ως χρόνιο πρόβλημα.

Συνήθως στα είδη της περιλαμβάνονται η παραμονή στη κατοικία για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η έλλειψη επικοινωνίας με την οικογένεια ή με φίλους, καθώς και η εκούσια αποφυγή οποιασδήποτε επαφής με άλλους ανθρώπους όταν παρουσιαστούν οι ευκαιρίες⁹.

Η κατανόηση των διαφορετικών εννοιών μας δείχνει ότι **μια πιθανή σχεδιαστική λύση** πρέπει να στοχεύει **σε δύο άξονες**, βάση των ορισμών: αφενός, **στην ουσιώδη κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων (και όχι στην απλή φυσική επαφή) και αφετέρου, στην επιτυχημένη επαφή με την ευρύτερη κοινωνία.**



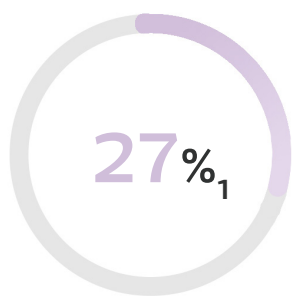
8. Berg, R.L., Cassells, J.S., Social Isolation Among Older Individuals: The Relationship to Mortality and Morbidity, The Second Fifty Years: Promoting Health and Preventing Disability, Institute of Medicine (US) Division of Health Promotion and Disease Prevention, Washington (DC): National Academies Press, 1992

9. Biordi, D. L., Nicholson, N. R., Social isolation, Chronic illness: Impact and intervention, Jones & Bartlett Publishers, 2013, σελ. 98

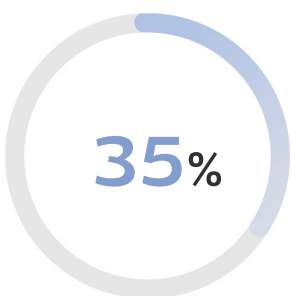
A1.3 Η μοναξιά στη τρίτη ηλικία

Η μοναξιά είναι μια ιδιαίτερα έντονη συναισθηματική κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει όλους τους ανθρώπους, **ανεξάρτητα από την ηλικία ή το στάδιο ζωής στο οποίο τοποθετούνται**. Παρόλα αυτά, η **συχνότητα εμφάνισης της σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες**^{5,10} φανερώνει ότι ορισμένα άτομα είναι πιο ευάλωτα σε αυτή.

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία διαφορετικών δειγμάτων ανά τον κόσμο, η τρίτη ηλικία αναδεικνύεται ως μια από τις βασικές ηλικιακές ομάδες που βιώνει συχνά το αίσθημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης⁵.



Πιο συγκεκριμένα, το **27%** των ηλικιωμένων δηλώνουν αυξημένα επίπεδα μοναξιάς παγκοσμίως^{11,12}. Συχνά εμφανίζεται λόγω **απώλειας ατόμων** στο κοινωνικό τους δίκτυο (ως αποτέλεσμα συνταξιοδότησης ή πένθους για κοντινό πρόσωπο). Άλλες φορές **είναι αποτέλεσμα της παραμελημένης υγείας τους**, καθώς και της περιορισμένης κινητικότητας λόγω προβλημάτων αναπηρίας¹³.



Επίσης, η **είσοδος σε μακροχρόνια φροντίδα** μπορεί να λειτουργήσει ως εμπόδιο στη κοινωνικοποίηση τους. Μια ανασκόπηση 11 μελετών σε διάφορες χώρες αναφέρει ότι **το 35% των ατόμων που διαμένουν σε οίκους ευγηρίας τείνουν να νοιώθουν εντονότερη μοναξιά, σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που διαμένουν εντός του πλαισίου της κοινότητας**¹².

Σημείωση₁: Τα στατιστικά στοιχεία των ερευνών παρουσιάζουν ένα εύρος αποτελεσμάτων, συνεπώς το συγκεκριμένο ποσοστό τοποθετείται σε σύγκλιση με τα υπόλοιπα.

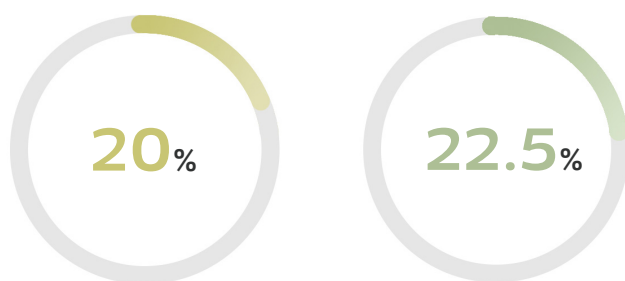
10. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z., Tintori, G., Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, σελ.13 (publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC125873/loneliness_in_the_eu_insights_from_surveys_and_online_media_data_online.pdf, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)

11. Hammond, C., Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study, The Anatomy of Loneliness, BBC, 2018 (www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)

12. World Health Organization, International Telecommunications Union, United Nations Department of Economic and Social Affairs, Social isolation and loneliness among older people, Decade of healthy aging, 2021 (apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)

Στην Ευρώπη, τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι το φαινόμενο της μοναξιάς παρατηρείται **πιο συχνά στα άτομα άνω των 65 ετών που διαμένουν στις Μεσογειακές χώρες**, παρά στη βόρεια Ευρώπη. Από τις συγκεκριμένες χώρες, **η Ελλάδα κατέχει τα μεγαλύτερα ποσοστά**, ακολουθούμενη από την Ιταλία¹⁴.

Η πανευρωπαϊκή υποδομή ερευνών SHARE (Έρευνα για την υγεία, τη γήρανση και τη συνταξιοδότηση στην Ευρώπη), αναδεικνύει ότι περίπου **1 στους 5 ηλικιωμένους στην Ελλάδα νοιώθουν μοναξιά σχεδόν όλη την ώρα ή τις περισσότερες φορές**¹⁴. Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό, δεδομένου ότι στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (Eurostat), **η ηλικιακή ομάδα των άνω των 65 ετών φτάνει το 22.5% του συνολικού πληθυσμού**¹⁵.



A1.4 Aging in place

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ένας καταλυτικός παράγοντας στον οποίο οφείλεται η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση της τρίτης ηλικίας **είναι ο τόπος στον οποίο ζει ο ηλικιωμένος**. Η έννοια λοιπόν της «γήρανσης επί τόπου» (μτφ. **aging in place**) είναι ένα σημαντικό στοιχείο του δομημένου περιβάλλοντος που ωφελεί τους ηλικιωμένους, σε σχέση με τη διαμονή τους σε έναν οίκο ευγηρίας ή σε καθεστώς οικιακής φροντίδας¹⁶.

Ο όρος αυτός αναφέρεται στη δυνατότητα τους να μένουν και να αποτελούν μέρος της ευρύτερης κοινότητας, με κάποιο επίπεδο ανεξαρτησίας, διατηρώντας έτσι τις κοινωνικές – διαπροσωπικές τους σχέσεις αλλά και τη σύνδεση με δημόσιες και ιδιωτικές δομές¹⁷. Οι έρευνες δείχνουν ότι αποτελεί και την επιλογή που προτιμά περισσότερο η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Γίνεται σαφές λοιπόν, ότι στις ολόενα και αυξανόμενες γηράσκουσες κοινωνίες, είναι απαραίτητη η εφαρμογή παρεμβάσεων που δημιουργούν κοινωνικές σχέσεις εντός των ευρύτερων κοινοτήτων που διαμένουν οι ηλικιωμένοι.

13. Yang, K., Victor, C., Age and loneliness in 25 European nations, Ageing and Society, 2011, σελ. 1370

14. Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., Davey, A., Loneliness among older Europeans, European Journal Of Ageing: Social, Behavioural and Health Perspectives, Springer, 2009

15. Eurostat, Population on 1 January by age group, sex and citizenship [Data set] (ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/MIGR_POP1CTZ__custom_4120505/default/table?lang=en, πρόσβαση 14 Ιανουαρίου 2023)

16. van den Berg, P., Kemperman, A., de Kleijn, B., Borgers, A., Ageing and loneliness: The role of mobility and the built environment, Travel Behaviour and Society, 5, Elsevier, 2016, σελ. 48-55

17. Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., Allen, E. S. R., The Meaning of "Aging in Place" to Older People, The Gerontologist, 52, Oxford University Press, 2011, σελ. 357

A2. Διαγενεακή πρακτική

Ένας από τους πλέον αναπτυσσόμενους τρόπους παρεμβάσεων που μπορεί να λειτουργήσει ως αμυντικός μηχανισμός στη μοναξιά και τη κοινωνική απομόνωση της τρίτης ηλικίας είναι η υιοθέτηση πρακτικών που φέρνουν σε επαφή τους ηλικιωμένους με τα παιδιά¹⁸.

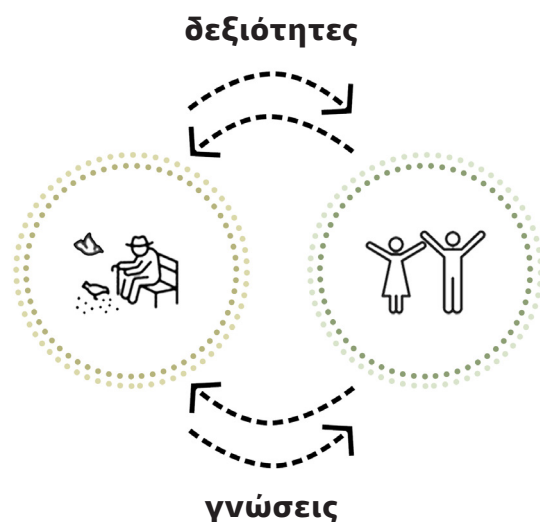
Ορίζεται ως **διαγενεακή πρακτική** και αναφέρεται στην **ενεργό μη οικογενειακή αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών**. Ταυτόχρονα, αποτελεί μια διεπιστημονική προσέγγιση πολιτικής και σχεδιασμού και έχει ως στόχο την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της υγείας και της ευημερίας μεταξύ των γενεών. Η πρακτική αυτή περιλαμβάνει την **άρση των φυσικών και κοινωνικών φραγμών που αποτρέπουν τις διαφορετικές ηλικίες από το να αλληλεπιδρούν εποικοδομητικά μεταξύ τους**.

"Η διαγενεακή πρακτική στοχεύει να φέρει κοντά τους ανθρώπους σε ουσιαστικές, αμοιβαία επωφελείς δραστηριότητες που προάγουν την κατανόηση και τον σεβασμό μεταξύ των γενεών και συμβάλλουν στη δημιουργία πιο συνεκτικών κοινοτήτων. Η διαγενεακή πρακτική είναι συμπεριληπτική, βασισμένη στις θετικές ικανότητες που έχουν να προσφέρουν οι νεότεροι και οι μεγαλύτεροι, τόσο μεταξύ τους όσο και στους γύρω τους" (Alan Hatton-Yeo, «An introduction to intergenerational practice», Working With Older People, σελ. 4)

A2.1 Διαγενεακή μάθηση

Η **έννοια** – κλειδί στην οποία στηρίζεται η διαγενεακή πρακτική είναι η ιδέα της «**διαγενεακής μάθησης**».

- Σύμφωνα με τον όρο αυτό, **οι διαφορετικές ηλικίες διαθέτουν πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες τις οποίες μπορούν να μοιραστούν μεταξύ τους, μέσω κοινών δραστηριοτήτων**.
- Συνήθως αναφέρεται είτε στη **γραμμική ανταλλαγή γνώσεων** (π.χ. όταν οι νέοι διδάσκουν τεχνολογικές δεξιότητες σε ηλικιωμένους και οι μεγαλύτεροι λένε ιστορίες από το παρελθόν τους στα παιδιά) είτε στην **από κοινού δραστηριοποίηση μέσω κοινωνικών φορέων ή αυτο-οργανωμένων κοινοτήτων με κοινωνική προσφορά**¹⁹.



18. Peters, R., Ee, N., Ward, S.A, Kenning G., Radford, K., Goldwater, M., Dodge, H.H., Lewis, E., Xu, Y., Kudrna, G., Hamilton, M., Peters, J., Anstey, K.J., Lautenschlager, N.T., Fitzgerald, A., Rockwood, K., Intergenerational Programmes bringing together community dwelling non-familial older adults and children: A Systematic Review, Archives of Gerontology and Geriatrics, Elsevier, 2021

19. Hake, B.J., What Grows in Gardens?, Learning across Generations in Europe: Contemporary Issues in Older Adult Education, SensePublishers, 2014, σελ. 155 – 156

A2.2 Πλεονεκτήματα διαγενεακής πρακτικής

Οι διαγενεακές προσεγγίσεις στον σχεδιασμό είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους ηλικιωμένους και τα παιδιά, καθώς χαρακτηριστικό τόσο της παιδικής όσο και της τρίτης ηλικίας είναι **ο ελεύθερος χρόνος, η ανάγκη για στενές μακροπρόθεσμες σχέσεις και η τάση για μάθηση και διδασκαλία¹⁸.**

Αυτές οι ιδιότητες δημιουργούν μια μοναδική, φυσική και αμοιβαία συνεργασία μεταξύ των κοινωνικών ομάδων. Σε πρόσφατες ανασκοπήσεις διάφορων διαγενεακών παρεμβάσεων έχουν αναφερθεί **τα πλεονεκτήματα** αυτής της προσέγγισης, όπως:

- **άρση των ηλικιακών στερεοτύπων**
- **αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών**
- **βελτιωμένη ενσυναίσθηση και αυτοεκτίμηση στα παιδιά**

Ταυτόχρονα, παρατηρήθηκε ότι οι εμπλεκόμενοι είχαν **αυξημένη διάθεση, συμμετείχαν περισσότερο στην οικογενειακή και κοινοτική ζωή και τα ηλικιωμένα άτομα ένιωθαν λιγότερη μοναξιά¹⁸.**



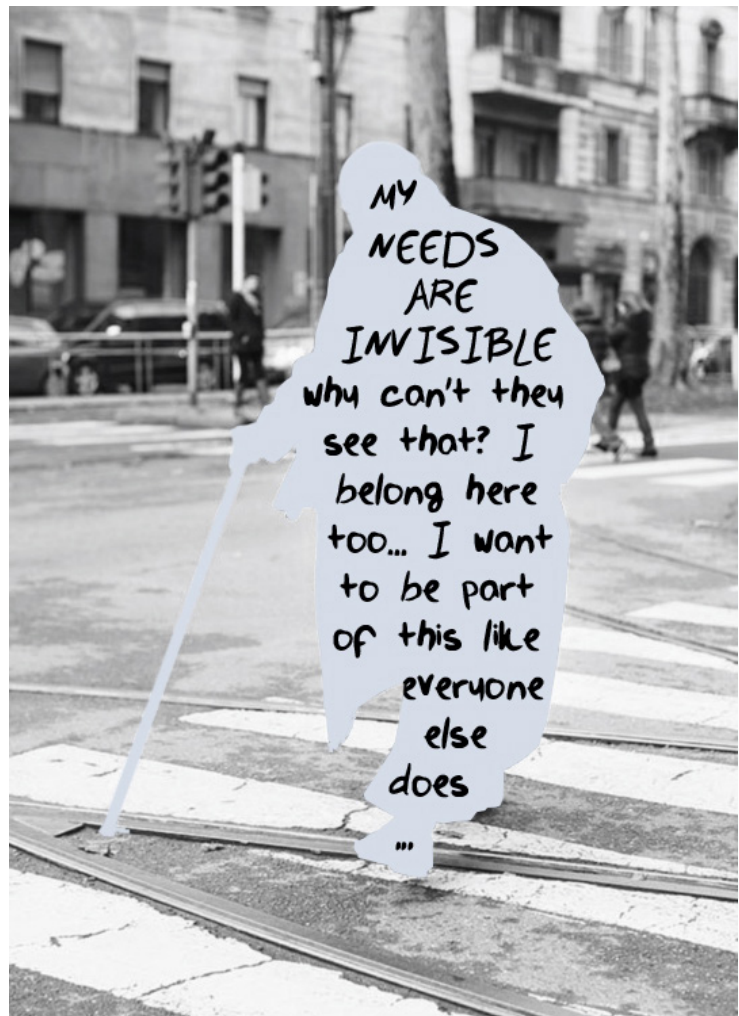
A2.3 Δομημένο περιβάλλον και διαγενεακή πρακτική

"Εάν οτιδήποτε κάνουμε στους δημόσιους χώρους μας είναι πολύ καλό για ένα παιδί 8 χρονών και ένα άτομο 80 χρονών, τότε θα είναι πολύ καλό για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών" (AARP²⁰, «Creating Parks and Public Spaces for People of All Ages», 2022)

Τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα αστικά περιβάλλοντα παρουσιάζουν φυσικά και θεσμικά εμπόδια που επιδεινώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, απομονώνοντας ιδιαίτερα συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες από την υπόλοιπη κοινωνία.

Ιστορικά, ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη των σύγχρονων πόλεων λειτούργησε σε μεγάλο βαθμό για να υποστηρίξει τις παραγωγικές ικανότητες των νέων ενηλίκων και της μέσης ηλικίας, παραβλέποντας τις ανάγκες των παιδιών και των ηλικιωμένων²¹.

Τα αποτελέσματα των ερευνών αναδεικνύουν ένα μη ασφαλές και αφιλόξενο περιβάλλον για τους ηλικιωμένους, υπογραμμίζοντας ταυτόχρονα τους κινδύνους της αστικής ζωής για τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένης της επικινδυνότητας του αστικού χώρου, της κυκλοφοριακής συμφόρησης και της έλλειψης κοινοτικών υπηρεσιών και συγκοινωνιών. Από τους παραπάνω κινδύνους φαίνεται να επηρεάζεται ψυχολογικά σε μεγάλο βαθμό η πρώτη ηλικία, καθώς δηλώνει ανήσυχη ότι απειλείται και αποκλείεται από το αστικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνει²¹.



20. Η Αμερικανική Ένωση Συνταξιούχων (American Association of Retired Persons) αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που δραστηριοποιούνται στην Αμερική και εστιάζει σε ζητήματα που επηρεάζουν τα άτομα άνω των 50 ετών. Στόχος της είναι η ενδυνάμωση των ανθρώπων έτσι ώστε να επιλέγουν οι ίδιοι τον τρόπο που ζουν καθώς μεγαλώνουν.

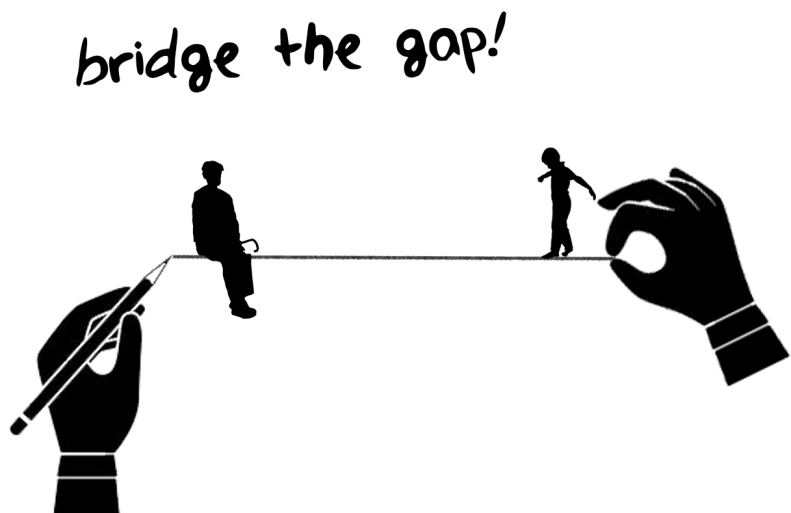
21. Biggs, S., Carr, A., Age- and Child-Friendly Cities and the Promise of Intergenerational Space, Journal of Social Work Practice, Routledge, 2015, σελ. 99-112

Παρ'όλα αυτά, οι ερευνητές θεωρούν τον δημόσιο αστικό χώρο δυνητικά ικανό να προάγει τις διαγενεακές επαφές και τη κατανόηση μεταξύ των διαφορετικών ηλικιών^{22,23}.

Μπορούμε να συμπεράνουμε λοιπόν, ότι **ανεξάρτητα του βαθμού** που οι σύγχρονες πόλεις αποκλείουν **στο εσωτερικό** τους τα **παιδιά και τους ηλικιωμένους**, υπάρχει **εύφορο έδαφος** για την διαμόρφωση του περιβάλλοντος με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να έρχονται σε επαφή οι συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Η ανάπτυξη χώρων **εντός των κοινοτήτων** που θα **επιτρέπουν τη κοινή χρήση**²³ και από τις δύο ηλικίες μπορεί όχι μόνο να καταστήσει τον αστικό χώρο φιλικότερο, αλλά και να **αντιπαρατεθεί στο πρόβλημα της μοναξιάς** και της κοινωνικής απομόνωσης που αντιμετωπίζει η τρίτη ηλικία.

A2.4 Ηλικιακός διαχωρισμός στον σύγχρονο αστικό χώρο

Στον σύγχρονο αστικό χώρο όμως, συχνά προκύπτουν **διαφορετικά σημεία δραστηριοτήτων για τη κάθε ηλικία**, γεγονός που αυξάνει τον **κοινωνικό και χωρικό διαχωρισμό μεταξύ τους**. Αυτό οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι, όσο μεγαλώνουν και μεταβαίνουν στην επόμενη ηλικιακή ομάδα, τείνουν **να φιλτράρουν το χωρικό τους περιβάλλον** μέσα από μια «**διαγενεακή ματιά**» (μτφ. **generational gaze**)²⁴:



αλλάζουν δηλαδή οι αισθητικές τους προτιμήσεις και χρησιμοποιούν τον χώρο με **εναλλακτικούς τρόπους και για διαφορετικούς σκοπούς**.

Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελούν οι καφετέριες και τα πάρκα. Τα **σύγχρονα καφέ διαθέτουν μια πιο μοντέρνα αισθητική** η οποία απευθύνεται στους νέους και **στις μικρότερες ηλικίες** και συνήθως συνοδεύεται από μια εξηζητημένη χρήση της τεχνολογίας ως μέρος της συνολικής εμπειρίας, την οποία η τρίτη ηλικία δυσκολεύεται πολλές φορές να χρησιμοποιήσει.

Ταυτόχρονα **οι ηλικιωμένοι προτιμούν τα παραδοσιακά καφενεία**, στα οποία η λειτουργική διάσταση του χώρου είναι αρκετά απλοποιημένη.

22. Nelischer, C., Loukaitou-Sideris, A., Intergenerational Public Space Design and Policy: A Review of the Literature, Journal of Planning Literature, 2022

23. Cortellesi, G., Kernan, M., Together Old and Young: How Informal Contact between Young Children and Older People Can Lead to Intergenerational Solidarity, Studia paedagogica, 21, 2016, σελ. 111

24. Puhakka, R., Poikolainen, J., Karisto, A., Spatial Practises and Preferences of Older and Younger People: Findings from the Finnish Studies, Journal of Social Work Practice, 29:1, 2015, σελ. 69-83

Στην περίπτωση των αστικών πάρκων, ένα παιδί μικρότερης ηλικίας μπορεί να συνδέσει κυρίως τη χρήση του με το παιχνίδι στη παιδική χαρά ενώ ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας με τη φυσική άσκηση ή την πιο απλή επίσκεψη, όπως τη στάση για διάβασμα σε ένα παγκάκι.



Είναι προφανές λοιπόν ότι στον δημόσιο αστικό ιστό, τα άτομα διαφορετικών ηλικιών είτε δεν βρίσκονται στον ίδιο χώρο είτε πολλές φορές δεν έχουν αλληλεπίδραση «πρόσωπο με πρόσωπο» σε αυτόν, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει τις μορφές ηλικιακού διαχωρισμού.

Ως εκ τούτου, οι αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις που φέρνουν κοντά τις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες μέσω της διαγενεακής πρακτικής, μπορούν να αντιμετωπίσουν την έλλειψη επαφών και να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη συνοχή της ευρύτερης κοινότητας²².

A3. Στρατηγικές και προσεγγίσεις των χώρων διαγενεακής επαφής

Για να μπορέσουμε να προσεγγίσουμε σε μια θεωρητική βάση τους χώρους διαγενεακής επαφής, οφείλουμε να κατανοήσουμε ότι ο σύγχρονος σχεδιασμός πρέπει να αντιμετωπίσει με μια διαφορετική ματιά την ιδιαίτερη φύση των διαγενεακών σχέσεων.

Ο καθηγητής γεροντολογίας και κοινωνικής πολιτικής Simon Biggs και η ερευνήτρια Ashley Carr αναφέρουν την **ανάγκη δημιουργίας «διαγενεακά έξυπνων χώρων»** - κοινόχρηστων χώρων δηλαδή που θα αναγνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων και της φυσιολογικής αμφιθυμίας που παρουσιάζουν οι διαγενεακές σχέσεις²¹.

Λαμβάνοντας υπόψη το **χάσμα των γενεών που αυξάνεται όλο και περισσότερο**, θεωρούν σημαντική την **θέσπιση κοινών προθέσεων για τις ομάδες**, οι οποίες θα απορρέουν από τη **συναισθηματική αντίληψη των προτεραιοτήτων** της κάθε ηλικίας²¹.

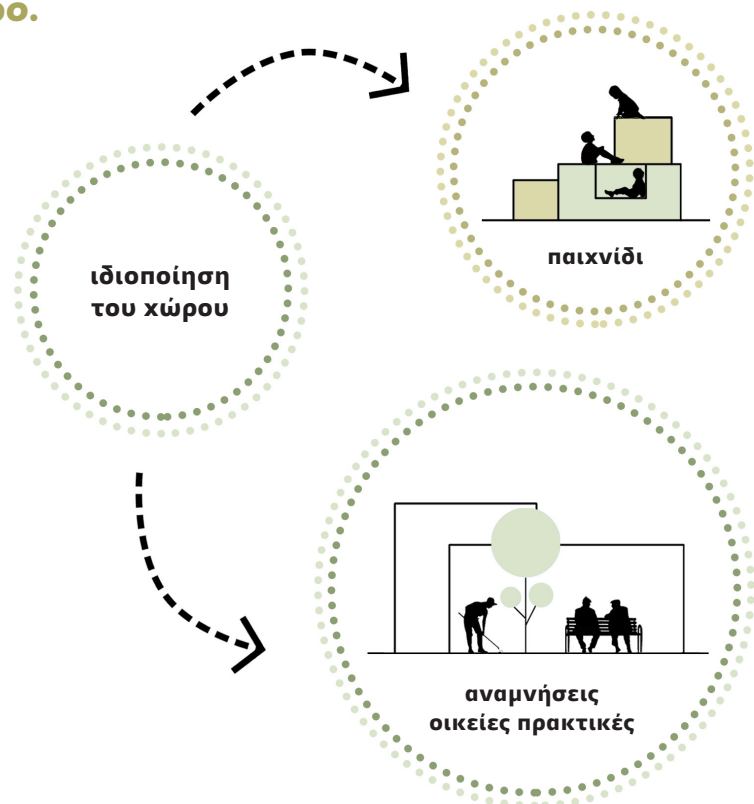
Στη βάση αυτή, υποστηρίζουν ότι η κατανόηση των παραπάνω θέσεων υποδηλώνει τρία χαρακτηριστικά στα οποία μπορεί να βασιστεί ο διαγενεακός χώρος²¹:

- 1. Πρώτον, στην αναγνώριση ότι η κάθε ηλικιακή ομάδα έχει διαφορετικές ανάγκες και στόχους στο συγκεκριμένο σημείο της ζωής της, τα οποία με τη σειρά τους γεννούν ξεχωριστές απαιτήσεις στον αστικό χώρο.**
- 2. Δεύτερον, οι χρήσεις του χώρου, είτε από τη κάθε ηλικιακή ομάδα ξεχωριστά είτε μέσω των κοινών δραστηριοτήτων, πρέπει να είναι βιώσιμες και με αμοιβαία επωφελή αξία για τα άτομα.**
- 3. Τρίτον, ο σχεδιασμός ενός τέτοιου περιβάλλοντος πρέπει να ενισχύει τη συνεργατική και συναισθηματική ικανότητα διαμοιρασμού του χώρου. Το γεγονός αυτό συμπεριλαμβάνει την ανάγκη για ιδιωτικότητα μαζί με την αλληλεπίδραση και την αλληλεγγύη.**

Ταυτόχρονα, ο αρχιτέκτονας οφείλει να λάβει υπόψη και τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά οικειοποιούνται²¹ τον δημόσιο χώρο.

Παραδείγματος χάρη, η πρώτη ηλικία ιδιοποιείται και ανακαλύπτει τον χώρο κυρίως μέσα από το παιχνίδι²¹, ενώ για τη τρίτη ηλικία περισσότερο νόημα έχουν η οικειότητα και οι αναμνήσεις²⁴ που προκαλούνται από τον χώρο.

Στη περίπτωση των παιδιών, το παιχνίδι επιτρέπει την εξερεύνηση και την ανακάλυψη και κατά συνέπεια συμβάλλει στη χωρική αντιληπτική ικανότητα. Στη τρίτη ηλικία, η συμπερίληψη αναγνωρίσιμων στοιχείων, πρακτικών ή μορφών ευνοεί την ερμηνεία τους μέσα από εμπειρίες του παρελθόντος. Έτσι, οι αναμνήσεις και οι πρακτικές που έχουν ήδη βιωθεί στη ζωή κάποιου μπορούν να αναδημιουργηθούν κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης, δίνοντας νόημα σε αυτήν.



Και τα δύο χαρακτηριστικά μπορούν να αποτελέσουν γενικές θεωρητικές αρχές με τις οποίες μπορεί να επιτευχθεί όχι μόνο η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων, αλλά και η αξιοποίηση του χώρου με όμοιο τρόπο.

Οι μελετητές συμφωνούν ότι οι στρατηγικές πρέπει να ενσωματώνουν **τον επιτυχή σχεδιασμό, τον σωστό προγραμματισμό δραστηριοτήτων (διαγενεακή πρακτική) σε συνδυασμό με την αποδοχή των παραπάνω διαφορών που παρουσιάζουν οι δύο ηλικίες²³**, έτσι ώστε να δημιουργηθούν εναρμονισμένοι χώροι που θα ενισχύουν τη συναισθηματική κατανόηση αλλά και την ομαλή επανένταξη στη κοινότητα.

A3.2 Ζώνες διαγενεακής επαφής

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναδειχθεί **καινούργιες έννοιες** οι οποίες εστιάζουν κυρίως στο **καθημερινό κοινωνικοχωρικό πλαίσιο** που δραστηριοποιούνται οι διαφορετικές ηλικίες και στοχεύουν, **μέσω παρεμβάσεων μικρότερης κλίμακας**, στη δημιουργία αποτελεσματικών συνθηκών για την επαφή τους.

Ονομάζονται **ζώνες διαγενεακής επαφής** (μτφ. intergenerational contact zones) και σύμφωνα με τον επίσημο ορισμό:

"Οι ζώνες διαγενεακής επαφής αποτελούν χωρικά σημεία εστίασης για να συναντηθούν, να αλληλεπιδράσουν και να οικοδομήσουν σχέσεις οι διαφορετικές γενιές (π.χ. αμοιβαία εμπιστοσύνη και φιλίες) και, εάν είναι επιθυμητό, να συνεργαστούν για την αντιμετώπιση ζητημάτων τοπικού ενδιαφέροντος." (Kaplan, Thang, Sanchez, Hoffman, 2020, σελ.3)

Μπορούν να δημιουργηθούν **εκ νέου** είτε να αναπτυχθούν σε ήδη υπάρχουσες **κοινοτικές δομές**, όπως **σχολεία, πάρκα, αναγνωστήρια, λέσχες, μουσεία, κοινοτικούς κήπους, κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και κοινοτικά κέντρα πολλαπλών υπηρεσιών²⁵**.

Οι ερευνητές που εισήγαγαν τον όρο τονίζουν ότι οι συγκεκριμένες ζώνες επαφής **δεν συνιστούν ντετερμινιστικά περιβάλλοντα**. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι **οι χρήστες συμμετέχουν ενεργά στον σχεδιασμό τους** και στη διαμόρφωση των συνθηκών για τη επιτυχημένη διαγενεακή επαφή²².

Αποτελούν ταυτόχρονα ένα **εννοιολογικό εργαλείο για τη μελέτη του περιβάλλοντος**, ένα **εργαλείο προγραμματισμού για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων** και ένα **εργαλείο σχεδιασμού για τη διαμόρφωση χώρων**.

Το εννοιολογικό τους πλαίσιο αφορά **νέες οπτικές στον προγραμματισμό δραστηριοτήτων** και στον τρόπο που ευνοούν τον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό με **στόχο την ανάπτυξη διαγενεακών επαφών**, τη **μείωση της μοναξιάς** και τη **δημιουργία νέων τρόπων κοινοτικής δραστηριοποίησης**.

25. Kaplan, M., Thang, L.L., Sánchez, M., Hoffman, J., Intergenerational Contact Zones: Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging, Routledge, 2020, σελ. 3

Στο επόμενο κεφάλαιο θα αναλυθούν **οι σχεδιαστικές παράμετροι που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην ανάπτυξη των παραπάνω χώρων, όπως προκύπτουν από τη βιβλιογραφία, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τον προγραμματισμό που απαιτούνται.** Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι συγκεκριμένες κατηγορίες πολλές φορές **αλληλοκαλύπτονται και το περιεχόμενό τους μπορεί να αναλυθεί και σε άλλα υποκεφάλαια εκτός από αυτά που ανήκουν.**



Κεφάλαιο Β

Ανάλυση σχεδιαστικών παραμέτρων

Αξιοποιώντας τις θεωρητικές έννοιες του πρώτου κεφαλαίου, στο δεύτερο αναλύονται τα βασικά σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που βοηθούν τον αρχιτέκτονα να δημιουργήσει εκ νέου χώρους επαφής για τη τρίτη ηλικία, τα παιδιά και τα ηλικιωμένα άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ). Δίνοντας έμφαση στις ανάγκες της κάθε ηλικίας καθώς και στις ποιοτικές παραμέτρους που επιτρέπουν τη συμπερίληψη και την ουσιώδη επαφή τους στον αστικό ιστό, οι κατευθυντήριες γραμμές στοχεύουν στη δημιουργία ευνοϊκών χωρικών συνθηκών για τις συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες εντός των σύγχρονων πόλεων.

B.1 Διαγενεακές δραστηριότητες^{22,26}

Όπως έχει ήδη αναφερθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο, **οι δραστηριότητες στις οποίες στηρίζεται η διαγενεακή πρακτική αποτελούν ένα από τα βασικότερα χαρακτηριστικά που φέρνουν κοντά τη τρίτη με τη πρώτη ηλικία.**

Οι έρευνες δείχνουν ότι **οι χώροι που σχεδιάζονται για να υποστηρίξουν τη διαγενεακή χρήση δεν ενθαρρύνουν απαραίτητα την ουσιαστική αλληλεπίδραση μεταξύ των διαφορετικών γενεών²². Η απλή συνύπαρξη των ατόμων σε έναν αστικό χώρο, έχει περιορισμένη ικανότητα να επηρεάσει την επαφή τους, ειδικότερα μεταξύ αγνώστων.**

Συνεπώς, ο σωστός προγραμματισμός του χώρου είναι αναγκαίος για τη ανάπτυξη της αλληλεπίδρασης τους, σε συνδυασμό με την από κοινού συμμετοχή των ατόμων στον εξοπλισμό και στη διαδικασία των δραστηριοτήτων²⁷.

01

Το γεγονός ότι η ουσιώδης κοινωνική αλληλεπίδραση αποτελεί κεντρικό στοιχείο στη καταπολέμηση της μοναξιάς στη τρίτη ηλικία – άρα και στη διαγενεακή επαφή – υποδεικνύει την ανάγκη δημιουργίας χώρων που θα προσφέρουν μια σειρά από δομημένες και μη δομημένες δραστηριότητες^{22,27}.

Η διαφορά μεταξύ των δύο τύπων έγκειται στη δομή που προκύπτει για τη κάθε δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα, στη περίπτωση των δομημένων, τα άτομα ακολουθούν μια σειρά από οδηγίες ή κανόνες μέσω των οποίων επιτυγχάνεται η κοινή συμμετοχή. Σε αυτή τη κατηγορία μπορούν να ενταχθούν οι δραστηριότητες που εκτελούνται υπό την καθοδήγηση των ηλικιωμένων προς τα παιδιά, ή άλλες μορφές δομημένου παιχνιδιού και για τις δύο ηλικίες (π.χ. σκάκι). Οι μη δομημένες δραστηριότητες από την άλλη, προσφέρουν την ελευθερία στα άτομα να τις πραγματοποιήσουν όπως εκείνα επιθυμούν και αναλόγως την διαίσθηση τους.

Η ύπαρξη και των δύο τύπων δημιουργεί ένα συνολικότερα άνετο περιβάλλον στο οποίο μπορούν να αναπτυχθούν επίσημες και ανεπίσημες επαφές, χωρίς πίεση και κοινωνικό άγχος²⁷. Οι ευκαιρίες για μια χαλαρή συζήτηση και γνωριμία είναι εξίσου σημαντικές με την ενασχόληση με πιο αυστηρά ομαδικές δραστηριότητες.

26. Bosia, D., Zhang, Y., Thiebat, F., Savio, L., Age-Friendly Cities: Public and Private Space, *TECHNE - Journal of Technology for Architecture and Environment* 14, 2017, σελ. 319–327

27. Larkin, E., Kaplan, M., Rushton, S., Designing Brain Healthy Environments for Intergenerational Programs, *Journal of Intergenerational Relationships*, 8:2, 2010, σελ. 161-176



02

Η επανάχρηση άδειων χώρων και σημείων μέσα στη πόλη είναι μια αποτελεσματική πρακτική για να στεγαστούν οι παραπάνω δραστηριότητες.

Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται ζωντανές γειτονιές στις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να προσφέρουν ο ένας στον άλλον και να σταθούν αλληλέγγυοι στη κοινότητα τους. Ταυτόχρονα μπορούν όλα τα άτομα να λαμβάνουν μέρος στον επανασχεδιασμό του περιβάλλοντος στο οποίο δρουν σε καθημερινή βάση. Ένα γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για τη τρίτη και τη πρώτη ηλικία, καθώς και οι δύο κοινωνικές ομάδες, παρόλο που περνούν πολύ χρόνο στις γειτονιές τους (όντας μέρος της πόλης), τείνουν να συμμετέχουν λιγότερο στις διαδικασίες λήψης των αποφάσεων όσον αφορά αυτές²¹.

B1.1 Γενικές κατηγορίες δραστηριοτήτων



Σε πρακτικό επίπεδο, μπορεί να θεωρηθεί ότι υφίσταται ένα κοινό σύνολο²² δραστηριοτήτων στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν μαζί οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά, παρά τη διαφορά ηλικίας και δυνατοτήτων. Το συγκεκριμένο σύνολο περιλαμβάνει όλες τις ασφαλείς (για τους ηλικιωμένους) δραστηριότητες που ταυτόχρονα παραμένουν ενδιαφέρουσες για τα παιδιά, όπως το διάβασμα ή η αφήγηση παραμυθιών. Επίσης, προσαρμοσμένες δραστηριότητες που συνδυάζουν το παιχνίδι με τη σωματική άσκηση²⁸, μπορούν να είναι ωφέλιμες και για τις δύο ηλικίες.

28. Loukaitou-Sideris, A., Brozen, M., Levy-Storms, L., Placemaking for an Aging Population: Guidelines for Senior-Friendly Parks, UCLA Luskin School of Public Affairs, 2014 (escholarship.org/uc/item/450871hz, πρόσβαση 21 Απριλίου 2022)

Επιπλέον, η επαφή με τη φύση^{28,29} προσφέρει ευεξία και καλή διάθεση. Αλληλεπιδρώντας σε χώρους πρασίνου καθημερινά, μπορούν να αποκομίσουν οφέλη για τη σωματική και ψυχική τους υγεία, μείωση του άγχους και αύξηση των κοινωνικών επαφών.

Η συλλογική κηπουρική σε αστικούς χώρους πρασίνου αποτελεί ένα παράδειγμα δραστηριότητας που ενισχύει την αυτοεκτίμηση των ατόμων της τρίτης ηλικίας καθώς αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και συνεργάζονται για κοινούς στόχους, αισθάνονται χρήσιμα και ενεργά μέλη της κοινότητας. Με δεδομένο συνεπώς το θετικό πλεόνασμα που προκύπτει από τη συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες, κινητοποιούνται ώστε να απολαμβάνουν όλο και περισσότερες ομαδικές δράσεις³⁰. Η παραπάνω δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει σημαντική γνώση και δεξιότητα για τα παιδιά, καθώς στις σύγχρονες πόλεις, η πρώτη ηλικία είναι σε μεγάλο βαθμό απομακρυσμένη από τέτοιου είδους πρακτικές στη καθημερινότητα της.



Οι OCV Architects και το γραφείο αρχιτεκτονικής τοπίου RKLA δημιούργησαν από κοινού τον διαγενεακό κήπο “Serviam Gardens” στον εξωτερικό υπαίθριο ενός κέντρου φροντίδας ηλικιωμένων, ο οποίος εξυπηρετεί τόσο τους κατοίκους του κέντρου όσο και τους μαθητές του γειτονικού σχολείου.

Τέλος, στη διαδικασία σχεδιασμού χώρων διαγενεακής επαφής μπορούν να συμπεριληφθούν ποικίλες μορφές προτάσεων που βοηθούν στη δημιουργικότητα και στην αυτοέκφραση όπως η μαγειρική, η ζωγραφική και οι κατασκευές.

29. World Health Organization (WHO), Global Age- friendly Cities: A Guide, 2007 σελ. 12-13 (apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, πρόσβαση 21 Απριλίου 2022)

30. Wen, C., Albert, C., Von-Haaren, C., The elderly in green spaces: Exploring requirements and preferences concerning nature-based recreation, Sustainable Cities and Society, Volume 38, 2018, σελ. 582-593

B.2 Προσβασιμότητα και ασφάλεια χώρου^{22,31}

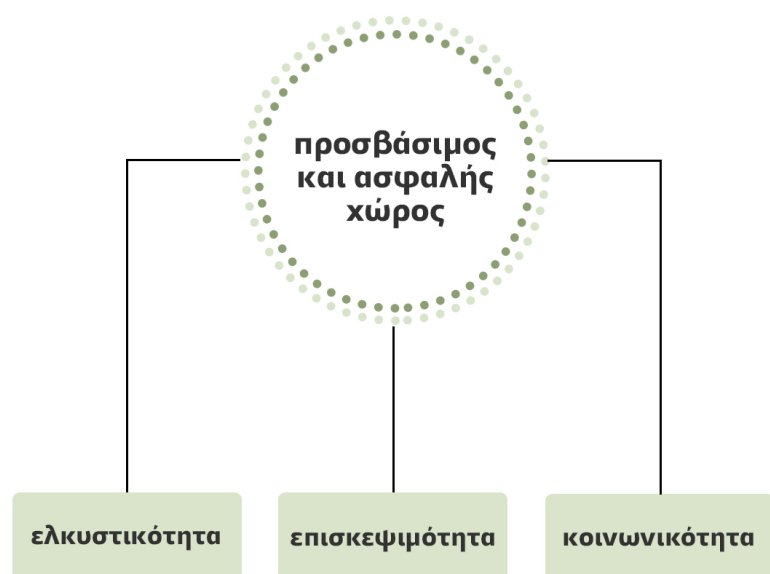
Το θέμα της προσβασιμότητας του περιβάλλοντος/χώρου αποτελεί ένα **βασικό ζήτημα** εντός του αστικού τοπίου, καθώς οι κοινωνικές ομάδες που ερευνώνται αντιμετωπίζουν **σημαντικά προβλήματα** σε αυτή.

Οι σχεδιαστικές προσεγγίσεις των σύγχρονων χώρων δημιουργούν ένα αφιλόξενο πλαίσιο στη καθημερινότητα των συγκεκριμένων ατόμων, με αποτέλεσμα την αδυναμία κυκλοφορίας τους ακόμα και τον ολικό αποκλεισμό τους από αυτούς. Είναι λοιπόν ξεκάθαρο ότι για τις ομάδες αυτές θα πρέπει να υπάρχει ειδικός σχεδιασμός που θα καθιστά τους χώρους προσβάσιμους και ασφαλείς, ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν.

Η τρίτη ηλικία, τα παιδιά και τα ηλικιωμένα άτομα με αναπηρίες κινούνται και εξερευνούν τον αστικό χώρο κυρίως με τα πόδια είτε με βοηθήματα βάδισης/αναπηρικά αμαξίδια, γεγονός που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον σχεδιασμό.

Οι σύγχρονες πόλεις παρουσιάζουν πολυάριθμους κινδύνους στο εσωτερικό τους. Για τον λόγο αυτό, τόσο **οι ηλικιωμένοι όσο και τα παιδιά φαίνεται να δίνουν προτεραιότητα στο αίσθημα ασφάλειας που αναπτύσσεται κατά την επίσκεψή τους σε ένα αστικό χώρο²².**

Η αίσθηση αυτή είναι **άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωστή προσβασιμότητα**, καθώς η μία έννοια ευνοεί την ύπαρξη της άλλης και μαζί **καθορίζουν τον χώρο ελκυστικό και επισκέψιμο.**



Ταυτόχρονα, τα δύο αυτά χαρακτηριστικά **σχετίζονται και με τη κοινωνικότητα, το βαθμό δηλαδή στον οποίο ο χώρος μπορεί να ενθαρρύνει την κοινωνική επαφή μεταξύ των ατόμων που τον χρησιμοποιούν³¹. Η προσβασιμότητα και η ασφάλεια κινητοποιούν περισσότερους χρήστες να διερευνήσουν τον χώρο και να αλληλεπιδράσουν με πιο ωφέλιμο, εποικοδομητικό τρόπο.**

31. Haider, J., Kaplan, M., Reclaiming Open Space For The Young: An Intergenerational Perspective On Design, 2004, σελ. 3

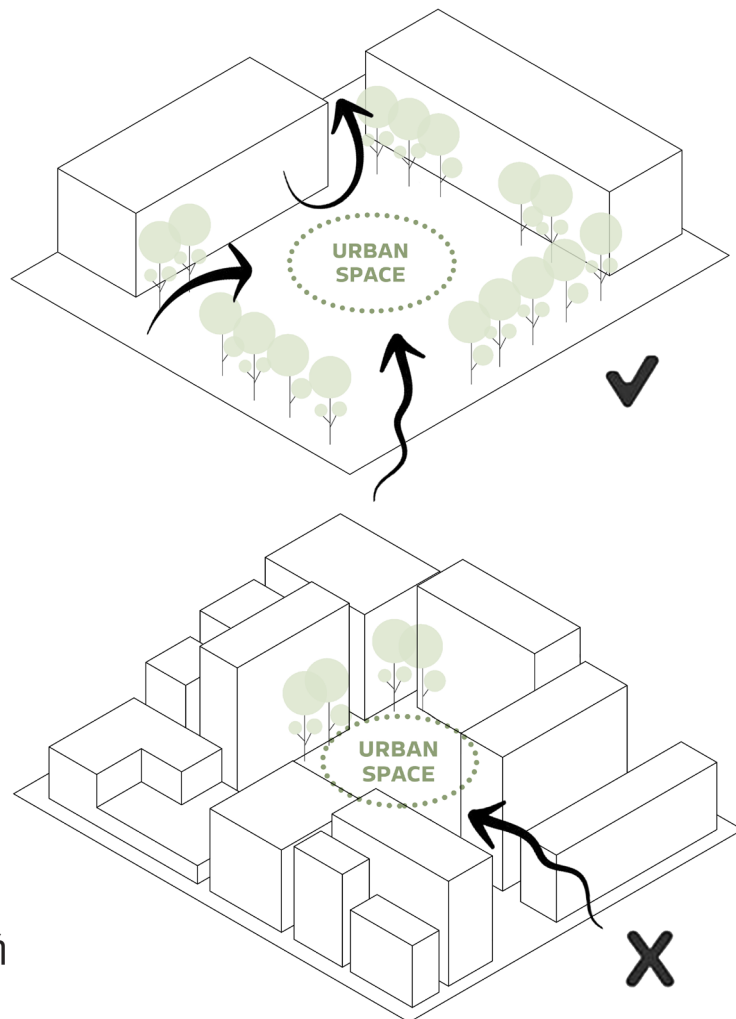
B2.1 Αξιολόγηση της προσβασιμότητας ενός χώρου

Προχωρώντας στην χωρική ανάλυση, η **αξιολόγηση της προσβασιμότητας ενός χώρου** γίνεται μέσω των οπτικών και φυσικών συνδέσεων του με τον περιβάλλον. Στις οπτικές παραμέτρους συγκαταλέγονται οι οπτικές φυγές, η απόσταση που απαιτείται για την προσέγγιση καθώς και η διαπερατότητα του χώρου³².

Πιο συγκεκριμένα, ένα χώρος για να προσεγγιστεί ευκολότερα, χρειάζεται να είναι ορατός τόσο από κοντινή όσο και από μακρινή απόσταση και οι είσοδοι/ έξοδοι του να είναι εμφανείς ή σηματοδοτημένες³².

Ταυτόχρονα, η ασφαλής και βολική πρόσβαση συμπεριλαμβάνει **αλλαγές στα αντιληπτά/ φυσικά εμπόδια** που δημιουργεί συχνά ο σύγχρονος σχεδιασμός, καθώς και την **ελαχιστοποίηση ορίων** που τη καθιστούν αδύνατη.

Παραδείγματος χάρη, **ένας χώρος που τοποθετείται στο εσωτερικό ενός πυκνοδομημένου οικοδομικού τετραγώνου**, ανάμεσα σε ψηλά ή/και ογκώδη κτήρια, **αυξάνει τη πολυπλοκότητα στη πρόσβαση** ενώ **αποκόπτεται οπτικά από το περιβάλλον**. Το τελευταίο ισχύει και για χώρους που βρίσκονται **στο πέρας ογκωδών συνδέσεων** όπως σκάλες δημοσίων χώρων ή δρόμων με μεγάλη κλίση.



Η **ποιότητα του δομημένου εδάφους** περιμετρικά του χώρου αποτελεί επίσης έναν σημαντικό παράγοντα προς αξιολόγηση: η **ύπαρξη αλλοιώσεων είτε ασυνεχειών στα πεζοδρόμια** ή στους δρόμους (π.χ. λακκούβες, μπάζα, πέτρες κ.ά.) και οι **απότομες κλίσεις αποτρέπουν την εύκολη κίνηση και διέλευση**. Οι **διαδρομές** (από και) προς τον επιθυμητό χώρο είναι προτιμότερο **να είναι επίπεδες** (βαθμός μικρότερος από 2%) και **αρκετά φαρδιές** (1.5 – 2.15 m) για ευκολία όσων χρησιμοποιούν βοηθήματα βάδισης ή αναπηρικά καροτσάκια²⁸.

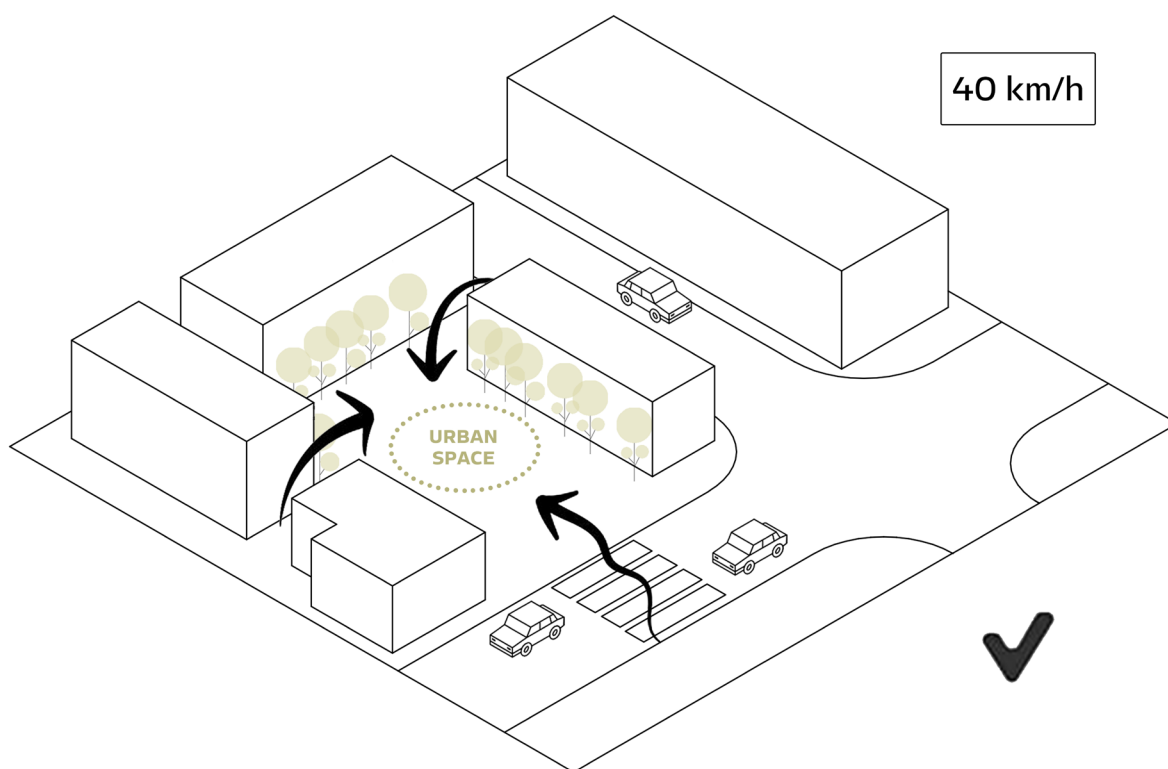
32. Project for Public Spaces, Placemaking: What If We Built Our Cities Around Places?, 2022 (assets-global.website-files.com/581110f944272e4a11871c01/638a1fe260f36b92be75784f_2022%20placemaking%20booklet.pdf, πρόσβαση 27 Απριλίου 2022)

Τέλος, η επιλογή ενός χώρου που βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από περισσότερους σταθμούς και υπηρεσίες δημόσιας συγκοινωνίας διευκολύνει τον τρόπο προσέγγισης του σε καθημερινή βάση³².

B2.2 Κίνηση οχημάτων

Η κίνηση των αυτοκινήτων γύρω από ένα αστικό κενό που προορίζεται για αξιοποίηση, λαμβάνει καθοριστικό ρόλο στην ασφαλή και άνετη πρόσβαση στο μέρος.

Για τους ηλικιωμένους, η ασφάλεια τους όταν κινούνται πεζοί στον δρόμο είναι πολύ σημαντική, καθώς η κυκλοφοριακή συμφόρηση αποτελεί έναν παράγοντα που επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής τους³³. Γεγονός που ισχύει και για τα παιδιά, καθώς η διέλευση μέσα από δρόμους που συνηθίζεται γρήγορη κίνηση των αυτοκινήτων, χωρίς τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας, θεωρείται πολύ επικίνδυνη^{28,34}.



Για τον λόγο αυτό προτιμάται η δημιουργία του χώρου κοντά σε ήσυχους δρόμους με μειωμένη κίνηση και όχι σε πολυσύχναστους, με πολλές λωρίδες κυκλοφορίας αυτοκινητόδρομους.

Αν το παραπάνω δεν δύνανται, αποτελεί αναγκαία σχεδιαστική κίνηση η τοποθέτηση εισόδων στις πιο ήρεμες πλευρές του οικοδομικού τετραγώνου²⁸.

33. Buffel, T., Phillipson, C., Scharf, T. Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities, Critical Social Policy, Sage Publishing, 2012, σελ. 602

34. Stevenson, M., Building safer environments: injury, safety, and our surroundings, Injury Prevention, 2006

Διάφορα άλλα σχεδιαστικά μέτρα που συμβάλλουν στη μείωση της κυκλοφορίας περιφερειακά ενός αστικού κενού είναι²⁸:

- i. η χρήση επεκτάσεων πεζοδρομίου (bulb-outs), τα οποία επεκτείνουν το πεζοδρόμιο στη λωρίδα στάθμευσης για να περιορίσουν το οδόστρωμα και να παρέχουν επιπλέον χώρο για τους πεζούς και ορατότητα σε βασικά σημεία (διαθέτουν καμπυλωτή μορφή και τοποθετούνται κυρίως σε γωνίες ή στο μεσαίο μπλοκ)**
- ii. νησίδες (pedestrian refugee islands) στις οποίες οι πεζοί περιμένουν αν δεν μπορούν να περάσουν και τις δύο πλευρές του δρόμου.**

Ταυτόχρονα, κρίνεται **απαραίτητη η πρόσβαση μέσω διάβασης πεζών και η ύπαρξη περισσότερων λωρίδων κυκλοφορίας ποδηλάτων είτε μεγαλύτερων πεζοδρόμων²⁸. Τέτοιου είδους πρακτικές καθιστούν τους δρόμους πιο φιλικούς για περπάτημα και χρήση ποδηλάτων και συμβάλλουν καθοριστικά στη βελτιωμένη σωματική και ψυχική υγεία των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.**

B2.3 Ατμοσφαιρική μόλυνση/ρύπανση

Σε συνέχεια αυτού, καθώς **η τρίτη ηλικία και τα παιδιά ανήκουν στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες λόγω της ευάλωτης σωματικής τους κατάστασης**, απαιτείται αυξημένη προσοχή στα **επίπεδα μόλυνσης του αέρα και στη καθαριότητα³⁵** κατά τον σχεδιασμό ενός χώρου.

Η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων επηρεάζεται άμεσα από τη ρύπανση των σύγχρονων πόλεων, καθώς **όσο οι άνθρωποι γερνούν, το σώμα τους είναι λιγότερο ικανό να αντισταθμίσει τις επιπτώσεις των περιβαλλοντικών κινδύνων**, ενώ αυξάνεται και η εμφάνιση διάφορων ασθενειών. Ταυτόχρονα **τα παιδιά και τα βρέφη, λόγω του ύψους τους, εκτίθενται σε 30% περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από τα διερχόμενα αυτοκίνητα σε σχέση με τους ενήλικες³⁶**. Το γεγονός αυτό προκύπτει **επειδή αναπνέουν γρηγορότερα, σε μια κλίμακα διπλάσια και τριπλάσια (αντίστοιχα), γεγονός που τα καθιστά πιο επιρρεπή στη πρόσληψη ατμοσφαιρικών ρύπων³⁷**.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιπτώσεις τους και θεωρεί απαραίτητη τη **διασφάλιση της πρόσβασης των ηλικιωμένων και των παιδιών σε βιώσιμους, καθαρούς και υγιείς χώρους³⁵**.

35. World Health Organization (Europe), Air quality and health, Fact sheets on sustainable development goals: health targets, 2018, σελ. 4 (apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340799/WHO-EURO-2018-2376-42131-58026-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)

36. Luke, N., Tak, R., Samios, A., Adriazola-Steil, C., What Makes a Child-Friendly City? Redesigning Safer and Healthier Urban Spaces for Young People, TheCityFix, World Resources Institute, 2020 (thecityfix.com/blog/what-makes-a-child-friendly-city-redesigning-safer-and-healthier-urban-spaces-for-young-people-nikita-luke-rohit-tak-ariadne-samios-claudia-adriazola-steil/, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)

37. Edwards, H., Wellesley, L., Healthy air for every child: a call for national action, Unicef UK, 2019, σελ. 9 (www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/Healthy-Air-for-Every-Child-A-Call-for-National-Action-1.pdf, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, αν και η **Ελλάδα διαθέτει μέτρια ποιότητα αέρα** στην ατμόσφαιρα (3-5 φορές μεγαλύτερη από την ένδειξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας)³⁸, αποτελεί επιτακτική ανάγκη στον σχεδιασμό **η σωστή καθαριότητα του χώρου, χωρίς σκουπίδια, εστίες ρύπων ή μολυσμένο έδαφος.**

Τα παιδιά και τα άτομα σε αναπηρικά καροτσάκια εξερευνούν τον χώρο **είτε από μικρότερο ύψος είτε κοντά στο έδαφος** (κατά το παιχνίδι), γεγονός που κρίνει απαραίτητη την **ύπαρξη «σχεδιαστικών φίλτρων»** που καθιστούν τα κατώτερα χωρικά επίπεδα ασφαλή και βιώσιμα. Οι σχεδιαστικές κινήσεις πρέπει να στοχεύουν παράλληλα στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στα ανώτερα επίπεδα, προς αποφυγή επιδείνωσης των πνευμονολογικών προβλημάτων των ηλικιωμένων. Ένα παράδειγμα αποτελεί η **δημιουργία «ζωνών καθαρού αέρα» περιμετρικά ή εσωτερικά του χώρου**, με περισσότερα **δέντρα ή παρτέρια με φυτά**³⁶. Η συντήρηση όλων των χαρακτηριστικών που καθορίζουν τον χώρο βιώσιμο είναι επίσης βασικό στοιχείο²⁹.

Η ελαχιστοποίηση των δυσάρεστων οσμών και των ενοχλητικών ήχων που αναπτύσσονται στις σύγχρονες πόλεις δημιουργεί ένα ευχάριστο και ελκυστικό περιβάλλον, μειώνοντας τους ανασταλτικούς παράγοντες που αποτρέπουν την επισκεψιμότητα ενός χώρου από τη τρίτη²⁹ και της πρώτη ηλικία.



Η Βαρκελώνη έχει εφαρμόσει μια νέα στρατηγική που περιορίζει την κυκλοφορία στους κεντρικούς δρόμους γύρω από συγκεκριμένα αστικά τετράγωνα. Τα «Barcelona superblocks» χρησιμοποιούνται ως ένα εύκολα εφαρμόσιμο και προσαρμόσιμο μοντέλο που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τις οικογένειες. Η εγκατάσταση μικρής κλίμακας κατασκευών δημιουργεί ένα χώρο παιχνιδιού και κοινωνικών δραστηριοτήτων ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στη μείωση της ρύπανσης και στη διαμόρφωση ασφαλούς κινητικότητας³⁹.

38. 2021 World Air Quality Report, IQAir, 2021, σελ. 8,9 (www.iqair.com/world-most-polluted-cities/world-air-quality-report-2021-en.pdf, πρόσβαση 13 Μαΐου 2022)

39. ARUP, Cities Alive: Designing for Urban Childhoods, 2017, σελ. 22 (www.arup.com/-/media/arup/files/publications/u/cities_alivedesigning_for_urban_childhoods.pdf, πρόσβαση 13 Μαΐου 2022)

B2.4 Περιμετρικά όρια/χρήσεις

Η τρίτη και η πρώτη ηλικία, τον ελεύθερο της χρόνο κινείται κυρίως σε επίπεδο γειτονιάς – συνήθως στην ίδια στην οποία διαμένει. Αυτό συμβαίνει γιατί **τα παιδιά δεν οδηγούν ενώ οι ηλικιωμένοι πολύ συχνά προτιμούν να περπατήσουν** - συνεπώς **επιλέγουν χώρους προσβάσιμους σε μικρή απόσταση** γύρω από τη προσωπική τους κατοικία ή το σχολείο. Για τον λόγο αυτό, **το είδος των ορίων και οι χρήσεις** γύρω από έναν χώρο **καθορίζουν** σε μεγάλο βαθμό **την δυνατότητα επίσκεψης του** και κατά συνέπεια τη συνολική εμπειρία του.

Πιο αναλυτικά, **μια απόσταση από την κατοικία ή το σχολείο η οποία μπορεί να καλυφθεί με τα πόδια ή με ποδήλατο, χωρίς αυτοκίνητο, σημαίνει καλή προσβασιμότητα**⁴⁰.

Οι γειτονιές μικτής χρήσης που διαθέτουν μικρότερες και πιο βατές αποστάσεις μπορούν να **αποβούν καλύτερη επιλογή για την ασφαλή κίνηση και πρόσβαση των συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων** σε έναν χώρο στη πόλη. Τέτοιου είδους **γειτονιές, οι οποίες προσανατολίζονται στους πεζούς** (ονομάζονται «παραδοσιακές» ή «πλήρεις» γειτονιές), **ενθαρρύνουν περισσότερο τους κοινοτικούς δεσμούς και τη κοινωνική συμμετοχή και συνήθως βρίσκονται σε παλαιότερες πόλεις ή αγροτικές περιοχές**⁴¹. Αυτές **οι γειτονιές είναι προσβάσιμες με τα πόδια, δίνοντας τη δυνατότητα στους κατοίκους να κινούνται πιο ελεύθερα χωρίς τη χρήση αυτοκινήτου**⁴¹.

Έρευνα σχετικά με τους τρόπους που οι πόλεις μπορούν να γίνουν πιο φιλικές προς τη τρίτη ηλικία, αναδεικνύει και τη σημασία της ύπαρξης κοινοτικών εγκαταστάσεων περιμετρικά, καθώς οι τελευταίες μπορούν να προσελκύσουν περισσότερους ηλικιωμένους⁴⁰.

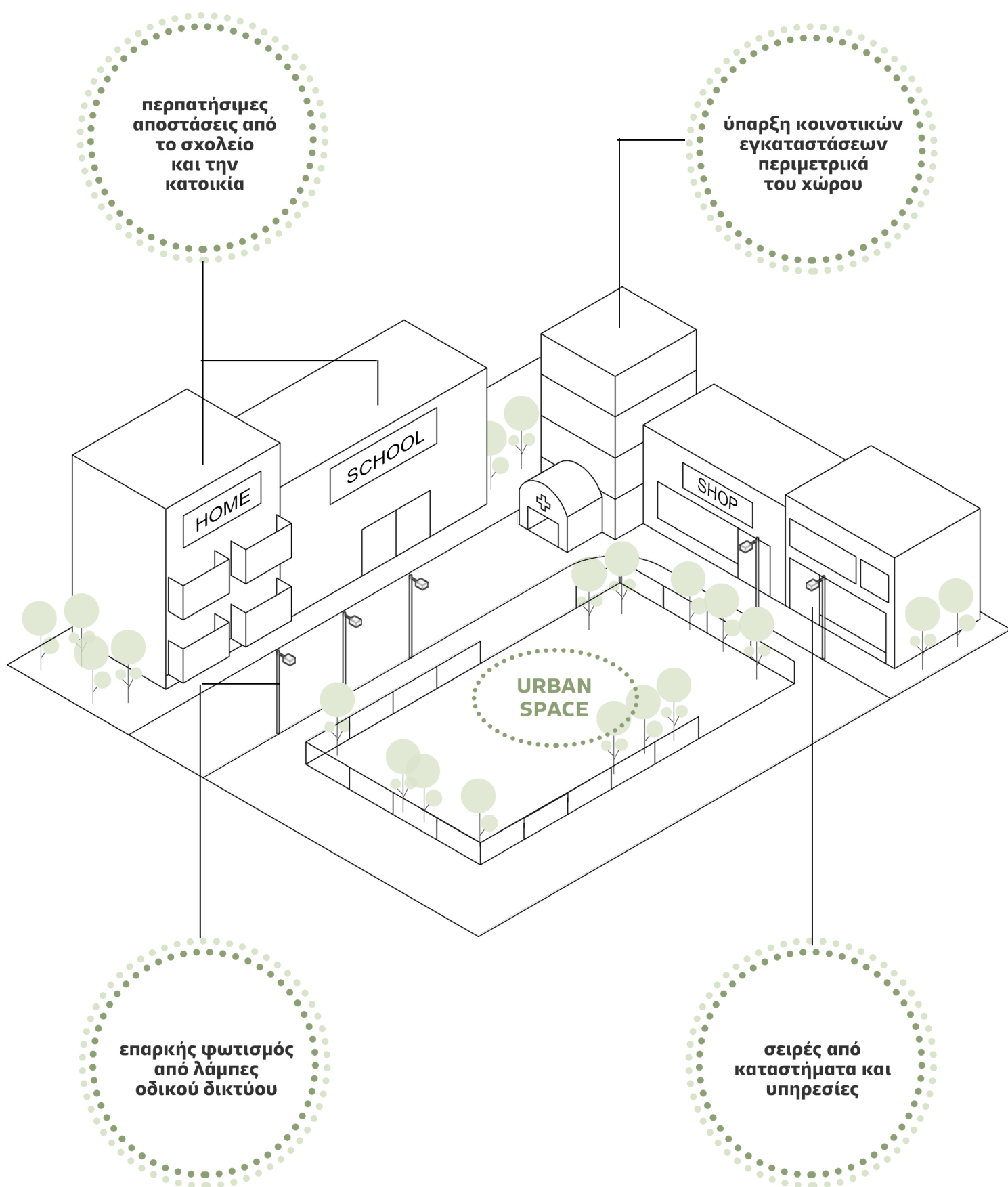
Ειδικότερα **η ποιότητα των ορίων γύρω από ένα χώρο** μπορεί να επιδράσει **είτε θετικά είτε αρνητικά** στην αίσθηση ασφάλειας των χρηστών του. Σε γενικό πλαίσιο, **οι σειρές από καταστήματα και υπηρεσίες** θεωρούνται **πιο ενδιαφέρουσες και ασφαλείς** σε σχέση με άδειους τοίχους, οικόπεδα₂ ή εγκαταλελειμμένες χρήσεις γης³². Σε συνδυασμό με **επαρκή φωτισμό από λάμπες οδικού δικτύου**, αποφεύγεται η δημιουργία σκοτεινών γωνιών που μπορούν να θέσουν σε **κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα** ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Σημείωση₂: Τα ευρήματα σχετικά με τις αντιλήψεις των παιδιών για το χώρο ως «άδειο» έναντι «γεμάτο», υποδεικνύουν ότι η αντίληψη του κενού καθοδηγείται από μια φαινομενική αρνητική γνωστική διάθεση προς το χώρο. Οι μικρές ηλικίες τείνουν να βλέπουν ως κενό και να αναπτύσσουν αρνητικά συναισθήματα για ένα άκτιστο περιβάλλον ή ένα περιβάλλον που στερείται ανθρώπινης δραστηριότητας⁴².

40. Wang, S., Yung, H. K., E., Sun, Y., Effects of open space accessibility and quality on older adults' visit: Planning towards equal right to the city, Cities, Volume 125, 2022

41. Leyden, K. M., Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods, Am J Public Health, 2003

42. Eilam, E., Garrard, G.E., Perception of Space among Children Studying Their Local Grasslands: Examining Attitudes and Behavioural Intentions, Sustainability, 2017



B.3 Διαγενεακός σχεδιασμός^{22,31}

Οι τρέχουσες παρεμβάσεις αρχιτεκτονικού σχεδιασμού –και το τεχνικό τους κομμάτι– στοχεύουν κυρίως σε έναν υγιή, νεότερο σε ηλικία πληθυσμό και στις φυσικές και γνωστικές του ικανότητες να χρησιμοποιεί το δομημένο περιβάλλον.

Όσο οι άνθρωποι μεγαλώνουν, προσαρμόζουν τους χώρους τους (όπως στις προσωπικές κατοικίες) **μόνοι τους**, καθώς το φυσικό τους περιβάλλον (συμπεριλαμβανομένων των κτιρίων, των επίπλων και των αντικειμένων) **δεν είναι πλέον άνετο** για τους ίδιους⁴³.

Στη περίπτωση των παρεμβάσεων στον ευρύτερο αστικό χώρο όμως αυτό δεν είναι δυνατό και για τον λόγο αυτό, ο αρχιτέκτονας χρειάζεται να αναλύσει εξ'αρχής όλες τις διαφορές που παρουσιάζονται ανάλογα τον χρήστη και τις ανάγκες του έτσι ώστε να δημιουργήσει **εργονομικά κατάλληλους χώρους που θα στελεχώνουν τις κοινές δραστηριότητες**. Είναι σημαντικό να ελαχιστοποιηθεί **η πιθανότητα κινδύνου κατά τη χρήση**, έτσι ώστε οι χώροι να είναι **ασφαλείς και χωρίς εμπόδια** για τις δύο ηλικίες.

Ταυτόχρονα για να μπορεί να δημιουργηθεί **εποικοδομητική αλληλεπίδραση** και να επιτευχθεί η σωστή επαφή, **η διάρθρωση και η πολυπλοκότητα των χώρων** οφείλει να είναι **συμβατή με τις ανάγκες και των παιδιών και των ηλικιωμένων**, έτσι ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι σε όλες τις δραστηριότητες.

Ο διαγενεακός σχεδιασμός μπορεί, με μια πρώτη κατηγοριοποίηση, να συμπεριλάβει τρεις σχεδιαστικές παραμέτρους³, οι οποίες θα αναλυθούν παρακάτω:

α) τη διαφορετική κλίμακα των χρηστών,

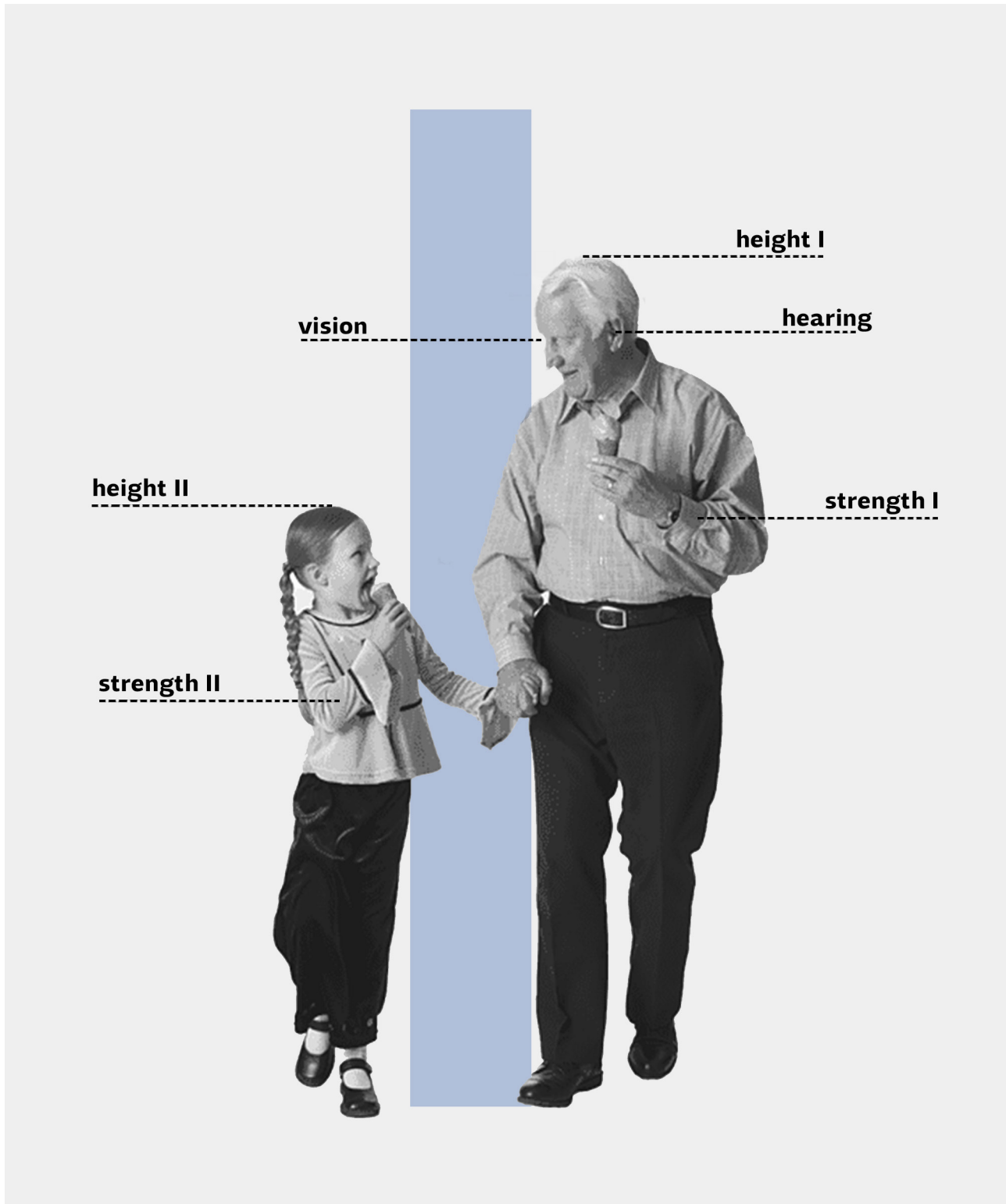
β) την διαφορετική αναγνωσιμότητα του χώρου και

γ) τη δημιουργία πολυαισθητηριακών εμπειριών για τους ηλικιωμένους και τα παιδιά.

Σημείωση³: Σε μια δεύτερη κατηγοριοποίηση, ο διαγενεακός σχεδιασμός περιλαμβάνει και τις παραμέτρους που αναλύονται στο υποκεφάλαιο 4 (αυτονομία και προσωπικός έλεγχος, προσαρμοστικότητα, ποικιλία – βλ. υποκεφάλαιο 4), παρ'όλα αυτά αναλύονται ξεχωριστά για λόγους συνοχής του περιεχομένου.

43. Epimakhova, T, Designing for Multigenerational Community: Creating a Supportive Environment for Young and Old in the U.S.A., 2016

Τονίζεται ωστόσο στη βιβλιογραφία, ότι ο συνολικός σχεδιασμός μεγάλης και μικρής κλίμακας οφείλει να στοχεύει τη **πρόσβαση και συμμετοχή όλων των ηλικιών στον χώρο⁴²**, συνεπώς η εργονομική καταλληλότητα **δεν πρέπει να παρακάμπτει τις υπόλοιπες ηλικίες.**



B3.1 Ανθρώπινη κλίμακα

Η ηλικία αποτελεί μια **βιολογική συνθήκη** που μεταβάλλει το ανθρώπινο σώμα και κατά συνέπεια **δημιουργεί ξεχωριστές ανάγκες** στον χώρο και στην αρχιτεκτονική του. Η ανθρώπινη ζωή κυλά μέσα σε έναν **διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον** το οποίο **αναπροσαρμόζεται ανάλογα τις απαιτήσεις, τις δυνατότητες και τις λειτουργίες** του ανθρώπου.

Κατά τη διάρκεια της γήρανσης, ο φυσικός χώρος (εννοώντας στη μικρότερη κλίμακα), μέσα στον οποίο προκύπτουν οι δραστηριότητες της ζωής μειώνεται - γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με την αντίστοιχη διαδικασία που παρατηρείται κατά τη παιδική ηλικία⁴⁴.

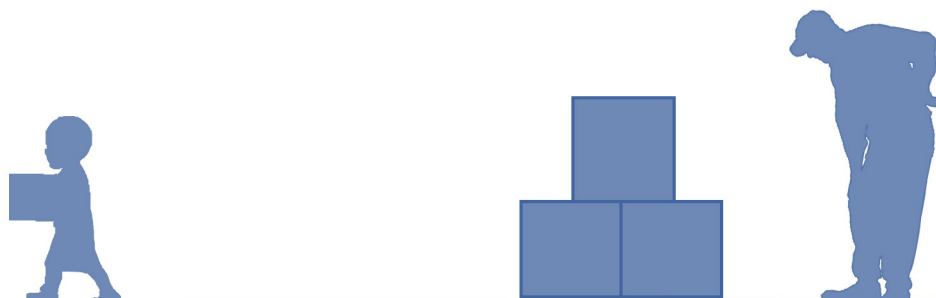
Όσο ο άνθρωπος βρίσκεται στη **πρώτη ηλικία και μεγαλώνει**, η **επέκταση** που βιώνεται **από το ανθρώπινο σώμα** έχει ως **αποτέλεσμα τη σταδιακή μεγιστοποίηση** του χώρου που μπορεί να ενεργήσει, **διευρύνοντας τις δυνατότητες** του ατόμου με την ηλικία⁴⁴.

Η μέγιστη επάρκεια των ανθρώπινων ικανοτήτων συμβαίνει κατά την **ενήλικη ζωή**, όπου αυτή σταθεροποιείται και **στη συνέχεια μειώνεται με τον χρόνο** προς έναν **περιορισμένο και πάλι χώρο δραστηριοποίησης**.

Συνεπώς, **οι διαφορετικές κλίμακες** στις οποίες εμπίπτουν τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι, είναι ένα **βασικό χαρακτηριστικό** που χρειάζεται να ληφθεί υπόψη στον σχεδιασμό χώρων διαγενεακής επαφής, τόσο για την **ομαλή χρήση και από τις δύο ηλικίες** όσο και για την **αποφυγή αποκλεισμού από τις δραστηριότητες**.

Η παροχή σωματικής και ψυχολογικής άνεσης είναι ο κύριος στόχος στη συγκεκριμένη περίπτωση, γεγονός που **καθορίζει και την επισκεψιμότητα στον χώρο²⁸**. Η ψυχολογική άνεση **σχετίζεται με το αίσθημα ασφάλειας**, το οποίο αναφέρθηκε προηγουμένως.

⁴⁴. Fiedler, D. R., Design guidelines: north Cambridge neighborhood intergenerational village center, [μεταπτυχιακή διατριβή, MIT Σχολή Αρχιτεκτονικής και Πολεοδομίας], 1988 (core.ac.uk/download/pdf/16519838.pdf, πρόσβαση 29 Μαΐου 2022)



Η σωστή χωρική αντίληψη και κατανόηση από τις δύο ηλικίες μπορεί να αυξήσει τις δυνατότητες των ατόμων που χρησιμοποιούν τον χώρο και να μειώσει την ανασφάλεια που επιφέρει το αίσθημα της ανικανότητας – επηρεάζοντας έτσι το συναίσθημα της δράσης, την εμπειρία και το τελικό βίωμα.

Καθώς ο άνθρωπος μεταβαίνει όλο και περισσότερο στη τρίτη ηλικία, παρουσιάζει αλλαγές στη κινητικότητα του, στο ύψος του και στην δυνατότητα να προσεγγίσει διάφορα αντικείμενα ή σημεία στον φυσικό χώρο⁴⁴.

Οι αλλαγές αυτές επιβραδύνουν τον χρόνο αντίδρασης στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν την φυσική δύναμη και την ικανότητα διατήρησης της σωματικής αντοχής τους⁴⁴. Για το λόγο αυτό, οι φόρμες, οι λειτουργίες, τα αρχιτεκτονικά στοιχεία και οι κατασκευές σε έναν χώρο οφείλουν να είναι προσαρμοσμένα σε αυτή την φυσιολογική παράμετρο, με σκοπό την υποστήριξη των τελικών δράσεων (δραστηριοτήτων).

Είναι σημαντικό ωστόσο να τονιστεί ότι η ανθρώπινη φυσιολογία στη τρίτη ηλικία αποτελεί μια δυναμική συνθήκη που μεταβάλλεται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους για το άτομο⁴⁵, συνεπώς η προσαρμογή κατά τον σχεδιασμό πρέπει να δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για την υποστήριξη όλων των δυνατοτήτων. Μια λύση που θα μπορούσε να συμβάλλει στη συγκεκριμένη παρατήρηση είναι η δημιουργία μεταβαλλόμενων στοιχείων (στο σύνολο του σχεδιασμού) που θα καλύπτουν όλο το ηλικιακό και σωματικό φάσμα, όπως θα αναλυθεί σε επόμενο υποκεφάλαιο.

Μικρές διαφοροποιήσεις στον φυσικό χώρο ή στην υλικότητα μπορούν, ταυτόχρονα, να δημιουργήσουν διαφορετική αίσθηση στους χρήστες. Για παράδειγμα, η εναλλαγή μικρότερων ή μεγαλύτερων χώρων, το μέγεθος των ορίων εσωτερικά του χώρου⁴⁶, η χρήση ελαφριών υλικών ή διαφορετικών υφών και η διασφάλιση φυσικού φωτισμού⁴⁷ μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη ενός λειτουργικού χώρου που θα έχει θετικό αντίκτυπο και στις δύο ηλικίες.

45. Windley, P., Scheidt, R., Physical Environments and Aging: Critical Contributions of M. Powell Lawton to Theory and Practice., Ηνωμένο Βασίλειο, Taylor & Francis, 2015, σελ. 121

46. David, T.G. Weinstein, C.S., Spaces for Children: The Built Environment and Child Development. Γερμανία, Springer US, 2013, σελ. 122

47. Vick Ter, L., Mohd Isa, M. H., Architecture Spaces to Promote Intergenerational-Friendly Environment, MAJ - Malaysia Architectural Journal, 2(2), 2020, σελ. 43–49 (majournal.my/index.php/maj/article/view/28/20, πρόσβαση 29 Μαΐου 2022)



B3.2 Αναγνωσιμότητα του χώρου

Η αναγνωσιμότητα ενός χώρου αναφέρεται στην ευκολία με την οποία τα συστατικά του στοιχεία μπορούν να αναγνωριστούν από τον χρήστη ως ένα συνεπές μοτίβο.

Ένα ευανάγνωστο περιβάλλον διευκολύνει τον προσανατολισμό των ατόμων που τον χρησιμοποιούν και περιέχει σωστά διαμορφωμένα και διακριτά χαρακτηριστικά³¹. Παρόλα αυτά, πρέπει να εφαρμόζεται σωστά στον σχεδιασμό και να διακρίνεται από τον ντετερμινισμό και τη μονοτονία.

Ως όρος, η αναγνωσιμότητα συναντάται κυρίως στη πολεοδομία των πόλεων και στη χωροταξία, εντούτοις μπορούμε να κάνουμε μια αναγωγή στη μικρότερη κλίμακα, αναφερόμενοι στους τρόπους με τους οποίους οι φόρμες, οι λειτουργίες και τα αρχιτεκτονικά στοιχεία μπορούν να δημιουργήσουν μια ευανάγνωστη και συνεπή μορφή στον χώρο.

Σε αυτή τη κλίμακα, η αρχιτεκτονική αναγνωσιμότητα αφορά τον βαθμό στον οποίο η κατανόηση των χωρικών σχέσεων, ο προσανατολισμός και η κίνηση σε ένα περιβάλλον επιτρέπουν τη δημιουργία ενός αποτελεσματικού «νοητικού χάρτη» από τον χρήστη του χώρου⁴⁸.

Καθώς η ερμηνεία του τρισδιάστατου χώρου συνιστά μια διαδικασία η οποία συμβαίνει αυτόματα στο ασυνείδητο του ανθρώπινου νου (τα άτομα τείνουν να γνωρίζουν ότι τη πραγματοποιούν)⁴⁹, οι αναγνωρίσιμες και κατανοητές χωρικές σχέσεις μπορούν να συμβάλλουν σε μια καθαρή εικόνα και να παρέχουν την επιθυμητή συναισθηματική ασφάλεια για τα άτομα. Η κατανόηση του συγκεκριμένου όρου μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη χώρων διαγενεακής επαφής.

Οι ηλικιωμένοι επεξεργάζονται και αντιλαμβάνονται ένα περιβάλλον μέσω της ανάπτυξης μιας «προσωπικής αναπαράστασης» στο μυαλό τους³¹, συνεπώς χρειάζονται τα κατάλληλα οπτικά ερεθίσματα για να αντιλαμβάνονται ευκολότερα τον χώρο.

Στη προσωπική μου κατανόηση, η ευανάγνωστη αρχιτεκτονική δομή και κάτοψη δημιουργεί έναν αμοιβαίο δεσμό επικοινωνίας μεταξύ του χρήστη και του χώρου και αποτρέπει τη σύγχυση στην οποία μπορεί να υποπέσει η τρίτη ηλικία όταν αδυνατεί να προσανατολιστεί. Τέτοιου είδους στοιχεία μπορεί να είναι σημεία που βοηθούν στην κίνηση ή απλά επαναλαμβανόμενα διακριτά χαρακτηριστικά που υποδηλώνουν τη χρήση στον χώρο. Η διαμόρφωση μιας καθαρής και απλής κάτοψης τόσο σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους²⁸, χωρίς πολύπλοκες διαδρομές και με χώρους στάσης, μπορεί να διευκολύνει περισσότερο τον προσανατολισμό τους.

48. O'Neill, M. J., Evaluation of a Conceptual Model of Architectural Legibility. Environment and Behavior, 1991, σελ. 260

49. Nasar, L. J., Environmental Aesthetics: Theory, Research, and Application, Ηνωμένο Βασίλειο, Cambridge University Press, 1992, σελ. 51

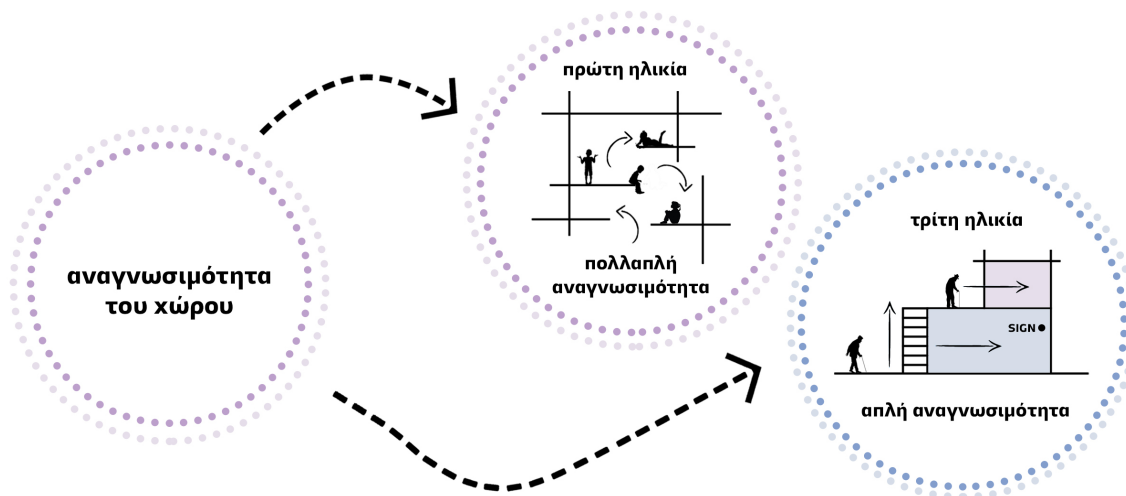
Η χρήση με στρατηγικό τρόπο **χωρικών σημείων αναφοράς** επίσης, τα οποία μπορούν να «διαβαστούν» εύκολα, μπορεί να συμβάλλει στην **ανάπτυξη ενός δομημένου χώρου** και τελικά μια πιο **δυνατής νοητικής εικόνας από μέρους τους**. Τα συγκεκριμένα σημεία μπορεί να αποτελούν οποιοδήποτε **αρχιτεκτονικό στοιχείο, εναλλαγές στην υλικότητα, στις φόρμες ή διαφορετικές ή λείες επιφάνειες**⁴⁹.

Λαμβάνοντας υπόψη ταυτόχρονα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, ότι για τη πρώτη ηλικία είναι σημαντικό χαρακτηριστικό η συμπερίληψη του παιχνιδιού στο περιβάλλον²¹, μπορούμε να εκφέρουμε κάποια συμπεράσματα για τη δομή και αναγνωσιμότητα στον χώρο.

Είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ ότι η έννοια του παιχνιδιού **δεν τοποθετείται ως μια αυστηρά παιδική δραστηριότητα**: Ο J. Huizinga αναγνωρίζει το παιχνίδι ως μια **σημαντική λειτουργία** με νόημα για τον άνθρωπο – και για όλες τις ηλικίες. Κατά τον ίδιο, αν θεωρήσουμε τον **homo sapiens** ως μια αποδεκτή ονομασία για την ανθρώπινη ύπαρξη, δίπλα της βρίσκουμε τον **homo faber** (άνθρωπο κατασκευαστή) και τον **homo ludens** (παίζοντα άνθρωπο)⁵⁰.

Δύο εξίσου **σημαντικά χαρακτηριστικά** του παιχνιδιού αποτελούν η **έκπληξη**⁵¹ και ο **αυθορητισμός**⁵². Η όλη διαδικασία δηλαδή, συνοδεύεται από την **αίσθηση του μυστηρίου και του απροσδόκητου**, γεγονός που μπορούμε να το παρατηρήσουμε και στην **αναγνωσιμότητα**, η οποία συνεπάγεται με ένα **αίσθημα υπόσχεσης και διαφορετικής πρόβλεψης**⁴⁹.

Συνεπώς, σε αυτή τη περίπτωση η **διαφοροποίηση στη χωρική κίνηση, δομή και διάταξη**, μπορεί να προσφέρει μια **πολυσύνθετη αντίληψη του χώρου** για τη πρώτη ηλικία και να οδηγήσει σε **χωρικές ποιότητες** που μπορούν να αναγνωστούν με **διαφορετικούς τρόπους** και για διαφορετικούς σκοπούς. Στο τελικό αποτέλεσμα, ο **ισορροπημένος συνδυασμός** και των δύο **κατηγοριών αρχιτεκτονικής αναγνωσιμότητας** (δηλαδή και της απλής αλλά και της πολύπλοκης) μπορεί να αποτελέσει ένα **χρήσιμο σχεδιαστικό εργαλείο** έτσι ώστε να διατηρηθεί το χωρικό ενδιαφέρον και να **ενθαρρύνεται η εξερεύνηση** και για τις δύο ηλικιακές ομάδες.



50. Huizinga, J., Homo Ludens: A study of the play element in culture, Routledge & Keegan Paul, 1949

51. Walz, S. P., Toward a Ludic Architecture. The Space of Play and Games, Carnegie Mellon University, Journal contribution, 2018, σελ. 47

52. Kasprisin, R., Play in Creative Problem-solving for Planners and Architects. Ηνωμένο Βασίλειο, Taylor & Francis, 2016

B3.3 Πολυαισθητηριακές εμπειρίες

Η **αμοιβαία σχέση** και επιρροή που έχει η **αρχιτεκτονική στο ανθρώπινο σώμα** και στις **αισθήσεις του ατόμου** δεν αποτελεί ένα αντικείμενο πρόσφατων ερευνών. Ήδη από τον 20ο αιώνα, ο φιλοσοφικός και διεπιστημονικός συσχετισμός έχει ξεκινήσει. Ο **Μ. Μερλώ – Ποντύ⁵³**, μέσω της **φαινομενολογίας της αντίληψης**, υποστηρίζει ότι το **ανθρώπινο σώμα** αποτελεί **κεντρικό στοιχείο** του **βιωματικού κόσμου**.

Στη βάση αυτή, η **αντίληψη του περιβάλλοντος** είναι **άμεσα συνδεδεμένη με την ενσώματη εμπειρία**: μέσω της **αισθητήριο-κινητικής δραστηριότητας**, **ανθρώπινο σώμα** και **χώρος βρίσκονται σε μια μόνιμη διάδραση**, μεταβάλλοντας και επαναπροσδιορίζοντας συνεχώς ο ένας το άλλο.

Η **αίσθηση** που μπορεί να μας αφήσει ένας χώρος **συνδέεται με τη προσωπική εμπειρία** και τα **αισθητηριακά ερεθίσματα** που ενσωματώνονται στο ανθρώπινο σώμα.

Η **αρχιτεκτονική** λοιπόν συνιστά από μόνη της ένα **κατάλληλο μέσο** για την **ενδυνάμωση της παραπάνω σύνδεσης**. Ο αρχιτέκτονας Γιουχάνι Παλασμά⁵⁴ αναφέρει:

«Η αίσθηση της πραγματικότητας ενισχύεται και αρθρώνεται από αυτή τη συνεχή αλληλεπίδραση.

...

Η αρχιτεκτονική ενισχύει την υπαρξιακή εμπειρία, την αίσθηση ότι είναι κάποιος στον κόσμο, και αυτό είναι ουσιαστικά μια ενισχυμένη εμπειρία του εαυτού.»

Η **εξερεύνηση του χώρου μέσω των αισθήσεων** αποτελεί μια **υγιής διαδικασία για τη παιδική ηλικία**, καθώς τα παιδιά έχουν τη τάση να αισθάνονται τις διαφορετικές επιφάνειες και μορφές για να αντιληφθούν τον χώρο.

Η **όραση** αποτελεί ίσως τη **πιο σημαντική αίσθηση**, παρόλα αυτά ο **σχεδιασμός** δεν πρέπει να **περιορίζεται σε αυτή**, αλλά να διεγείρει, μέσω των λειτουργικών στοιχείων του, και τις υπόλοιπες³¹.

Ο αρχιτέκτονας οφείλει να λάβει υπόψη του ότι και η **ανακάλυψη μέσω της αίσθησης της αφής**, για παράδειγμα, συνιστά μια **εξίσου σημαντική και αυθόρμητη διαδικασία** για τα παιδιά. Εκτός από την λειτουργία της ως συμπληρωματική στη κίνηση, αποτελεί και ένα **ενστικτώδες μέσο επικοινωνίας** με τα αντικείμενα και τον χώρο. Δυνητικά, το **παιδικό ανθρώπινο δέρμα**, λαμβάνοντας **ενισχυμένα απτικά ερεθίσματα** μπορεί να αντιληφθεί **καλύτερα τις φόρμες και τον χώρο⁴⁶**.

53. Merleau-Ponty., M., Phenomenology of Perception, Classics Series, Psychology Press, 2002

54. Pallasmaa, J., The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses, Wiley, 2005, σελ. 40-41

Οι **διαφορετικές υφές**, οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν τόσο στα αντικείμενα, όσο και στον ίδιο τον χώρο (και μέσω του παιχνιδιού), αποτελούν ένα βασικό **στοιχείο** που **συμβάλλει** ενεργά στην **αναπτυξιακή και αισθητική αντίληψη** της πρώτης ηλικίας.

Δεν αρκεί για τα παιδιά, ακόμα και για τους ηλικιωμένους, απλά να κοιτάζουν μια σωστά σχεδιασμένη κατασκευή, **χρειάζεται να μπορούν να αλληλεπιδράσουν** με αυτή και **με διαφορετικούς αισθητηριακούς τρόπους**.

Η αισθητηριακή εξερεύνηση συνιστά βασικό μέρος της ενηλικίωσης, καθώς η **φυσική αναζήτηση οδηγεί σε αύξηση της δημιουργικότητας και της φαντασίας κατά την ανάπτυξη του ανθρώπου**³¹. Για τη πρώτη ηλικία συνεπώς είναι ιδιαίτερα σημαντική η αισθητηριακή συμπερίληψη στον σχεδιασμό.

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να επωφεληθούν άμεσα από τη δημιουργία πολυαισθητηριακών εμπειριών, καθώς το σώμα τους μεταβάλλεται κατά τη γήρανση και αντιμετωπίζουν διάφορες αλλαγές στον αισθητηριακό τομέα.

Συγκεκριμενοποιώντας αυτές τις μεταβολές, οι ηλικιωμένοι συνήθως παρουσιάζουν⁴⁴:

- **αργά αντανakλαστικά και μειωμένη δυνατότητα στη πρόσβαση αντικειμένων**
- **ανικανότητα διατήρηση της αντοχής τους – αυξημένα επίπεδα κόυρασης**
- **απώλεια οξύτητας οπτικού πεδίου, μειωμένη ευαισθησία στο χρώμα, αδυναμία διάκρισης λεπτομερειών ή βάθους και**
- **υποβάθμιση της ακουστικής λειτουργίας και της διάκρισης των ήχων**

Η συμπερίληψη περιβαλλοντικών ερεθισμάτων διαφορετικών τύπων και εντάσεων μπορεί να λειτουργήσει **θετικά παρέχοντας το κατάλληλο φάσμα ενδιαφέροντος στους ηλικιωμένους χρήστες του χώρου**²². Μέσω των αισθήσεων μπορούν, ταυτόχρονα, **να θυμηθούν το παρελθόν και τις αναμνήσεις τους**, γεγονός που βοηθάει στη σύνδεση τους με τον χώρο λόγω της οικειότητας που αναπτύσσεται, όπως έχει ήδη ειπωθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Η δημιουργία χώρων που προσφέρουν ενδιαφέρουσες δραστηριότητες για όλες τις ηλικίες μπορεί να επιτευχθεί **με την αξιοποίηση λειτουργικών και αισθητικών χαρακτηριστικών που συνδυάζουν διαφορετικές μορφές, υφές και χρώματα**²². Μπορούν να προκύπτουν, ταυτόχρονα, και **από την ικανότητα της φύσης να προσφέρει πολυαισθητηριακές εμπειρίες**²² (μέσω του νερού, των λουλουδιών, της βλάστησης κ.ά.) Τα συγκεκριμένα στοιχεία μπορούν είτε να είναι μέρος των δραστηριοτήτων και των χρήσεων είτε **ενταγμένα στη συνολική αρχιτεκτονική του χώρου**.

B.4 Αυτονομία και προσωπικός έλεγχος^{33,53}

Η **αυτονομία** και ο **προσωπικός έλεγχος** στους χώρους διαγενεακής επαφής αποτελούν **σημαντικά χαρακτηριστικά** διαμόρφωσης για το αστικό τοπίο²². Η συγκεκριμένη κατηγορία δεν αφορά μόνο την ιδιωτικότητα της κάθε ηλικιακής ομάδας, όπως ειπώθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, αλλά και όλα εκείνα **τα στοιχεία σχεδιασμού που επιτρέπουν την αλληλεπίδραση** των χρηστών μεταξύ τους και με τον χώρο.

Οι καθηγητές **Matthew Kaplan και Jawaid Haider (2004)**, ειδικευόμενοι σε θέματα αρχιτεκτονικής, διαγενεακών προγραμμάτων και γήρανσης, υποστηρίζουν ότι οι χώροι που επιτρέπουν την **από κοινού συμμετοχή των ηλικιωμένων και των παιδιών, παράλληλα με ένα βαθμό αυτονομίας**, θεωρούνται **επιτυχημένα αστικά περιβάλλοντα**³⁸. Η ανεξαρτησία των ηλικιών μπορεί να επιτευχθεί μεταξύ άλλων, όπως θα αναλυθούν παρακάτω, με²²:

α) τη προσαρμοστικότητα και ευελιξία των δομών και

β) τη ποικιλία των χρήσεων, οι οποίες με τη σειρά τους διαφοροποιούν τη δυνατότητα συμμετοχής από τους χρήστες.

Ο **σχεδιασμός του χώρου δεν πρέπει να εξαναγκάζει την αλληλεπίδραση**, αλλά να τη **προσφέρει ως κύρια επιλογή και δευτερευόντως να παρέχει εναλλακτικές για ξεκούραση ή μεμονωμένη χρήση από άλλες ηλικίες**. Ταυτόχρονα οφείλει να επιτρέπει, **την εξατομίκευση και οικειοποίηση** από τις ηλικιακές ομάδες.

Τα παιδιά έχουν τη τάση να εξερευνούν, **προτιμούν να παίζουν σε χώρους μη δομημένους με διαφορεόμενα αντικείμενα ή έπιπλα**. Με αυτό το τρόπο ασκούν έλεγχο στο χώρο³³. Για παράδειγμα τα δέντρα αποτελούν ένα στοιχείο του χώρου που τα μικρά παιδιά ερμηνεύουν ανάλογα με τη φαντασία τους ως κάποια διαφορετική δομή όπως κάστρο ή σπίτι κ.α. **Ο συγκεκριμένος έλεγχος που ασκεί εν τέλει ο χρήστης στον χώρο είναι απαραίτητο στοιχείο** για όλα τα άτομα και ιδιαίτερα για τη συμπερίληψη των παιδιών σε χώρους διαγενεακής επαφής.

B4.1 Προσαρμοστικότητα

Η προσαρμοστικότητα αναφέρεται στην **ευελιξία** που παρέχει μια δομή στους χρήστες της, έτσι ώστε οι ίδιοι να μπορούν **να μεταβάλλουν και να αναδιαμορφώσουν τα επιμέρους στοιχεία της** για διαφορετικές χρήσεις ή δραστηριότητες³⁸. Η συγκεκριμένη μεταβλητότητα του χώρου προσφέρει αρχικά, την άνεση σε πρακτικό επίπεδο να μπορούν **να χρησιμοποιηθούν οι λειτουργίες του από διαφορετικές ηλικίες, σωματότυπους ή άτομα με διαφορετικά επίπεδα ομιλίας, βάδισης κ.ο.κ.**

55. Norouzi, N., Intergenerational Facilities: Designing Intergenerational Space through a Human Development Lens [Διδακτορική διατριβή], 2016

Στη συνέχεια, επιτρέπει την **αναδιάρθρωση του περιβάλλοντος** τόσο **συλλογικά όσο και ατομικά**, δημιουργώντας **καινούργιες ευκαιρίες για πιο ευφάνταστες χρήσεις του χώρου**²².

Οι αλλαγές που σχετίζονται με τη γήρανση, καθώς η έλλειψη πλήρους λειτουργικότητας που αντιμετωπίζουν τα ηλικιωμένα άτομα συχνά δημιουργούν **συγκεκριμένες απαιτήσεις στο δομημένο περιβάλλον**⁵¹. Ένας προσαρμόσιμος και ευμετάβλητος χώρος μπορεί να υποστηρίξει όλες αυτές τις ανάγκες - **σε συνδυασμό με τις ξεχωριστές απαιτήσεις της πρώτης ηλικίας**.

Σχεδιαστικά, μπορεί να αποτυπωθεί με διάφορους τρόπους:

- 1. Με την δυνατότητα μεταβολής στη τοποθεσία της συνολικής δομής**
- 2. Με την εναλλαγή στις κατασκευές των επίπλων και των αντικειμένων που εξυπηρετούν τη κάθε ηλικία ή τις διαφορετικές φυσικές ικανότητες των ατόμων (μεταβαλλόμενες λειτουργίες στον χώρο)**
- 3. Με μεταβλητά στοιχεία στη συνολικότερη αρχιτεκτονική, στον σκελετό, στις όψεις κ.ά. (μεταβαλλόμενο μέγεθος κατασκευής - π.χ. μεταβολή του ύψους των παραθύρων).**
- 4. Με επιμέρους αλλαγές για ταυτόχρονη ή ετεροχρονισμένη χρήση του χώρου σε διαφορετική δραστηριότητα από τη κύρια.**

Η παραπάνω αλληλεπίδραση με το περιβάλλον είναι καθοριστική για την **ανάπτυξη των γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των ηλικιωμένων**, των παιδιών και των ατόμων με αναπηρίες. Οι στρατηγικές σχεδιασμού που μπορούν να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των χρηστών στον χώρο αποτελούν σημαντικές προϋποθέσεις για την επίτευξη της διαγενεακής επαφής στο εσωτερικό του.

B4.2 Ποικιλία

Το τελευταίο αλλά **εξίσου σημαντικό χαρακτηριστικό** για τους χώρους διαγενεακής επαφής αποτελεί **το στοίχειο της επιλογής**^{34,54}. Ως σχεδιαστική παράμετρος είναι **άμεσο επακόλουθο της ικανότητας αναπροσαρμογής μιας δομής και προσφέρει την ελευθερία στους χρήστες να ασχοληθούν με διαφορετικές δραστηριότητες ή χρήσεις και ηλικιακές ομάδες**.

Στη βάση αυτή, είναι σημαντικό να προσφέρεται μια σειρά χώρων που μπορούν να φιλοξενήσουν **περισσότερες δραστηριότητες**, όπως αυτές **καθορίζονται από τα κοινά ενδιαφέροντα των χρηστών**. Εναλλακτικά, θα μπορούσε να δοθεί η δυνατότητα στους ηλικιωμένους και τα παιδιά να μπορούν **να ακολουθήσουν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα στην εκάστοτε δραστηριότητα** και να επιλέγουν πως αλληλεπιδρούν μεταξύ τους³⁴.

56. Norouzi, N., Swenson, A., Harvey, S., Designing for Success: Integrating Theories of Human Development into Architectural Design for Intergenerational Programming, Journal of Intergenerational Relationships, 2022



Κεφάλαιο Γ

Σχεδιάζοντας χώρους διαγενεακής επαφής στο αστικό τοπίο

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο παρουσιάζεται μια προσωπική σχεδιαστική προσέγγιση των χώρων διαγενεακής επαφής, η οποία βασίζεται στην ερμηνεία των πληροφοριών που έχουν συλλεχθεί στα προηγούμενα κεφάλαια. Ακολουθώντας μια σειρά από σχεδιαστικά βήματα, αναπτύσσεται ένα σύνολο κοινωνικών χώρων που θα απευθύνονται στη κοινότητα και θα μπορούν δυνητικά να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της μοναξιάς των ηλικιωμένων στις σύγχρονες πόλεις. Σκοπός είναι το συγκεκριμένο υπόβαθρο να μελετηθεί μετέπειτα σε επίπεδο αρχιτεκτονικής πρότασης.

Εισαγωγή στη σχεδιαστική προσέγγιση

Καθώς το φαινόμενο της μοναξιάς στη τρίτη ηλικία αποτελεί ένα κοινωνικό ζήτημα, **η πορεία της σχεδιαστικής λύσης** αναπόφευκτα **λαμβάνει έναν ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα** και αποσκοπεί σε μια **σταδιακή επαναφορά της ηλικιακής ομάδας στη κοινωνία και στις ουσιώδεις συναναστροφές**.

Στη βάση αυτή, η σχεδιαστική προσέγγιση έχει **ως κεντρικό σημείο αναφοράς την σύνδεση των ατόμων μέσω των δραστηριοτήτων** και επιθυμεί την διευκόλυνση των επαφών σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα βήματα που ακολουθούνται είναι τα εξής:

- 1. Ανάλυση της κοινωνικής ομάδας απεύθυνσης: κατανόηση των αναγκών της τρίτης ηλικίας και προσδιορισμός του τρόπου αντιμετώπισης του προβλήματος.**
- 2. Ορισμός των δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν. Καθορισμός του αντίκτυπου που έχουν στις κοινωνικές ομάδες και στην ευρύτερη κοινότητα.**
- 3. Ανάπτυξη χωρικού μοντέλου: χωρική απόδοση των παραπάνω δραστηριοτήτων.**
- 4. Καθορισμός των βασικών σχεδιαστικών αρχών.**

Σημείωση₄: Η συγκεκριμένη σχεδιαστική πορεία δεν αποτελεί αυστηρά γραμμική διαδικασία, γεγονός που σημαίνει ότι τα βήματα μπορούν να μελετηθούν με διαφορετική σειρά, ή να αναπροσαρμόζονται αναλόγως τους στόχους και τα συμπεράσματα που εξαγονται σε κάθε στάδιο.

Γ.1 Κατανόηση της κοινωνικής ομάδας απεύθυνσης | Η τρίτη ηλικία

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τη κοινωνική ομάδα της τρίτης ηλικίας, οφείλουμε να εξετάσουμε συνολικά τα χαρακτηριστικά της και να αντλήσουμε πληροφορίες **τόσο από το παρελθόν όσο και από την υπάρχουσα κοινωνική της κατάσταση**. Μπαίνοντας στη θέση των ηλικιωμένων, ανιχνεύουμε τις μεταβολές που έχουν πραγματοποιηθεί:

- **στον τρόπο ένταξης τους στη κοινωνία,**
- **στις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται,**
- **στη κοινωνική τους ζωή (τη διαδικασία συναναστροφής τους με τη κοινωνία) και**
- **στο δομημένο περιβάλλον.**

Πίνακας: σύγκριση της τρίτης ηλικίας σε σχέση με το παρελθόν στις πόλεις

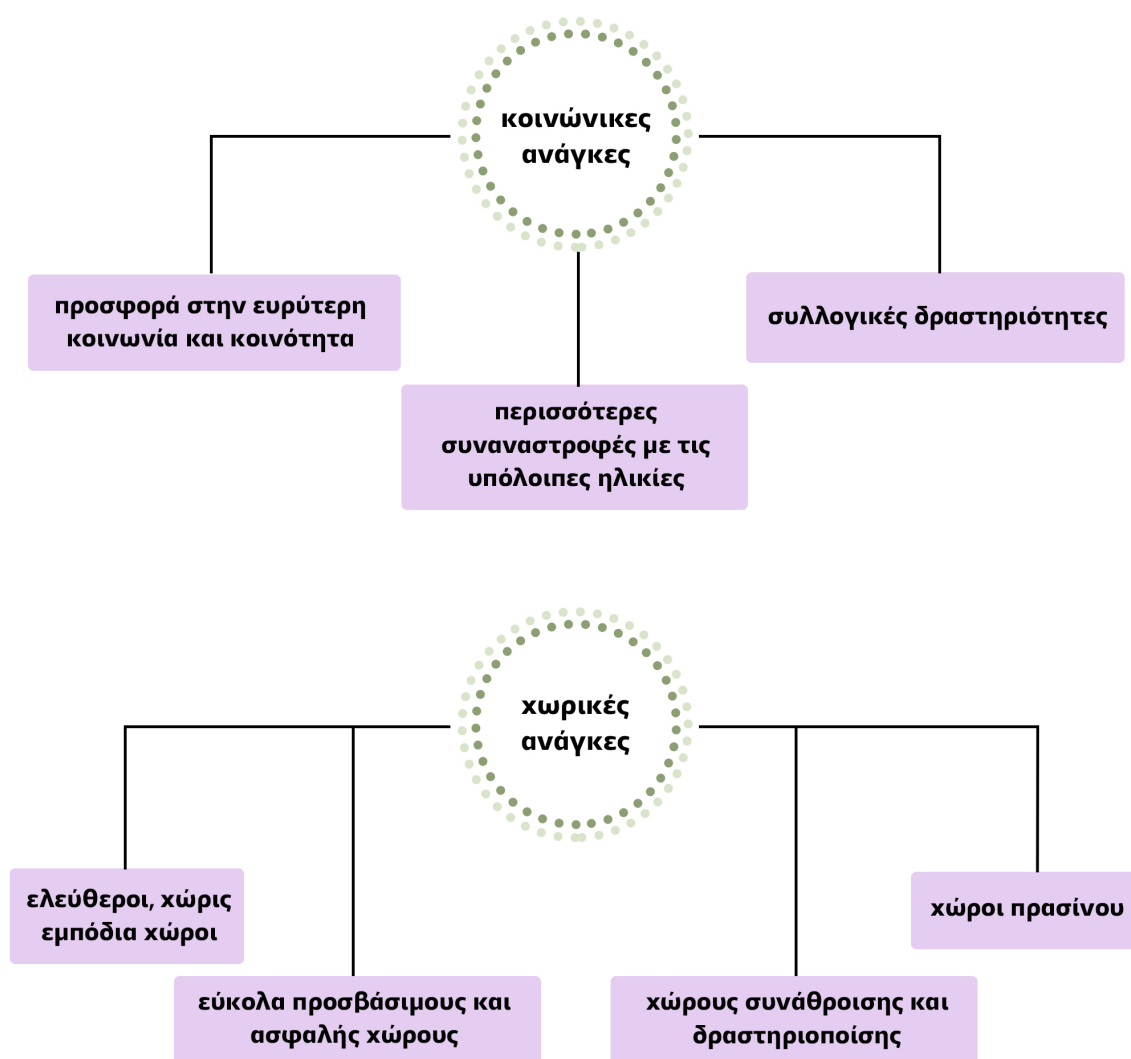
ΠΑΡΕΛΘΟΝ	ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ		ΠΑΡΟΝ
	μέσω της προσφοράς εργασίας ανάλογα με την επαγγελματική δραστηριότητα και το φύλο π.χ. ιδιοκτήτες μικρών επιχειρήσεων	αδυναμία προσφοράς εργασίας λόγω έλλειψης δεξιοτήτων, γνώσεων και εξειδίκευσης	
	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΑΣΧΟΛΙΕΣ		
	αχολίες με τα εγγόνια, μαγειρική στο σπίτι, κηπουρική	καλλιέργεια της γής, αθλήματα, τέχνες, μουσική, ζωγραφική, πηλός, κατασκευές, μαστορέματα	
	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ		
	καθημερινές κοινωνικές επαφές στα πλαίσια της συνοικίας (π.χ. συναθροίσεις, καφενεία, στις πλατείες, εκκλησία), κοντινές επαφες, πιο κλειστές κοινωνίες, αίσθηση ασφάλειας, λαϊκή αγορά	ηλικία 65-75 χρονών: μειωμένες κοινωνικές συναναστροφές, εκφυλισμός του θεσμού της οικογένειας ηλικία 75+ χρονών: πλήρης απομόνωση στις ιδιώκτητες κατοικίες χωρίς βοήθεια ή σε δομή/γηροκομείο, μειωμένες συναναστροφές λόγω κούρασης ή συχνών προβλημάτων υγείας	
ΔΟΜΗΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			
μικρότερες πόλεις: περπατήσιμες αποστάσεις, απουσία κυκλοφοριακής συμφόρησης, χώροι συναθροίσεων, καθαρός και ασφαλής αστικός χώρος, περισσότεροι χώροι πρασίνου	διόγκωση των πόλεων: πυκνοδομημένος αστικός χώρος, μεγάλες αποστάσεις - αδυναμία ασφαλούς κυκλοφορίας με τα πόδια, χώροι απευθυνόμενοι στους νέους - μέση ηλικία, εστίες ρύπων, έλλειψη σε χώρους πρασίνου		

Σημείωση₄: Τα συμπεράσματα που παρουσιάζονται στον παραπάνω πίνακα έχουν προκύψει από προσωπικές αναλύσεις και προβληματισμούς που αφορούν τη τρίτη ηλικία και τη συνολικότερη σχέση της με τη κοινωνία.

Έχοντας αποκτήσει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για την κατάσταση της ηλικιακής ομάδας και συνδυαστικά με τις πληροφορίες που έχουμε αποκομίσει σε ερευνητικό επίπεδο, **πραγματοποιείται μια χαρτογράφηση των αναγκών και των πιθανών χαρακτηριστικών** που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την αύξηση των συναναστροφών τους και την επανένταξη τους στη κοινωνία.

Η συγκεκριμένη διαδικασία μας βοηθάει να κατανοήσουμε τις ξεχωριστές απαιτήσεις που γεννά η αντιμετώπιση του ζητήματος της μοναξιάς για τα ηλικιωμένα άτομα τόσο σε κοινωνικό όσο και σε χωρικό επίπεδο.

Για τον λόγο αυτό **δημιουργούνται δύο διαγράμματα κοινωνικών και χωρικών αναγκών**, τα αποτελέσματα των οποίων συνοψίζονται παρακάτω. **Η συγκεκριμένη καταγραφή των αναγκών υποδεικνύει την αρχική κατεύθυνση** στην οποία μπορεί να βασιστεί η σχεδιαστική λύση. Μέσω αυτής αντιλαμβανόμαστε επίσης **την εμφάνιση μιας στοχοθεσίας πολλαπλών επιπέδων**, η οποία **δημιουργεί αντίκτυπο σε όλες τις ηλικίες και τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.**



Διαγράμματα: κοινωνικές και χωρικές ανάγκες της τρίτης ηλικίας

Γ1.1 Κεντρικοί άξονες στην αντιμετώπιση του προβλήματος



Διάγραμμα: βασικοί άξονες σχεδιαστικής λύσης

Στη συνέχεια, μπορούμε να συγκεκριμενοποιήσουμε **τον κύριο τρόπο επέμβασης και αντιμετώπισης του σχεδιαστικού ζητήματος**. Η σχεδιαστική λύση θα βασιστεί σε **τρεις άξονες**:

- 1. στην ανάπτυξη συλλογικών δραστηριοτήτων μεταξύ της τρίτης και της πρώτης ηλικίας**
- 2. στην επανάχρηση αστικών κενών και εγκαταλελειμμένων κτηρίων**
- 3. στη δημιουργία χώρων με κοινωνικό χαρακτήρα για προσφορά στην ευρύτερη κοινότητα.**

Μέσα από αυτή τη σχεδιαστική λογική, **η κοινωνικά απομονωμένη τρίτη ηλικία θα επαναπροσδιορίσει κλιμακωτά** τις επαφές της, τόσο με τις υπόλοιπες γενιές όσο και με την ευρύτερη κοινωνία. Ταυτόχρονα **θα δημιουργηθεί ένα δίκτυο σημειακών επεμβάσεων με ήπιο κτηριακό αποτύπωμα**, που θα επιτρέπει τη σταδιακή κοινωνική «ζύμωση» στο εσωτερικό του.

Σημείωση₅: Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αύξηση των συναναστροφών μεταξύ της πρώτης και της τρίτης ηλικίας δεν μπορεί να συμβεί σε πολύ γρήγορο χρονικό διάστημα, ούτε να, θεωρούμε ως δεδομένα τα προγενέστερα στάδια γνωριμίας των κοινωνικών ομάδων. Τα συγκεκριμένα στάδια μπορούν να περιλαμβάνουν τις πρώτες επαφές μέσω επισκέψεων σε σχολεία ή σε οίκους ευγηρίας, την ανάπτυξη δημόσιων συλλογικών δράσεων με περιοδικές ή ετήσιες δραστηριότητες, τη εφαρμογή διαγενεακών προγραμμάτων σε διάφορους χώρους στη δημόσια σφαίρα κ.ά.⁵⁵

57. Kaplan, M., School-based intergenerational programs, UNESCO Institute for Education, 2001, σελ. 13 (citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=176fbb00450af1f9b1fd6e620b0d21ce7102d8b8, πρόσβαση 2 Ιουλίου 2022)

Γ.2 Ποιες δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν;

Για τον καθορισμό των δραστηριοτήτων επιλέγονται έξι κεντρικές διαδικασίες, με βασικά κριτήρια:

- τις γνώσεις και δεξιότητες που γνωρίζει η τρίτη ηλικία και μπορεί να ανταλλάξει και να πραγματοποιήσει από κοινού με τη πρώτη ηλικία.
- την συμπερίληψη των 5 αισθήσεων, από τις οποίες μπορούν να επωφεληθούν και οι δύο ηλικιακές ομάδες.

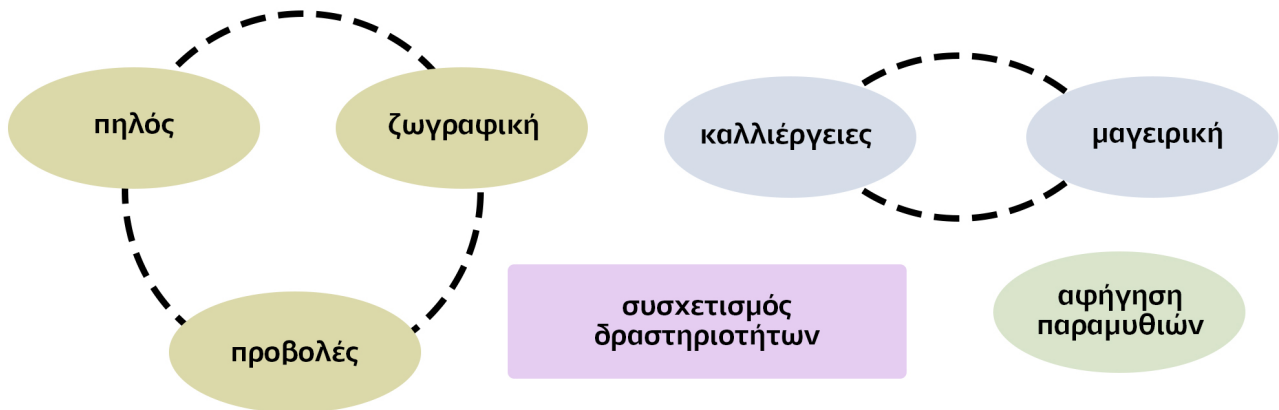
Οι δραστηριότητες που επιλέγονται φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
γνώσεις και δραστηριότητες που γνωρίζει η τρίτη ηλικία και μπορεί να προσφέρει στην πρώτη ηλικία και αντίστροφα συμπερίληψη των 5 αισθήσεων στις δραστηριότητες	μαγειρική κηπουργική / καλλιέργια λαχανικών αφήγηση και ανάγνωση παραμυθιών δημιουργία με πηλό και ζωγραφική προβολές ντοκιματέρ/ταινιών	-ανάπτυξη καινούριων δεξιοτήτων και γνώσεων -δημιουργικότητα και φαντασία -προσφορά στην κοινωνία -κοινωνικοποίηση και συνεργασία -ελαχιστοποίηση στρεσογόνων συνθηκών στο περιβάλλον -επαφή με την φύση -πνευματική ηρεμία και προσωπική εξέλιξη

Πίνακας: καθορισμός των κριτηρίων, των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων τους

Από τον πίνακα αντιλαμβανόμαστε ότι η επιλογή των συγκεκριμένων θεματικών δραστηριοτήτων έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη ενός συνόλου ικανοτήτων που ικανοποιεί την επιθυμητή στοχοθεσία τόσο σε προσωπικό όσο και σε συλλογικό (κοινοτικό) επίπεδο. Η κοινή συμμετοχή και των δύο ηλικιών δημιουργεί θετικό αντίκτυπο και επιδρά σε πολλαπλά επίπεδα για όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Οι δραστηριότητες **εν συνεχεία συσχετίζονται μεταξύ τους** με βάση το περιεχόμενό τους, **έτσι ώστε να παρέχεται η απαιτούμενη ποικιλία** στους χρήστες που χρησιμοποιούν τον κάθε χώρο.

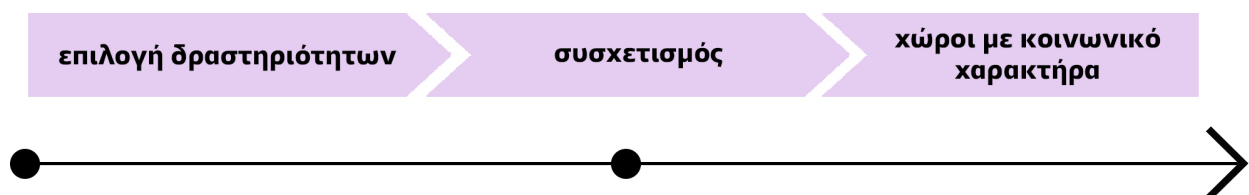


Διάγραμμα: συσχετισμός δραστηριοτήτων

Γ.3 Χωρικό μοντέλο| Ποιοι χώροι μπορούν να προκύψουν;

Από το διάγραμμα του συσχετισμού προκύπτουν τρεις τελικοί χώροι στους οποίους θα λαμβάνουν χώρα οι παρακάτω διαδικασίες:

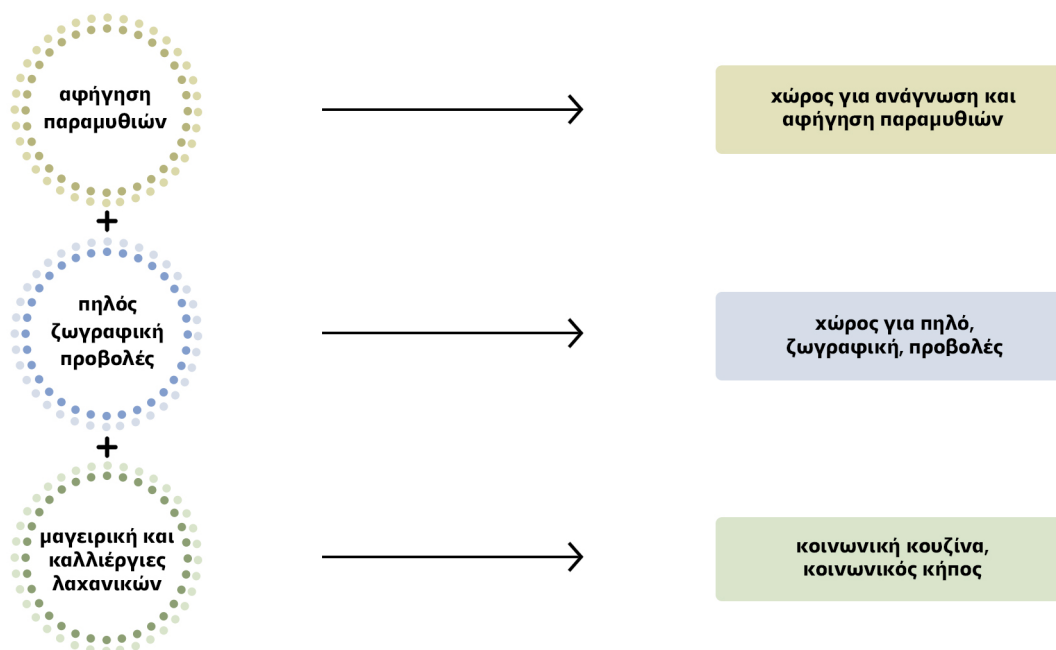
- **πρώτος χώρος: ανάγνωση και αφήγηση παραμυθιών**
- **δεύτερος χώρος: πηλός, ζωγραφική και προβολές**
- **τρίτος χώρος: μαγειρική και καλλιέργεια λαχανικών**



Διάγραμμα: μετάφραση κοινωνικού μοντέλου σε χωρικό μοντέλο

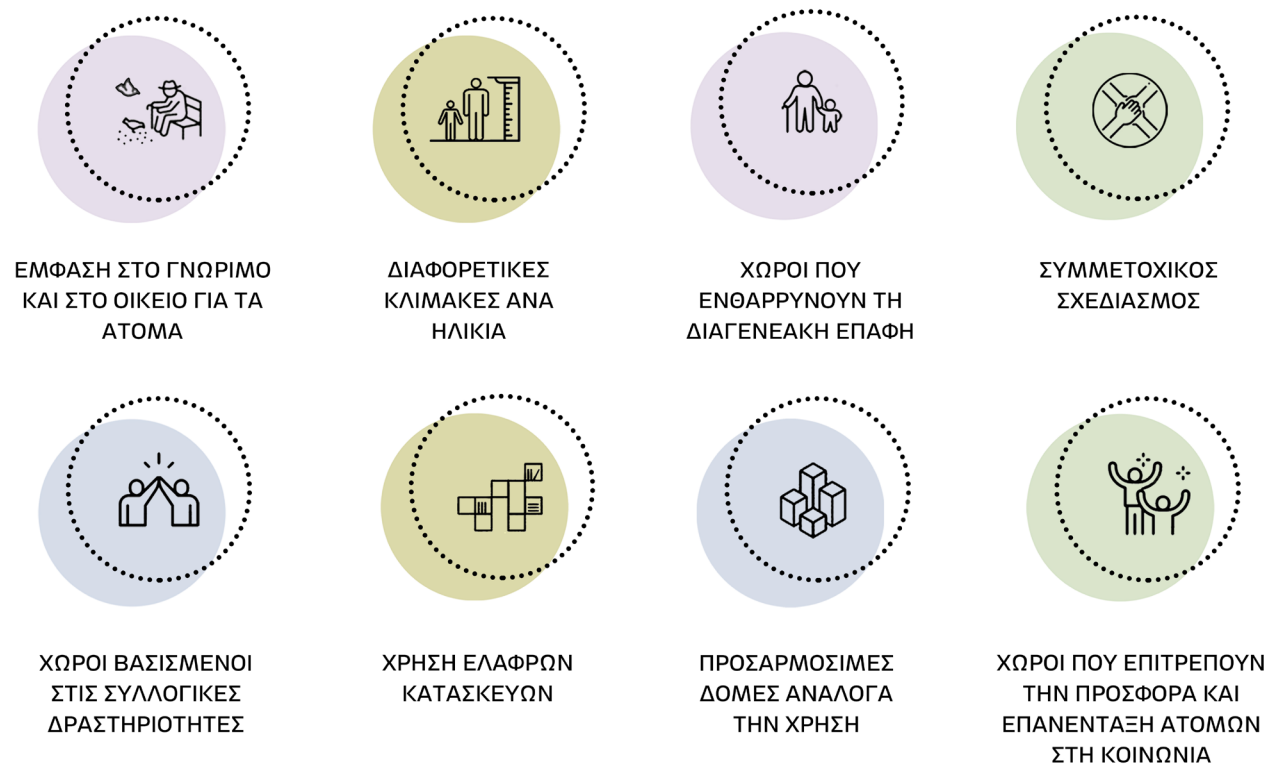
Σε αυτό το διάγραμμα φαίνεται η **συνέχεια στη πορεία της σχεδιαστικής προσέγγισης**, κατά την οποία **οι δραστηριότητες που ορίσαμε στο προηγούμενο στάδιο μεταφράζονται σε ένα χωρικό μοντέλο που λαμβάνει κοινωνικό χαρακτήρα**. Έτσι, μέσω της συγκεκριμένης διαδικασίας, πετυχαίνουμε όχι μόνο την **αύξηση των ουσιαστών συναναστροφών τους**, αλλά και τη **προσφορά των κοινωνικών ομάδων στην ευρύτερη κοινότητα**.

Οι συγκεκριμένοι χώροι θα αποτελούν **ένα σύνολο κοινόχρηστων χώρων**, από τους οποίους **επωφελείται άμεσα η γειτονιά ή η περιοχή επέμβασης**. Οι τελικοί χώροι που προκύπτουν φαίνονται στο παρακάτω διάγραμμα και είναι οι εξής:



Διάγραμμα: τελικοί χώροι με κοινωνικό χαρακτήρα

Γ.4 Βασικές σχεδιαστικές αρχές



διάγραμμα: Βασικές σχεδιαστικές αρχές

Τέλος, καθορίζουμε τις βασικές σχεδιαστικές αρχές που θα ακολουθηθούν στη πρόταση, έτσι ώστε να **εξυπηρετείται η φύση και το ύψος** της συνολικής παρέμβασης που έχουμε επιλέξει. Οι αρχές αυτές φαίνονται στο παραπάνω διάγραμμα: **δύο σημαντικές σχεδιαστικές επιλογές αποτελούν η χρήση ελαφρών κατασκευών και οι προσαρμόσιμες δομές** ανάλογα τον χρήστη. Με τη χρήση ελαφρών κατασκευών και με την επιλογή της μεταβλητότητας, ικανοποιούμε τον στόχο για δημιουργία πιο **ήπιων επεμβάσεων στο περιβάλλον**, που **δεν** θα έχουν **«βαρύ» κτηριακό αποτύπωμα, κόστος και υλικότητα.**



Κεφάλαιο Δ

Συμπεράσματα

Στο τελευταίο αυτό κεφάλαιο, ανακεφαλαιώνονται τα ευρήματα που προέκυψαν από τη βιβλιογραφία και αποτιμώνται τα βασικά συμπεράσματα που εκπορεύονται από το σύνολο της ερευνητικής διαδικασίας. Η συνολική έρευνα επικεντρώθηκε στην ανάλυση και κατανόηση του θεωρητικού αυτού φαινομένου, καθώς και στην ανεύρεση μιας πιθανής σχεδιαστικής προσέγγισης που θα μπορούσε ο αρχιτέκτονας να ακολουθήσει για να συμβάλλει με τη δική του «γλώσσα» στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Λήγοντας την διαδικασία, διακρίνουμε την αναγκαιότητα υλοποίησης μιας σχεδιαστικής πρότασης με αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις που θα απευθύνονται στη τρίτη ηλικία, στα παιδιά και σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, η οποία εν δυνάμει θα βασίζεται στα σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που αναλύθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια.

Εξαγωγή συμπερασμάτων

Μέσα από προσωπικές παρατηρήσεις του προβλήματος της μοναξιάς στον αστικό χώρο, της αποξένωσης των ανθρώπων και του βαθμού που επηρεάζει τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, γεννήθηκε η ιδέα μιας πειραματικής αντιμετώπισης του φαινομένου με τη βοήθεια των εργαλείων της αρχιτεκτονικής.

Ξεκινώντας την ερευνητική διαδικασία, τέθηκαν συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα με σκοπό την κατανόηση του θεωρητικού ζητήματος, τα οποία λειτουργούν σε μια αλληλένδετη συνθήκη και συμπληρώνουν το ένα το άλλο. **Στο σύνολο τους, δημιουργούν μια κατευθυντήρια πορεία στη σκέψη, μέσω της οποίας ξεδιπλώνεται βήμα – βήμα η ανάπτυξη μιας πιθανής σχεδιαστικής προσέγγισης που μπορεί να σταθεί ως λύση στο ερευνητικό πρόβλημα που τίθεται.**

Όπως φαίνεται από την ανάλυση και την εξέλιξη της διαδικασίας, η έρευνα έχει περισσότερο κοινωνικό χαρακτήρα και έχει ως στόχο την ανεύρεση και εφαρμογή των σχεδιαστικών παραμέτρων που φέρνουν κοντά, στα πλαίσια του δημόσιου αστικού χώρου, τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες της τρίτης, της πρώτης ηλικίας και των ηλικιωμένων με αναπηρίες, παρά μια πιο θεωρητική ανάλυση του φαινομένου σε σχέση με την αρχιτεκτονική και τον γενικό πληθυσμό.

Η προτεραιότητα που δίνεται στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα αποτελεί αναγκαία συγκεκριμενοποίηση και εκπορεύεται πρωτίστως από τα στατιστικά στοιχεία που αφορούν το φαινόμενο, όσο και από προσωπικό ερευνητικό ενδιαφέρον.

Ταυτόχρονα, αποτελεί και μια από τις λιγότερο απευθυνόμενες ηλικιακές ομάδες στην αρχιτεκτονική, γεγονός που την κατατάσσει ψηλά στην ιεραρχική λίστα.

Θέτοντας τη τρίτη ηλικία ως τη κύρια ομάδα για την ερευνητική διαδικασία, στοχεύεται η ανεύρεση μιας σχεδιαστικής λύσης για ένα μικρότερο κομμάτι ενός κατά τ'άλλα πολύ μεγαλύτερου και σύνθετου προβλήματος. Στη βάση αυτή, αναγνωρίζοντας το μέγεθος και τη πολυπλοκότητα του φαινομένου, καθώς και το ότι αποτελεί ένα προβληματισμό που έχει αρχίσει να ερευνάται τα τελευταία χρόνια, γίνεται αντιληπτή η αναγκαιότητα για εκτενέστερη έρευνα που θα αφορά τόσο τη τρίτη ηλικία όσο και τον γενικότερο πληθυσμό και την ανάδειξη σχεδιαστικών προσεγγίσεων που θα αντιμετωπίζουν πιο ολιστικά το πρόβλημα.

Ένας από τους βασικούς άξονες στη προσέγγιση της σχεδιαστικής λύσης αποτελεί λοιπόν, η επανασύνδεση της τρίτης με τη πρώτη ηλικία. Ο συγκεκριμένος τρόπος παρέμβασης βασίζεται στη διαγενεακή πρακτική – στη διαμόρφωση επαφών και αλληλεπιδράσεων που στηρίζονται σε κοινές δραστηριότητες μεταξύ των διαφορετικών γενεών.

Η κεντρική έννοια πίσω από την υιοθέτηση τέτοιων πρακτικών είναι ο ορισμός της «διαγενεακής μάθησης», η ιδέα δηλαδή ότι κάθε ηλικιακή ομάδα διαθέτει γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να καταστούν χρήσιμες μέσω κοινών συλλογικών δραστηριοτήτων.

Η διαγενεακή πρακτική συνιστά έναν τρόπο επέμβασης που συναντάται όλο και περισσότερο στις έρευνες των τελευταίων χρόνων σχετικά με την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης στη τρίτη ηλικία και η υιοθέτηση της παρέχει θετικά αποτελέσματα και στις δύο ηλικιακές ομάδες. Είτε υπό τη μορφή διαγενεακών προγραμμάτων είτε μιας ολοκληρωμένης αρχιτεκτονικής πρότασης, μια σχεδιαστική λύση μπορεί να στηριχτεί με επιτυχία στη πρακτική αυτή και να βοηθήσει στη σταδιακή ενεργοποίηση και επανένταξη της τρίτης ηλικίας στη κοινωνία. Αποτελεί συνεπώς, επιτακτική ανάγκη η δημιουργία δημόσιων χώρων που να υποστηρίζουν όλες αυτές τις δραστηριότητες και θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ταυτόχρονα από ηλικιωμένους, παιδιά και ηλικιωμένα άτομα με αναπηρίες.

Όπως προκύπτει από τη βιβλιογραφία, η τρίτη και η πρώτη ηλικία είναι δύο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που συχνά παραλείπονται από τη διαδικασία σχεδιασμού στον δημόσιο χώρο, με αποτέλεσμα οι σύγχρονες πόλεις να δυσκολεύουν τη καθημερινότητα τους σε αυτές. Από τις βασικές υποδομές όπως η χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς μέχρι τον αποκλεισμό τους από ανοιχτούς ή χώρους αναψυχής, αντιμετωπίζουν συνεχώς εμπόδια, τα οποία προκύπτουν κυρίως από το γεγονός ότι ο σύγχρονος σχεδιασμός βασίζεται στη παραγωγική ηλικία.

Οι αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του προβλήματος, οφείλουν λοιπόν να ανατρέψουν τον ηλικιακό διαχωρισμό που προκύπτει και να ενοποιήσουν τις διαφορετικές γενιές στον αστικό χώρο.

Το βασικό ερευνητικό ερώτημα που τίθεται στη συνέχεια είναι η ανεύρεση των σχεδιαστικών χαρακτηριστικών που πρέπει να έχουν οι χώροι διαγενεακής επαφής εντός του αστικού ιστού. Η ανάλυση, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, των παραμέτρων που πρέπει να λάβει υπόψη ο αρχιτέκτονας για να φέρει κοντά τις διαφορετικές ηλικίες. Από την ερευνητική διαδικασία προκύπτει ότι τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που αναλύονται είναι εξίσου σημαντικά και για τις δύο ηλικίες και έχουν ως στόχο τη δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών που θα βοηθήσουν τη συμπερίληψη τους στη κοινωνία και θα διευκολύνουν την επαφή τους με την ευρύτερη κοινότητα.

Αντιμετωπίζοντας ολιστικά τη σχεδιαστική ανάλυση – ξεκινώντας από την άρση του αποκλεισμού σε θέματα προσβασιμότητας και καταλήγοντας στη δημιουργία ασφαλών, καθαρών και ευμετάβλητων χώρων που μπορούν να υποστηρίξουν τη χρήση και από τις δύο ηλικιακές ομάδες – ο αρχιτέκτονας αναπτύσσει ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών για τη διαδικασία του σχεδιασμού.

Μπαίνοντας στη διαδικασία εφαρμογής, η σχεδιαστική λύση συγκεκριμενοποιείται και δημιουργείται μια σειρά από βήματα που οδηγούν στην ανάπτυξη των δραστηριοτήτων και ενός χωρικού μοντέλου, πάνω στα οποία μπορεί να βασιστεί μια μελλοντική αρχιτεκτονική πρόταση. Καταγράφονται οι ανάγκες της τρίτης ηλικίας και τα αποτελέσματα που έχει το σύνολο των δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν.

Στόχος αποτελεί μια σταδιακή κοινωνική ενεργοποίηση της τρίτης (και κατά συνέπεια) της πρώτης ηλικίας. Από τα ερευνητικά στοιχεία που έχουν συλλεχθεί στα προηγούμενα κεφάλαια και ερμηνεύονται σε αυτό το στάδιο, γίνεται αντιληπτό ότι είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν όλα τα χαρακτηριστικά που έχουν αναλυθεί, έτσι ώστε οι τελικοί χώροι να είναι ασφαλείς, άνετοι προς τη χρήση και ενδιαφέροντες – δημιουργώντας ταυτόχρονα τον μέγιστο θετικό αντίκτυπο και στις δύο ηλικίες.

Τέλος, γνωρίζοντας ότι η σχεδιαστική διαδικασία για την αντιμετώπιση του προβλήματος, ειδικότερα σε ένα θέμα με κοινωνικό χαρακτήρα, χρειάζεται μια συνεχή ανατροφοδότηση για την αποτελεσματικότητα του κάθε βήματος, θεωρείται αυτονόητη η δοκιμή και η πιθανή αποφυγή διάφορων βημάτων εφόσον δεν λειτουργούν στις κοινωνικές ομάδες.

Μια τέτοιου είδους εφαρμογή χρειάζεται ένα μεγάλο χρονικό πλαίσιο για να μπορέσει να καθοριστεί σωστά και εξαρτάται άμεσα από μια πειραματική διαδικασία (μια σειρά σταδίων) που αναδεικνύει τις προτιμήσεις των εκάστοτε συμμετοχόντων. Στη βάση αυτή, η έρευνα αποτελεί μια διαδικασία που βρίσκεται συνεχώς σε εξέλιξη και μπορεί να εμπλουτίζεται διαρκώς με διάφορους τρόπους.

Σε επίπεδο βιβλιογραφίας, καθώς τα αποτελέσματα και οι αναφορές προκύπτουν κυρίως από επιτόπιες έρευνες των τελευταίων χρόνων, γίνεται αντιληπτή η αναγκαιότητα απεύθυνσης της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας ολοένα και περισσότερο από την αρχιτεκτονική κοινότητα.

Το φαινόμενο της μοναξιάς έχει ξεκινήσει να λαμβάνει διαστάσεις πανδημίας παγκόσμια, γεγονός που μαρτυράει ότι στο μέλλον θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε πιο επιτακτικά και να αναπτύξουμε περισσότερες σχεδιαστικές λύσεις που να το αφορούν. Ήδη τα τελευταία χρόνια οι έρευνες εστιάζουν στους τρόπους που μια χωρική προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει σε αυτό, ειδικότερα στις μεγάλες πόλεις που το πρόβλημα ολοένα και αυξάνεται.

Η αρχιτεκτονική οφείλει να στρέψει το ενδιαφέρον της στην κατανόηση όλων αυτών των κοινωνικών και ψυχολογικών προβλημάτων που συνεχώς διογκώνονται.

Δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες στις πόλεις που όλοι συνυπάρχουμε μεταξύ μας, μπορούμε να καταστήσουμε καλύτερη τη καθημερινότητα μας, να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα μας συλλογικά και αλληλέγγυα και να επαναπροσδιορίσουμε το σύνολο των κοινωνικών και προσωπικών μας σχέσεων.



Βιβλιογραφικές αναφορές

Βιβλιογραφικές και διαδικτυακές αναφορές

1. von Witzleben, H. D., On Loneliness, Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 21, Taylor & Francis Group, 1958, σελ. 37-43
2. Reichmann, F. F., Loneliness: Interpersonal and Biological Processes, Psychiatry, Taylor & Francis Group, 1959, σελ. 1-15
3. Sullivan, H. S., The interpersonal theory of psychiatry, New York: Norton, 1953
4. Perlman, D., Peplau, L. A., Toward a Social Psychology of Loneliness, Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder, London: Academic Press, 1981, σελ. 31 – 56
5. Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T., Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, Annals of Behavioral Medicine, 2010, σελ. 218-227
6. De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., Dykstra, P., Loneliness and Social Isolation, The Cambridge Handbook of Personal Relationships, Cambridge University Press, 2006, σελ. 485 – 500
7. Perlman, D., Peplau, L. A., Loneliness, Encyclopedia of mental health, CA: Academic Press, 1998, σελ. 571-581
8. Berg, R.L., Cassells, J.S., Social Isolation Among Older Individuals: The Relationship to Mortality and Morbidity, The Second Fifty Years: Promoting Health and Preventing Disability, Institute of Medicine (US) Division of Health Promotion and Disease Prevention, Washington (DC): National Academies Press, 1992
9. Biordi, D. L., Nicholson, N. R., Social isolation, Chronic illness: Impact and intervention, Jones & Bartlett Publishers, 2013, σελ. 98
10. Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L.G., D'hombres, B., Pasztor, Z., Tintori, G., Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, σελ.13 (publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC125873/loneliness_in_the_eu_insights_from_surveys_and_online_media_data_online.pdf, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)
11. Hammond, C., Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study, The Anatomy of Loneliness, BBC, 2018 (www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)
12. World Health Organization, International Telecommunications Union, United Nations Department of Economic and Social Affairs, Social isolation and loneliness among older people, Decade of healthy aging, 2021 (apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve, πρόσβαση 11 Ιανουαρίου 2022)
13. Yang, K., Victor, C., Age and loneliness in 25 European nations, Ageing and Society, 2011, σελ. 1370
14. Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., Davey, A., Loneliness among older Europeans, European Journal Of Ageing: Social, Behavioural and Health Perspectives, Springer, 2009
15. Eurostat, Population on 1 January by age group, sex and citizenship [Data set] (ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/MIGR_POP1CTZ__custom_4120505/default/table?lang=en, πρόσβαση 14 Ιανουαρίου 2023)
16. van den Berg, P., Kemperman, A., de Kleijn, B., Borgers, A., Ageing and loneliness: The role of mobility and the built environment, Travel Behaviour and Society, 5, Elsevier, 2016, σελ. 48-55

17. Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., Allen, E. S. R., The Meaning of "Aging in Place" to Older People, *The Gerontologist*, 52, Oxford University Press, 2011, σελ. 357
18. Peters, R., Ee, N., Ward, S.A, Kenning G., Radford, K., Goldwater, M., Dodge, H.H., Lewis, E., Xu, Y., Kudrna, G., Hamilton, M., Peters, J., Anstey, K.J., Lautenschlager, N.T., Fitzgerald, A., Rockwood, K., Inter-generational Programmes bringing together community dwelling non-familial older adults and children: A Systematic Review, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Elsevier, 2021
19. Hake, B.J., What Grows in Gardens?, *Learning across Generations in Europe: Contemporary Issues in Older Adult Education*, SensePublishers, 2014, σελ. 155 – 156
20. AARP (American Association of Retired Persons), homepage (www.aarp.org, πρόσβαση 4 Φεβρουαρίου 2022)
21. Biggs, S., Carr, A., Age- and Child-Friendly Cities and the Promise of Intergenerational Space, *Journal of Social Work Practice*, Routledge, 2015, σελ. 99-112
22. Nelischer, C., Loukaitou-Sideris, A., Intergenerational Public Space Design and Policy: A Review of the Literature, *Journal of Planning Literature*, 2022
23. Cortellesi, G., Kernan, M., Together Old and Young: How Informal Contact between Young Children and Older People Can Lead to Intergenerational Solidarity, *Studia paedagogica*, 21, 2016, σελ. 111
24. Puhakka, R., Poikolainen, J., Karisto, A., Spatial Practises and Preferences of Older and Younger People: Findings from the Finnish Studies, *Journal of Social Work Practice*, 29:1, 2015, σελ. 69-83
25. Kaplan, M., Thang, L.L., Sánchez, M., Hoffman, J., Intergenerational Contact Zones: Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging, Routledge, 2020, σελ. 3
26. Bosia, D., Zhang, Y., Thiebat, F., Savio, L., Age-Friendly Cities: Public and Private Space, *TECHNE - Journal of Technology for Architecture and Environment* 14, 2017, σελ. 319-327
27. Larkin, E., Kaplan, M., Rushton, S., Designing Brain Healthy Environments for Intergenerational Programs, *Journal of Intergenerational Relationships*, 8:2, 2010, σελ. 161-176
28. Loukaitou-Sideris, A., Brozen, M., Levy-Storms, L., Placemaking for an Aging Population: Guidelines for Senior-Friendly Parks, UCLA Luskin School of Public Affairs, 2014 (escholarship.org/uc/item/450871hz, πρόσβαση 21 Απριλίου 2022)
29. World Health Organization (WHO), Global Age- friendly Cities: A Guide, 2007 σελ. 12-13 (www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, πρόσβαση 21 Απριλίου 2022)
30. Wen, C., Albert, C., Von-Haaren, C., The elderly in green spaces: Exploring requirements and preferences concerning nature-based recreation, *Sustainable Cities and Society*, Volume 38, 2018, σελ. 582-593
31. Haider, J., Kaplan, M., Reclaiming Open Space For The Young: An Intergenerational Perspective On Design, 2004, σελ. 3
32. Project for Public Spaces, Placemaking: What If We Built Our Cities Around Places?, 2022 (assets-global.website-files.com/581110f944272e4a11871c01/638a1fe260f36b92be75784f_2022%20placemaking%20booklet.pdf, πρόσβαση 27 Απριλίου 2022)
33. Buffel, T., Phillipson, C., Scharf, T. Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities, *Critical Social Policy*, Sage Publishing, 2012, σελ. 602
34. Stevenson, M., Building safer environments: injury, safety, and our surroundings, *Injury Prevention*, 2006

35. World Health Organization (Europe), Air quality and health, Fact sheets on sustainable development goals: health targets, 2018, σελ. 4 (apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340799/WHO-EU-RO-2018-2376-42131-58026-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)
36. Luke, N., Tak, R., Samios, A., Adriazola-Steil, C., What Makes a Child-Friendly City? Redesigning Safer and Healthier Urban Spaces for Young People, TheCityFix, World Resources Institute, 2020 (thecityfix.com/blog/what-makes-a-child-friendly-city-redesigning-safer-and-healthier-urban-spaces-for-young-people-nikita-luke-rohit-tak-ariadne-samios-claudia-adriazola-steil/, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)
37. Edwards, H., Wellesley, L., Healthy air for every child: a call for national action, Unicef UK, 2019, σελ. 9 (www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/Healthy-Air-for-Every-Child-A-Call-for-National-Action-1.pdf, πρόσβαση 6 Μαΐου 2022)
38. 2021 World Air Quality Report, IQAir, 2021, σελ. 8,9 (www.iqair.com/world-most-polluted-cities/world-air-quality-report-2021-en.pdf, πρόσβαση 13 Μαΐου 2022)
39. ARUP, Cities Alive: Designing for Urban Childhoods, 2017, σελ. 22 (www.arup.com/-/media/arup/files/publications/u/cities_alivedesigning_for_urban_childhoods.pdf, πρόσβαση 13 Μαΐου 2022)
40. Wang, S., Yung, H. K., E., Sun, Y., Effects of open space accessibility and quality on older adults' visit: Planning towards equal right to the city, Cities, Volume 125, 2022
41. Leyden, K. M., Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods, Am J Public Health, 2003
42. Eilam, E., Garrard, G.E., Perception of Space among Children Studying Their Local Grasslands: Examining Attitudes and Behavioural Intentions, Sustainability, 2017
43. Epimakhova, T, Designing for Multigenerational Community: Creating a Supportive Environment for Young and Old in the U.S.A., 2016
44. Fiedler, D. R., Design guidelines: north Cambridge neighborhood intergenerational village center, [μεταπτυχιακή διατριβή, MIT Σχολή Αρχιτεκτονικής και Πολεοδομίας], 1988 (core.ac.uk/download/pdf/16519838.pdf, πρόσβαση 29 Μαΐου 2022)
45. Windley, P., Scheidt, R., Physical Environments and Aging: Critical Contributions of M. Powell Lawton to Theory and Practice., Ηνωμένο Βασίλειο, Taylor & Francis, 2015, σελ. 121
46. David, T.G. Weinstein, C.S., Spaces for Children: The Built Environment and Child Development. Γερμανία, Springer US, 2013, σελ. 122
47. Vick Ter, L., Mohd Isa, M. H., Architecture Spaces to Promote Intergenerational-Friendly Environment, MAJ - Malaysia Architectural Journal, 2(2), 2020, σελ. 43-49 (majournal.my/index.php/maj/article/view/28/20, πρόσβαση 29 Μαΐου 2022)
48. O'Neill, M. J., Evaluation of a Conceptual Model of Architectural Legibility. Environment and Behavior, 1991, σελ. 260
49. Nasar, L. J., Environmental Aesthetics: Theory, Research, and Application, Ηνωμένο Βασίλειο, Cambridge University Press, 1992, σελ. 51
50. Huizinga, J., Homo Ludens: A study of the play element in culture, Routledge & Kegan Paul, 1949
51. Walz, S. P., Toward a Ludic Architecture. The Space of Play and Games, Carnegie Mellon University, Journal contribution, 2018, σελ. 47
52. Kasprisin, R., Play in Creative Problem-solving for Planners and Architects. Ηνωμένο Βασίλειο, Taylor & Francis, 2016

53. Merleau-Ponty, M., Phenomenology of Perception, Classics Series, Psychology Press, 2002
54. Pallasmaa, J., The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses, Wiley, 2005, σελ. 40-41
55. Norouzi, N., Intergenerational Facilities: Designing Intergenerational Space through a Human Development Lens [Διδακτορική διατριβή], 2016
56. Norouzi, N., Swenson, A., Harvey, S., Designing for Success: Integrating Theories of Human Development into Architectural Design for Intergenerational Programming, Journal of Intergenerational Relationships, 2022
57. Kaplan, M., School-based intergenerational programs, UNESCO Institute for Education, 2001, σελ. 13 (citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=10.1.1.176.1111.176fbb00450af1f9b1fd6e620b0d-21ce7102d8b8, πρόσβαση 2 Ιουλίου 2022)

Πηγές εικόνων

1. πηγή: προσωπικό αρχείο (σελίδες 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 29, 31, 32, 33, 37, 39, 40, 41, 42, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55)
2. πηγή: www.google.com (σελίδες 12, 29)
3. πηγή: www.pinterest.com (σελίδες 13, 14, 18, 19)
4. www.generationsworkingtogether.org/global-intergenerational-week/benefits-of-intergenerational-activity (σελίδα 16)
5. πηγή: architizer.com/projects/serviam-gardens/ (σελίδα 30)
6. πηγή: www.escofet.com/en/blog/superblocks-phenomenon-filling-streets-life (σελίδα 35)