

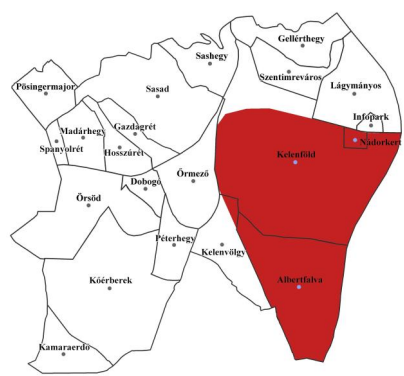
NYUGDÍJASHÁZ

MOTIVÁCIÓ, VIZSGÁLT TERÜLET

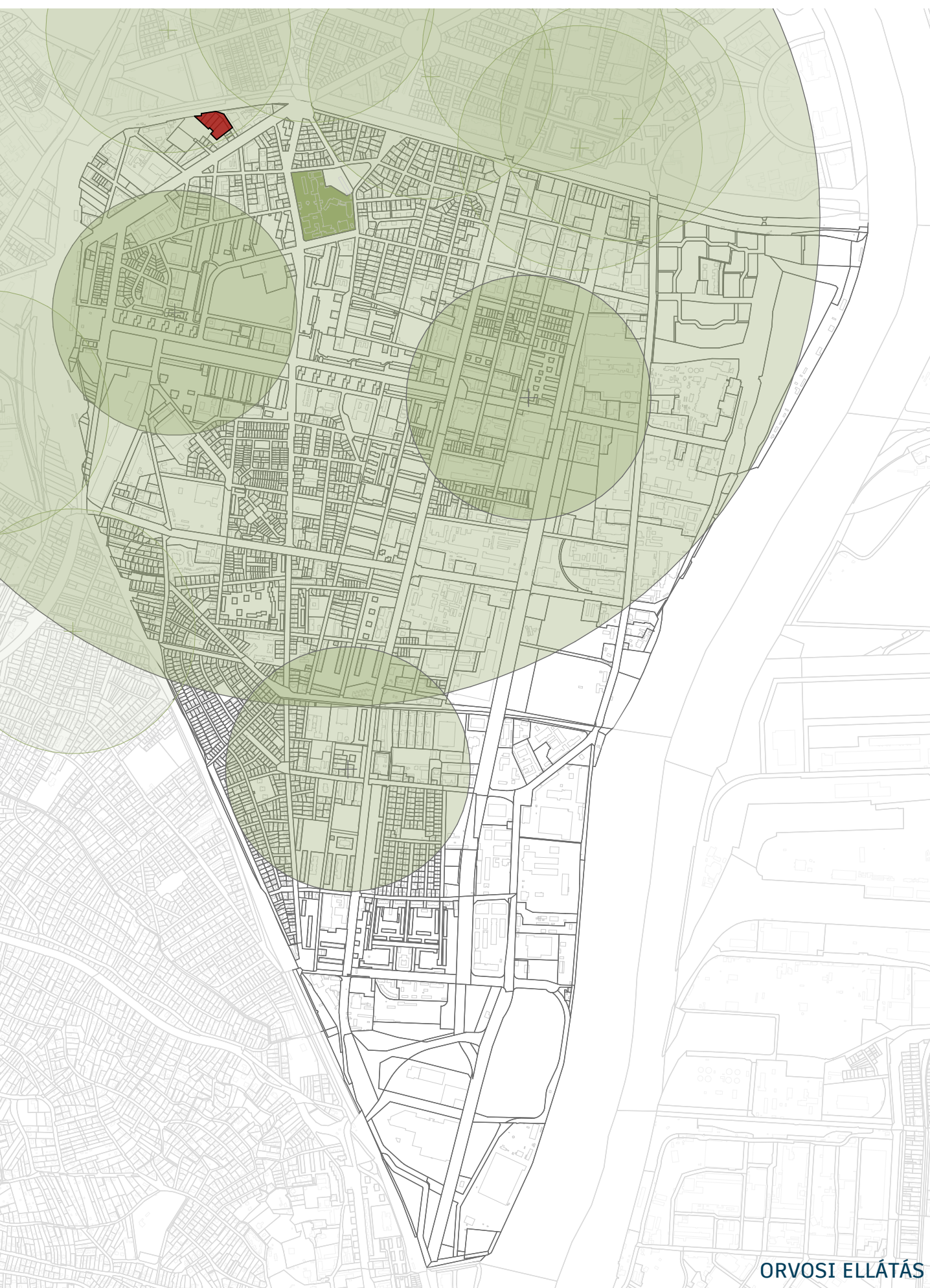
Az elmúlt évek során, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem építészmérnök hallgatójaként Újbudá lett mindennapjaim központi színtere. A kerület pezsgő városi élete, kulturális sokszínűsége és gyors fejlődése inspirációt adott, hogy a városrészt kihívásait és lehetőségeit kutassam. Újbudá dinamikusn változó városkövetében nemcsak a hagyományos lakóvezeték és modern irodaparkok találkoznak, hanem olyan közösségi terek és infrastrukturális elemek is formálódnak, amelyek a lakók életminőségét alapvetően befolyásolják.

Kutatásom célja volt, hogy feltérképezem, mire van szüksége ennek a gyorsan fejlődő kerületnek ahhoz, hogy fenntartható, élhető és a közösségi igényekhez igazodó városrészként működjön. A kutatás nemcsak a jelenlegi problémák feltárására, hanem a jövőbe mutató, helyspecifikus megoldások keresésére is irányul, amelyek elősegíthetik Újbudá harmonikus fejlődését.

A kutatás során nem a XI. kerület teljes területével foglalkoztam, mivel annak mérete és változatossága túl nagy kihívást jelentett volna egy átfogó elemzés szempontjából. Ehelyett Újbudá déli felét átszelő vasúti sín és a Duna által közrefogott részt vizsgáltam, mely terület nagyrészt Kelenföld, Nádorikert és Albertfalva városrészeknek feleltethető meg. Ez a zavarány jellegű elhelyezkedés különálló városi ökoszisztémát hoz létre, amely önmagában is rendkívül szögletes és sokrétű vizsgálati területet kínál.



ÉPÜLET ELHELYEZÉSÉNEK SZEMPONTJAI



ORVOSI ELLÁTÁS

Az épület elhelyezkedésének meghatározása során fontos szempont volt, hogy a lakók alapvető egészségügyi ellátáshoz való hozzáférése biztosított legyen, hiszen a nyugdíjasház szolgáltatásai nem tartalmaznak szakellátást. Ennek érdekében térképen ábrázoltam, hogy hol találhatók a háziorvosi rendelők, egyenként 500 méteres vonzáskörzettel, mivel ez az a távolság, amely gyalogosan még könnyen elérhető. Emellett külön kiemeltém a Szent Imre Kórházat is, amely a kerület legnagyobb egészségügyi intézménye. A kórházat a jelentősége miatt 2 kilométeres vonzáskörzettel jelöltem.

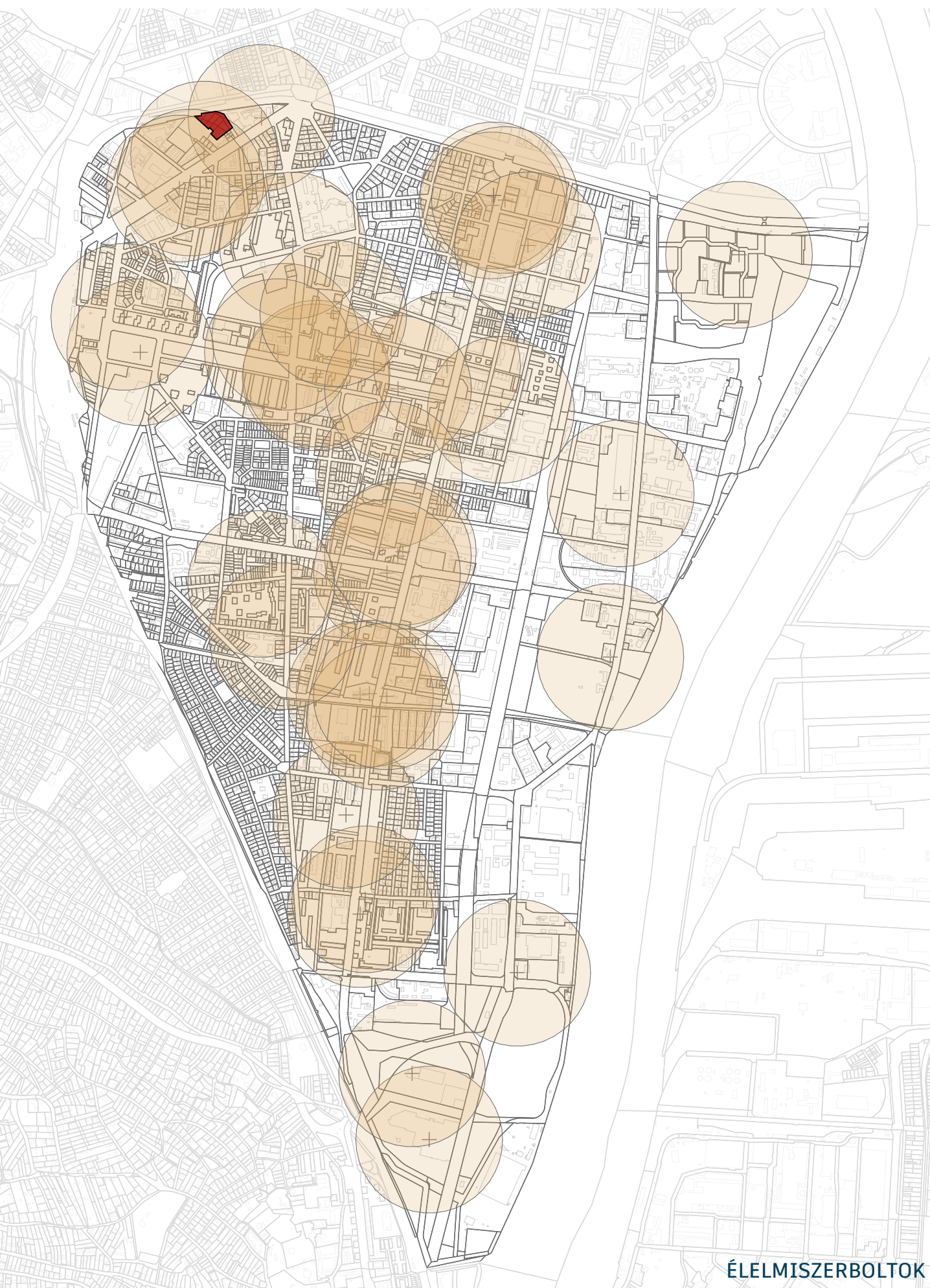
ELŐREGEĐŐ TÁRSADALOM

Magyarország népességének korösszetétele folyamatosan változik, és az elmúlt évtizedek tendenciái egyértelműen az előregegedés irányába mutatnak. A demográfiai öregedés mögött elsősorban a tartósan alacsony termékenységi ráta, valamint az életésélyek javulása áll. Ez azt jelenti, hogy miközben a gyermekek száma csökken, az időskorúak – vagyis a 65 év felettiek – aránya folyamatosan nő a társadalomban. Ennek hatására emelkedik a népesség átlagéletkora, és egyre több figyelmet igényelnek azok a kérdések, amelyek az időskorú népesség ellátásához, lakhatásához és életminőségéhez kapcsolódnak.

A társadalmi öregedést jól mérjezi az úgynevezett öregedési index, amely azt mutatja meg, hogy 100 gyermekkorúra hány idős ember jut. Magyarországon ez a mutató az utóbbi évtizedekben jelentős növekedést mutatott, különösen Budapesten, ahol már meghaladja az országos átlagot. A XI. kerületben ez az érték 2023-ra elérte a 182,7 százalékot, vagyis közel kétszer annyi idős ember él itt, mint gyermek. Ez jól mutatja, hogy az idősek számanak és arányának növekedése már nem jövőbeni lehetőség, hanem jelenlegi társadalmi valóság.

A várható élettartam mellett egyre nagyobb jelentőséggel bír az egészségesen várható élettartam mutatója is, amely azt méri, hogy hány évet tölthet el egy ember egészségi korlátozottság nélkül. Magyarországon ez a szám lassabban növekszik, mint maga az élettartam, ami arra utal, hogy a hosszabb élet nem feltétlenül jelent jobb életminőséget.

A demográfiai öregedés nem csupán az egészségügyet és a szociális ellátórendszert állítja kihívások elé, hanem a településtervezés, az építészeti és az infrastruktúra fejlesztésének is új irányokat szabhat. Az idősek lakhatási igényei már ma is kiemelt figyelmet érdemlnek, a következő évtizedekben pedig a társadalom egyik meghatározó kérdésévé válhatnak, amelyre időben, komplex módon és előrelátóan kell válaszokat adnunk.



ÉLELMISZERBOLTOK

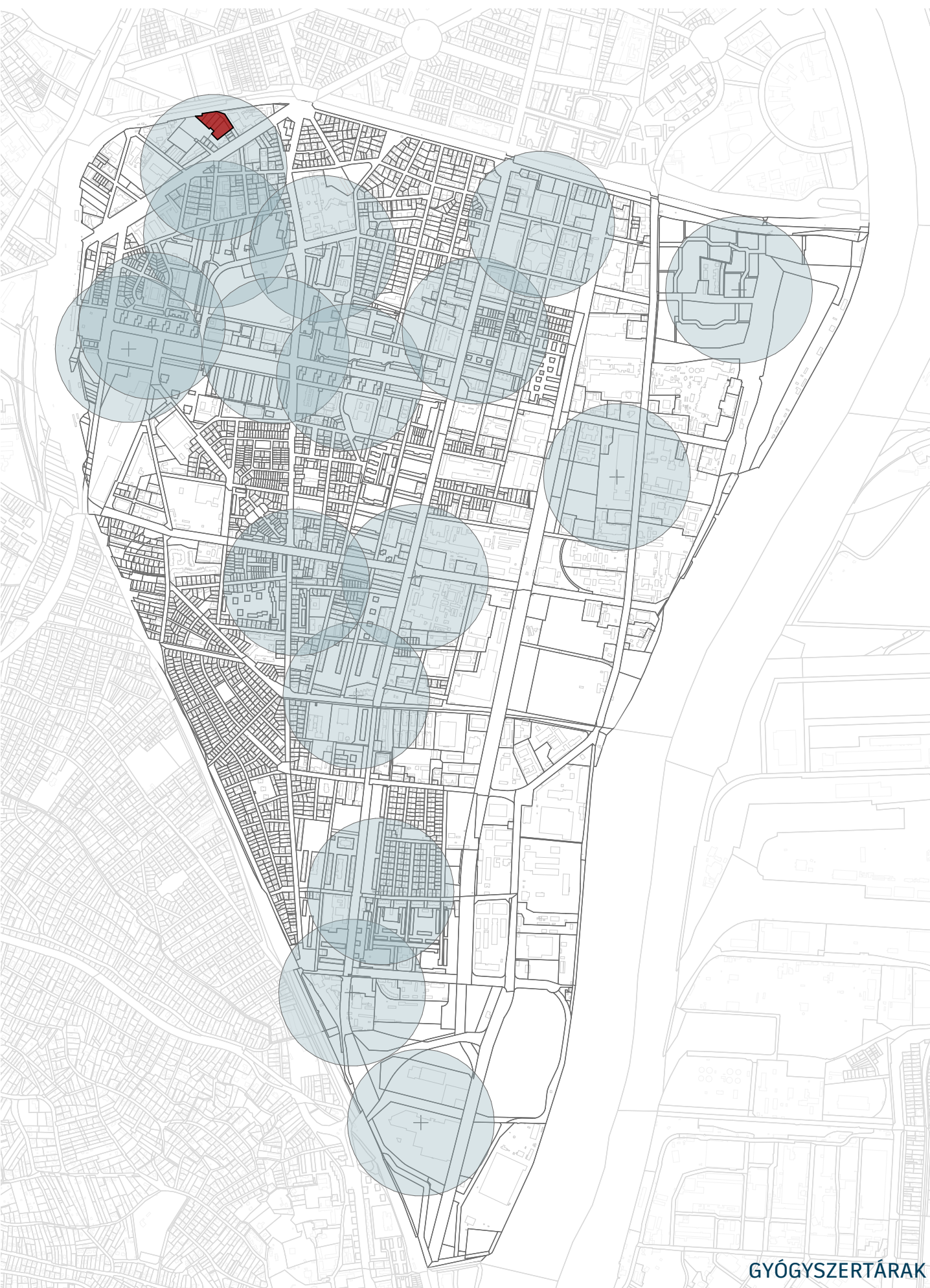
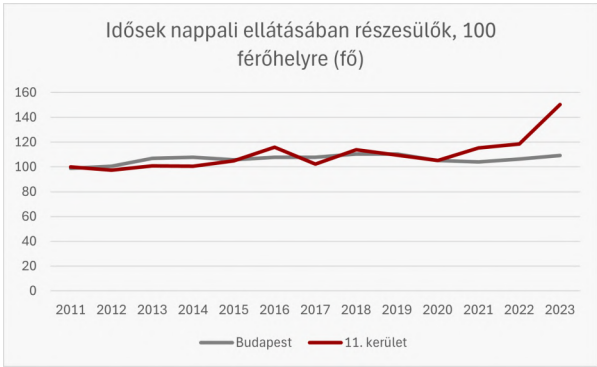
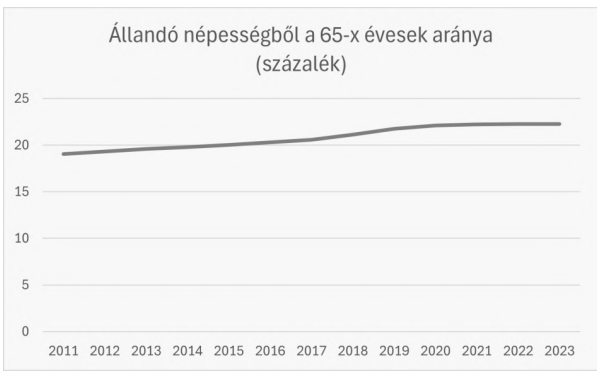
A tervezés során fontosnak tartottam, hogy a nyugdíjasház közelében alapvető bevásárlási lehetőségek is elérhetők legyenek. Az onellató nyugdíjasok számára elengedhetetlen, hogy a napi szükségleteiket kényelmesen és gyorsan be tudják szerezni, különösbbe fizikai megterhelés nélkül. Megvizsgáltam, hogy a vizsgált területen milyen élelmiszerüzletek találhatók, és ezeket 300 méteres vonzáskörzettel jelöltem. Ez a távolság gyalogosan is könnyen teljesíthető, így biztosítható, hogy a lakók a mindennapi bevásárlást kényelmesen, biztonságosan el tudják intézni.

IDŐSEK HELYZETE ÚJBUDÁN

Budapest népesség szerkezetét tekintve az előregegedés egyre hangsúlyosabb problémát jelent, amely különösen igaz a XI. kerületre.

Az idős korosztály aránya mind a fővárosban, mind Újbudán folyamatosan növekszik, ami jelentős társadalmi és gazdasági kihívásokat vet fel. Bár pontos adatok a XI. kerületre vonatkozóan nem állnak rendelkezésünkre, a főváros egészére vonatkozóan 2023-ban a 65 év felettiek aránya elérte a 22,3%-ot.

Az előregegedés nemcsak a demográfiai arányokban, hanem az idősek szociális ellátórendszerére nehezedő nyomásban is megmutatkozik. Az idősek nappali ellátásának kapacitásait vizsgálva látható, hogy 2011-től kezdve az ellátottak száma rendre meghaladta a 100%-os kihasználtsági szintet. A XI. kerületben 2020-tól figyelhető meg, hogy az intézmények helyeire jelentkező idősek száma jelentősen emelkedett, 2023-ban pedig már másfélszeres túljelentkezés volt tapasztalható. Ez jól mutatja, hogy az időseilátó intézmények iránti igény folyamatosan növekszik, és a jelenlegi kapacitások hosszú távon nem bizonyulnak elegendőnek.



GYÓGYSZERTÁRAK

A nyugdíjasok életminőségé szempontjából kiemelt jelentőségű, hogy a mindennapi egészségügyi szükségletek gyorsan és akadálymentesen kielégíthetők legyenek. Ennek egyik alapfeltétele, hogy a lakóhely közelében a gyógyszerár is elérhető legyen, lehetőleg gyalogos. Feltérképeztem a környéken található gyógyszerárakat, és 300 méteres vonzáskörzetüket jelöltem, mint optimális gyalogos távolságot. Ezzel biztosítható, hogy az itt élők könnyedén, segítség nélkül is megközelíthetik ezeket az intézményeket.

A TERVEZETT ÉPÜLET

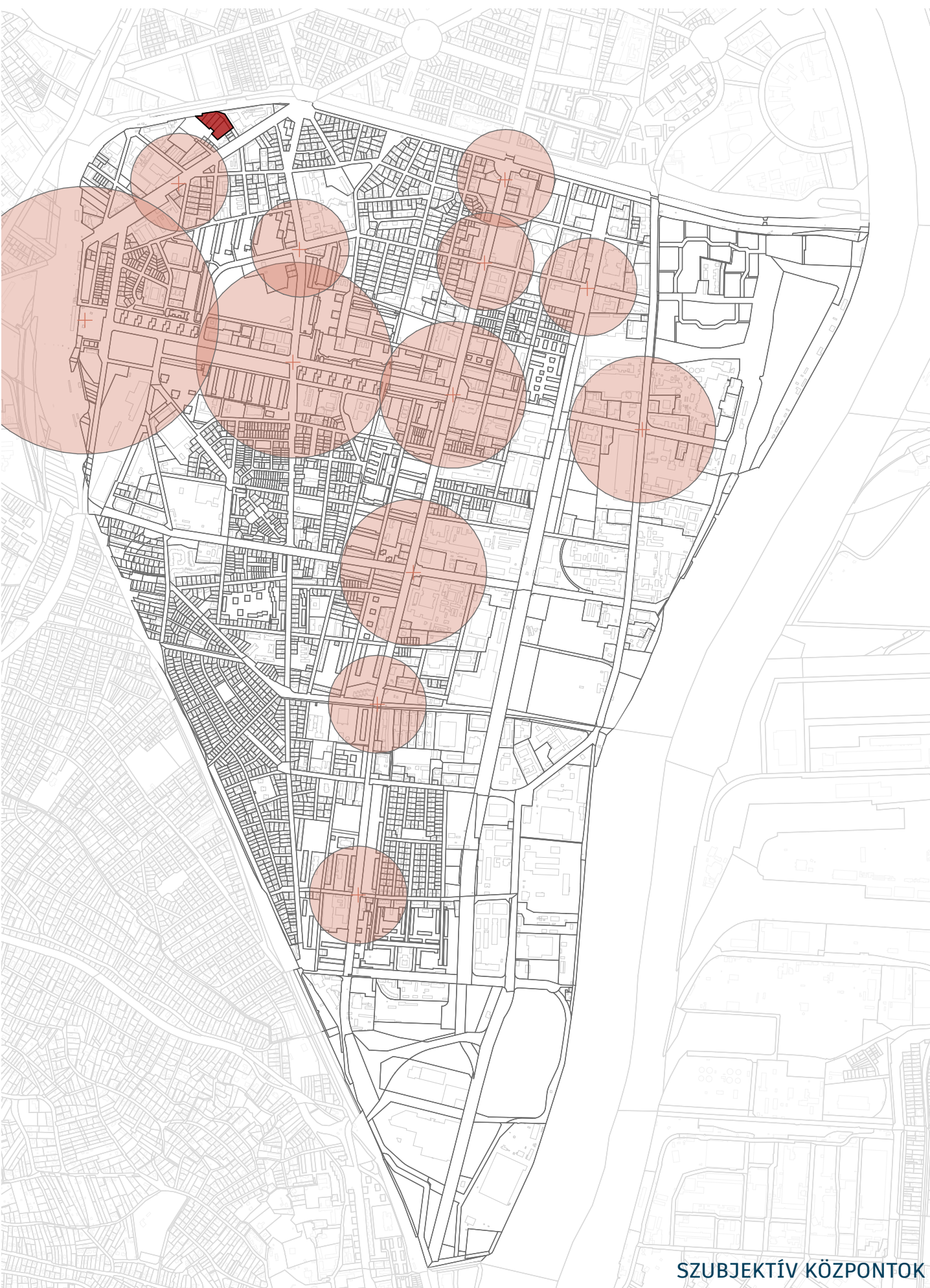
Magyarországon az időskori szociális ellátásokat gyakran csak végskütség esetén veszik igénybe az arra rászoruló, de sajnos már így is megterhelő a rendszer kapacitását. Nem csoda! A jelenleg működő ellátórendszer nem egy ilyen mértékben előregegedő társadalom igényeinek kielégítésére lett kialakítva.

Az időseilátás gyakran még mindig negatív előítéletekkel küzd, amely sajnos sokszor valós alapon nyugszik: az intézmények épületei sok esetben nem felelnek meg a modern kor elvárásának, a költések csökkentése és a terület optimalizálása érdekében pedig gyakran több ember osztok egy szobán vagy közös vizes helyiségben. Ez különösen megterhelő lehet azok számára, akik életkorukból adódóan már nehezebben alkalmazkodnak az új körülményekhez, idegen emberekhez.

Mindezek mellett az egyre növekvő várható élettartam és az időskor alsó, elméleti határának folyamatos felfelé tolódása ahhoz is hozzájárul, hogy sokan nehezen ismerik el, hogy bizonyos mértékű segítségre van szükségük. De ha esetleg fel is ismerik, nagyon sok esetben (főleg a nagyobb településeken, ahol a család és a szomszédság szociális védőhálaja kevésbé erős) addig halogatják a szolgáltatások igénybevételét, amíg csak ezt megtehetik.

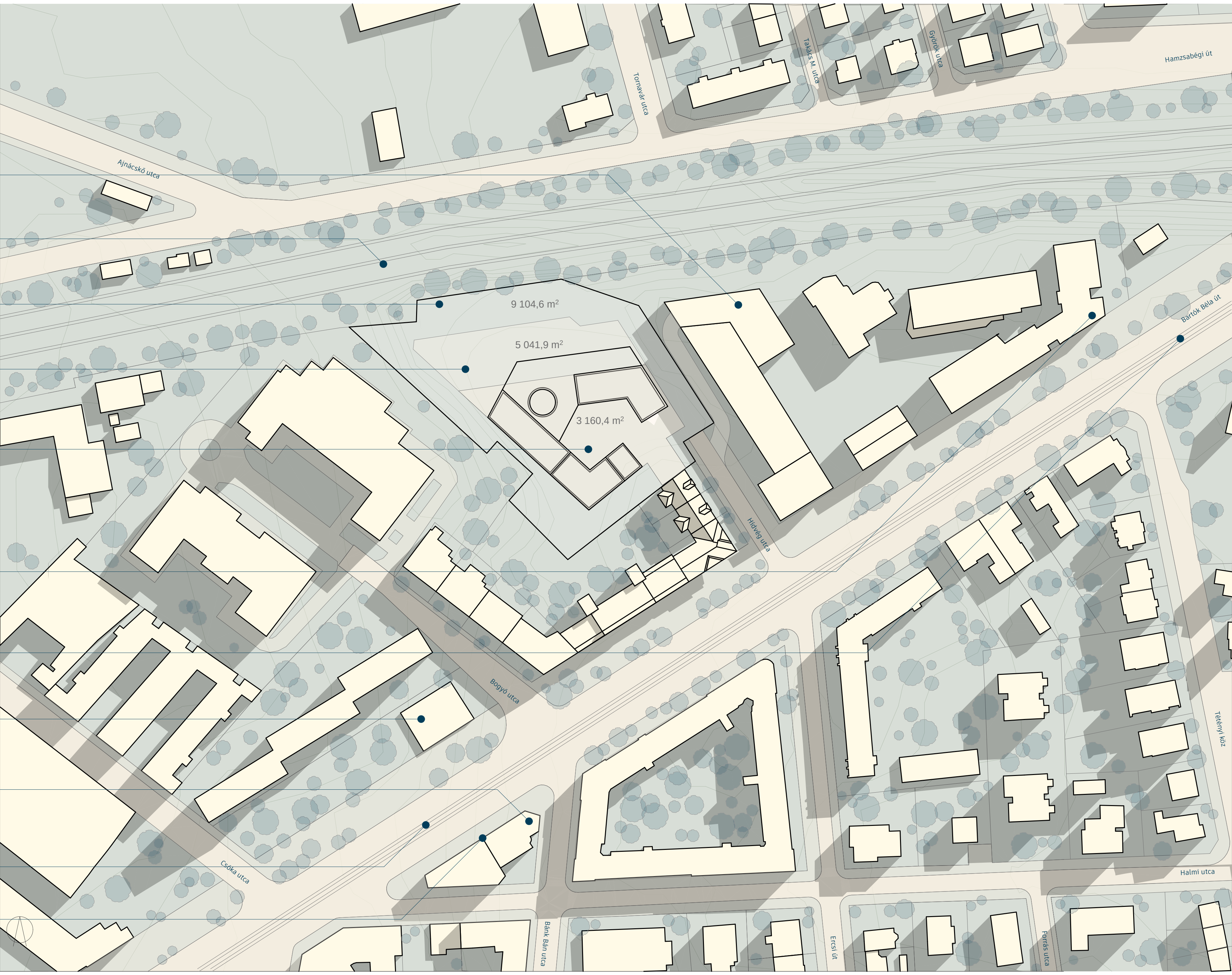
Hányzik a rendszerből a köztes állapot kiszolgáló, **nyugdíjasház** típusú ellátás megfelelő mennyiségű reprezentációja, mely szinte teljeskörű önállóságot biztosít a felhasználóknak, miközben megvan a megfelelő kompakttsága egyes szolgáltatások fenntartható üzemeltetéséhez.

Véleményem szerint ez az ellátási forma szélesebb körű hálózata nagy terhet vehetne le a családok és a jelenlegi rendszer válláról is, miközben elősegítené egy szemléletváltozás elindulását. Fontos lenne, hogy az időseilátásról ne, mint utolsó mentőszar, hanem a városi élet velejárójaként kezdjünk gondolkodni, és tervezzünk vele, elkerülve, hogy rászorulóknak.

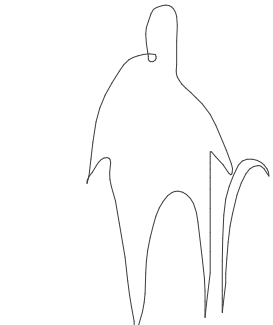


SZUBJEKTÍV KÖZPONTOK

A megfelelő környezet jelentősen befolyásolja a közérzetünket és életminőségünket. Ha az intézmény olyan területre helyezük, amely megfelelő infrastruktúrával rendelkezik – például számos szolgáltatás érhető el a közelben, és a területnek jó a közösségi közlekedés lefedettségé - , az idősek számára nagyobb esély nyílik arra, hogy aktívan részt vegyenek a város által kínált lehetőségekben. A központok vonzáskörzetét az elérhető szolgáltatások mennyisége és a tömegközlekedési csomópont elérhetősége alapján rangsoroltam, hogy megállapítsam, gyalogos távolságon belül hol érezhető még a hatásuk.



HASZNÁLÓK

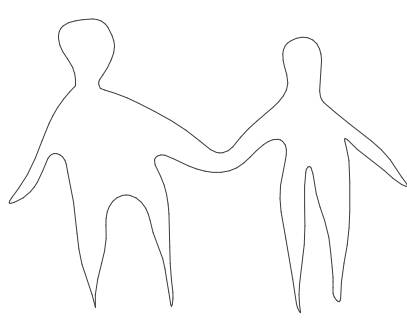


Egyedülálló nyugdíjas

Az épület első célcsoportját az egyedülálló, aktív nyugdíjasok alkotják, akik önálló életvitel mellett igénylik a közösségi kapcsolódás lehetőségét. A tervezés során kiemelt figyelmet fordítottam arra, hogy az épület terei támogassák a társas kapcsolatok kialakulását, ugyanakkor biztosítsák az egyéni visszavonulási lehetőséget is.

A lakások elrendezése a jól átlátható, kompakt térszervezésre épül, amely elősegíti a mindennapi élet kényelmét, a fenntartható háztartásvégzetést és az időseddel járó fizikai változásokhoz való alkalmazkodást. Az otthonok napfényesek, csendesek és megfelelő méretű tárolókapacitással rendelkeznek.

Fontos szerepet kap a közösségi élet és az önkéntes részvétel lehetősége: legyen szó kertgondozásról, közös programok szervezéséről vagy egymás támogatásáról. Az épület így nem csupán lakóhelyként szolgál, hanem egy olyan kis közösségként is működik, ahol a lakók tartalommal tölthetik meg a mindennapokat.

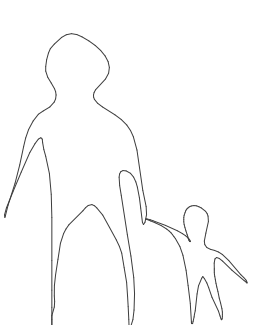


Nyugdíjas pár

A második célcsoportot a nyugdíjas párok alkotják, akik már életük nyugodtabb, visszavonultabb szakaszában járnak, de továbbra is igénylik az aktív életet és a közösségi jelenlétet. A tervezés során kiemelt szempont volt, hogy számukra olyan lakókörnyezetet hozzunk létre, amely egyaránt támogatja az intím, közös otthon fenntartását és a társas kapcsolatok kialakítását.

A társasház számára különösen mértékű lakásokat kínál, lehetőséget biztosítva egy-egy két hálószobás típusok közötti választásra. A két hálószobás elrendezésben a második szoba akár szabadon alakítható vendégszobává, dolgozószobává vagy akár hobbiterré, így a lakók egyéni igényeikhez és életstílusukhoz igazíthatják otthonukat.

A közösségi terek és étkező a társas élet színteréi, ahol lehetőség nyílik közös étkezésekre, ünnepi alkalom megtartására vagy akár rendszeres programokra. A tornaterem és a ház körüli zöldfelületek pedig támogatják a fizikai aktivitást és a szabadidő tartalmas eltöltését.

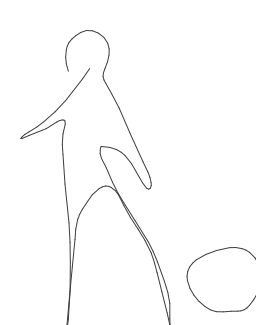


Látogatók

A látogatók – elsősorban családtagok, barátok és unokák – fontos szerepet játszanak az épület szociális életében. Számukra a tervezés során különös figyelmet kapott a vendégfogadás és a közös időtöltés lehetőségeinek biztosítása. A látogatók célcsoportját sokféle korosztály foglalt magába: kisgyermekes szülőket, kamaz unokákat, felnőtt gyerekeket és régi barátokat egyaránt.

Az épület kialakítása lehetővé teszi a kényelmes és méltóságteljes vendégfogadást, miközben a közösségi terek – mint az étkező, klubszobák, vagy mozaikszoba – ideális helysínként biztosítanak a közös programokra. A lakások előtti széles erkélyek és közös teraszok intímabb beszélgetésekre is alkalmasak, míg a belső udvar és a kertbarát kialakítás lehetőséget teremt a szabadban töltött minőségi időre.

A látogatók számára fontos, hogy az épület könnyen megközelíthető legyen – ennek megfelelően jó tömegközlekedési kapcsolatokkal rendelkező területen helyezkedik el, és akadálymentes kialakítás is segíti a különféle élethelyzetekből érkező vendégeket.



A sportterem használója

A társasházban kialakított kisméretű tornaterem nemcsak a lakók számára nyitott, hanem meghatározott időszakokban külső használók előtt is elérhető, így az épület részenben bekapcsolódik a társas városi közösségi életbe. Ez a nyitottság elősegíti az épület és a környezet közötti aktív kapcsolatot, és hozzájárul a társasház társadalmi integrációjához.

A külső felhasználók jellemzően olyan környékbeli lakosok vagy dolgozók, akik rendszeres testmozgást keresnek elérhető távolságon belül. A tornaterem kis léptékűségéből és közösségi jellegéből adódóan nem egy zsúfolt fitnesszterem, hanem emberbarát, közvetlen tér, amely alkalmas például csoportos tornákra, jógaórákra vagy gyógytornára.

A működés megszervezésénél kiemelt szempont volt, hogy a külső használat ne zavarja a lakók mindennapiját, ugyanakkor lehetőséget adjon a közösség tagjai bevonására is. A külső felhasználók számára külön bejárat és időben szabályozott hozzáférés biztosított.

HELYSZÍNRAJZ /KÖRNYEZET

Az épület középpontjában elhelyezkedő átriumudvar a belső térhez szervesen kapcsolódó, zárt, mégis nyitott karakterű zöldfelület, amely az épület átlátható szervezését követve nyugodt, védett légkört biztosít.

A belső átrium párként kialakított, növényzettel körbevett kör alakú udvar nem csupán esztétikai szerepet tölt be: a padokkal és ivókúttal felszerelt tér a napi pihenés, találkozás, megállás helyszíne. A térburkolatok és zöldfelületek szervezése segíti az intuitív tájékozódást, a mozgás fő irányait – a főbejárat, valamint a lépcsőkorok felé vezető útvonalakat – egyértelműen kijelöli. Az udvar nemcsak az áthaladás tere, hanem egy közösségi centrumként is működik: alkalmas kisebb lakógyűlések megtartására, valamint spontán közösségi jelenlére is. Az udvar kialakítását az épület „karja” határolija, ezzel egy biztonságos, bensőséges közösségi tér alakul ki, ahol az összetartozás fizikai és érzelmi keretét is kap.

A hátsó kert elsősorban az aktív és rekreációs használatot szolgálja. A vonatsín felőli oldalon elhelyezett akusztikai védőfal és fasor nemcsak a zajterhelést csökkenti, hanem vizuálisan is leválasztja a kertet, amely két jól elkülönülő egységből – a senior fitness zónából és a közösségi kertből – áll.

A senior fitness zóna a beltéri tornatermek kültéri folytatásaként működik, idősök számára kialakított edzőgépekkel, amelyeket egyaránt használhatnak egyéni mozgásformákra vagy szervezett foglalkozásokra. A szándékolt rugalmasság miatt ez a terület akár gyermekes családtagok során is játszótérként hasznosulhat.

A másik oldalon kialakított közösségi kert a természet közelségét és a kiskert-gondozás örömeit hozza el a lakók számára. A kertben három lakásonként egy-egy magasságú áll rendelkezésre, így minden lakónak van lehetősége a kertészkedésre. A kertet fészer egészíti ki, amely a szerszámok, eszközök tárolását szolgálja.



FÖLDSZINT/KÖZÖSSÉG

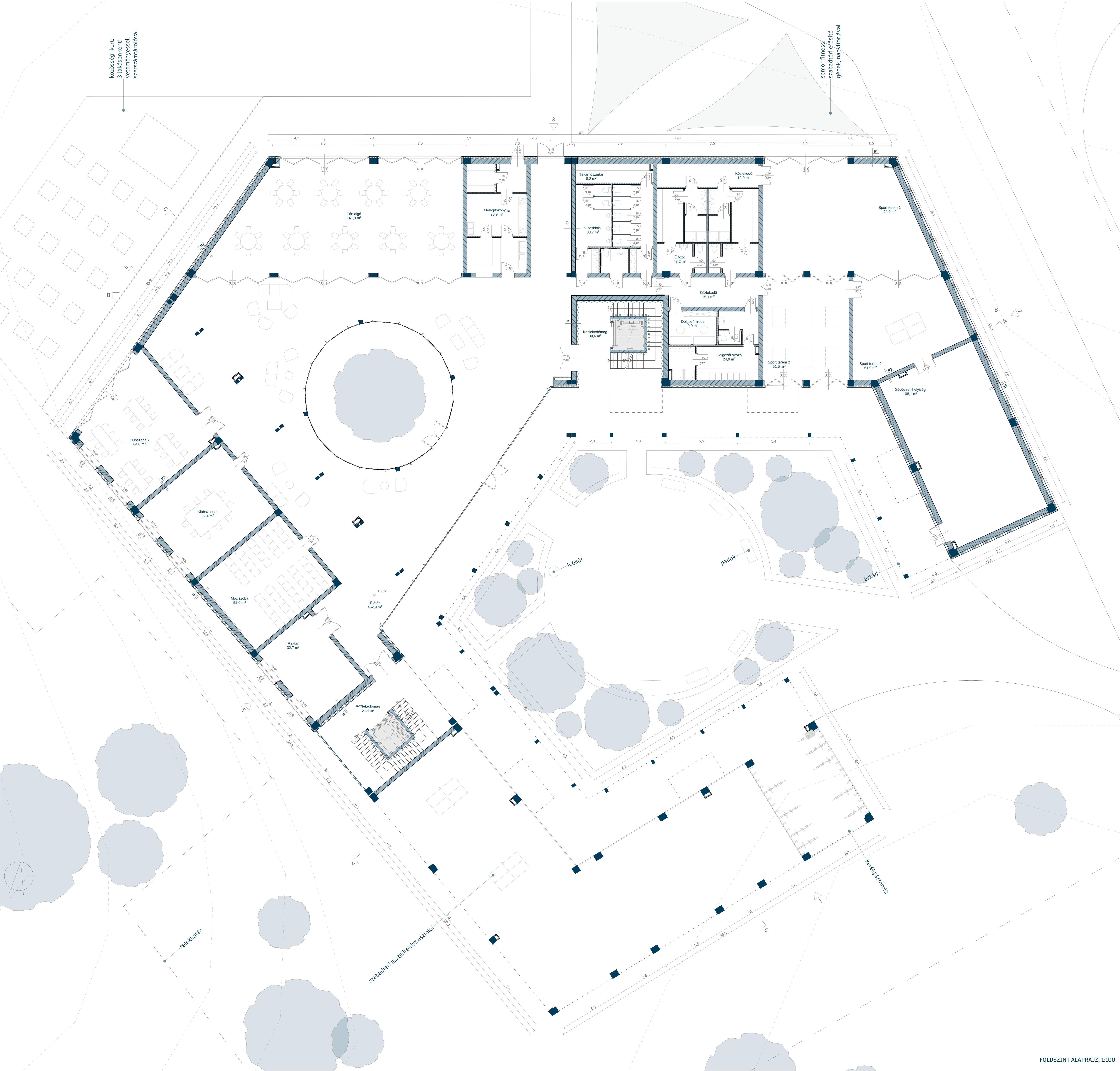
Az épület földszintje a közösségi élet centrumaként működik, amely nemcsak az itt élők számára kínál programlehetőséget, hanem alkalomszerűen a látogatók és meghívott vendégek számára is nyitott. A tervezés során kiemelt szempont volt, hogy a terek rugalmasan használhatók legyenek, ugyanakkor atmoszférájukban is támogassák a közösségi életet: otthonosak, barátságosak és könnyen megközelíthetők legyenek.

A központi elem egy tágas, multifunkcionális közösségi terem, amely nagyobb létszámú események, előadások, ünnepek, közös étkezések és csoportos foglalkozások lebonyolítására is alkalmas. A tér kialakítása lehetővé teszi, hogy többféle elrendezésben is használható legyen: a mobil berendezés révén a terem könnyen alkalmazkodik a mindennapi használat és a rendkívüli események igényéhez is. A helyiség természetes megvilágítása, valamint közvetlen kapcsolata a kerttel tovább növeli a komfortérzetet és az átláthatóságot.

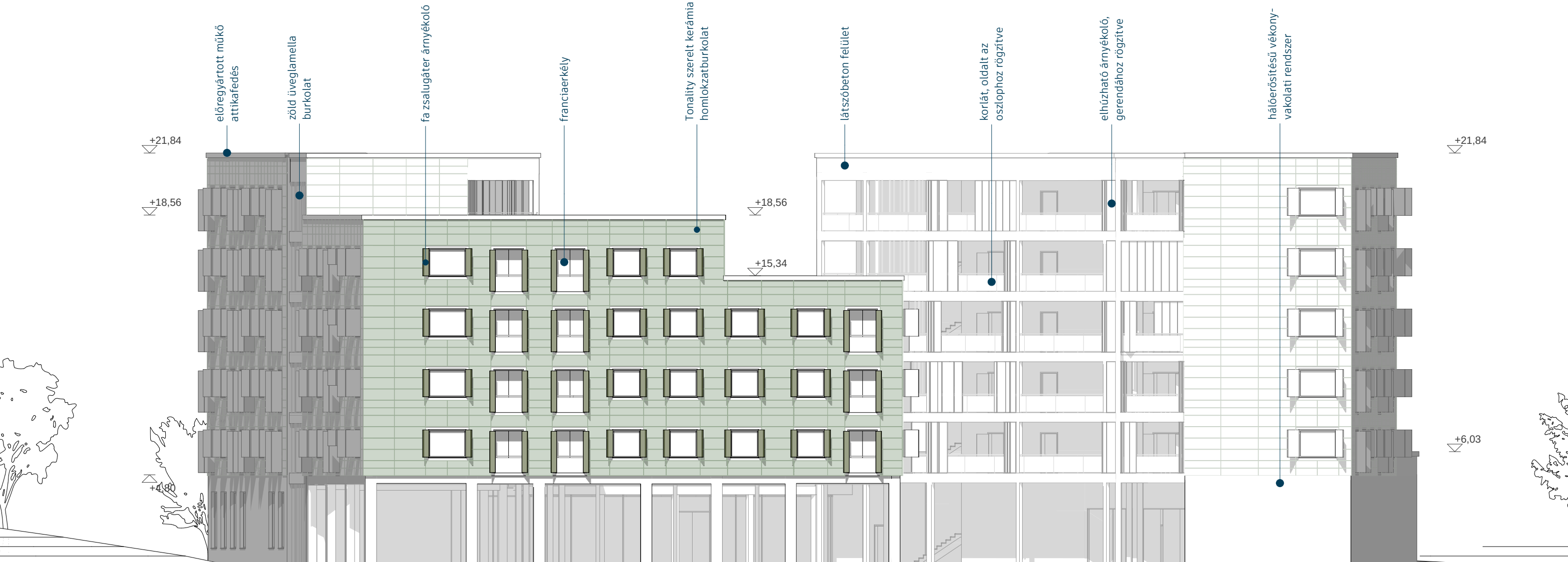
A teremhez egy jól felszerelt melegítőkonyha csatlakozik, amely nemcsak a napi közös étkezések lebonyolítására alkalmas, hanem lehetőséget ad családi ünnepek, közösségi főzések vagy kisebb vendéglátó események kiszolgálására is. A konyha logisztikailag megfelelő helyen kapcsolódik a bejárati előtérhez és a szállításhoz szükséges útvonalakhoz, így a külső ételszállítás is egyszerűen és zökkenőmentesen megoldható.

A földszinten két kisebb csoportszoba is található, amelyek intímebb közösségi használatra – például kézműves foglalkozások, társasjátékok, olvasóköri vagy kiscsoportos programok – alkalmasak. Ezek a helyiségek egyaránt lehetőséget biztosítanak a spontán és a szervezett találkozóakra, a baráti beszélgetésekre és a tematikus programokra is. A közösségi terek része továbbá egy kisebb mozszóba is, amely vetítések, közös filmnézések vagy zenei programok helyszíneül szolgálhat.

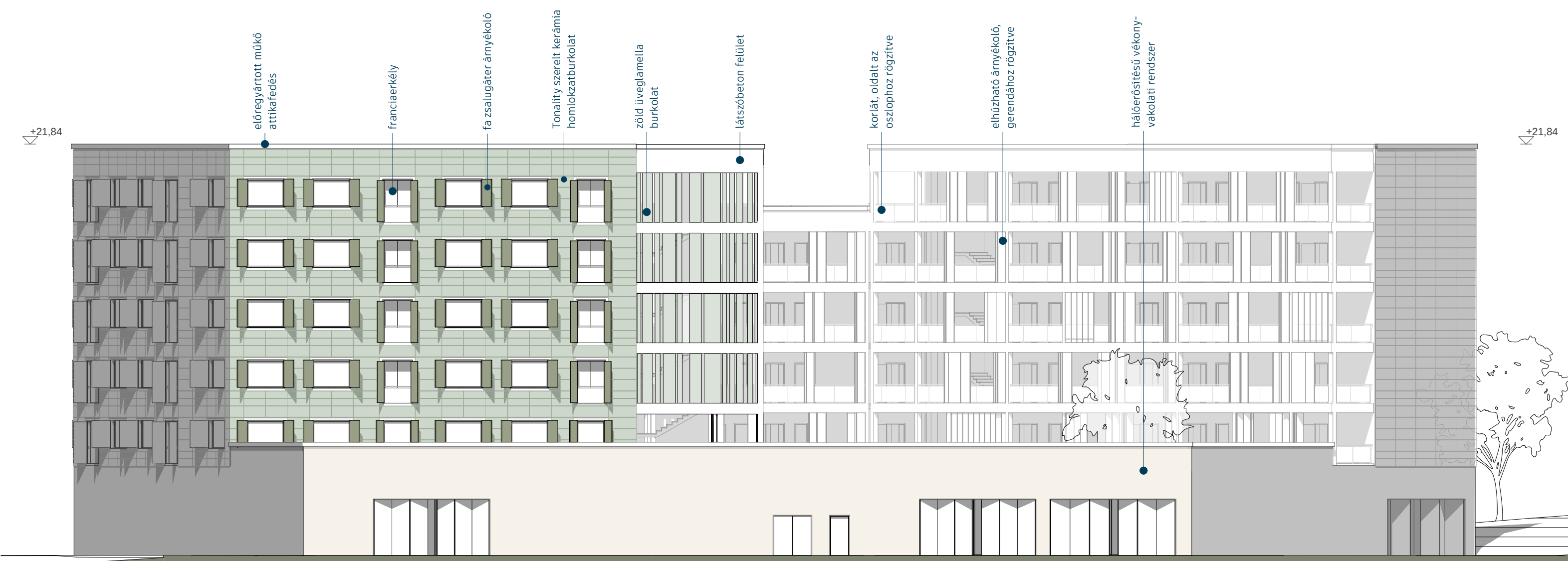
A testi aktivitás támogatása érdekében a földszinten három különálló tornaszoba is helyet kapott, amelyek egyéni és csoportos mozgásformák – például torna, jóga, tánc, asztali tenisz, rehabilitációs mozgás – számára egyaránt alkalmasak. A sportterekhez önálló pihenők és vízszblokkok kapcsolódnak, így a komfortos és higiénikus használat minden korosztály számára biztosított.



FÖLDSZINT ALAPRAJZ, 1:100



1. HOMLOKZAT, 1:200



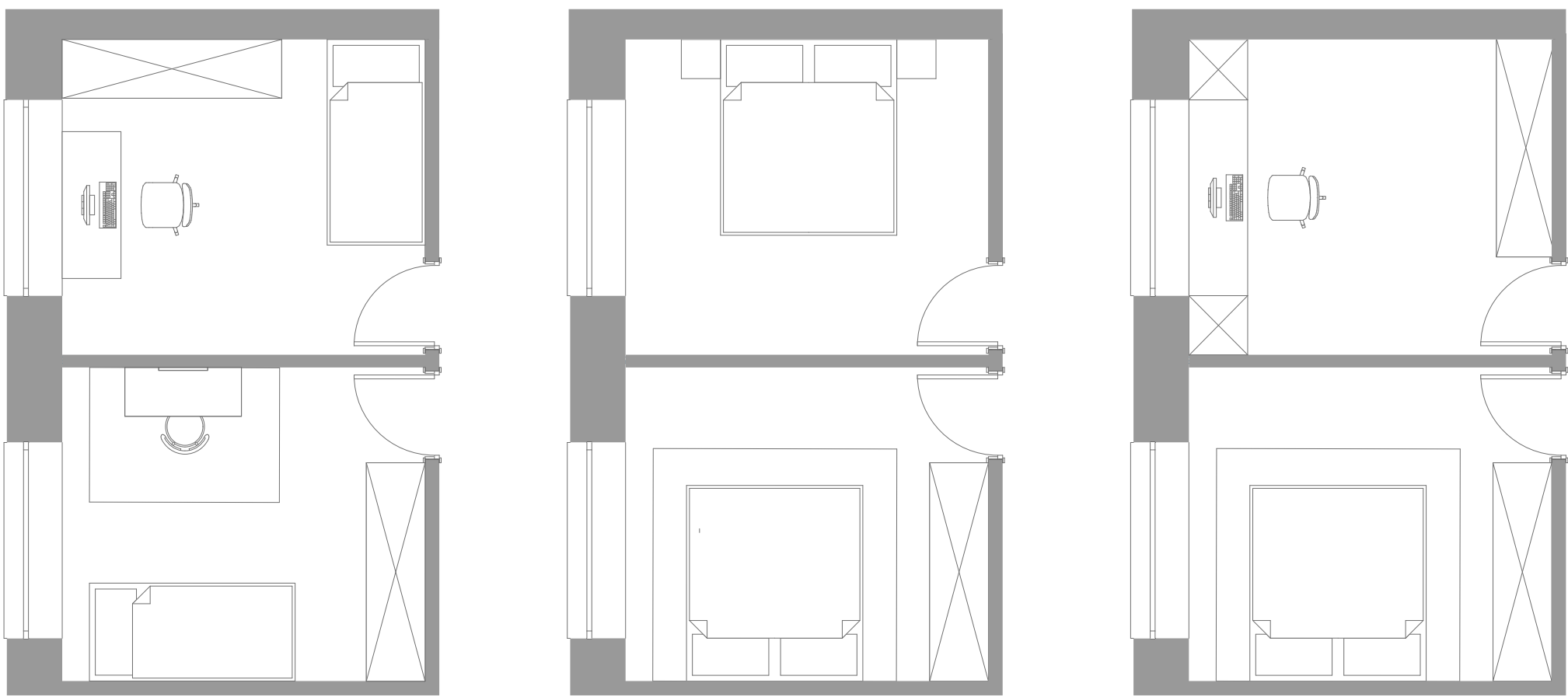
3. HOMLOKZAT, 1:200

Az épületben található lakások önálló rendeltetési egységként működnek, kialakításuk során az elsődleges szempont az időskorú lakók életminőségének biztosítása, a komfortérzet, a biztonság és a személyes tér tiszteletben tartása volt. A lakások egyszerre nyújtanak lehetőséget a visszavonulásra és a közösséghez való kapcsolódásra – egyensúlyt teremtenek a privát és a közösségi élet között.

A lakásán belüli privát terek – a hálószoba és a fürdőszoba – egy előtérből nyílnak, amelyben egy beépített szekrény is helyet kapott. A hálószoba mérete lehetővé teszi, hogy akár párként, akár egyedül is kényelmesen használható legyen. A fürdőszobák akadálymentes használhatóságot biztosítanak. A zuhanyzó padlóba sülylyesített, szegély nélküli kialakítást kapott, amely a nyugdíjas korosztály számára nem jelent fizikai akadályt.

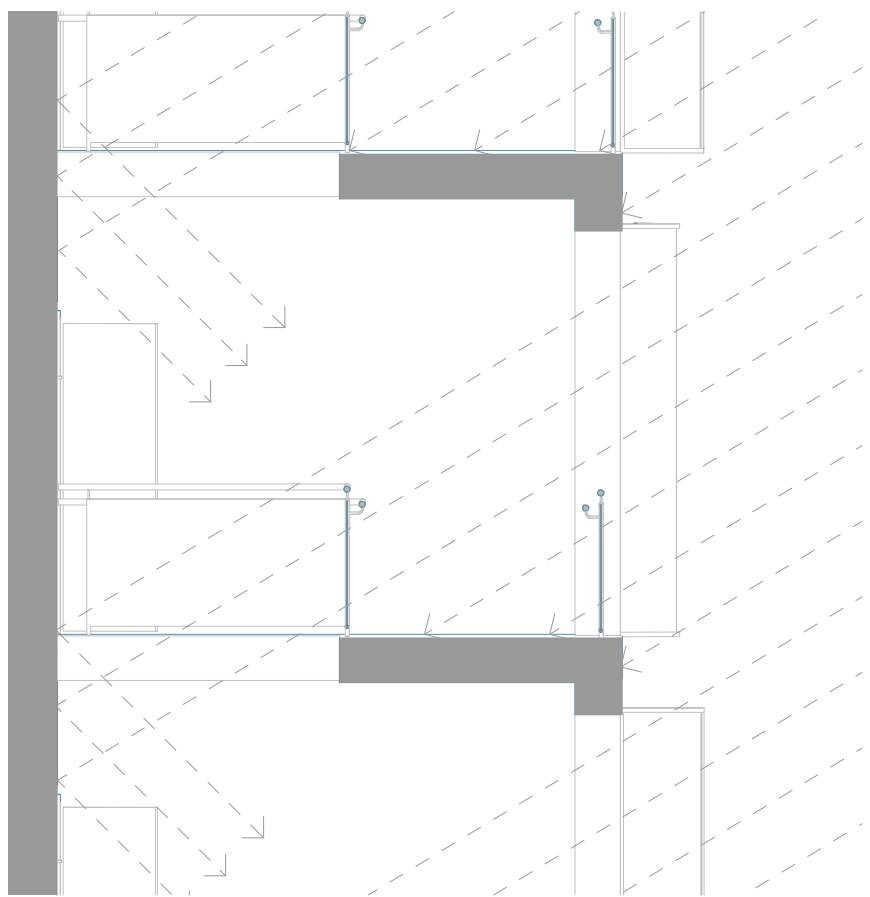
A folyosók – amelyek az átriumos udvar felé néznek – félprivát zónát képeznek: ezek az átterületekkel tagolt folyosórészek bútorozhatók, elköltöztethetők funkcionálnak, és egyfajta átmeneti térként szolgálnak a lakás és a közös terem között. A nyílászárókhoz kapcsolódó, elhúzóható fapanelek árnyékolók nemcsak az árnyékolás feladatát látják el, hanem vizuálisan és funkcionálisan is lehetőséget adnak a lakók számára arra, hogy a saját lakóegységük előterét privátbábjá tegyék.





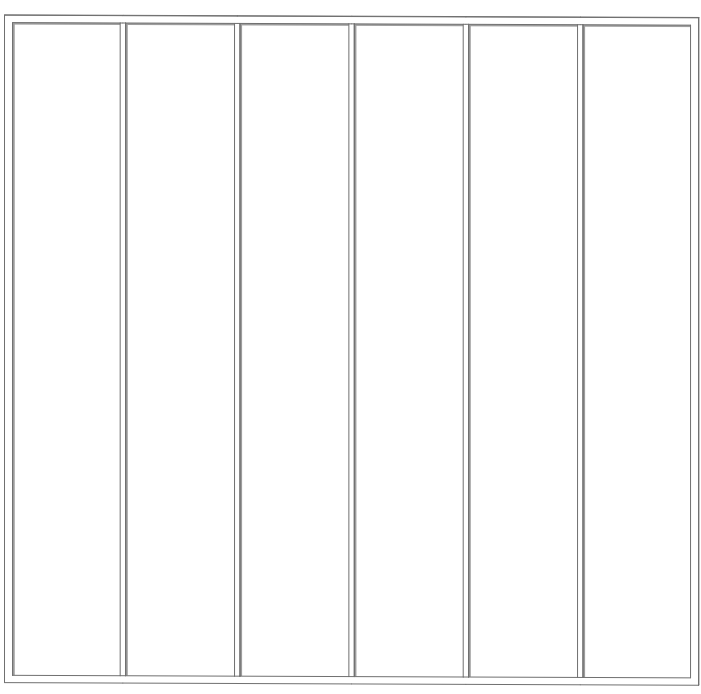
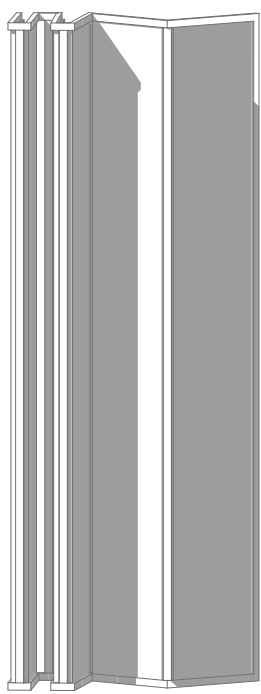
A két hálósobás lakástípus kialakítása rugalmas elrendezést tesz lehetővé, hogy minél jobban illeszkedjen a különböző élethelyzetekhez és igényekhez. Lehetőséget biztosít arra, hogy egy pár külön hálósobában aludjon, ha azt alvási szokásuk indokolja, de ugyanúgy alkalmas vendégszoba kialakítására is – így az unókák vagy családtagok fogadása kényelmesen megoldható. Az extra szoba akár dolgozószobaként is funkcionálhat, ami különösen fontos azoknak, akik aktívak maradnak nyugdíjas éveik alatt is, és igénylik a nyugodt, elkülönített munkakörnyezetet.

SZOBÁK ELRENDEZÉSI VARIÁCIÓK



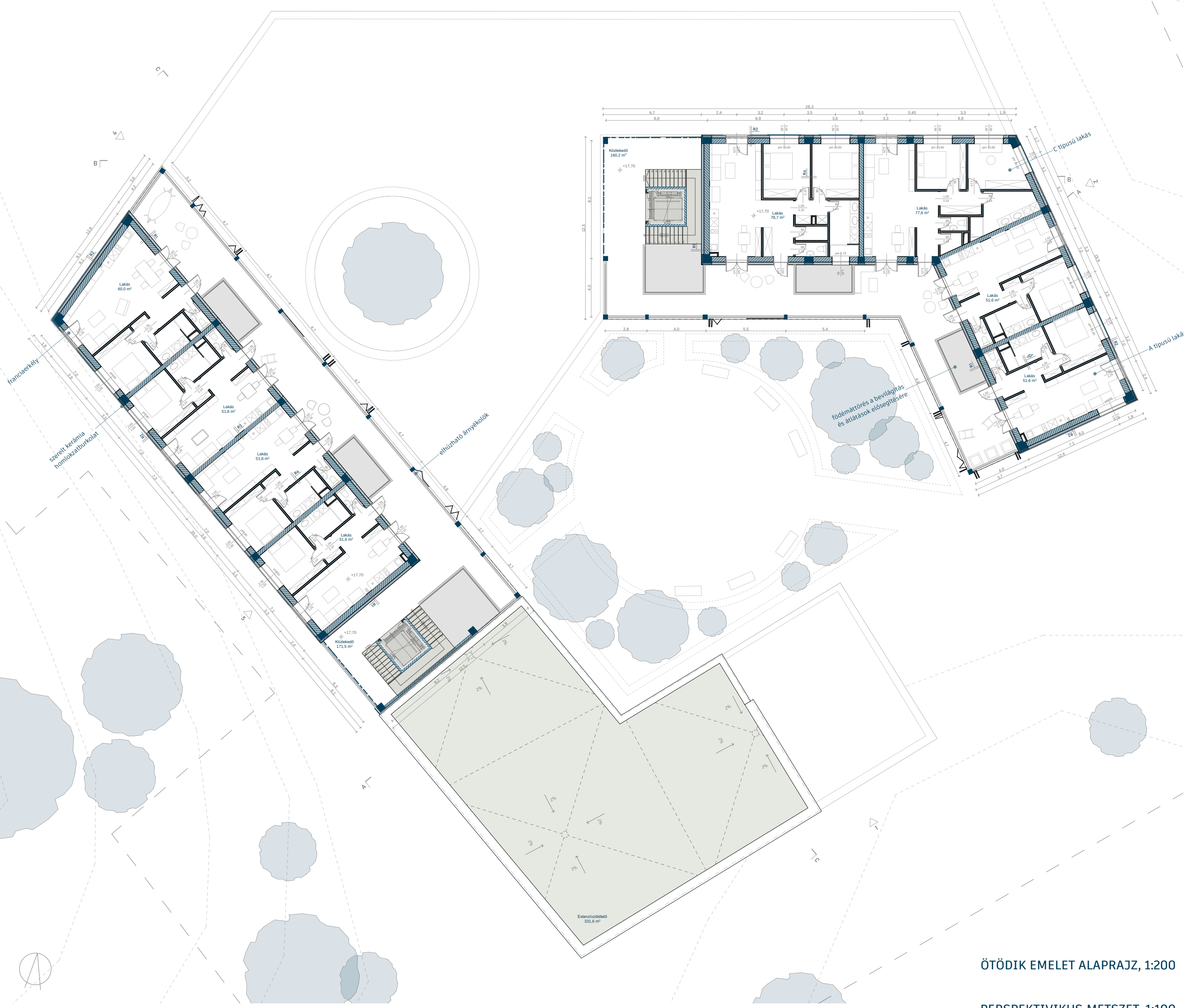
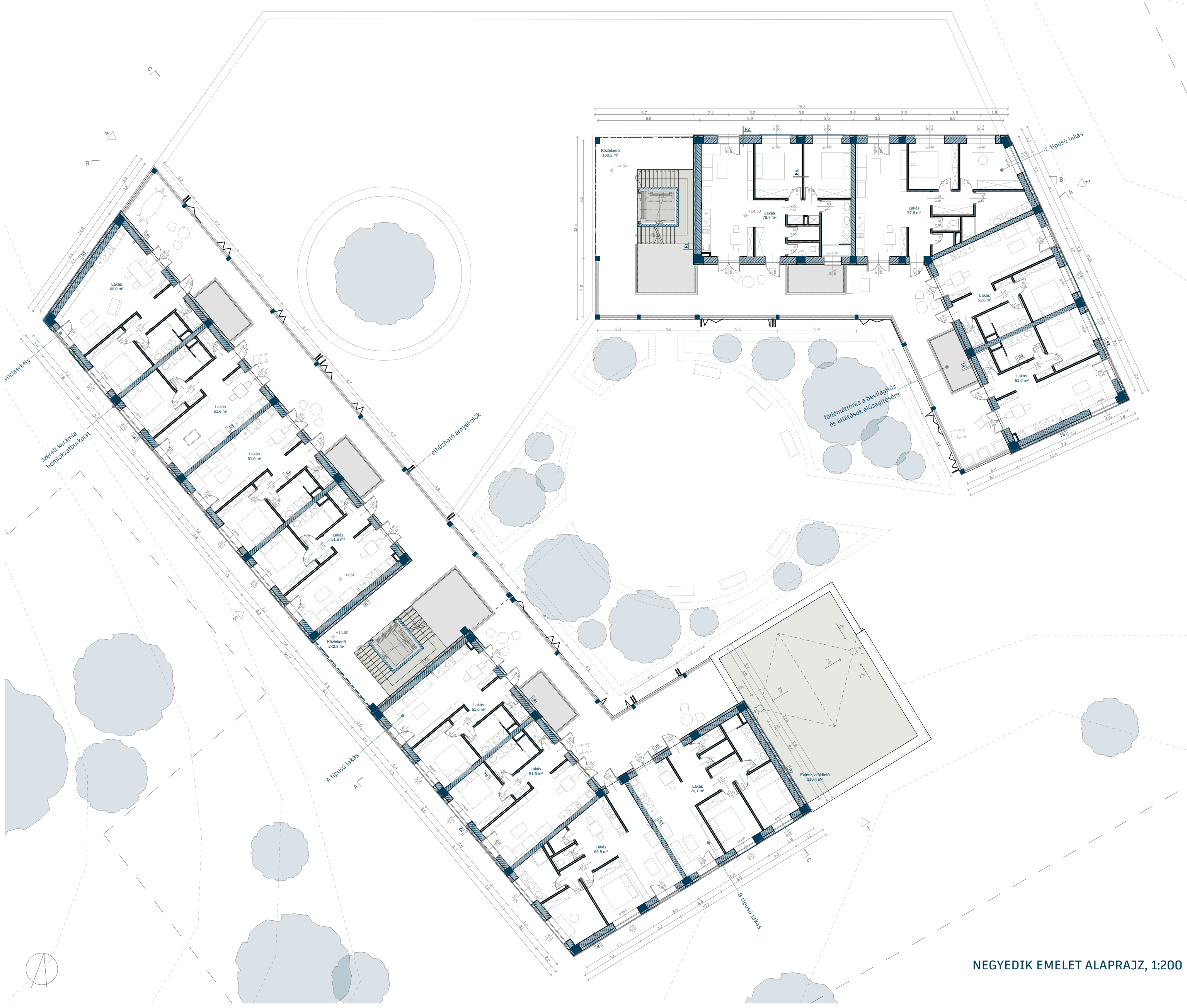
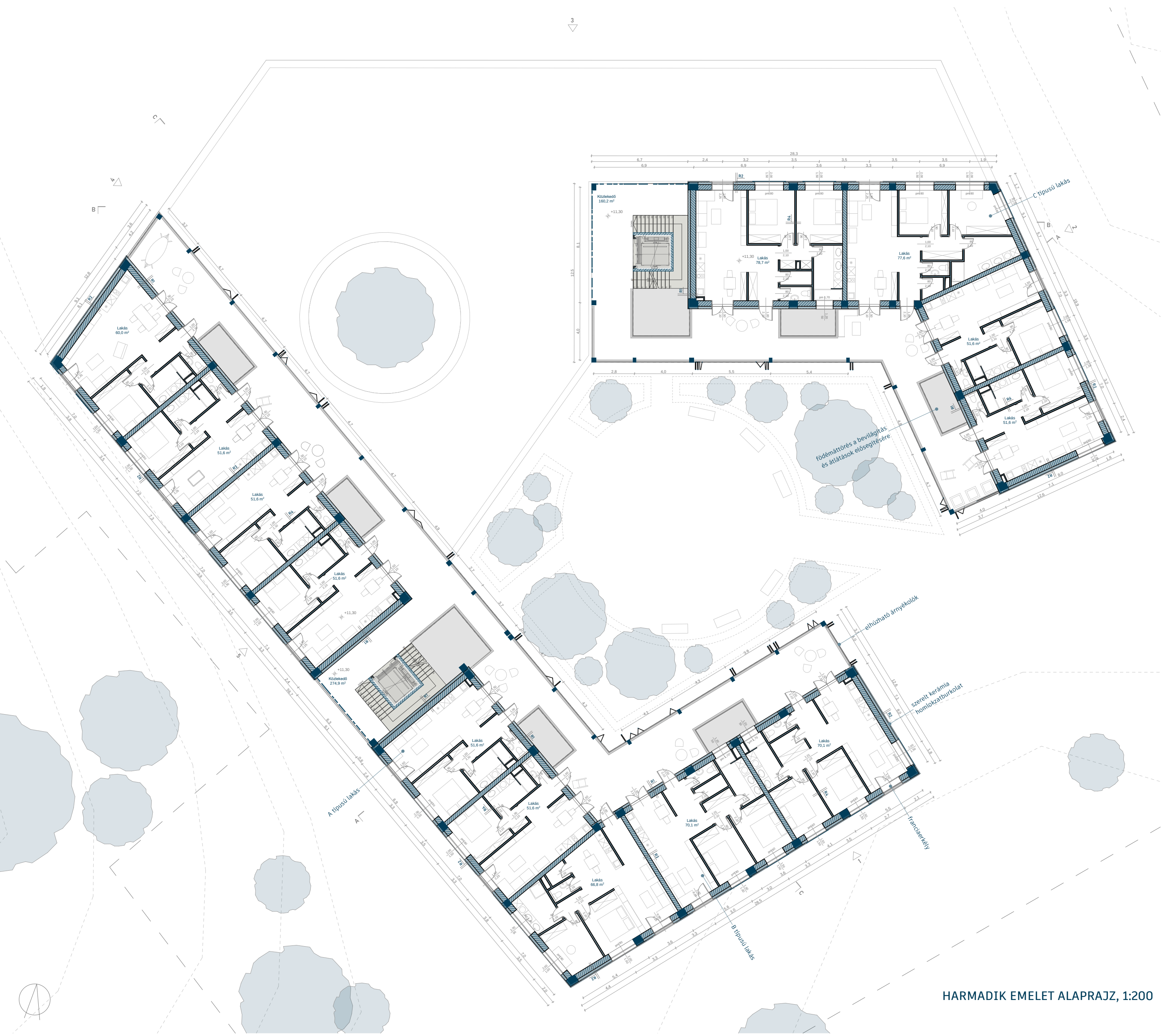
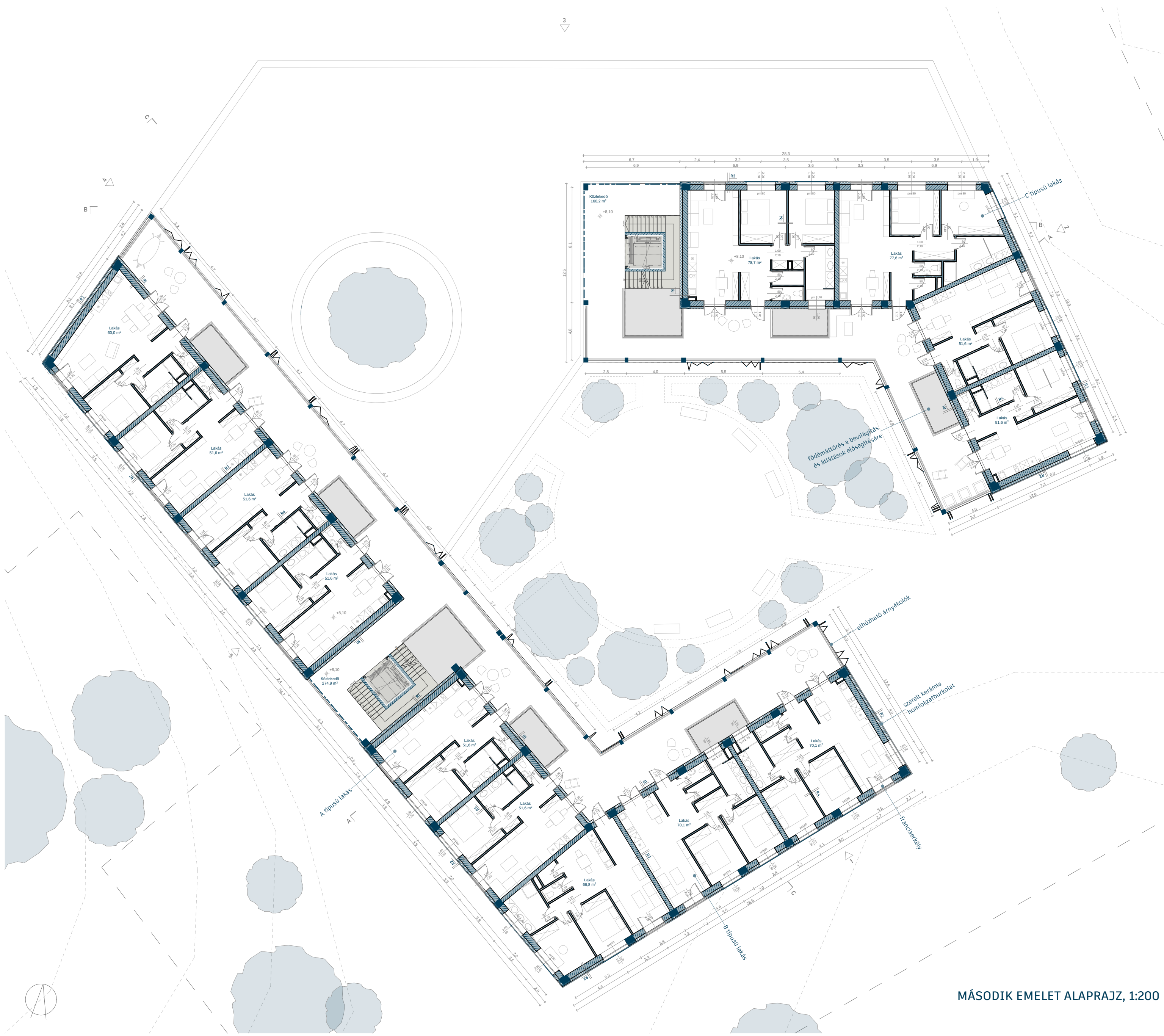
A folyosó födémáttörései több szempontból is fontos szerepet töltenek be az épület belső téri minőségének javításában. Egyrészt tagolják az egybefüggő közlekedőt, másrészt az áttörések vizuális kapcsolatot hoznak létre az egyes szintek között – ezzel erősítve a házban belüli közösségi érzést –, harmadrészt lehetővé teszik, hogy a természetes fény mélyebben hatoljon be a folyosókra – ezáltal világosabb és kellemesebb közlekedőtér jön létre.

FOLYOSÓ FÖDÉMÁTTÖRÉS



Az árnyékolók több funkciót is betöltenek, amelyek hozzájárulnak az épület komfortjához és karakteréhez. Elsődleges szerepük az árnyékolás: segítségével a nyári időszakban csökkenthető a túlzott melegedés. Ugyanakkor vizuális szűrőként is működnek, amelyek az egyes lakások előterét intimizálják. A szűrők a lakók igényei szerint mozgathatók, így mindenki saját ritmusához és komfortérzetéhez igazíthatja a nyitottság mértékét.

SPALETTÁS ÁRNYÉKOLÓK



- C típusú lakás - 78.7 m²
- 1 - Előtér (12 m²)
 - 2 - Mosdó (2.1 m²)
 - 3 - Fürdőszoba (7.7 m²)
 - 4 - Hálósoba (11.9 m²)
 - 5 - Konyha, nappali (27 m²)
 - 6 - Kamra (2.1 m²)

- B típusú lakás - 70.1 m²
- 1 - Előtér (9.3 m²)
 - 2 - Mosdó (2.1 m²)
 - 3 - Fürdőszoba (6.5 m²)
 - 4 - Hálósoba (10.9 m²)
 - 5 - Konyha, nappali (23.1 m²)
 - 6 - Kamra (2.1 m²)

- A típusú lakás - 51.6 m²
- 1 - Előtér (5.8 m²)
 - 2 - Mosdó (1.80 m²)
 - 3 - Fürdőszoba (6.3 m²)
 - 4 - Hálósoba (10.9 m²)
 - 5 - Konyha, nappali (23.9 m²)

