

ارزیابی نیازمندیهای سالمندان در فضاهای باز عمومی (نمونه موردی: پارک لاله (تهران، ایران))

نازیلا خالدیان* (مقطع کارشناسی ارشد طراحی شهری، دانشگاه آزاد اسلامی زنجان)

یاسمین دقیل زاده (کارشناسی ارشد طراحی شهری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

چکیده

فضای شهری متعلق به همه شهروندان است و حیاط مشترک شهری نامیده می‌شود، زیرا همگان از سالم و ناتوان، پیر و جوان، زن و مرد، با هر قومیت و زبان و فرهنگی می‌توانند در آن حضور یابند. افراد ناتوان جسمی و حرکتی یا سالمندان حضور خود را تا اندازه‌ای بسیار زیاد وابسته به شرایط مناسب فضای شهری‌ای که می‌خواهند وارد آن شوند می‌دانند. آنچه اهمیت دارد این است که می‌توان در کوچک‌ترین مقیاس به‌طور نمونه در محله‌ای نمونه به طراحی و مناسب‌سازی پارک محله‌ای، کتابخانه، فرهنگسرا، اماکن ورزشی و مراکز خرید پرداخت تا یاری‌رسان حضور این افراد در محدوده محل زندگی خود باشد. بیشتر این افراد اکنون برای انجام ابتدایی‌ترین کارهای روزمره خود به خصوص در اجتماع با مشکلات فراوان روبه‌رو هستند. با در نظر داشتن آمار و تعداد این افراد می‌توان حداقل زمینه‌های مناسب‌سازی محیط را برای انجام فعالیت‌های روزمره آنان فراهم کرد تا نگاه‌ها و چشم‌ها به دیدن و حضور آنها عادت کند و آنان نیز لذت حضور در جامعه را زیر آسمان خدا، خودکفا و بدون نیاز به همراه درک کنند.

ضرورت و اهمیت پرداختن به فضا‌های مناسب برای سالمندان در کشور ما نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا درصد بالای جمعیت جوان امروز گویای بالا بودن نرخ رشد جمعیت سالمند در سال‌های آتی خواهد بود. لذا توجه ویژه به نیازهای سالمندان در فضاهای شهری از جنبه‌های گوناگون اجتماعی، اقتصادی) افزایش بازدهی و رونق فضاهای تجاری و اشتغال (، فرهنگی و غیره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این پژوهش سعی بر این است در ابتدا با در نظر گرفتن ویژگی‌های سالمندان و محدودیت‌های فیزیکی و جسمی به ارزیابی نیازمندیهای سالمندان در فضای باز (پارک لاله تهران با تاکید بر بررسی انجام شده در بیوک پارک ترکیه و پیاده سازی آن روش در ایران با این تفاوت که فصل و جنسیت نیز مورد توجه قرار گرفته است). و مقایسه نحوه استفاده آنان از فضای باز در فصل زمستان پرداخته شود.

کلمات کلیدی: فضای باز عمومی، سالمندان، ضوابط و معیارهای طراحی شهری، پارک لاله

مقدمه

شهر مجموعه فرهنگی - کالبدی است که بر اساس نیازها، فعالیت ها و رفتارهای ساکنان آن شکل گرفته است. انسان ها بسته به نیازهای فردی یا گروهی خود فعالیت کرده و الگوی رفتاری خاص خود را عرضه می کنند. شهر و فضاهای مختلف آن بستر یا ظرفی است برای اینگونه اتفاق ها. فضاها و خصوصیات آنها وابستگی شدیدی به نحوه فعالیت و الگوی رفتاری استفاده کنندگان دارند. مناسب نبودن فضای شهری از هر لحاظ برای حضور این افراد، بر الگوی رفتاری آنها اثر منفی به جای می گذارد و سلامت فعالیت آنها را در جامعه به خطر می اندازد و باعث می شود که این افراد تبدیل به ساکنان ماندگار خانه های خود شوند و زندگی اجتماعی آنان در چهار دیواری خانه هایشان محدود شود و بی تردید این موضوع انواع بیماری های جسمی و روحی آنان را تشدید می کند و بخش دیگر از سلامتی که وابسته به محیط است نیز از دست می رود. در صورت داشتن فضای شهری مناسب و در دسترس برای همگان که در آن آسایش و رفاه افراد و تمام گروه ها به خوبی عمل کند، شهر متعلق به تمام افراد جامعه می شود و حضور فرد سالم و ناتوان، پیر و جوان در آن دیده می شود زیرا تسهیلات و امکانات حضور آنان نیز مهیا شده، فضای شهری و رفتارهای اجتماعی آن در بهترین حالت خودآموزگاری بی همتا در زمینه آموزش مهارت ها و ادراک های اجتماعی است.

طبق آخرین آمار سرشماری عمومی نفوس و مسکن مرکز آمار حدود ۷ درصد جمعیت شهر تهران را سالمندان و معلولان تشکیل می دهند. هرچه قدر در مقیاس کوچک تر این جامعه آماری بررسی شود نتایج مهمی استخراج می شود که طراحی و مناسب سازی فضاهای شهری در مقیاسی خرد از محله ای کوچک تا کلانشهری مانند تهران به چه میزان ضروری و حیاتی است.

با بررسی هایی که از جامعه آماری و تعداد افراد معلول جسمی - حرکتی و سالمندان شده است چنین می توان نتیجه گرفت که در مناطق شهر تهران به چه صورت پراکنده شده اند تا به واسطه آن نقش فضاهای شهری برای حضور این افراد در جامعه حیاتی تر تلقی شود.

رابطه انسان با فضای شهری و اصولاً محیط انسان ساخت، رابطه ای مدنی است و کیفیت آن، الگوهای رفتاری مردم را تا حد زیادی شکل می دهد. افراد ناتوان و سالمندان همچون افراد سالم قادر به ایجاد چنین رابطه ای نیستند زیرا شرایط محیطی و کالبدی پیرامون خود را مساعد برای ایجاد ارتباط نمی بینند و زمانی در فضای عمومی احساس امنیت، آسایش و نظم می کنند و از کیفیت محیط بهره مند می شوند که در آنجا رعایت حقوق شهروندی صورت گیرد.

به هر حال، زندگی اجتماعی در هر شهری از میلیون ها فعالیت کوچک و بزرگ و مشترک شهروندان در زمان و مکان شکل می گیرد و محیط باز و فعال اجتماعی این زندگی را سرزنده تر و غنی تر می کند و به همین دلیل

نباید امکانات اینگونه محیط تنها مختص گروه خاص باشد و تنها افرادی که از وضعیت سلامت کافی برخوردار هستند بتوانند از آن بهره‌مند شوند در طراحی فضاهای شهری باید حضور تمام گروه‌ها با هر وضعیت سلامتی در نظر گرفته شود. حال سؤال اساسی این است که چگونه مقوله مناسب‌سازی فضاهای شهری به منظور استفاده سالمندان و افراد ناتوان را باید اولویت‌بندی کرد. طبق آخرین آمار سرشماری مرکز آمار ایران که در سال ۱۳۸۵ صورت گرفته است تعداد افراد ناتوان جسمی و حرکتی و افرادی که در گروه سنی ۶۵ سال به بالا قرار گرفته‌اند در کوچک‌ترین مقیاس بلوک شهری آمارگیری شده‌اند.

شهر مناسب سالمند، شهری است که در همه بخش‌ها و تاسیسات زیربنایی‌اش، ملاحظات خاصی برای بهره‌مندی سالمندان و معلولان در نظر گرفته شده است، شهری که سالمندان در آن از نعمت وجود خانه‌هایی مناسب‌سازی شده برخوردارند و در استفاده از امکانات و تسهیلات شهری کوچکترین مشکلی ندارند به عنوان مثال برای رفت و آمد درون و برون شهری از خودروهای مناسب‌سازی شده بهره‌گرفته و ایمنی کامل در عبور و مرور دارند.

در شهر مناسب سالمندان، پارک‌ها، میادین، فضاهای سبز و معابر عمومی، مناسب استفاده سالمندان و دارای مراکز ویژه‌ای برای گذران اوقات فراغت سالمندان است و با توجه به نیاز و امکانات منطقه، امکانات ویژه‌ای را در اختیار سالمندان قرار می‌دهد. بعضی از معیارهای طراحی مناسب برای استفاده کنندگان سالمند در جدول شماره ۱ ذکر شده است. (۱۷-۲۱)

حال با این توضیحات آیا در ایران، شهری که به معنای واقعی کلمه در خور و شایسته این نام باشد، وجود دارد؟ و اصولاً تا مناسب‌سازی اماکن شهرها برای سالمندان چقدر فاصله است؟ در تمام کشورهای جهان، سالمندان بخشی از جمعیت را تشکیل می‌دهند که همانند دیگر مردم بایستی برای رفع احتیاجات خود بتوانند در سطح شهر حرکت کرده و به تکاپو بپردازند.

جدول شماره (۱): تعاریف و نظریه‌های سالمندی

تعریف	نظریه پرداز	نظریه
کاهش انرژی فیزیولوژیک باعث میشود تا توانایی رویارویی با استرس کاهش یابد.	-	زیست‌شناختی
مقبولیت تجربیات زندگی، منجر به احساس کمال میشود و احساس داشتن زندگی بیهوده، منجر به ناامیدی میگردد.	اریکسون	روان‌شناختی
دستیابی به آمادگی جسمانی، فراغت و آسودگی نفس و ارتقاء نفسانی، منجر به داشتن یک دوران سالمندی موفقیت‌آمیز، میشود.	پگ	روان‌شناختی

ادامه جدول شماره (۱): تعاریف و نظریه های سالمندی		
شناختی	بک	پیرانی که با دید منفی به آینده، محیط و خویشتن مینگرند احساسات آنان نیز خدشدهار میگردد
فرهنگی اجتماعی - عدم تعهد	و کامینگ هنری	همچنان که جامعه، فرد را از خود جدا میسازد فرد پیر به میل خود، خویشتن را کمتر با جامعه درگیر میکند
فعالیت	هویگ هرست	افرادی که فعال باقی میمانند، با احساس رضایت، پیر میشوند.
استمرار	نوگارتن	افراد همچنان که پیر میشوند، سطح ثابتی از فعالیت را، حفظ میکنند.
تعاملی	اسپنس	افراد با توجه به خصوصیات خود و شرایط محیط، از مسئولیت و نقشی به مسئولیت و نقشی دیگر، میروند.

-تعریف سالمندی-

سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر هر شهری به شمار می آیند و در صورتی که فضاهای شهری برای سالمندان مناسب سازی گردد، پیامد آن سایر اقشار جامعه نیز در رفاه بیشتری خواهند بود.

-نیازهای ویژه سالمندان

به طور کلی نیازهای سالمندان را در گروههایی به شرح ذیل میتوان تقسیم بندی کرد:

- احتیاجات عاطفی
- احتیاجات معیشتی
- احتیاج به تفریح
- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی
- نیاز به امنیت

که در این تحقیق سعی گردیده است تا اولویت بر نیازهای سالمندان به شرکت در زندگی اجتماعی قرارگیرد.

احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی

افسردگی بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد که تنها زندگی می کنند و علاوه بر آن دچار ناراحتی های جسمانی نیز هستند. سالمندانی که علیرغم سن بالا در فعالیتهای اجتماعی حضور دارند و از روابط اجتماعی نسبتا خوبی برخوردارند، به بیماریهای مختلف به ویژه بیماریهای روانی کمتر دچار میشوند. سالمندان از

احساس بطالت ، بیکاری و برکنار ماندن از زندگی اجتماعی رنج میبرند . برای رفع این احساسات باید برنامه‌های جمعی برای سالمندان در نظر گرفت، مثلاً سالمندان با هم به مطالعه روزنامه و مجله بپردازند، به پارکها و گردشها و سفرهای کوتاه دسته جمعی بروند و مورد مشورت قرار گیرند.

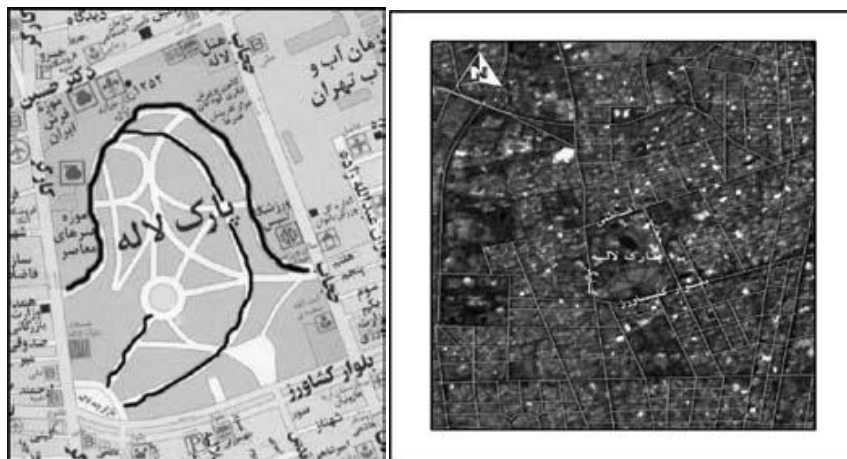
مواد و روش ها

مواد تحقیق شامل گردآوری اطلاعات پایه در خصوص ناحیه مورد مطالعاتی و ابزارهای تحقیق می باشد. ناحیه مورد مطالعاتی پارک لاله تهران می باشد . پارک لاله با وسعتی در حدود ۲۷۱۲۴۶ مترمربع در ناحیه ۲ منطقه ۶ شهرداری تهران واقع گردیده است و پارکی با مقیاس منطقه ای به حساب می آید. این پارک دارای مسیره‌های اصلی و فرعی فراوان می باشد و دارای ۳ زمین بازی ویژه کودکان ، ۴ مسیر ورودی ، فضاهای ورزشی و تفریحی ، مسجد ، نگارخانه ، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ، لوازم بدنسازی ، زمین بازی فوتبال ، آمفی تئاتر روباز و ... می باشد. (شکل شماره ۱)

نظر به آنکه پارک لاله از جمله بزرگترین، قدیمی ترین و مجهزترین پارک های شهری در تهران و ایران می باشد و با توجه به موقعیت مکانی این پارک، اقدام به مطالعه و بررسی ویژگی های این پارک (از دیدگاه کاربری مناسب برای سالمندان) شده است. قابل ذکر است که این پارک به خاطر وجود مکان های عمومی در اطراف آن به عنوان نشانه برای استفاده کنندگان محسوب می شود.

علاوه بر اطلاعات فوق مقالات متنوع ، اینترنت ، نرم افزار کامپیوتری، مشاهدات میدانی به عنوان مواد تحقیق در طول مطالعه استفاده شده است. (نمودار شماره ۱)

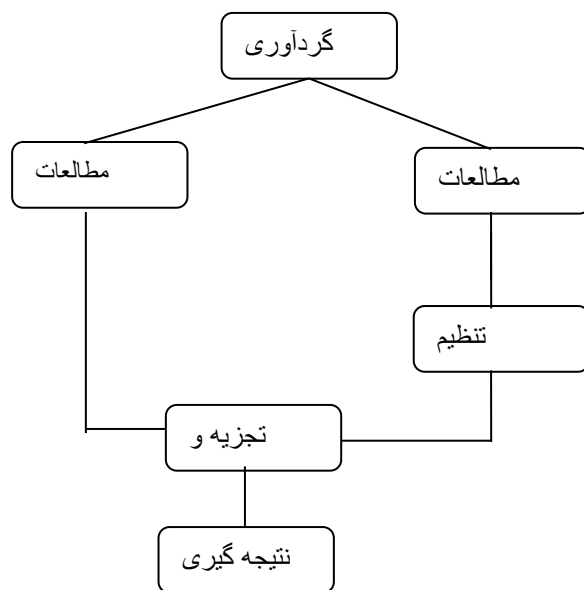
شکل شماره (۱): موقعیت پارک لاله و خیابان های اطراف آن



روش ها

روش پژوهش شامل تحلیل ادراکی سن، سالمندی و فضای باز، فرم پرسشنامه (جدول شماره ۲) و فرم مشاهدات میدانی و تحلیل نتایج حاصل از پرسشنامه بوسیله نرم افزار spss (تحلیل آماری اطلاعات فراهم شده از پرسشنامه) و ارائه برخی پیشنهادات در مرحله جمع‌بندی می باشد.

شکل شماره (۲): گردش کار و چرخه مطالعاتی



جدول شماره (۲): فرم پرسشنامه

جنسیت	سن	محل سکونت
۱- هدف شما از استفاده فضاهای باز عمومی چیست؟		
- خوردن		
- فعالیت های اجتماعی و فرهنگی (سینما، قرار ملاقات و...)		
- فعالیتهای تفریحی (پیاده روی، قدم زدن و...)		
- نیازهای ضروری (خرید، بانک و...)		
- فعالیت های دیگر		
۲- آیا مشکل جسمی یا سلامتی خاصی دارید که مانع استفاده شما از فضای باز عمومی شود؟		
۳- مهم ترین مسائلی که اغلب در فضای باز عمومی با آن مواجهید چیست؟		
۴- در چه بازه زمانی بیشتر ترجیح میدهید از فضاهای باز عمومی استفاده کنید؟		
۱۱:۰۰-۷:۰۰	۱۷:۰۰-۱۱:۰۰	۲۱:۰۰-۱۷:۰۰
۲۴:۰۰-۲۱:۰۰		
۵- اغلب چند وقت به چند وقت از فضای باز عمومی استفاده میکنید؟		
- یکبار در روز		
- بیشتر از یکبار در هفته		
- یکبار در هفته		
- یکبار در ماه		
- یکبار در سال		
۶- آیا فصل زمستان به مراجعه شما به فضای باز عمومی تاثیر دارد؟		
۷- در چه فاصله پیاده روی از این فضا زندگی میکنید؟		
۸- استفاده از این فضا چقدر در روحیه شما تاثیر گذار است؟		
۹- آیا تمایل به تغییر محل زندگی خود دارید؟		

نتایج

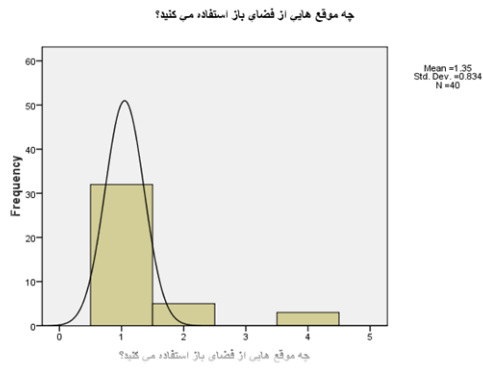
نتایج حاصل از پرسشنامه

مجموع ۴۰ نفر در این پرسشنامه شرکت کردند که جامعه آماری شامل افراد بالای ۶۰ سال میباشد که بر طبق فرمول کوکران برآورد شده است. این پرسشنامه در پارک لاله انجام شده است، که (n= ۴۰) جهت نمونه در جامعه ابتدا نمونه راهنمای انتخاب صفت آماری از ازخانوارهای محدوده مورد نظر، به عمل آمد. بر این اساس و طبق نمودارهای به دست آمده از نرم افزار نتایج به صورت ذیل بوده است.

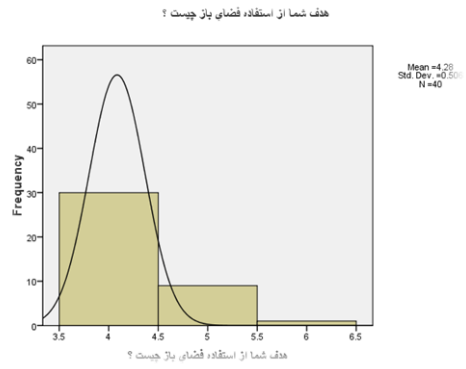
از لحاظ جنسیتی ۴۰ نفر مرد به پرسش نامه ها پاسخ داده اند. تقریباً ۷۵.۵٪ افراد در فاصله ۵-۱۰ دقیقه ای، ۱۵.۹٪ در فاصله ۲۰ دقیقه ای و ۹.۶٪ در خارج از محدوده پارک لاله ساکن هستند. این وضعیت نشان دهنده این است که بیشتر سالمندانی که به پارک لاله مراجعه می کنند در فاصله ۵-۱۰ دقیقه ای پیاده روی از پارک ساکن هستند. نتایجی از وضعیت جسمانی ساکنین به دست آمده نشانگر این است که ۵۵٪ درصد از ساکنین از لحاظ وضعیت جسمانی سالم ۱۰٪ معلول و ۳۵٪ مشکل بیماری قلبی داشته اند که این بیانگر این است این محدوده مورد مطالعه از لحاظ زیست محیطی و اکولوژی در وضعیت خوبی قرار دارد به این علت ۳۵٪ از اهالی (ساکنین) که مشکل قلبی دارند به خاطر فضای باز (پارک لاله) که از آب و هوای خوبی برخوردار است در این محدوده ساکن شده اند.

نمودار شماره ۲، ۳ اهداف اهالی را نسبت به استفاده از فضای سبز نشان می دهد که نتایج حاصل از آن نشان دهنده این است اکثر جمعیت محله از فضای باز سبز به صورت اجتماعی، تفریحی و در زمان خاص ۹ الی ۱۱/۳۰ صبح استفاده می کرده اند که این خود رفاه و اقتصاد بالای اهالی محله را بیانگر است.

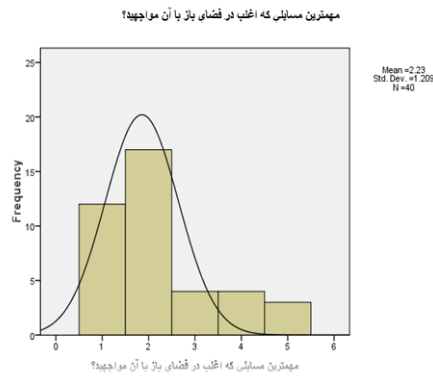
اما نتایجی که در نمودار شماره ۴ دیده می شود این است که اهالی محله از فضای باز رضایت کافی ندارند به این علت که ۳۰٪ از ساکنین از رفتارهای نامناسب جوانان در فضای باز گلایه مند بوده اند و همچنین ساکنین محله از عدم مدیریت صحیح و نبود رستوران و کافی شاپ در فضای باز (پارک لاله) اظهار نارضایتی کرده اند. همچنین در ادامه جالب توجه اند که مدت استفاده ساکنین از محل با توجه به نمودار شماره ۵ بدین گونه بوده که فضای باز (پارک لاله) هر روزه مورد استفاده آقایان قرار می گیرد که این پویایی و سرزندگی فضای باز را در محله نشان می دهد و همچنین نتایج سوالات دیگر بدین ترتیب بوده که ۸۵٪ ساکنین همه فصول از فضای باز (پارک لاله) استفاده می کنند و این به طور یقین در روحیه ساکنین محله تاثیرات مستقیم و غیر مستقیم دارد و این تأثیر در نمودار شماره ۷ نشان داده شده است یکی از سوالات پرسش نامه این بود که آیا تمایل به ترک محل زندگی دارید که جواب ۹۰٪ اهالی منفی بوده است که این خود رضایتمندی ساکنین را نسبت به محله نشان می دهد.



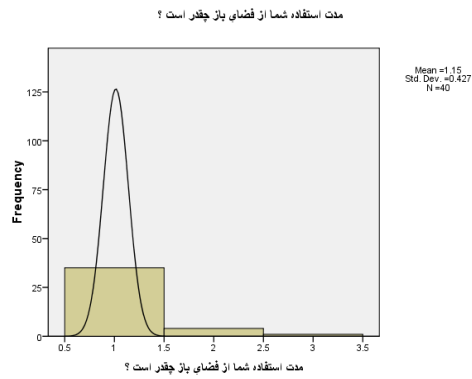
شکل شماره (۴)



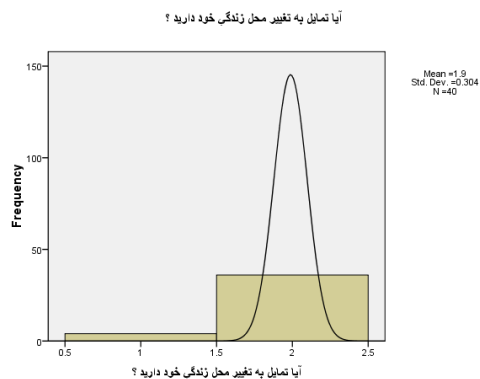
شکل شماره (۳)



شکل شماره (۵)



شکل شماره (۶)



شکل شماره (۷)

نتیجه کلی

با توجه به جمعیت ارزیابی شده که همه آنها مرد بودند می توان چنین نتیجه گیری کرد که در کشور ایران شرایط آب و هوایی بر استفاده قشر سالمند تاثیر می گذارد و می توان چنین فرض کرد که در فصل زمستان استفاده سالمندان از پارک (به عنوان فضای باز عمومی) تک جنسیتی می باشد. از جمله مسائل و مشکلات و مزایای پارک لاله (برگرفته از مصاحبه با استفاده کنندگان) می توان به موارد زیر اشاره نمود:

جدول شماره (۳): مسائل و مشکلات و مزایای پارک لاله

نقاط قوت	نقاط ضعف
- هوای سالم، تقویت روحیه سالمندان	- عدم جدول کشی در امتداد باغچه ها، سبب جاری شدن آب باغچه ها به مسیر های پیاده.
- وجود امنیت هنگام روز	- عدم روشنایی کافی در زمانهای غروب آفتاب، موجب وحشت استفاده کنندگان سالمند.
- وجود مسجد برای به جا آوردن نماز، امری مهم برای سالمندان ایرانی	- ناکافی بودن آلاچیق ها
- استفاده از رمپ، برای سالمندان ناتوان	- نبود رستوران یا کافی شاپ به منظور استفاده در فصل زمستان
- سرگرمی بدون هزینه	- ناکافی بودن نظارت پلیس
- فراهم کردن فرصتی برای تعاملات اجتماعی (به خصوص سالمندان تنها)	- نبود زمین بازی جداگانه برای جوانان، سروصدای جوانان سبب اذیت سالمندان.
- شیب مناسب	- نامناسب بودن سنگفرشها، سبب پاشیدن آب هنگام بارندگی
	- استفاده از نیمکت های چوبی، خیس شدن آنها هنگام بارندگی
	- دور بودن سرویس های بهداشتی از محل تجمع سالمندان

جمع بندی و پیشنهادات

سالمندان بخشی از شهروندان آسیب پذیر به حساب می آیند که باید فضاهای شهری را به طور خاص برای آنها مناسب سازی کرد. آنان به تعامل با فضای اجتماعی شهری و ارتباط با طبیعت، پیاده روی و ورزش احتیاج دارند. اما ضعف های جسمی و در مواردی انزوا الگوی استفاده آنان از فضا های شهری را متفاوت مینماید.

فوائد بیرون رفتن و استفاده از فضاهای شهری برای سالمندان را میتوان اینگونه ارزیابی نمود که افراد سالخورده در مصاحبه های خود بیان داشتند که چقدر برایشان مهم است که قادر باشند کار های مفید انجام دهند ، حتی اگر آن کارها به کوچکی کار هایی مثل خرید یک روزنامه یا بیرون بردن کودکان باشد. تعداد زیادی از افراد سالخورده دوست دارند برای ورزش و هواخوری بیرون بروند . به خصوص آنها پیاده روی بصورت گروهی را بسیار ترجیح می دادند. و مسلماً هوای تازه و ورزش تاثیر زیادی در افزایش سلامتی جسمی و روحی آنها دارد. ملاقاتها و دیدن دیگر سالمندان و گفتگو برای آنان جذاب است و این تنها سفرهای برنامه ریزی شده برای دیدن دوستان و خانواده را شامل نمی شود و تعاملات غیر رسمی با همسایه ها در خیابان یا با مغازه دارها و دیگر مردمی که در پارک ها و فضا های باز هستند را هم شامل میشود.

با توجه به اینکه پارک لاله ،نظر به وسعت ،قدمت و موقعیت خاص مکانی و نیز نزدیکی به برخی از مراکز مهم شهری ،پتانسیل لازم جهت بهره مندی کامل به عنوان یک فضای باز قابل استفاده برای سالمندان را داراست. با رعایت موارد زیر:

- جدول کشی های مناسب در امتداد باغچه ها برای جلوگیری از خیس شدن مسیر پیاده ، که پیاده روی را برای قشر سالمند مشکل می سازد.
 - ارتقاء امنیت شبانه پارک از طریق روشنایی کافی و بالا بردن نظارت پلیس.
 - جایگزین کردن نیمکت های فلزی و مناسب به جای نیمکت های چوبی.
 - استفاده از سنگفرش های مناسب اقلیم ، که در فصل زمستان بارندگی باعث ترک خوردن و شکسته شدن آنها نشود.
 - تعبیه رستوران و کابی شاپ ،ایجاد محلی گرم برای گپ زدن در فصل سرما ، باعث جذب زنان سالمند نیز می شود.
 - تعبیه زمین های بازی جداگانه برای جوانان دور از محل تجمع سالمندان.
- بطور کلی چون پیری با ناتوانایی های جسمی و حرکتی همراه است، به همین دلیل همواره از این دوران با عنوان های نابجای « دم مرگ » و « آخر عمر » یاد می شود و راجع به این مرحله کسی برنامه ریزی نمی کند. در صورتیکه انسان تا زمانی که زنده است باید از زندگی بهره و لذت لازم را ببرد و از زمان هایش نهایت استفاده. برخلاف تصور گروهی، پیری دوران انتظار مرگ نیست و آنطور نباید باشد که افراد سالخورده فقط به فکر زندگی بعد از مرگ خود باشند. که انسان در هر زمان از زندگی باید طوری رفتار کند که هم دنیا و هم آخرت را در نظر بگیرد.

منابع و مآخذ

- ۱- شاملو، غلامعلی. "پیری چیست؟ چرا پیر می شویم؟"، انتشارات چهر، تهران، ۱۳۶۴.
- ۲- قوامی، شهین. "شهر سالم، اصول طراحی برای افراد دارای کهولت، ناتوانی، اختلال و معلولیت"، انتشارات چاپ شهر، تهران، ۱۳۷۳.
- ۳- فروغ عامری، گلناز، تعاریف و نظریه های سالمندی، ۱۳۸۰
- ۴- دبوآر، سیمون. کهنسالی. ترجمه: محمدعلی، طوسی. تهران: انتشارات شبانیز، چاپ چهارم، جلد اول و دوم، ۱۳۷۰.
- ۵- بهمن پور هومن، سلاجقه بهرنگ، بررسی کمی و کیفی فضاهای شهری در تهران از دیدگاه کاربری برای معلولان (مطالعه موردی: پارک لاله) فصلنامه مدیریت شهری - شماره - ۲۱ پاییز ۱۳۷۸.
- ۶- ضابطیان الهام، تقوایی علی اکبر، شاخصهای مناسبسازی فضاهای شهری دوستدار سالمندان با استفاده از رویکرد مشارکتی، مسکن و محیط روستا، ۱۳۸۸.
- ۷- دکتر محمدرضا پورجعفر، دکتر علی اکبر تقوایی: "توجه به سالمندان در طراحی شهری"، ماهنامه آسایشگاه خیریه کهریزک، سال هفتم، شماره ۷۷، شهریور ۱۳۸۵.
- 8- Bryan K. Ford , Jay Gabbard : “New Urbanism and the Elderly: An Ecological Perspective to Education and Practice”, University of Alabama, Western Kentucky University, 2002
- 9- Christine Milligan, Anthony Gatrell, Amanda Bingley: “Cultivating health’:therapeutic landscapes and older people in northern England”, Institute for Health Research, Lancaster University, p 1781-1792, UK, 2004.
- 10-Elizabeth Burton and Lynne Mitchell: “Inclusive Urban Design, Streets for Life”, Architectural Press, First edition, UK, 2006.
- 11- Janine L. Wiles a, Ruth E.S. Allen a, Anthea J. Palmer a, Karen J. Hayman a, Sally Keeling b, Ngaire Kerse: “Older people and their
- 12-Gungor N. Yaslilikta sosyal butunlesme, vol. 80. Sosyal Devlet Yaklasiminda 2000’li Yillara Dogru Olgun Genclik Sempozyumu. 20 Mart 1995, Ankara Universitesi Basimevi, Ankara. 1995. p. 56-65.
- 13-Bal H. Bilimsel Arastirma yontem ve teknikleri, vol. 289. Suleyman Demirel Universitesi Yayin No: 20 Fen Edebiyat Fakultesi, Isparta. 2001. p. 113-116

- 14-Oguz D. Yaslililik ve kentsel yesil alan tasarimi. I, vol. 489. Ulusal Yaslililik Kongresi, 10-11 Ekim 2001, Ankara. 2001. p. 33-40.
- 15- Marcus CC, Francis C. People places: design guidelines for urban open space, vol. 366. New York: Wiley; 1998. p. 209-259.
- 16- Ozaydin G, Erbil D, Ulusoy B. Kamu mekanlari tasariminin tamamlayicisi olarak bildiririm ogeleri, vol. 164. Kamu Mekanlari Tasarimi ve Kent Mobilyalari Sempozyumu I. 15-16 Mayis 1989, Mimar Sinan Universitesi, Mimarlik Fakultesi, I stanbul. 1991.p. 63-67.
- 17- Surmen S. Ozurlu ve yaslilarla ilgili mimari olcutler, standartlar, uygulamalar. Istanbul Teknik Universitesi Cevre ve Sehircilik Uygulama Arastirma Merkezi Yayinlari 1995;61:36-51.
- 18- Yurdakonar T. Kentsel acik alanlarin bedensel engelliler tarafından kullanim imkanlarinin degerlendirilmesi ve Kadikoy orneginde irdelemeler. E.U. Fen Bilimleri Ens. Peyzaj Mimarligi ABD, Yuksek Lisans Tezi, Bornova-Izmir 2001;101:5-31.
- 19- Ozkan MB, Kucukerbas EV. Mimarlik bilgisi, Ege Universitesi Ziraat Fakultesi Yayinlari No: 513, vol. 142. Bornova-I zmir: E.U.Z.F. Ofset Atolyesi; 1995. p. 109-116.
- 20- Stoneham J, Thoday P. Landscape design for elderly and disabled people, vol. 232. Garden Art Press; 1996. p. 41-50, 89-114.
- 21- Aslanboga I. Kentici ve kentdisi yollarda bitkilendirme. E.U.Z.F. Peyzaj Mimarligi Bolumu 1990;59:22-34.
- 22- Rubenstein HM. Pedestrian malls, streetscapes and urban spaces, vol. 272. New York: Wiley; 1992. p. 1-21