

Διπλωματική εργασία



Βαρβάρα Μουράτη

Φεβρουάριος 2025

Πολυτεχνική σχολή
Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών
Ακαδ. έτος 2024-2025

WELLNESS CENTER

at Marathon's lake

Διπλωματική εργασία

Βαρβάρα Μουράτη
Επιβλέπων καθηγητής:
Κάρολος Γαλανός

Η παρούσα διπλωματική εργασία πραγματεύεται το θέμα της ευεξίας και τη σημαντικότητα της στον άνθρωπο. Η ευεξία (wellness) είναι ένας όρος που ακούγεται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια. Δεν αφορά μόνο την καλή σωματική κατάσταση, την υγεία γενικότερα ή την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Η ευεξία αφορά καθημερινές επιλογές υγείας που κάνουμε, μια διεργασία, μέσα από την οποία φροντίζουμε τον εαυτό μας. Είναι ένας τρόπος ζωής, μέσα από τον οποίο φροντίζουμε το σώμα, το πνεύμα, την ψυχολογία, το φυσικό και το κοινωνικό μας περιβάλλον. Πρόκειται για ένα προσωπικό ταξίδι - διαφορετικό για τον καθένα - προς την υγεία και την ψυχική ευημερία, που εξοπλίζει τον άνθρωπο με τα κατάλληλα εργαλεία, προκειμένου να μπορεί να ανταπεξέλθει σε κάθε πρόκληση της ζωής. Ειδικότερα στις μέρες μας, όπου ο άνθρωπος κατακλίζεται από προβλήματα της καθημερινότητας, ένα κέντρο ευεξίας θα αποτελούσε για εκείνον ένα μέρος χαλάρωσης και ανασυγκρότησης, και θα άνοιγε έναν δρόμο προς μια ποιοτικότερη ζωή.

Η ευεξία

Ετυμολογικά η λέξη προέρχεται από το πρόθεμα “ευ” που στα αρχαία ελληνικά σημαίνει “καλό” και τη λέξη “έξη” (“έξις” στα αρχαία ελληνικά) που σημαίνει συνήθεια και προέρχεται από το ρήμα έχω. Δηλ. ευ + έχω (έχω καλώς). Ευεξία= ευ + έξη + ια (κατά λέξη σημαίνει η καλή συνήθεια) Η ευεξία αφορά στην κατάσταση του ανθρώπου σε όλες του τις διαστάσεις (σώμα-ψυχή-πνεύμα).

Σύμφωνα με το National Wellness Institute ως ευεξία ορίζεται:

“Μια διαρκής και ενεργητική διαδικασία, στην οποία ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται και μαθαίνει ότι υπάρχουν επιλογές (υγιείς συνήθειες), που μπορούν να τον οδηγήσουν προς μια μακροβιότερη και ποιοτικότερη ζωή, προς ένα γενικότερο ‘ευ ζην’.”

Αλλού αναφέρεται ότι η έννοια της ευεξίας δεν πρέπει να συγχέεται με την έννοια της υγείας. Ο σκοπός της είναι η επίτευξη της αρμονίας, ανάμεσα στην πνευματική και τη σωματική υγεία, μέσω της βελτίωσης του τρόπου ζωής και την υιοθέτηση σωστών συνηθειών(Koncul, 2012).

Με την πάροδο των ετών, αναπτύχθηκαν διάφορα μοντέλα ευεξίας από οργανώσεις, επιστήμονες, ιατρούς, παιδαγωγούς ιατρικής επιστήμης, καθένα από τα οποία επιδιώκει να ξεκαθαρίσει την έννοια της ευεξίας. Ένα από τα πιο γνωστά είναι το μοντέλο ευεξίας του Halbert L. Dunn. Ο ίδιος εισήγαγε το Μοντέλο Ευεξίας Υψηλού Επιπέδου (High Level Wellness) διαδίδοντας την άποψη ότι η ευεξία είναι μια συνεχή διαδικασία προς την υψηλότερη δυναμική λειτουργίας ενός ατόμου μέσα στο περιβάλλον το οποίο ζει. Ο Dunn άνοιξε το δρόμο και για τη δημιουργία άλλων μοντέλων, όπως αυτό του Donald B. Ardell και του John W. Travis, οι οποίοι χρησιμοποίησαν το δικό του μοντέλο, τροποποιώντας το και προσθέτοντας ορισμένες νέες πτυχές. Ο Donald Ardell, Αμερικανός συγγραφέας και ομιλητής του κινήματος ευεξίας, επισημαίνοντας αρχικά ότι το άτομο πρέπει το ίδιο να πάρει την ευθύνη για την ποιότητα της ζωής του, ανέπτυξε ένα πολύ απλό μοντέλο με βάση τη συνειδητή διατροφή, τη σωστή διαχείριση του άγχους, την φυσική κατάσταση την πνευματική ανάπτυξη και την περιβαλλοντική ευαισθησία.

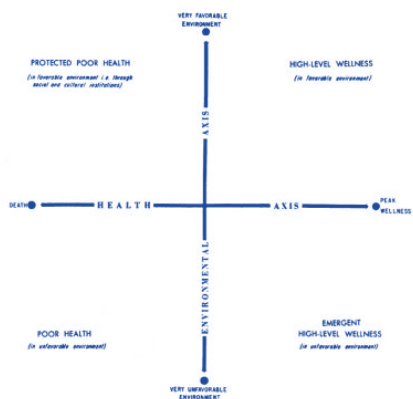
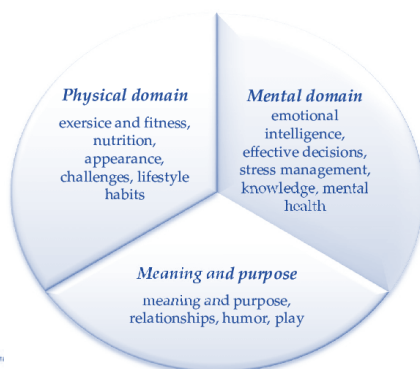


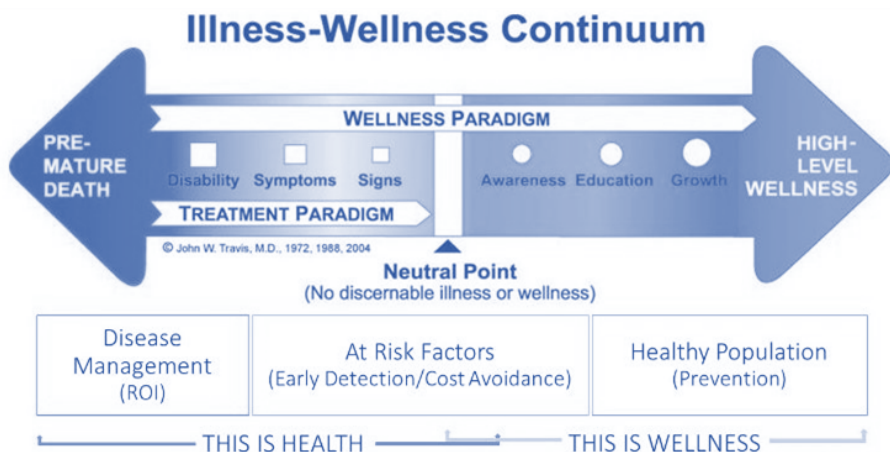
FIGURE 1—The Health Grid, Its Axes and Quadrants
SOURCE: U. S. Department of Health, Education, and Welfare, Public Health Service, National Office of Vital Statistics.

Obrázek 1: Health grid (Dunn, 1959)



Circular model of wellness by Ardell (1977)

Ο John W. Travis Αμερικανός συγγραφέας και ιατρός, τη δεκαετία του 1970, ίδρυσε το πρώτο «κέντρο ευεξίας» στην Καλιφόρνια. Ο John Travis διατύπωσε μια ιατρική προσέγγιση που βασιζόταν στην παρουσία ή απουσία συμπτωμάτων ασθένειας για να αποδείξει ότι η ευεξία ήταν ανεπαρκής. Όπως φαίνεται στο Continuum, η δεξιά πλευρά αντανakλά βαθμούς ευεξίας, ενώ η αριστερή δείχνει βαθμούς ασθένειας. Το διάγραμμα απεικονίζει τη διαδικασία αλλαγής, κατά την οποία το άτομο βιώνει διάφορες καταστάσεις υγείας και ασθένειας (από εξαιρετικά καλή υγεία έως το θάνατο) που κυμαίνονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Υποστηρίζει ότι η ιατρική συνήθως αντιμετωπίζει τραυματισμούς, αναπηρίες και συμπτώματα, για να φέρει το άτομο σε ένα «ουδέτερο σημείο» όπου δεν υπάρχει πλέον ορατή ασθένεια. Ωστόσο, το παράδειγμα ευεξίας απαιτεί τη μετακίνηση αυτής της κατάστασης περαιτέρω προς τις βέλτιστες συναισθηματικές και νοητικές καταστάσεις. Έτσι, η έννοια της ευεξίας όπως δηλώνει είναι μια διαδικασία, παρά μια στατική κατάσταση.



Obrazek 2: Illness-wellness kontinuum (Travis & Ryan, 2004)

Μοντέλο ευεξίας 6 διαστάσεων, Bill Hettler

Σε αυτό περιλαμβάνονται:

- Φυσική: Θρέψη ενός υγιούς σώματος μέσω άσκησης, διατροφής, ύπνου κ.λπ.
- Διανοητική: Η ικανότητα ενός ατόμου να μαθαίνει και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες, ώστε να βελτιώνει την ποιότητα της καθημερινής ζωής και της μέγιστης λειτουργικότητας του.
- Συναισθηματική: Έχοντας επίγνωση, αποδοχή και έκφραση των συναισθημάτων και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.
- Πνευματική: Η ικανότητα θεμελίωσης αξιών και πράξεων σύμφωνα με τις πεποιθήσεις του ατόμου, καθώς και η δημιουργία σημαντικών και εποικοδομητικών στόχων για τη ζωή.
- Κοινωνική: Σύνδεση και αλληλεπίδραση με άλλους.
- Περιβαλλοντική: Προστασία του περιβάλλοντος με σκοπό την εξασφάλιση μιας αμφίδρομης σχέσης.



Γιατί η ευεξία είναι τόσο σημαντική;

Η διατήρηση ενός βέλτιστου επιπέδου ευεξίας θεωρείται κρίσιμη για μια υψηλότερης ποιότητας ζωή. Η ευεξία έχει σημασία γιατί ό,τι κάνουμε και κάθε συναίσθημα που νιώθουμε σχετίζεται με την ευημερία μας. Με τη σειρά της, η ευημερία επηρεάζει άμεσα τις πράξεις και τα συναισθήματά μας. Είναι ένας συνεχής κύκλος. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό προκειμένου να μπορέσει να επιτευχθεί η βέλτιστη ευεξία, να καταπολεμηθεί το άγχος, να μειωθεί ο κίνδυνος ασθένειας και να εξασφαλιστούν θετικές αλληλεπιδράσεις.

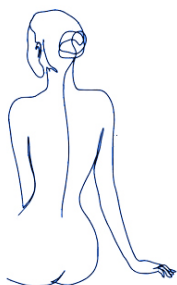
“Το σώμα μας έχει τη δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται. Υψιστη σημασία έχουν: Η διατροφή, η κίνηση, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής, ο τρόπος σκέψης”.

-Ιπποκράτης 460-377π.Χ

MIND



BODY



SOUL



**Προβληματική κατοίκηση στις
μεγαλουπόλεις σήμερα**

Πολλά ζητήματα κατακλίζουν τους πολίτες των μεγαλουπόλεων σήμερα, μεταξύ άλλων είναι και τα παρακάτω:

- Ασφυκτικός αστικός χώρος:

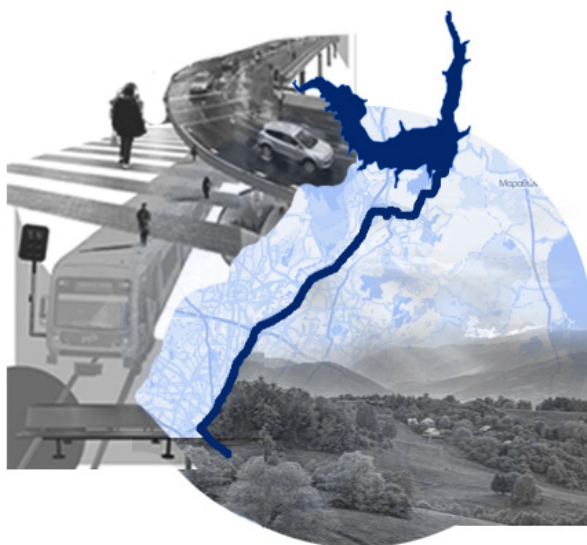
Η έλλειψη πραγματικών βιωματικών ανοιχτών χώρων μέσα στις πόλεις, οδηγούν στην αυξανόμενη ανάγκη οργανωμένων φυσικών χώρων μεγάλης κλίμακας, του πολεοδομικού τοπίου, στην περίμετρο.

- Αστικοποίηση, η οποία θεμελιώνει μια προβληματική ανατροπή στη σχέση μεταξύ πόλης και υπαίθρου:

Η έντονη αστικοποίηση και η άναρχη δόμηση έχουν συντελέσει στην αισθητή μείωση του ανοικτού αστικού πράσινου χώρου. Οι υπάρχοντες χώροι πράσινου είναι κατακερματισμένοι και ασύνδετοι, τόσο μεταξύ τους όσο και με τον αστικό ιστό, ενώ ο ρόλος τους ως υποδομή εξασθενίζει συνεχώς. Τα πάρκα και οι λόφοι έχουν περιοριστεί, ενώ ρέματα και ποτάμια έχουν μπαζωθεί εξαιτίας της συνεχούς ανοικοδόμησης.

- Συνεχής αύξηση της ρύπανσης του αέρα, των νερών και του εδάφους:

Η σταδιακή εξαφάνιση των ελάχιστων πνευμόνων πρασίνου, η αύξηση του αριθμού των αυτοκινήτων, η εξαπλωση ρυπογόνων βιομηχανιών, το μπάζωμα χειμάρρων και φυσικών διεξόδων αέρα εντείνουν το πρόβλημα της αστικής ρύπανσης.

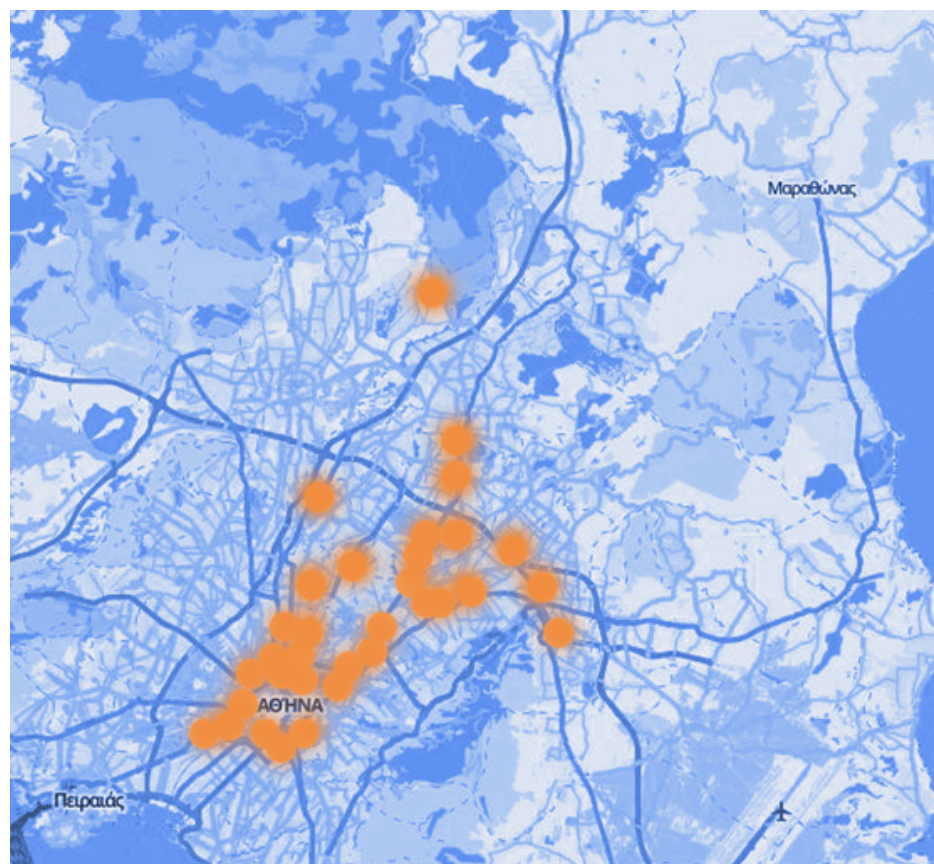


Τι είναι τα κέντρα ευεξίας;

Ένα κέντρο ευεξίας είναι ένας χώρος που επικεντρώνεται στη βελτίωση της συνολικής ευημερίας των ανθρώπων, όπου μέσω της εναλλακτικής ή ολοκληρωμένης ιατρικής, έχει ως στόχο να θεραπεύσει το μυαλό και το σώμα του ατόμου.

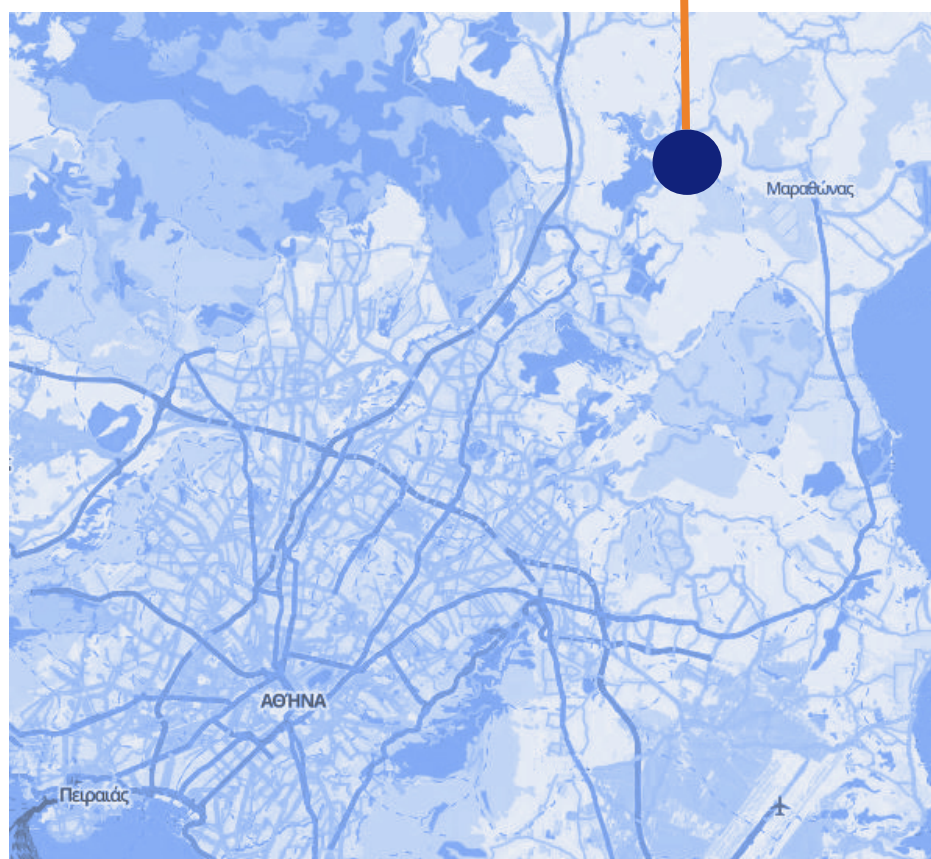
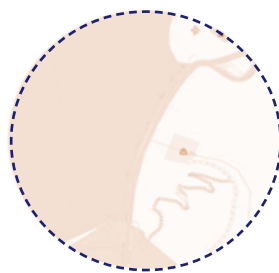


Διάγραμμα κέντρων ευεξία και δραστηριοτήτων στην Αττική

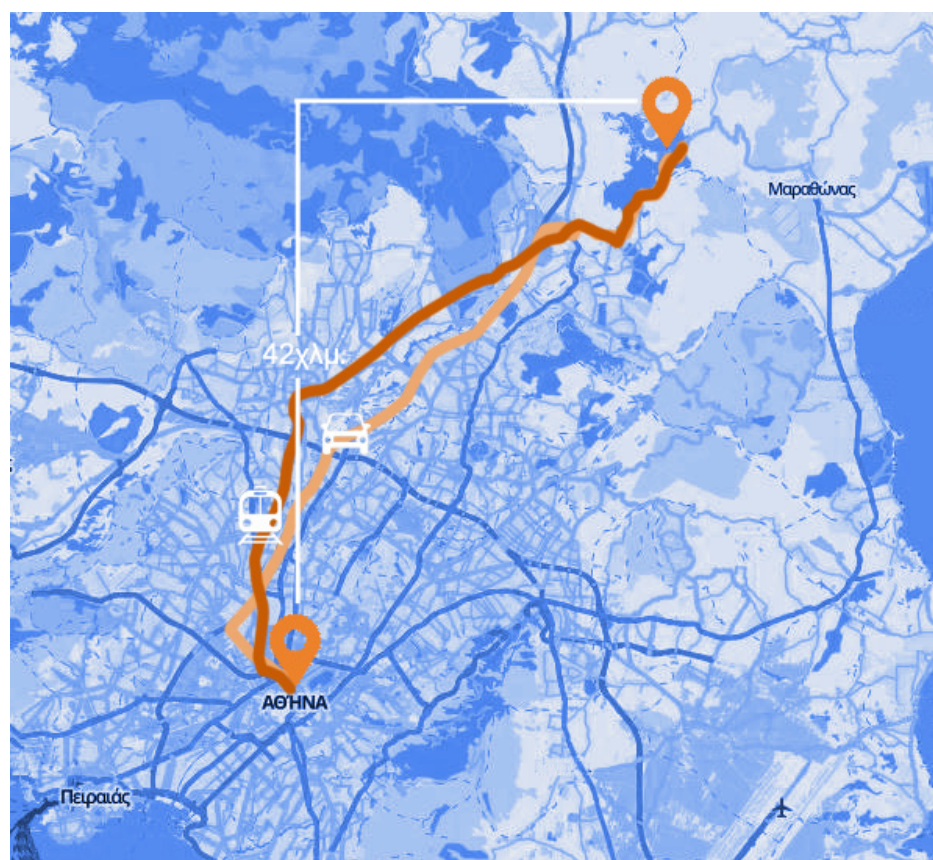


Ο τόπος

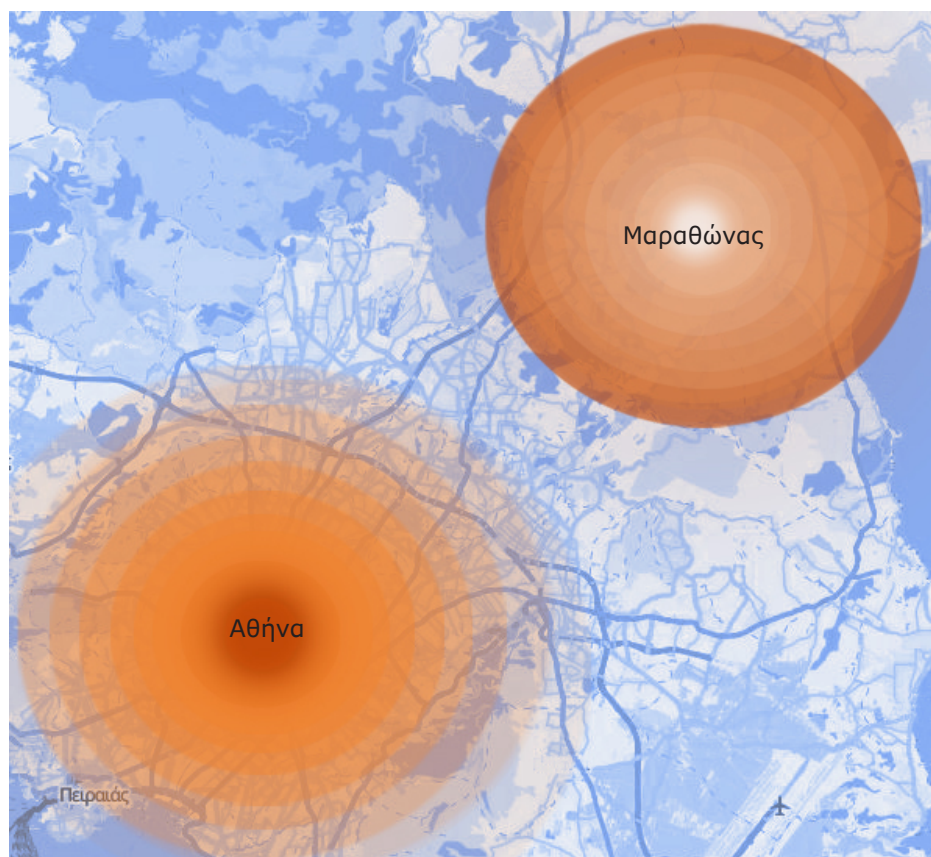
Τοποθετούμαστε στη βορειοανατολική Αττική, και πιο συγκεκριμένα στη λίμνη Μαραθώνα. Έναν τόπο μακριά από το χαοτικό κέντρο και την ασφυκτική πόλη, αλλά συγχρόνως πολύ κοντά για να τον επισκεφθεί κανείς. Ένα μέρος που το χαρακτηρίζει η ηρεμία της υπαίθρου, ενώ ταυτόχρονα έχει μεγάλη ιστορία και αποτελεί πόλο έλξης πολλών επισκεπτών. Τα σημεία ενδιαφέροντος της περιοχής είναι αρκετά και παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Έτσι, ένα κέντρο ευεξίας θα εμπλουτίσει παραπάνω την περιοχή και θα ενισχύσει την ανάπτυξή της, ενώ συγχρόνως θα δώσει μια νέα οπτική πάνω στο θέμα της ευεξίας για τους κατοίκους της μεγαλούπολης.



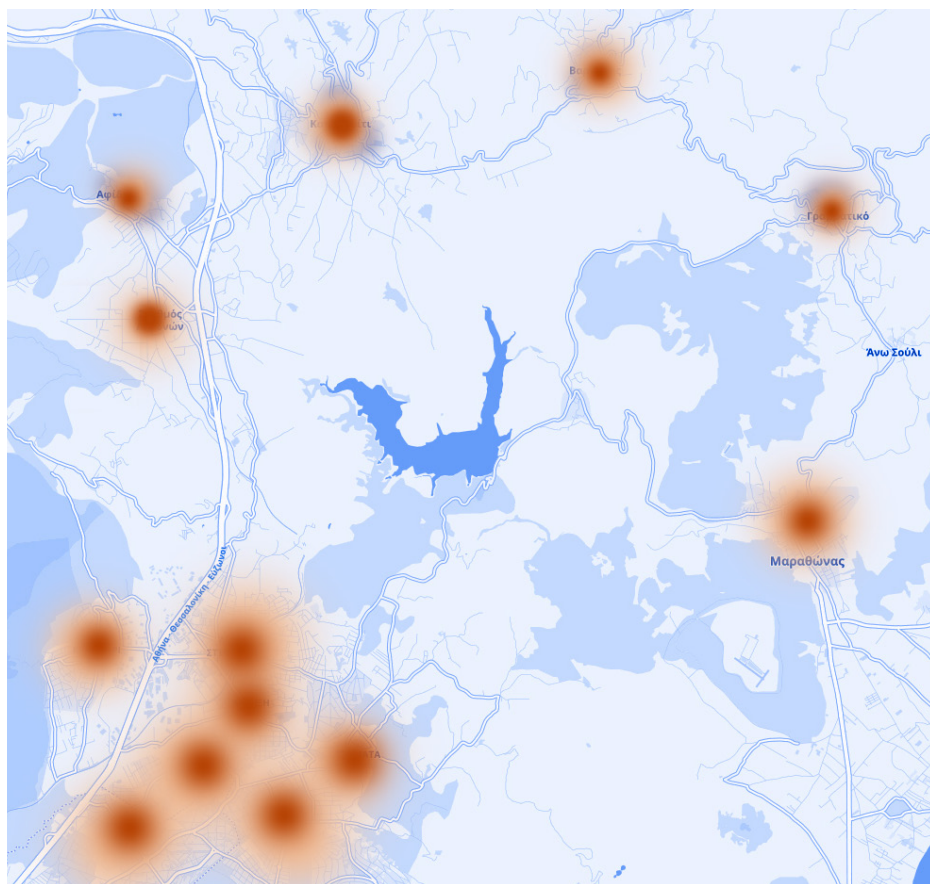
Διάγραμμα απόστασης Αθήνα - Μαραθώνα



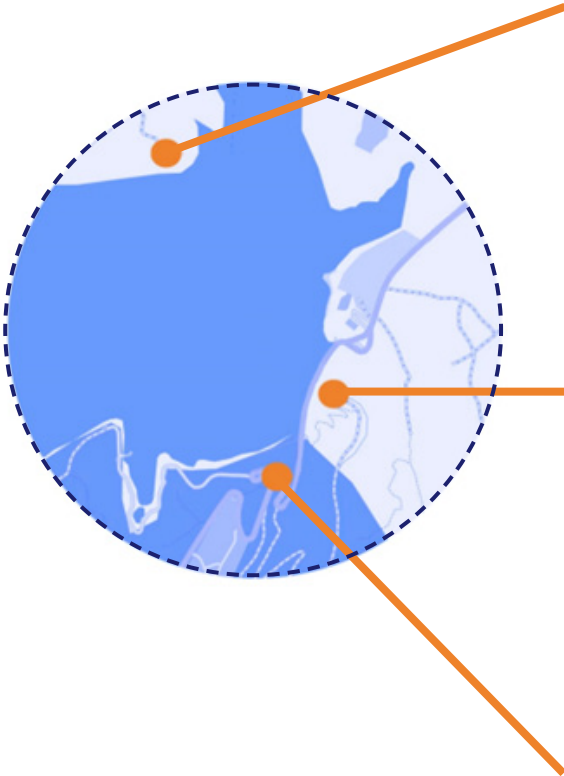
**Διάγραμμα θορύβου κέντρο Αθήνας -
λίμνη Μαραθώνα**



Διάγραμμα οικισμών κοντά στη λίμνη Μαραθώνα



**Διάγραμμα σημείων ενδιαφέροντος
γύρω από τη λίμνη Μαραθώνα**



Αγώνες δρόμου στη λίμνη Μαραθώνα

Αγώνας Δρόμου
Λίμνης Μαραθώνα

Marathon Lake Run

ΑΦΕΤΗΡΙΑ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: ΦΡΑΓΜΑ ΛΙΜΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΪΟΥ 2024

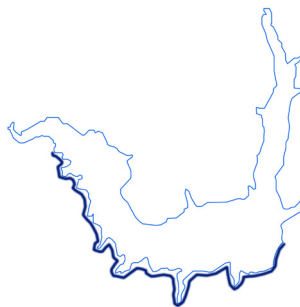
ώρα έναρξης 9:00 π.μ.

*Ζήσε την μαγεία στην Λίμνη Μαραθώνα.
Τρέξε στα 10 χλμ.*

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: www.telmissos.gr



**Καλλιέργειες κοντά στη λίμνη
Μαραθώνα**



Σχηματισμός της λίμνης



πριν το 1929

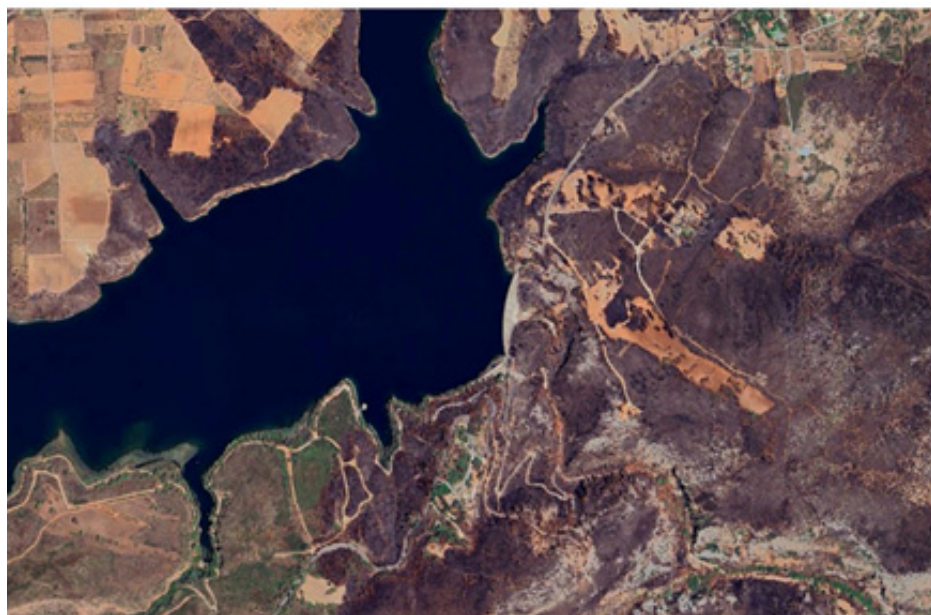


μετά το 1929

Πυρκαγιά στη Λίμνη Μαραθώνα το 2024

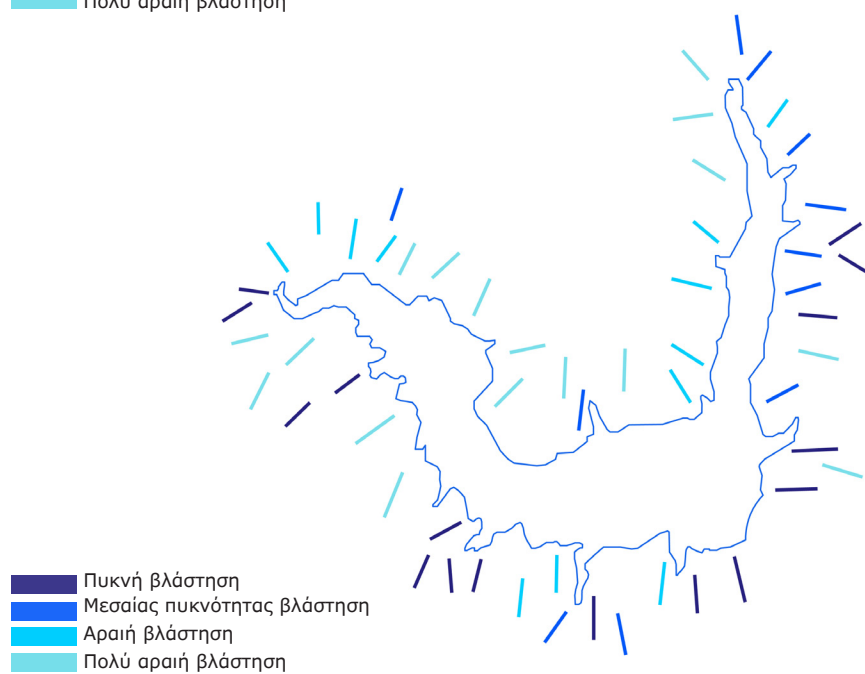
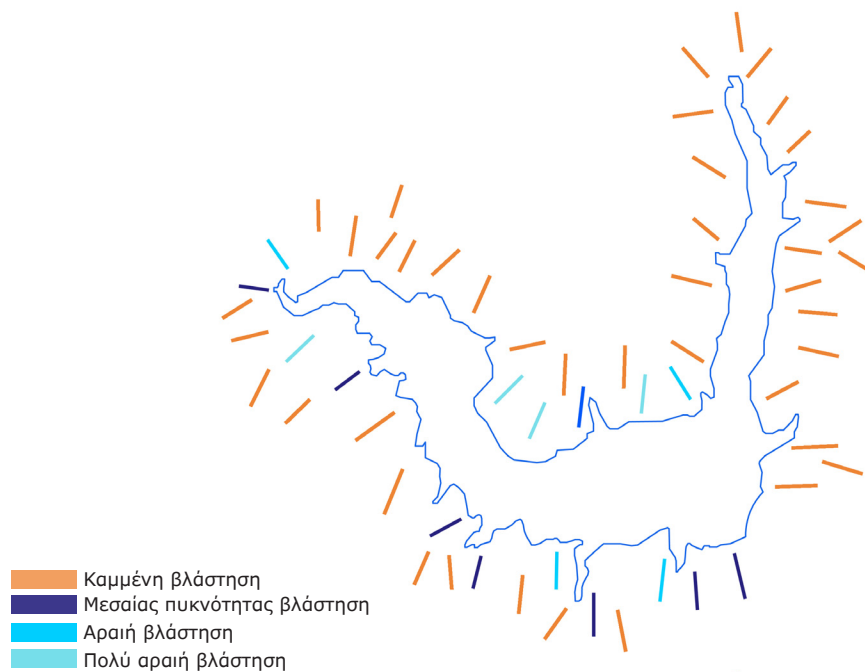


2023



2024

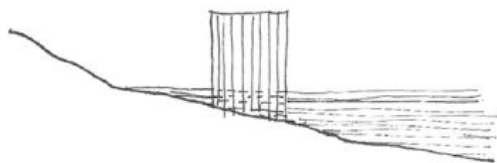
Βλάστηση γύρω από τη λίμνη
Η κατάσταση πριν και μετά



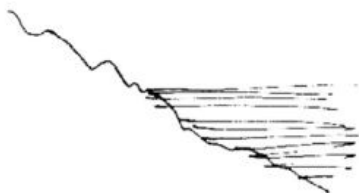
Σκίτσα αναγνώρισης τόπου



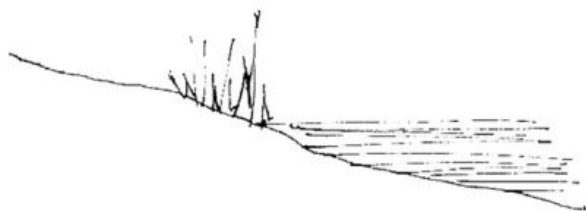
Οριζοντιότητα-φράγμα



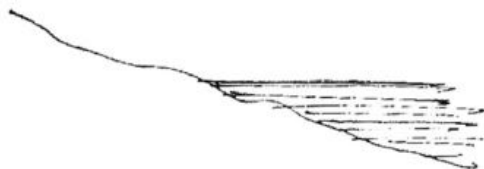
Κατακορυφότητα-υδατόπυργος



Απότομο όριο-βράχια



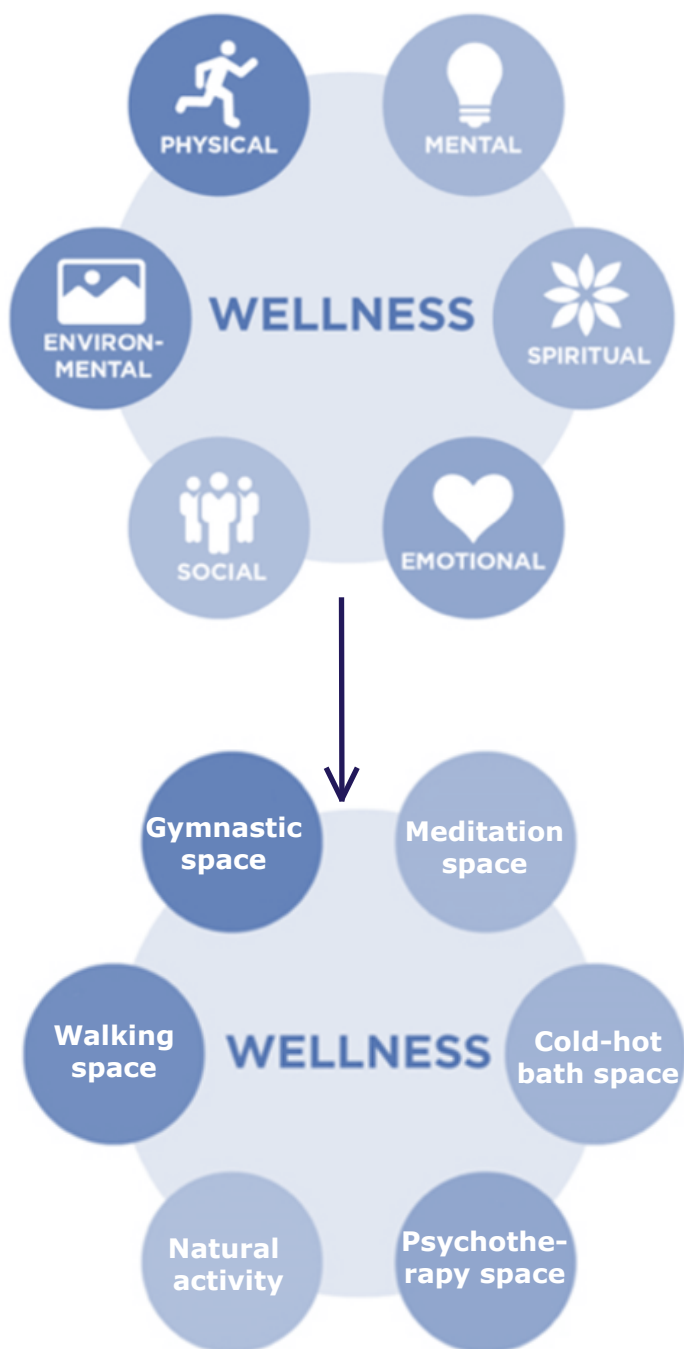
Ομαλό όριο-καλάμια



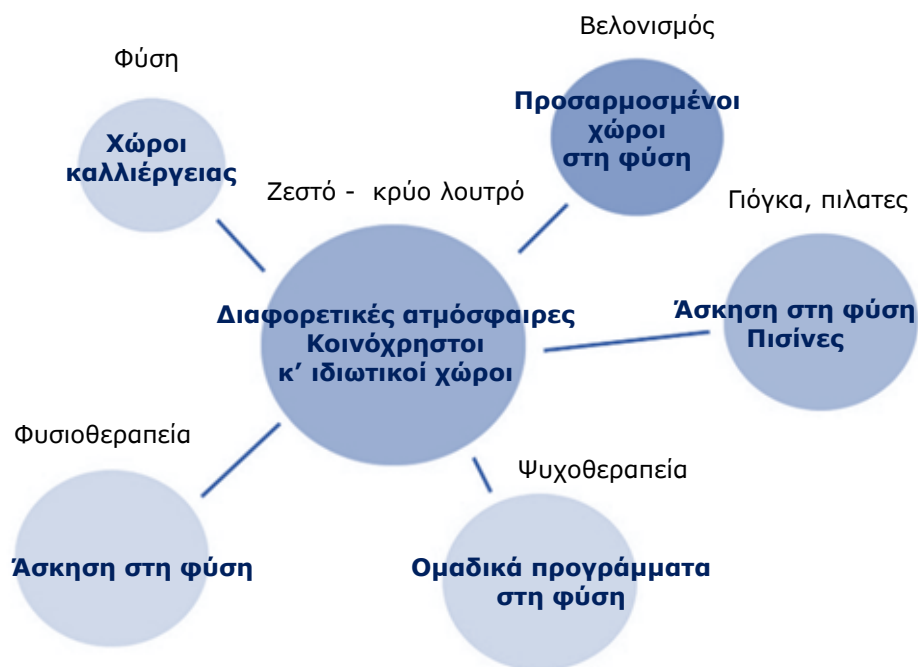
Όριο-γη και νερό

Η ιδέα

Λειτουργικό πρόγραμμα της πρότασης
- Δραστηριότητες

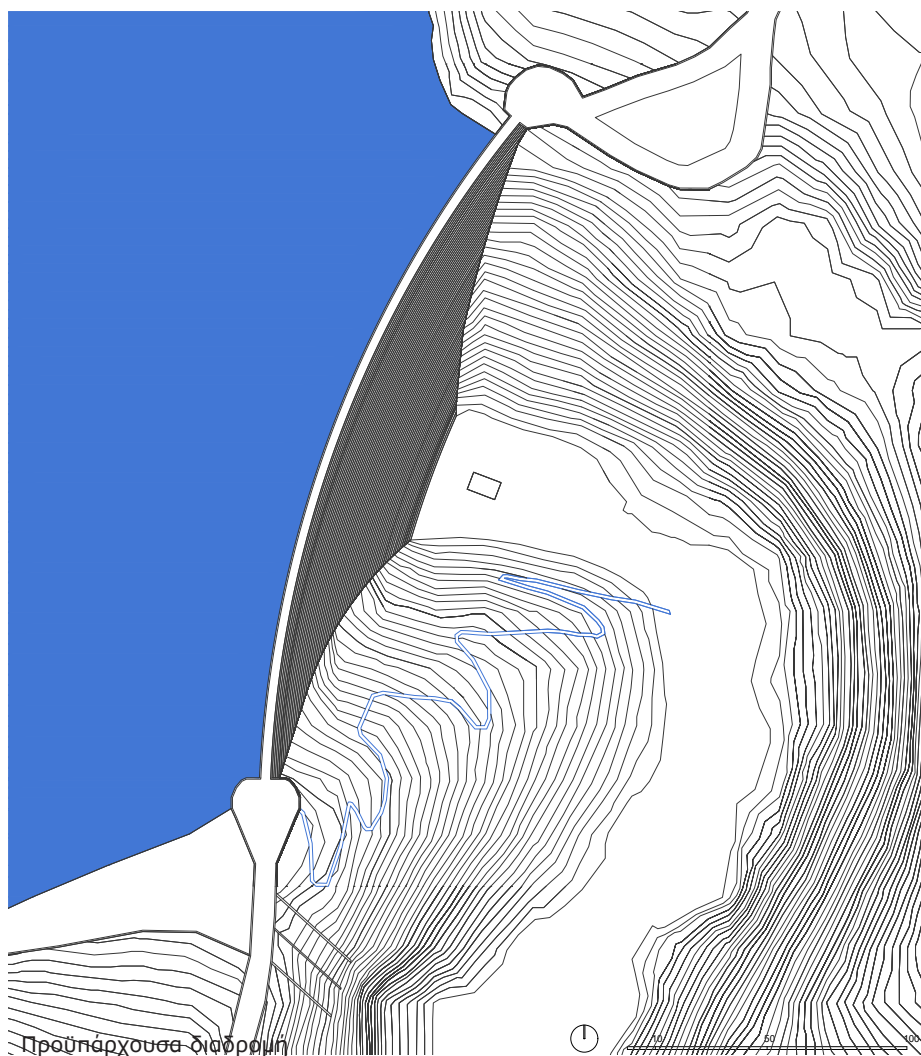


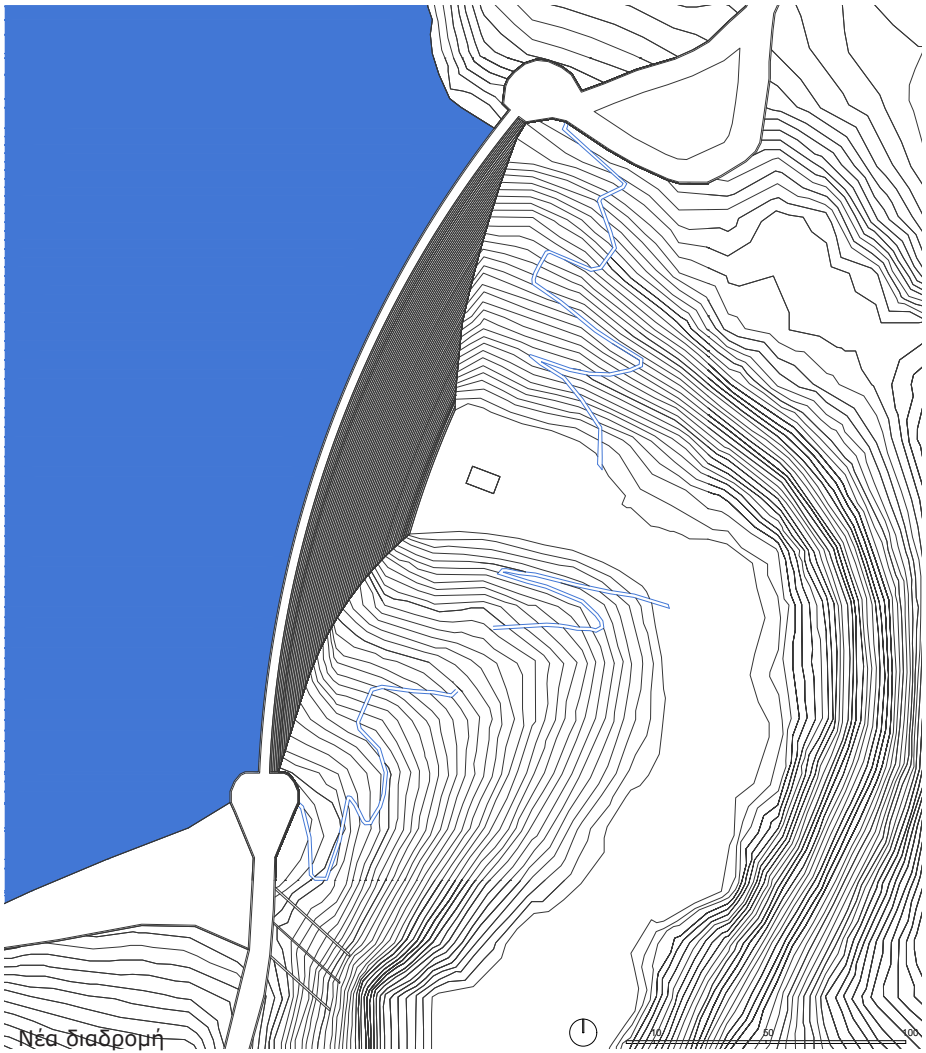
Ανάλυση προγράμματος της πρότασης

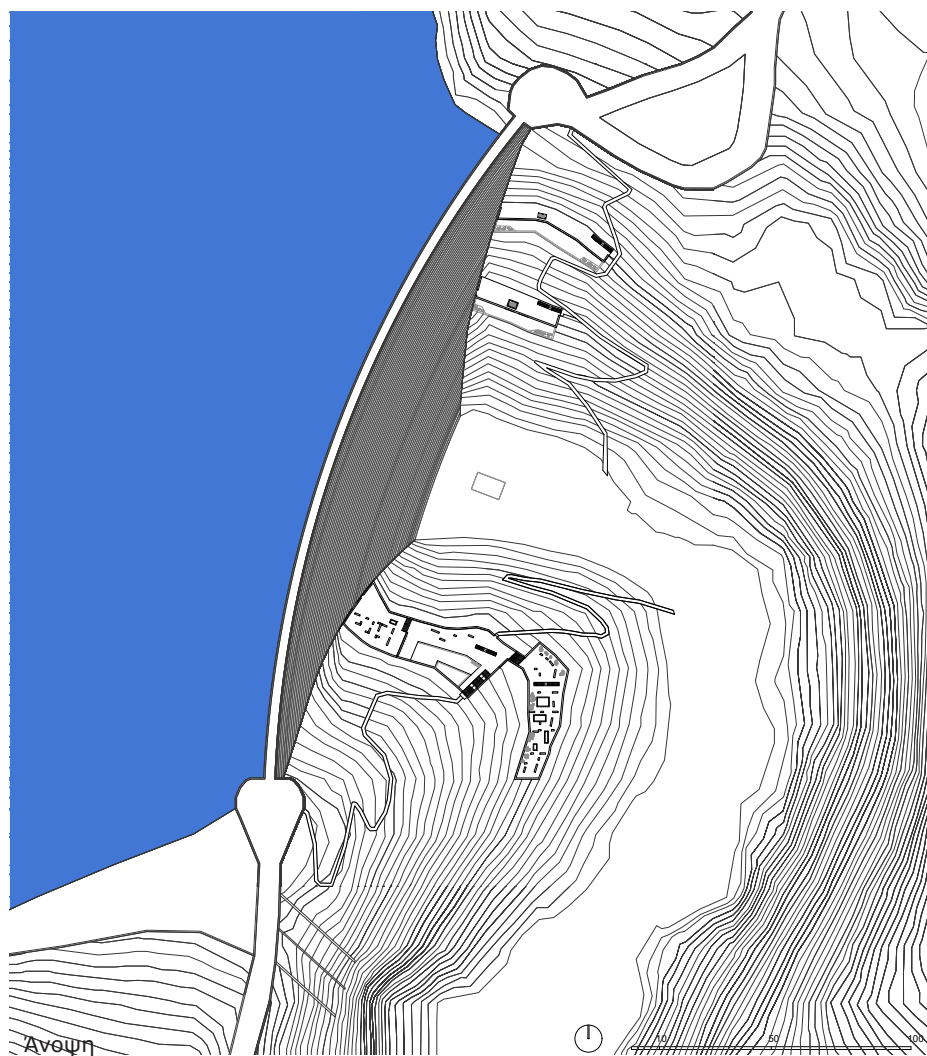


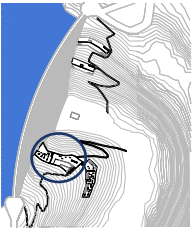
Η πρόταση

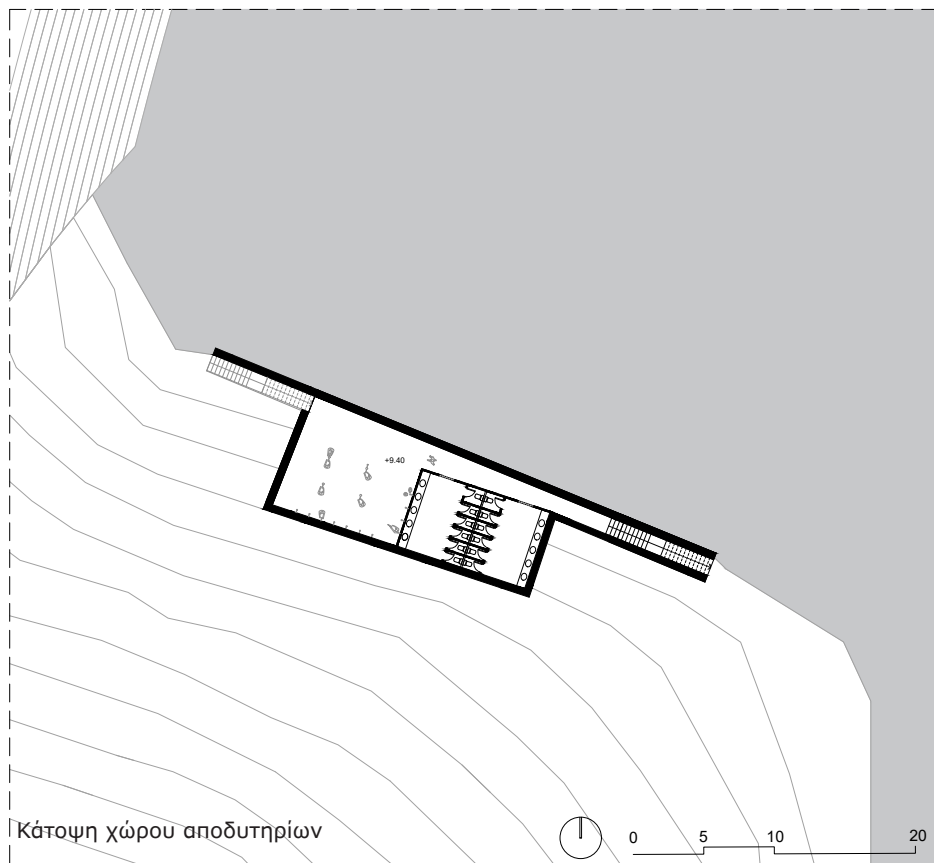
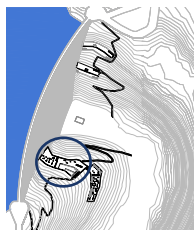
Η πρόταση στηρίζεται στην δημιουργία ενός κέντρου ευεξίας, το οποίο θα αποτελέσει ένα σημείο συνάντησης των ανθρώπων της πόλης, προκειμένου μέσω των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει να μπορέσουν να νιώσουν ευεργετικά. Πιο συγκεκριμένα, η παρέμβαση γίνεται στις δύο πλαγιές, δεξιά και αριστερά του φράγματος, με το ίδιο να αποτελεί τον συνδετικό κρίκο αυτών, και συνεπώς του λειτουργικού προγράμματος του κέντρου ευεξίας. Ειδικότερα, στην αριστερή πλαγιά έχουν τοποθετηθεί οι κύριες λειτουργίες, ενώ στην δεξιά, οι χώροι διαμονής των επισκεπτών. Για την πρόσβαση σε αυτούς του χώρους χρησιμοποιείται η προϋπάρχουσα διαδρομή στην μια πλαγιά, η οποία διακόπτεται, προκειμένου να “εισχωρήσει” το κέντρο ευεξίας και να γίνει μέρος αυτής, όπου ο επισκέπτης θα επισκεφθεί κατά την κατάβασή του. Εκεί, δημιουργούνται υπαίθριες πλατφόρμες, οι οποίες ακολουθούν την τοπογραφία και γίνονται τμήμα της. Μέσω των τοιχίων διαφορετικού ύψους που υψώνονται πάνω σε αυτές, προκύπτουν “χώροι” για διάφορες δράσεις, ενώ εξασφαλίζουν και στιγμές “ιδιωτικότητας” για τους χρήστες. Οι υπόσκαφοι χώροι φωτίζονται από αίθρια, τα οποία αποκαλύπτουν σκηνές δράσης στο εσωτερικό. Όσον αφορά τα καταλύματα, οι επισκέπτες μπορούν να τα προσεγγίσουν, είτε μέσω του φράγματος, είτε μέσω της διαμορφωμένης διαδρομής στην πλαγιά. Η κατεύθυνση προς το εσωτερικό τους γίνεται από σκάλες που χρησιμεύουν ως πύλες σε ένα “νέο έδαφος” κατοίκησης. Σε αυτό, οι χρήστες, είτε επιλέγουν την ιδιωτικότητα τους, είτε μπορούν να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και να ασκηθούν στον υπαίθριο χώρο, έξω από τα δωμάτια τους.

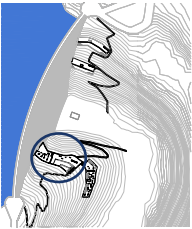


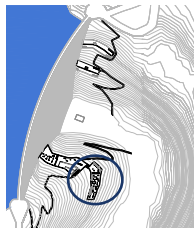


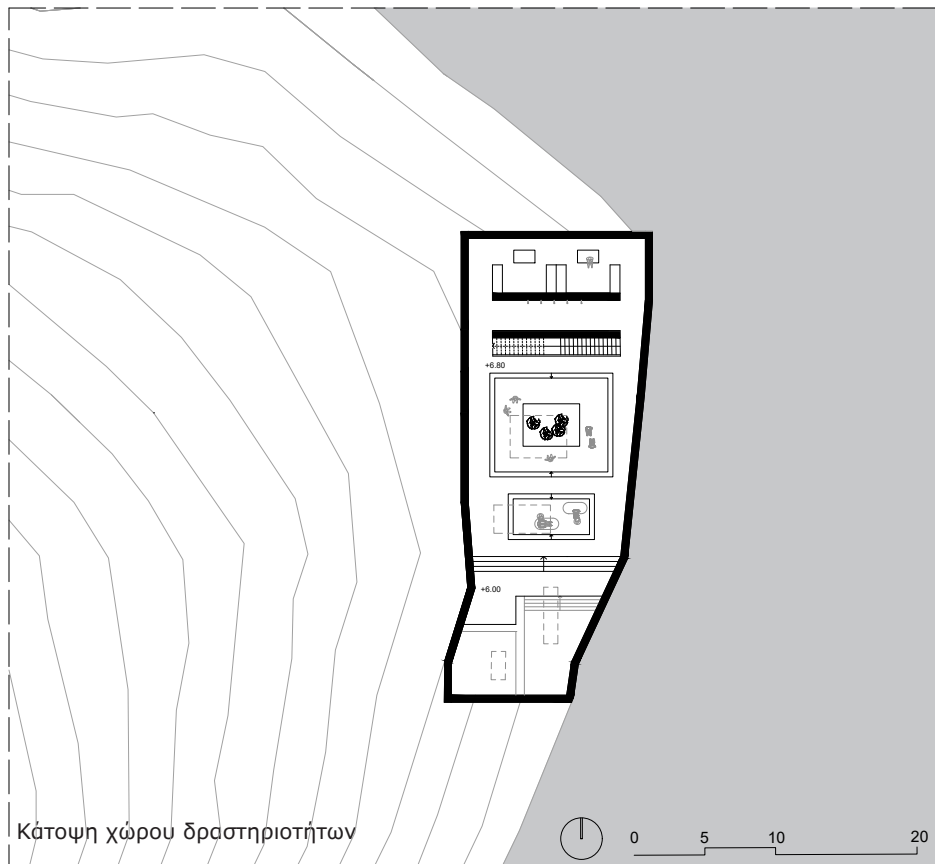
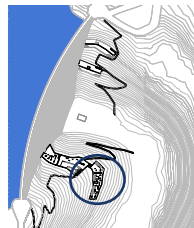






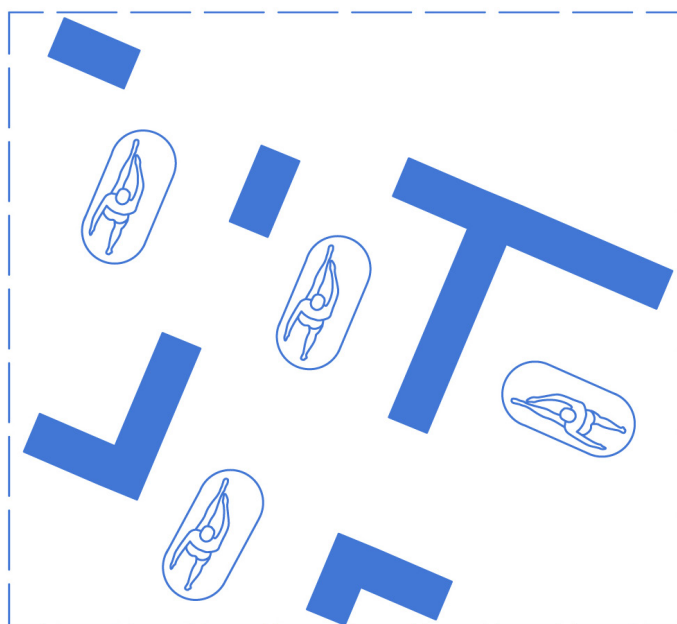
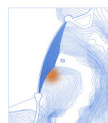




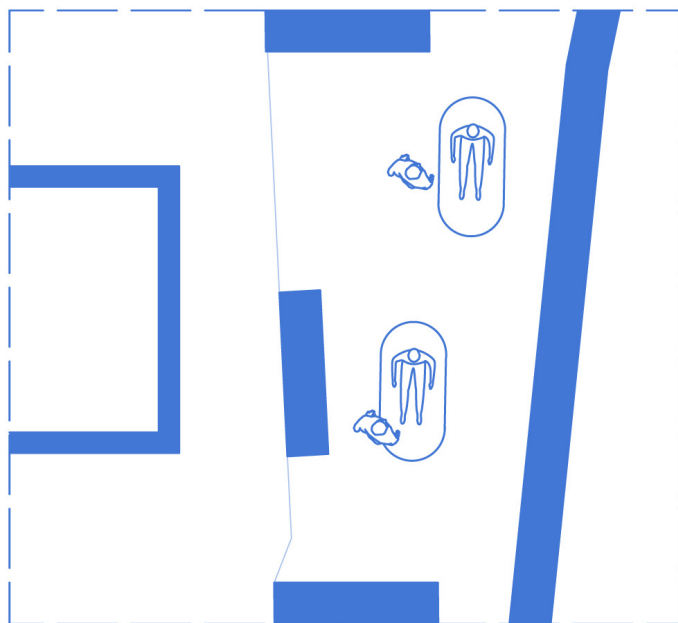
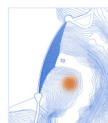




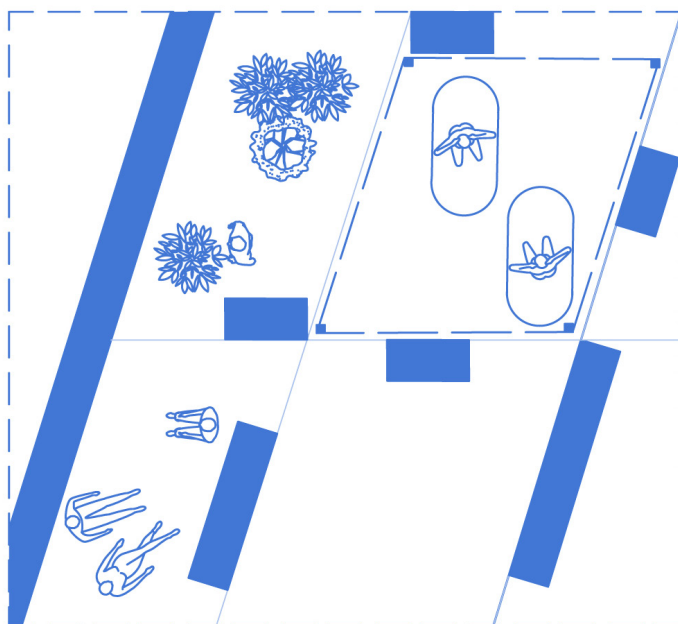
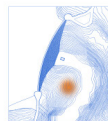




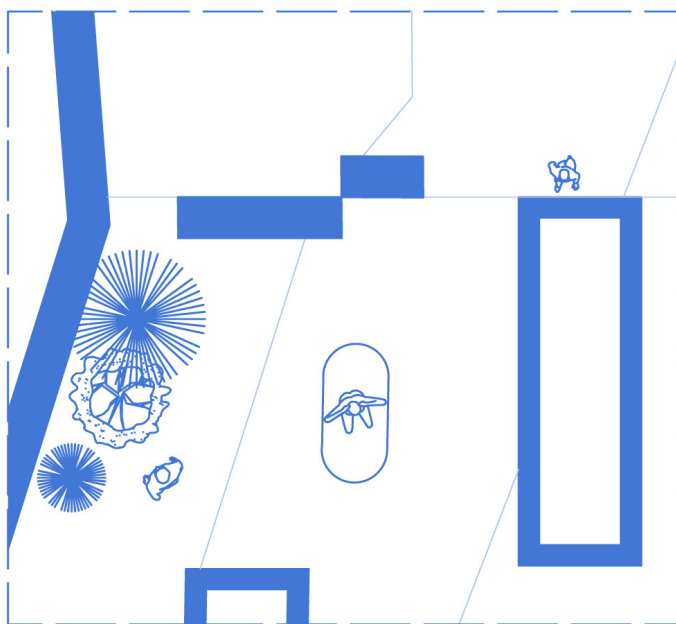
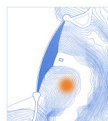
Χώρος πιλάτες



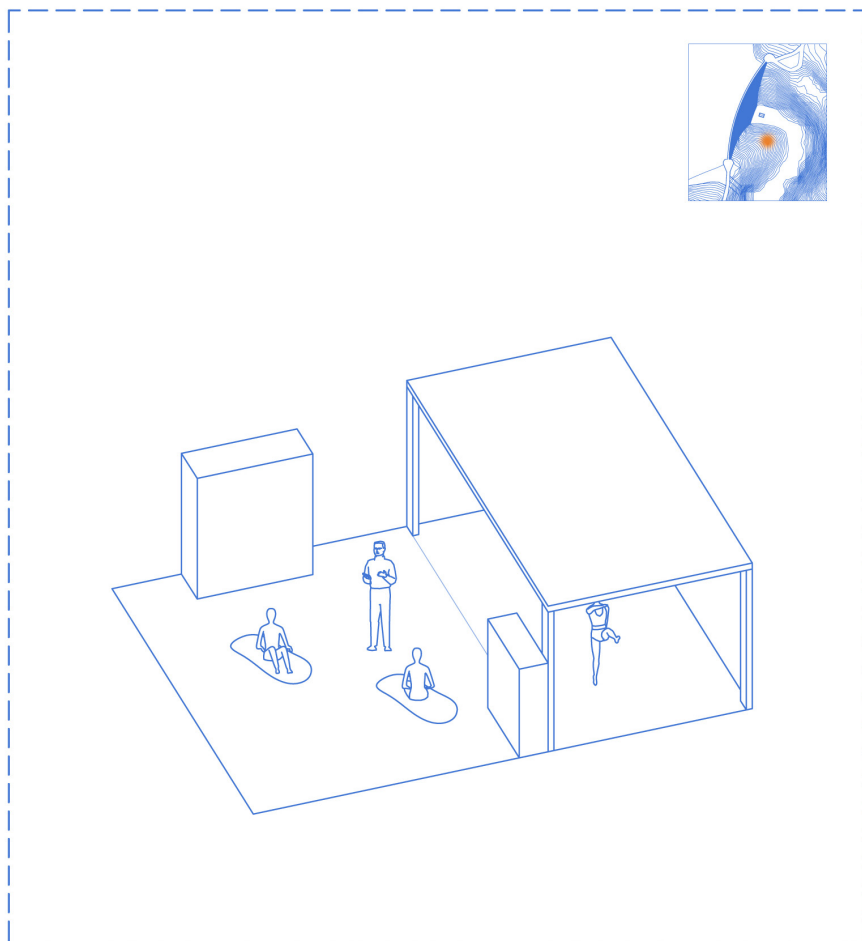
Χώρος φυσιοθεραπείας

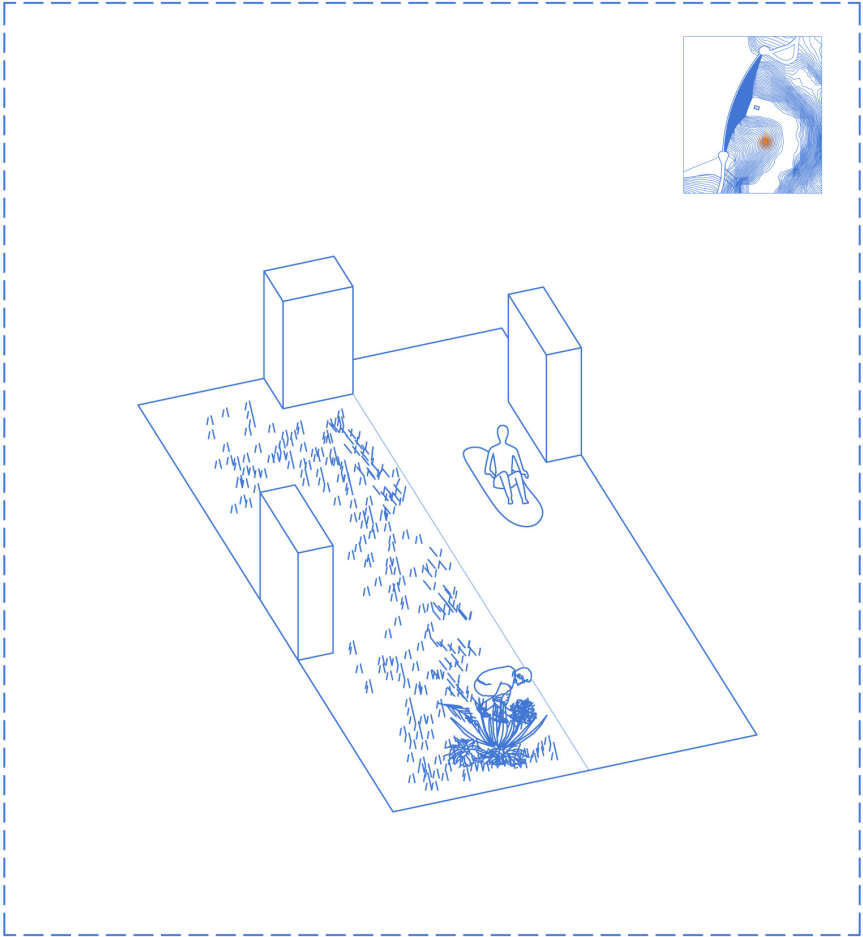


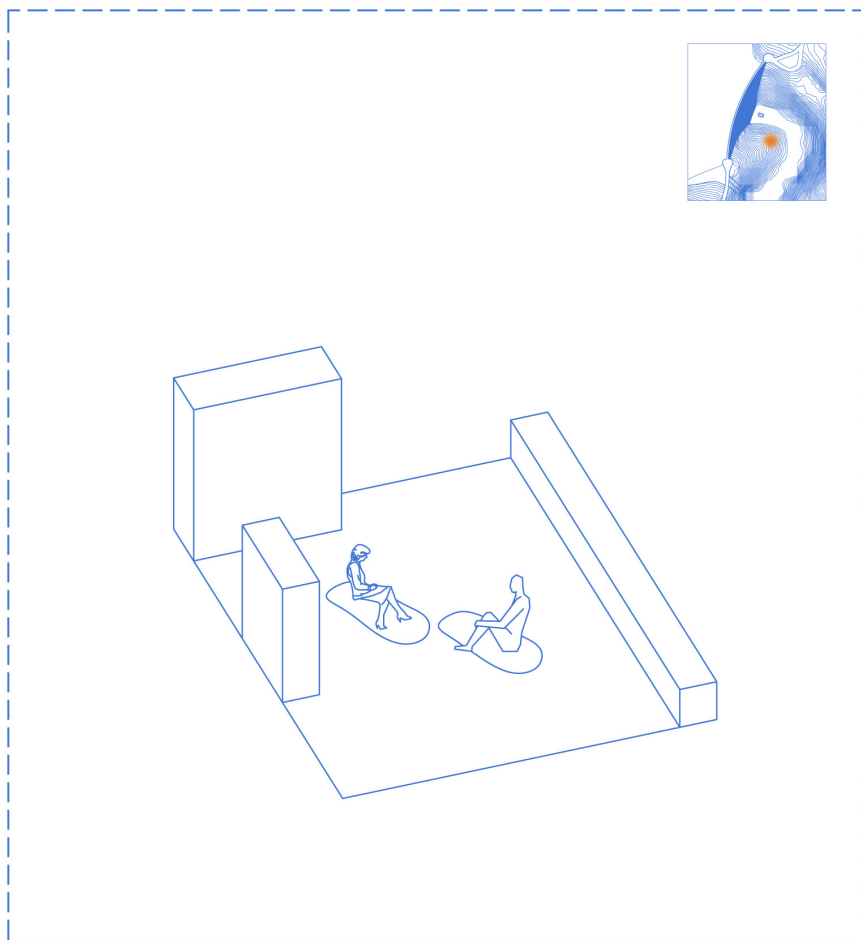
Χώρος ψυχοθεραπείας και φύτευσης



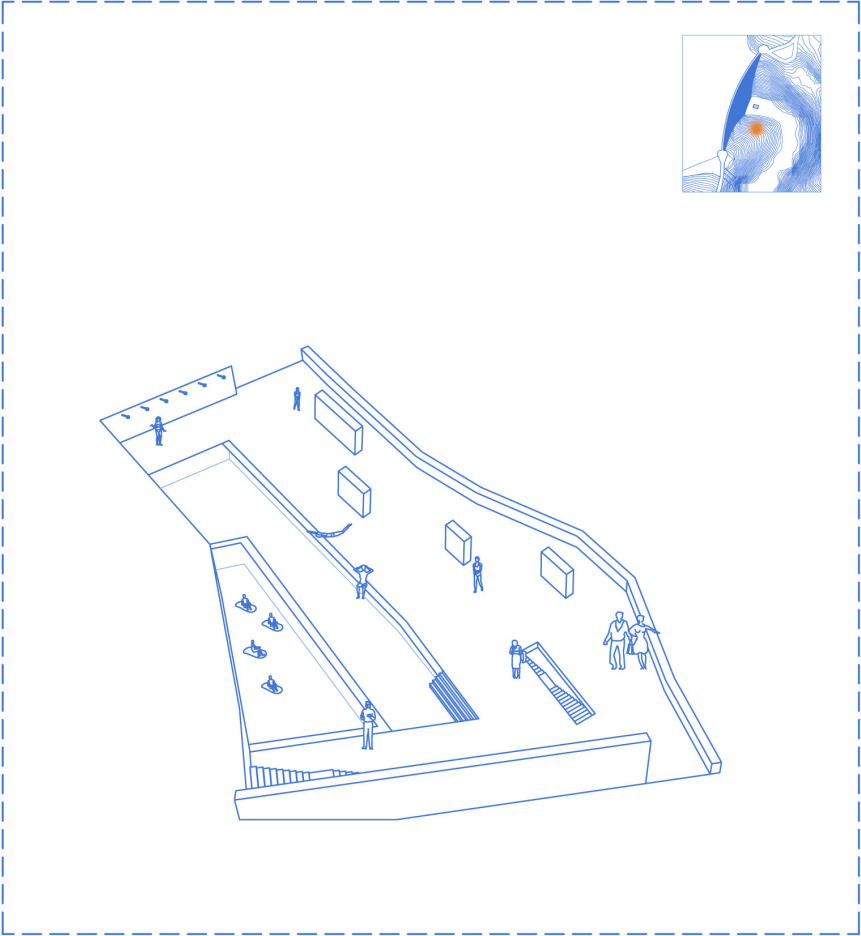
Χώρος πιλατες και φύτευσης

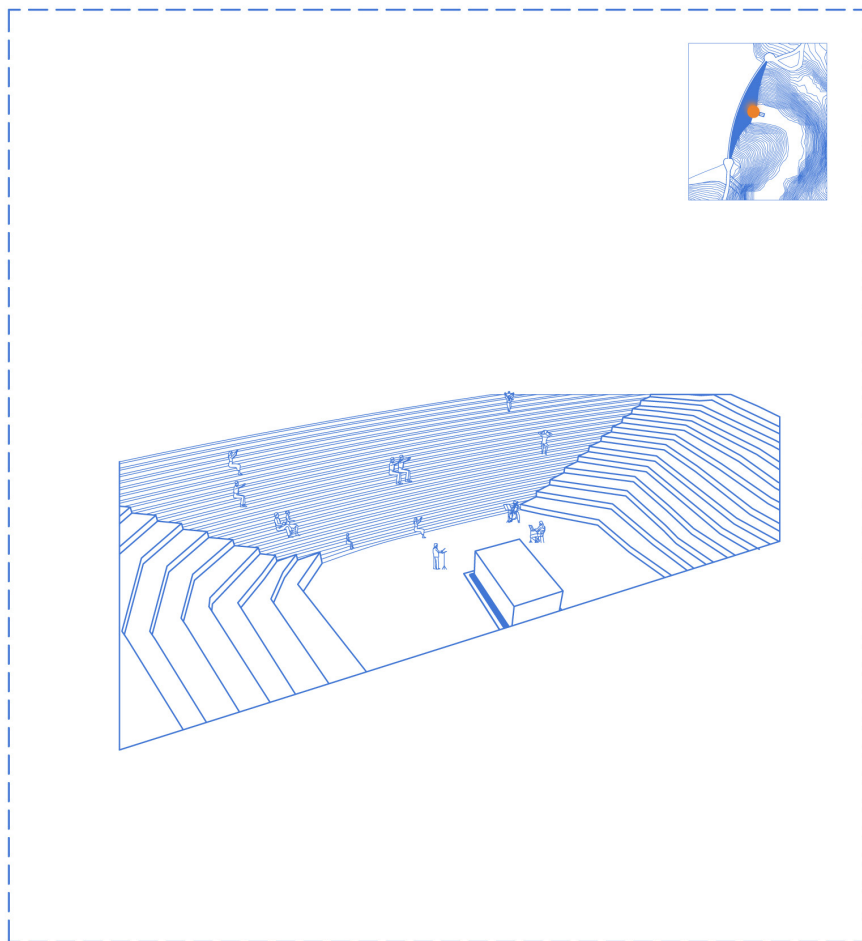


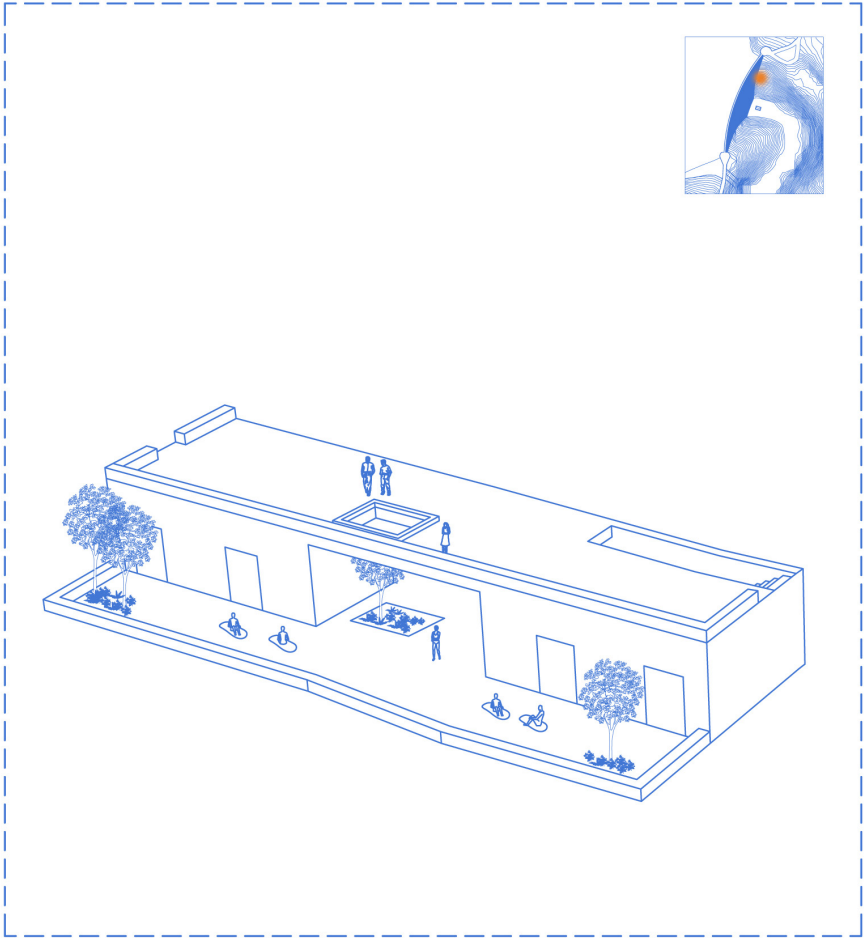


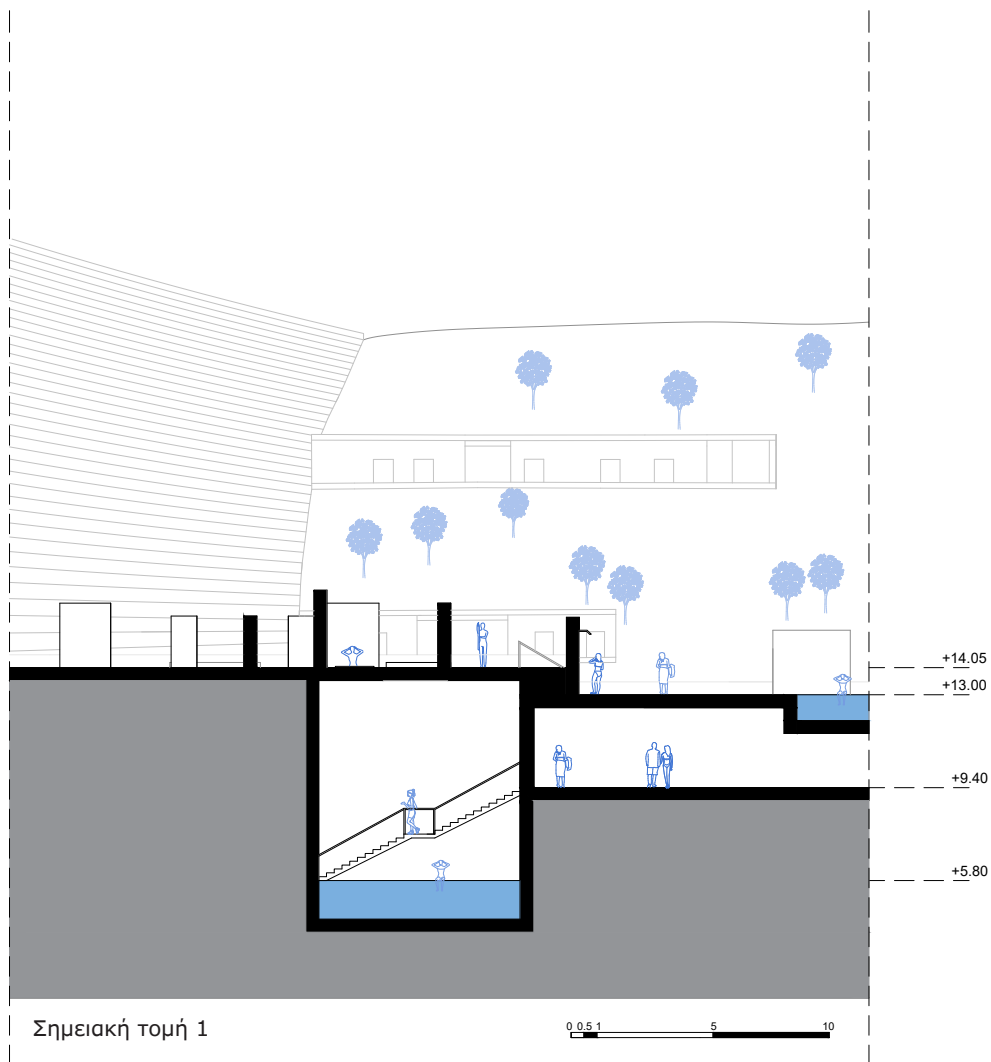
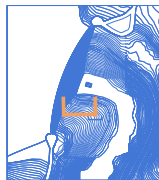


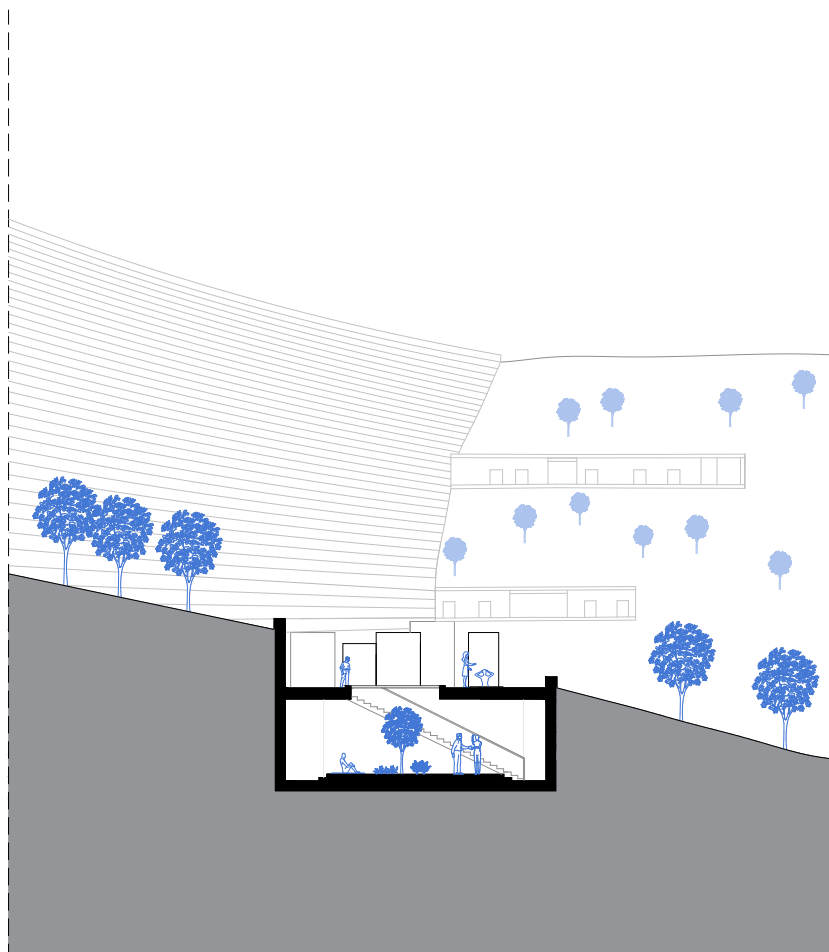












Σημειακή τομή 2

0 0.5 1 5 10

