



# DULT mot en aktiv hverdag

MASTER I ARKITEKTUR

||

MAREN LOENG ROSTEN

||

NTNU VÅR 2014

||



HVA

Store deler av hverdagen tilbringes i hjemmet, på jobben og ved forflytning fra a til b, alt dette skjer i de bygde omgivelser. Hvordan man designer kan faktisk ha stor betydning for hvor aktiv hverdagen blir.

Å legge til rette for en aktiv hverdag handler om å påvirke de små valgene - legge til rette for at de ”riktige” valgene tas – små ”dult” som påvirker valg av fremkomstmiddel, vertikaltransport og deltagelse på fellesaktiviteter fremfor tv-titting.

Disse små ”dultene” eller nudge som det heter på engelsk er ganske enkelt et gjennomtenkt grep som hjelper folk å ta et bedre valg, et valg som i større grad gagnar dem.

I denne oppgaven har jeg valgt boligen og hjemmet som utgangspunkt, ønsket er å se på hvordan man gjennom arkitektur og design kan skape et bomiljø som øker beboernes daglige aktivitet, hvor små dult bidrar til en aktiv hverdag både i og utenfor hjemmet.

Målet med oppgaven er å

- Utvikle et godt bomiljø som bidrar til økt daglig aktivitet

- Opprette en tydelig kontakt mellom inne og ute gjennom utvikling av bakkeplan og uteareal

- Legge til rette for lavterskeltilbud som generer aktivitet, samt skape en interaksjon med byens beboere.

- Skape et variert bomiljø med fokus på sosiale møter og godt fellesskap

HVORFOR

Temaet er i høy grad samfunnsaktuelt i dag, og vil også gjøre seg gjeldende i årene som kommer, vi lever et overraskende stillesittende liv, hvor inaktivitet på verdensbasis er den fjerde ledende dødsårsaken. Inaktivitet øker med alderen, men en studie gjennomført av The Lancet (2012) viser at 4 av 5 unge i alderen 13 til 15 år ikke oppfyller anbefalingen om 30 min daglig aktivitet.

”Fysisk aktivitet fremmer velvære, fysisk og mental helse, virker sykdomsforebyggende, øker fellesskapsfølelsen og livskvaliteten, gir økonomiske fordeler og bidrar til et bærekraftig miljø”

Helsedirektoratet.

En aktiv hverdag gagnar alle aldersgrupper og det er aldri for sent å begynne. For barn sørger aktivitet for en sunn vekst og sosial utvikling, hos ungdom og voksne forebyggende for stressrelaterte sykdommer, samt rygg -og nakkeproblemer forårsaket av dårlig sittestilling, hos eldre bidrar fysisk aktivitet forebyggende på aldersrelaterte sykdommer, minsker sjansen for fall og bruddskader og gjør hjelpebehovet mindre. For alle aldersgrupper bidrar aktivitet til sosial stimuli som er essensielt for å holde funksjoner i hjernen gående.

HVOR

Valgt tomt ligger øverst i Iladalen park, 15 minutters gange fra Trondheim Torg og har adresse Hanskemakerbakken 2. Tomta brukes i dag til avlastning og parkering og fremstår som et sår i det ellers pent opparbeidede parkområdet.

Området ble utviklet i perioden 2006-08 da Ilabekken som i en lengre periode hadde ligget i rør ble åpnet. I dag fremstår parken som et naturskjønt område med nærhet til både fjorden og turstier til marka. I sommerhalvåret er området et yndet sted for parkliv, gåturer, sandvolleyball og fotball.

Tomta grenser til Ila Barnehages uteareal i nord, Hanskemakerbakken med diverse næring i sør, Ilabekken i vest og boligbebyggelse i øst.

Tomta ligger i overgangen mellom Ila og Ilsvika og området er preget av variert bebyggelse, fra lav trehusbebyggelse til bygårdsbebyggelse i tegl og mur, høye boligblokker og industri.

Tomta drar nytte av gode lys og solforhold, utsikt til fjorden og Fosenalpene og er godt skjermet for trafikk da Hanskemakerbakken er lite trafikkert

Landskapet faller to meter fra sørvest til nordøst og tomta er 2450 m2



UTSIKT FRA TOMTA MOT TURSTIER TIL MARKA

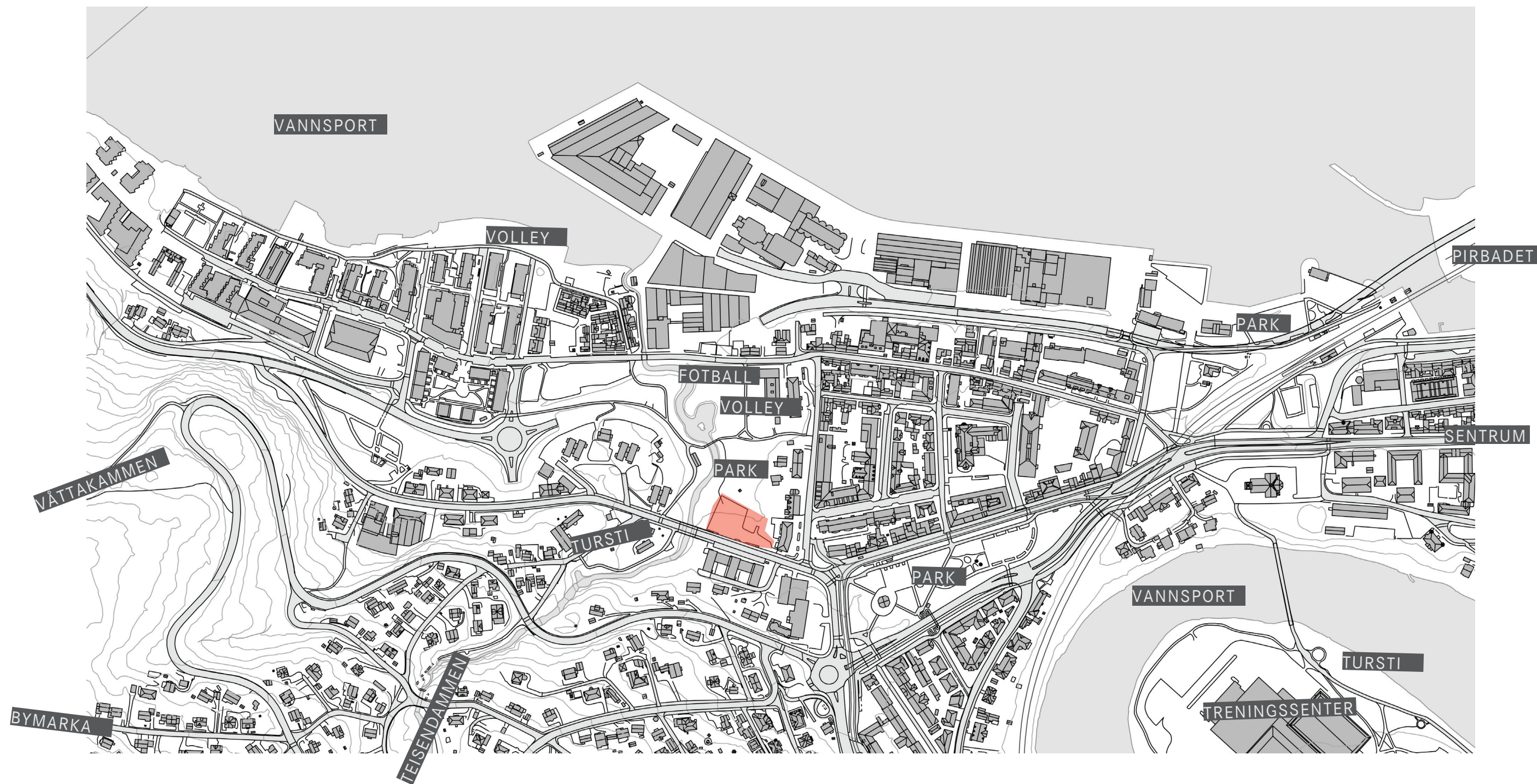


UTSIKT FRA TOMTA MOT ILADALEN PARK



UTSIKT MOT TOMTA FRA ILADALEN PARK







Oppgaven er løst med utgangspunkt i de tema som er beskrevet i forarbeidet, URBANE NABOSKAP og FELLESSKAPSLØSNINGER. Dette er faktorer som på hver sin måte kan generere aktivitet.

URBANE NABOSKAP

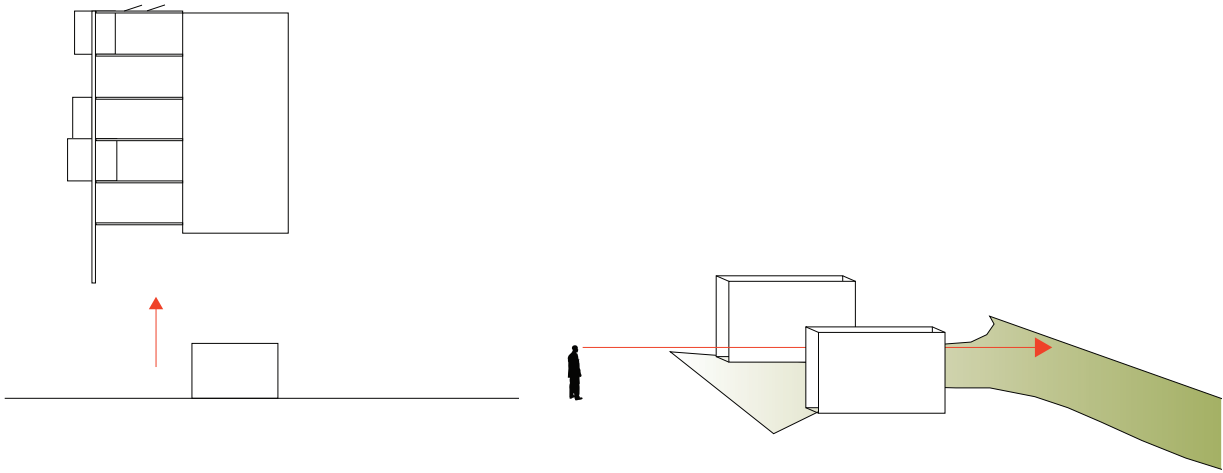
Naboskap som knyttes innad i bydelen, på tvers av alder, livssituasjon og bakgrunn. En miks av generasjoner, der unge og eldre beriker hverandre, hvor kunnskap deles på tvers av alder vil kunne styrke fellesskapet og berike bomiljøet. Dette er løst ved å heve den private delen av bygget slik at bakkeplanet frigjøres og tomten blir en utvidelse av parken og en arena for sosiale møter.

Tråkket på den nordlige delen av tomta fortsettes gjennom tomta, og det opprettes en forbindelse mot Ila Barnehages uteareal. Under den private delen legges to klimatiserte areal, et verksted for ski og sykkel med tilhørende halvklimalisert mekkeareal og et flerbrukshus som kan leies til ulike aktiviteter. Dette kan åpnes mot vest og få et overdekt uteareal.

Resten av det overdekte arealet benyttes til aktiviteter som kan foregå uavhengig av vær, streetbasket, basse og egenvekttrening, samt en hengekøyelounge.

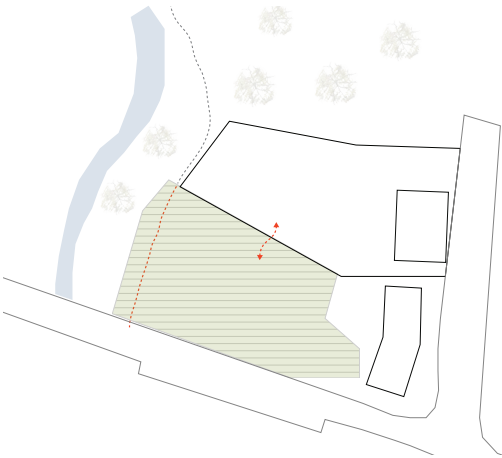
Den vestlige delen av tomta benyttes til dyrking av frukt og grønt. Her kan beboere i bydelen etter ønske tildeles parseller.

Adkomsten til boligene er lagt sammen med verkstedets halvklimaliserte mekkeareal, slik at dette blir et naturlig møtested for beboere og bydelsboere. Hver beboer har eget sportsskap, med tilhørende sykkelparkering på bakkeplan, disse er integrert i bæreskivene til bygget. I tillegg finnes en felles sportsbod på den østlige delen som tar opp terrengforskjellen mot nabobebyggelsen. Beboerne deler på fire el-biler som har ladestasjon og parkering på østsiden.

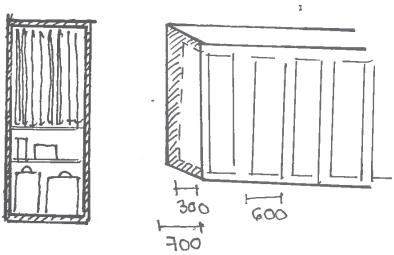


BYGGET HEVES

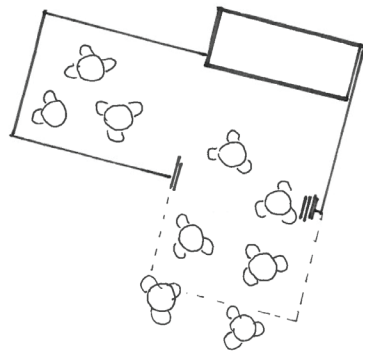
TOMTA ET SUPPLEMENT TIL PARKEN



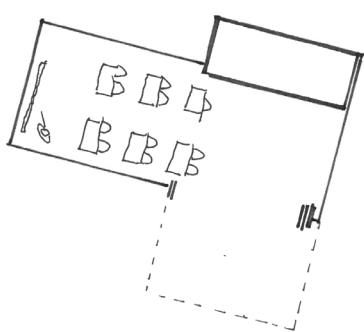
TRÅKK FULLFØRES



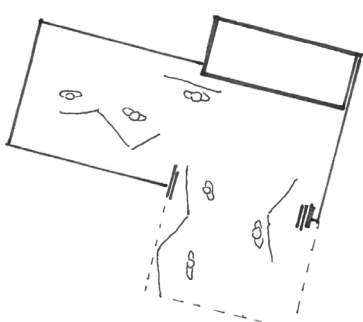
KOMPRIMERT SPORTSBOD



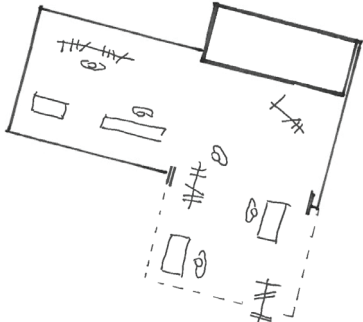
KAFÉ



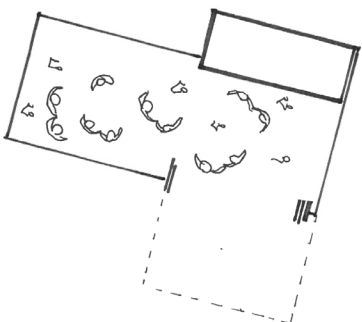
KURS



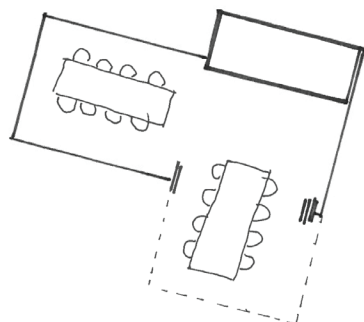
UTSTILLING



LOPPIS



DANS



SELSKAP





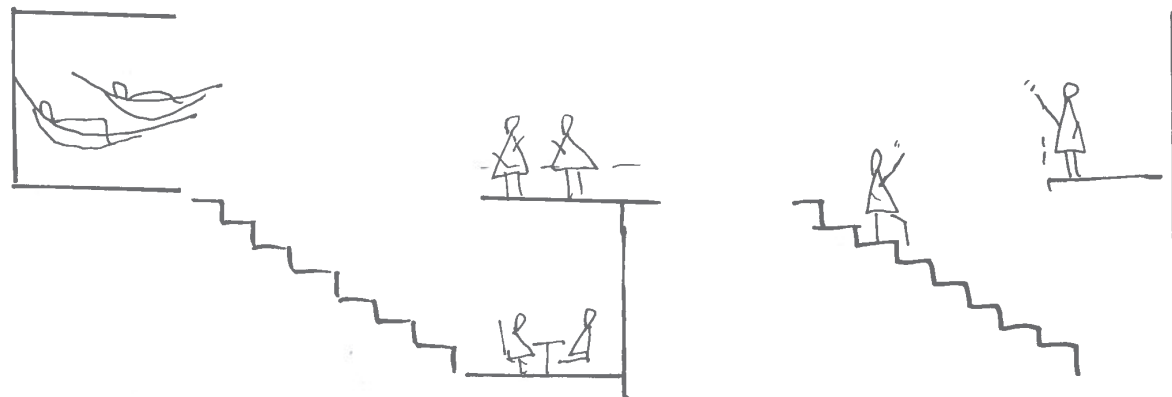


## FELLESSKAPSLØSNINGER

Dette er utgangspunktet for utformingen av bokomplekset. Fellesskapsløsninger gir både praktiske, sosiale og økonomiske fordeler. Beboerne kan hjelpe og berike hverandre, dele kunnskap og samarbeide om et felles mål samtidig som forbruket går ned.

Dette er løst ved at enhetene er todelt, en del er privat for ro, ettertanke og små sosiale møter og en deles med de andre beboerne. Komplekset består av 38 enheter hvor to er hybler på 25 kvm og resten er leiligheter for to personer på 33 kvm. Den private delen er vendt mot nord med store vindusflater og fransk balkong, her kan du ligge å se utover fjorden og Fosenalpene. Hver enhet har eget bad og består ellers av et rom som kan deles av etter bruk. Dette er løst ved bruk av en smartvegg som inneholder nedfellbar seng på den ene siden og sofa på den andre, samt lagring og oppbevaring. Veggene vendes om en fast akse, slik at den enten deler av eller åpner rommet. Alle enhetene har kjøkkenkrok med utsikt mot den sosiale sonen. Utenfor hver enhet er det plassert et grovgarderobeskap for yttertøy og treningstøy.

Den sosiale sonen er løst som en halvklimalisert vegg. Vertikalkommunikasjonen går diagonalt og binder fellesfunksjonene sammen. Funksjonene er lagt i bokser som stikker ut av konstruksjonen, noen av disse kan lukkes av og fungere som klimatiserte rom, mens andre er åpne og passerer naturlig på veien opp eller ned. Noen av boksene har fast program, mens andre kan utformes av beboerne. Av fast program er vaskeri og felleskjøkken. Alternative funksjoner kan være atelier, bibliotek, spillrom, lounge, yoga/treningsrom og gjesterom. På taket av boksene er det sørvendte balkonger. Svalganger knytter de private enhetene sammen med den sosiale sonen. Disse varierer mellom enkel og dobbel bredde slik at man får sikt og lys mellom etasjene. Enkelte steder hvor svalgangen er dobbel, legges det opp til selvdrykk for beboerne.

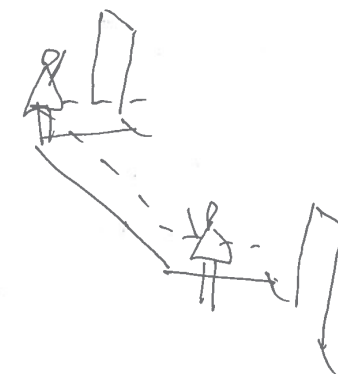


ÅPNE BOKSER I TILKNYTNING TIL TRAPP

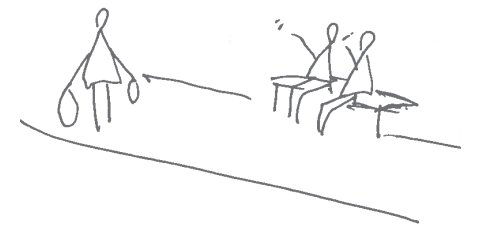
KONTAKT MELLOM ETASJENE



MØTER LANGS SVALGANG

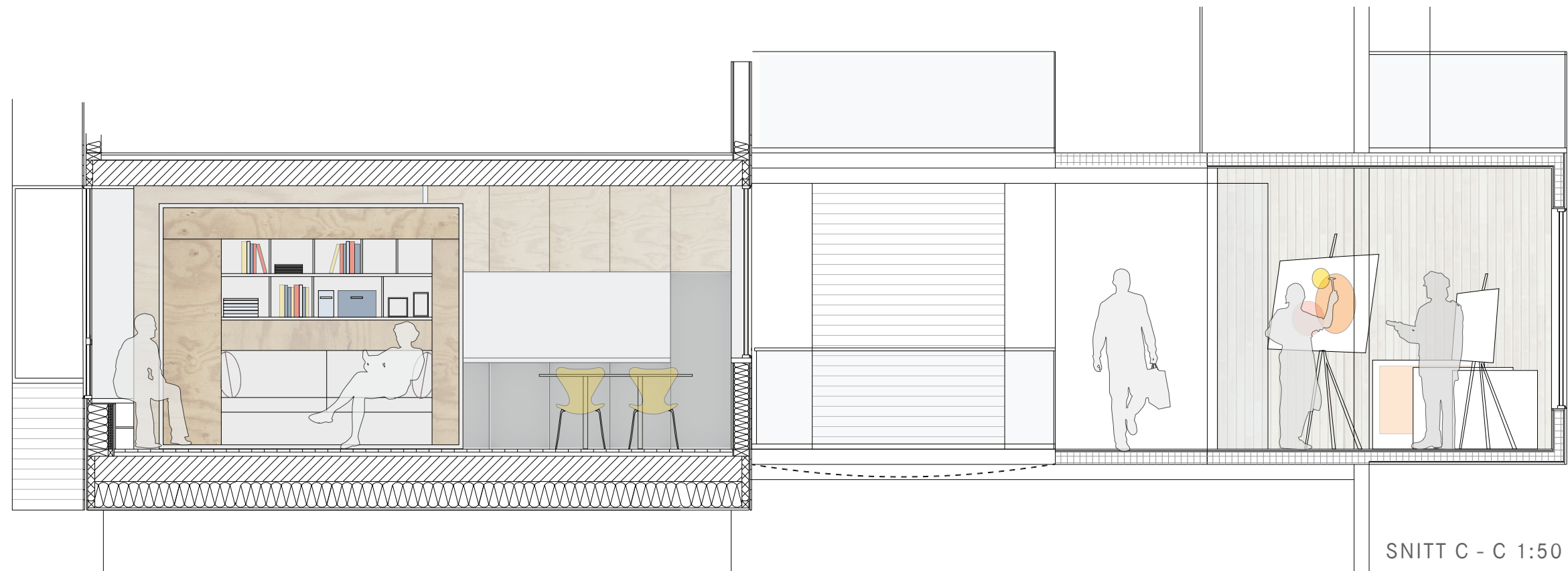


KONTAKT

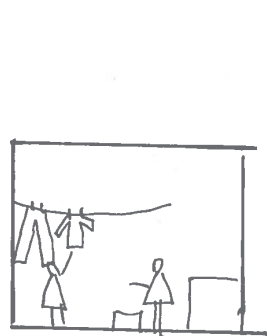


TILFELDIGE MØTER

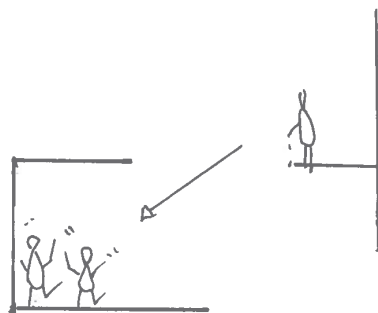




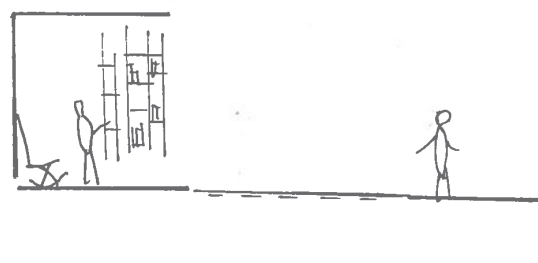
SNITT C - C 1:50



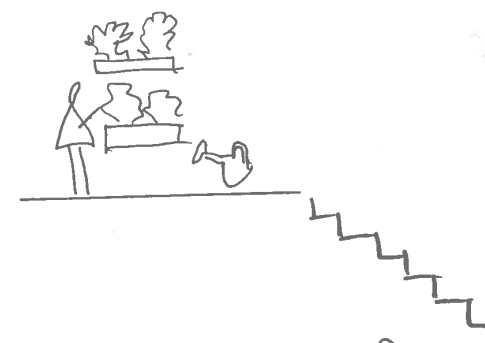
MØTES PÅ VASKERIET



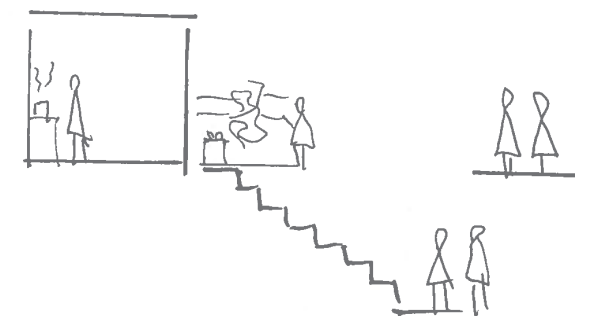
KONTAKT MELLOM ETASJENE



KONTAKT ENHET BIBLIOTEK



SELVDYRK



LAGE MIDDAG SAMMEN?





≈ 380 m² dyrket mark

Ankomst flerbrukshus

FLERBRUKSHUS  
74,3 m²

FELLESBOD  
13,3 m²

Basketballkurv

Bassebane

Egenvektstrengsapparater

Vann og Luft Sykkell

Mekkeareal  
Halvklima

VERKSTED  
26,2 m²

ct 10

Post

Vann og Luft Elbil

Ladestasjon Elbil

ct 11

A

B

B

A













4.ETG 1:200









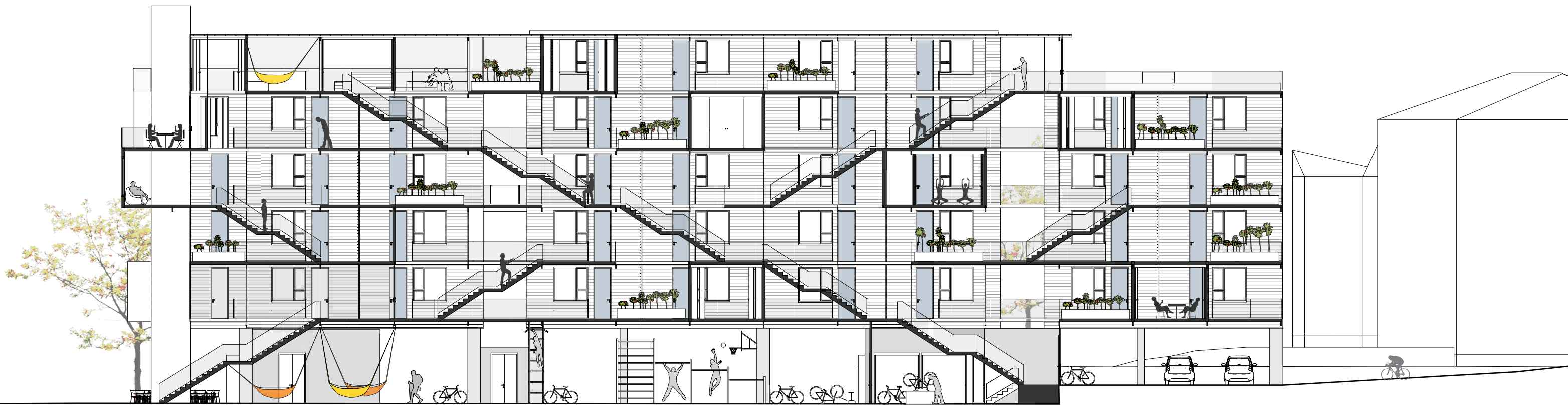






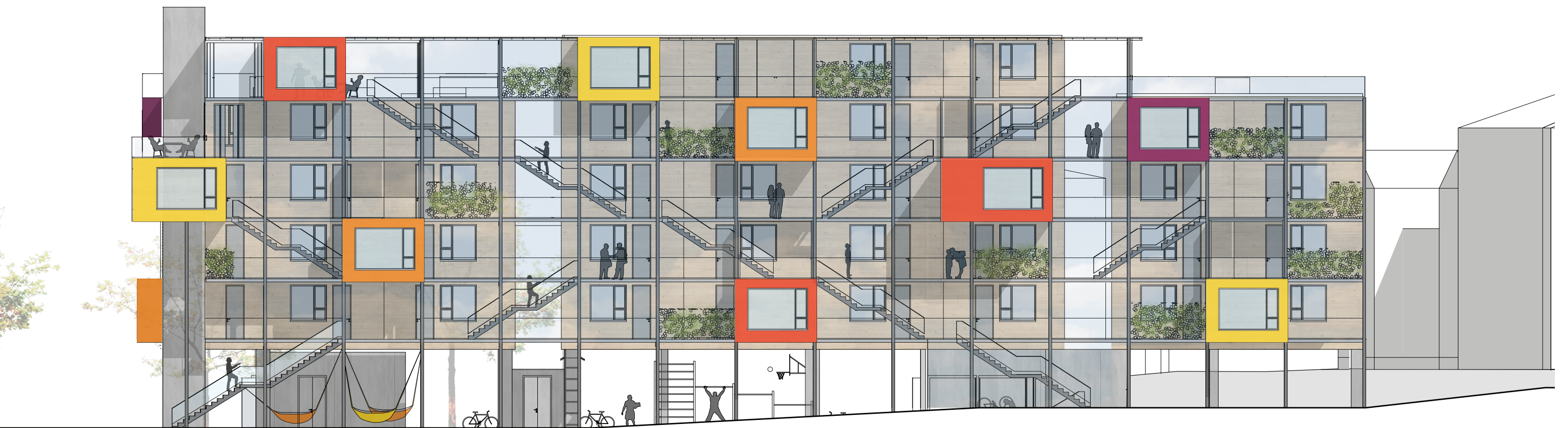
SNITT B -B 1:200





SNITT A -A 1:200





FASADE SØR 1:200





FASADE NORD 1:200







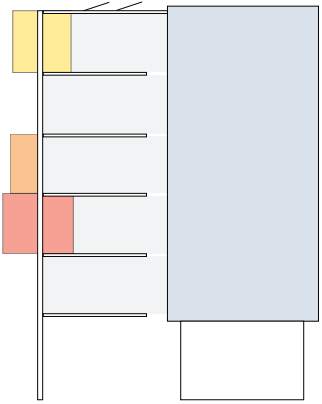
MATERIALITET OG KONSTRUKSJON:

Enhetene er plassert to og to mellom konstruksjonsskiver med bad mellom seg. De er utvendig kledd med karbonisert osp som vil gi en vedlikeholdsfri og holdbar fasade. For å unngå sverting legges ubehandlet kledning inn mot den halvklimatiserte sonen. Innvendig kles de med ubehandlet panel av osp, panelet har en lys gulhvit farge og vil holde seg lyst over tid og gi et sunt innemiljø. Smartveggen kles i finérplater.

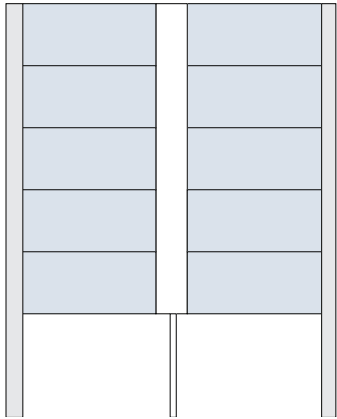
Den sosiale veggen bæres av en lett stålkonstruksjon, glasset i fasaden kan åpnes flere steder i tillegg til åpning i bunn og topp for luftgjennomstrømming og naturlig ventilering av enhetene.

Boksene er også tenkt vedlikeholdsfrie, utvendig er de båndtekt i blikkplater i ulike farger slik at de blir godt synlig og skaper blikkfang i gateløpet. Innvendig er de i likhet med enhetene kledd i ubehandlet osp.

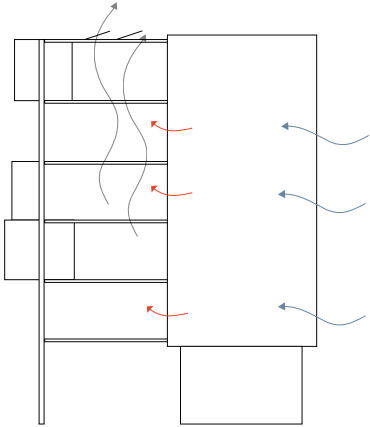
For å oppnå en bedre miljøprofil kan bygget utredes for bruk av ETFE-folie fremfor glass. Folien vil gi bedre dyrkingsforhold samt at den i stor grad er vedlikeholdsfri da den er selvrensende. Men det vil gi et litt annet fasadeuttrykk da den må spennes opp med en annen konstruksjon.



HALVKLIMATISERT



KLIMATISERT



VENTILASJONSPRINSIPP

SKIVENE ER GJENNOMGÅENDE