En god andreplass Et aktivitetssenter for eldre

Marit Heggvoll / Veileder Nina Haarsaker/Bibi Melhus

Kjøkkenet henvender seg til hagen og grøntdraget.

En god andreplass - kvaliteter

Hva er en god andreplass?

I følge sosiologen Ray Oldenburg er førsteplassen hjemmet ditt og de du bor med. Andreplassen er steder som skole og jobb. Tredjeplasser er de stedene hvor du er for å få noe gjort, slik som butikken og frisøren.

Andreplassen blir fort det stedet hvor man tilbringer mest av sin våkne tid. Mye av den sosiale kontakten vi mennesker har skjer derfor på andreplassen.

Aktivitetssenteret er et tilbud til eldre som ønsker å opprettholde eller reetablere et sosialt nettverk.

En god andreplass har flere kvaliteter. Disse kvalitetene bør være til stede uavhengig av hvor aktivitetssenteret befinner seg.

- **Det store rommet**

  Et rom som kan inneholde flere aktiviteter. Her kan det dekkes langbord, man kan danse, synge og trimme. Rommet passer for plasskrevende aktiviteter eller store sammenkomster

- **De mellomstore rommene**

  Steder å være sammen med andre, uten å være en stor forsamling.

- **De små pusterommene**

  Å være alene eller med en til. Mange føler et behov for å hvile i løpet av dagen. Enten det er for å hvile øyne, ører, snakketøy eller kropp.

Oppgaven er å lage et aktivitetssenter for eldre. Dette vil være de eldres sosiale arena, et sted å møte andre og et sted for å holde på med felles interesser.

Målgruppe

Inndeling av eldre, brukt av Trondheim kommune og stiftelsen Livsglede for eldre

1	2	3	4
• Sprek pensjonist • Organiserer seg selv • Benytter tilbud i by og nærområde slik om yngre befolkning gjør • Benytter seg ikke av kommunale tilbud for seniorer	• Litt skrantende helse i forhold til 1-erne • Oppholder seg mindre utendørs • Kanskje blitt enslig • Har mindre sosialt nettverk • Har ofte behov for hjelp til å komme seg ut av huset (hent/bring) • En stor gruppe som kan underdeles igjen, de som er nærmest enerne og de som er nærmest treerne • Benytter seg av kommunale tilbud til en viss grad	• Dårligere helse • Benytter seg av hjemmesykepleien • Benytter seg av kommunale tilbud	• Bor på sykehjem • Dårlig helse

Jeg mener nr. 2 i inndelingen er den rette målgruppen for aktivitetssenteret. I dag er det ofte gruppe 3 som har vedtak om plas på aktivitetssenter for seniorer fra kommunen. Gjennom intervju med kommunen kom det fram at de ønsker å nå ut til flere, men de har begrensede midler og er nødt til å prioritere hvem som skal få et tilbud. Kommunen er positiv til å se på andre modeller for aktivitetstilbud for eldre, modeller som ikke er vedtaksfestet.

Organisasjonen livsglede for eldre påpeker også at gruppe 2 er en stor, og innad ganske variert gruppe, som sliter med å nå de tilbudene som allerede finnes for dem. Her mener jeg lavterskel er nøkkelordet. Om du går forbi aktivitetssenteret på vei hjem fra butikken og ser naboen sitte inne på kjøkkenet er det lettere å gå inn selv, fordi det er et kjent element der, naboen. Etter hvert som man har vært et sted over litt tid lærer man stedet og kjenne, og føler tilhørighet.

Viktige aspekter og kvaliteter ved et aktivitetstilbud for eldre

Enkel transport. Det bør være god tilgang på kollektivtransport, samt at det ordnes et opplegg med hente/bringe.

Å spise sammen. Et sted å spise sammen, sitte sammen og snakke sammen.

Aktiviteter. Tilbudet bør være variert og til dels brukerstyrt. De som driver innen eldreomsorg erfarer at det kan være nødvendig å tilrettelegge aktiviteter spesielt for menn for å nå ut til flere. Aktivitetene kan foregå innendørs og utendørs, noen er fysiske, andre er tankeaktiviteter.

Å være ute. Følelse av natur og frisk luft settes stor pris på av mange, selv om man ikke har mulighet til å gå i fjellet lengre. Å være ute kan bety å sitte under et tre, eller se utover byen. Det kan bety å jobbe i hagen eller høre på løvet hvisle i høstvinden.

Å møte andre. Det å ha kontakt med andre er et av de viktigste punktene. Enten man observerer, har visuell kontakt eller samtaler. Plasseringen av et aktivitetssenter er helt sentralt. Det bør ligge nært et bydelssenter og langs gangtrafikk, slik at uformelle møter kan oppstå. De eldre skal møte andre eldre, barn og yngre voksne.

Alt dette er er viktig for et aktivitetssenter. Det er viktig for de eldre. Det er viktig for samfunnet. Et slikt aktivitetssenter vil kunne hjelpe noen å holde formen ved like slik at de utsetter overgangen til kategori 3 i kommunens inndeling. Dette sparer samfunnet for ressurser, og det gir en høyere livskvalitet for de eldre.

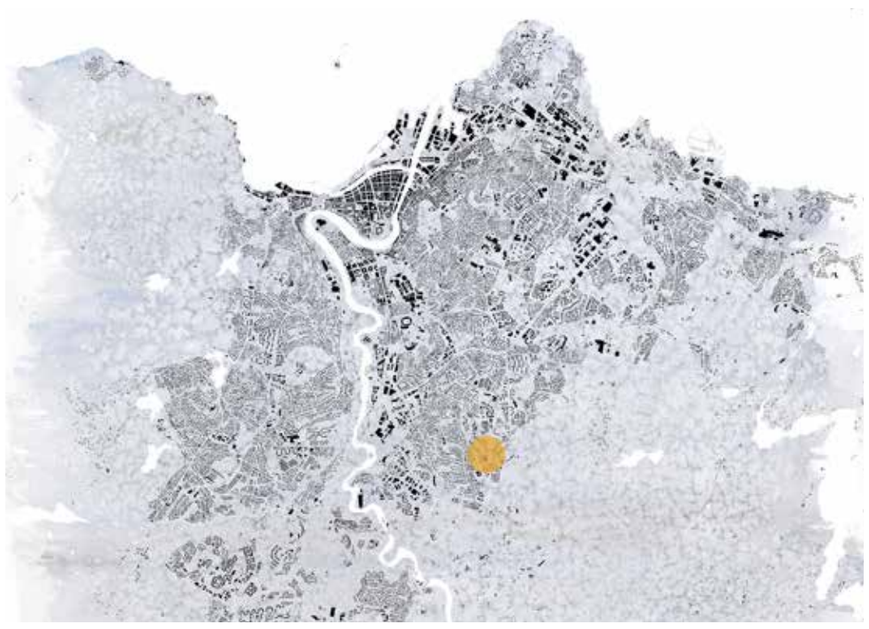
“Eldre mennesker som mister sin livsledsager gjennom mange år, føler naturlig nok stor sorg og ensomhet. Av egen erfaring vet jeg at denne ensomheten kan føre til depresjoner.

De bor kanskje i et hus/leilighet som ikke lenger egner seg. De mottar den hjelpen de får fra kommunen, men problemet er at de ikke har muligheten lenger til å komme seg ut blant folk. Være sosial. Dagsenter to dager i uka er et kjempeflott tilbud, men ofte ikke nok. Familien må sellvfølgelig bistå, det er naturlig. Men ikke alle har stor familie lenger. Noen har kun en nær pårørende som kan hjelpe til. Da kan påkjenningene bli for store.

Ingen er tjent med at den nærmeste familien sliter seg ut. Boliger som er tilknyttet et velferdssenter er et godt tilbud. Da får de eldre treffe likesinnede og være sosiale. Gå seg en tur om helsa tilsier det. Gå på bydelskaffen. Mange blir isolerte der de bor, etter at de har mistet sin kjære gjennom mange år. Tlbudet er ikke bra nok. Mange faller mellom to stoler. De er for friske til å komme på sykehjem, men for syke til å bo hjemme. Men de blir boende fordi det ikke finns egnede boligkomplekser for dem. Det er fortvilende og slitsomt å være pårørende i en slik situasjon. Men for disse eldre menneskene er det nok enda verre. De visner i eget hjem.”

Utdrag fra et leserinnlegg i Adresseavisen tirsdag 7.4.2015

Hvor



Aktivitetssenteret ligger i bydelen Risvollan sør-øst i Trondheim. Bydelen har større andel eldre enn snittet i byen, og det finnes ikke et tilsvarende tilbud her i dag.

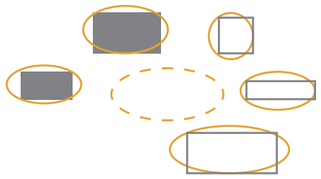
Kriterier som var viktig ved tomtevalget var nærhet til offentlig transport og allerede etablerte bydelssenter, samt nærhet til grøntarealer. Befolkningssammensetningen i områdene var også grunnlag for valg av område.

Jeg så på fire ulike områder for senteret; Lade, Ranheim, Nardo/Risvollan og Saupstad. Ranheim falt bort da de hadde lavere andel eldre beboere og eldre aleneboende enn de andre bydelene. Lade falt bort da de nettopp har åpnet et nytt helse- og velferdssenter hvor det også er et aktivitetssenter.

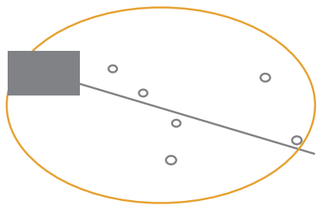
Saupstad og Risvollan har begge potensialer, men det ville ha blitt to veldig forskjellige oppgaver. I typologistudien passet de to stedene til hver sin typologi.

Saupstad hadde vært interessant å se på med typologi type C-1. Denne typoloien organiserer seg i flere bygg, noen egne og noen delte bygg. Her kunne man ha samlokalisert med for eksempel en videregående skole med helse- og oppvekstfag. Elever og eldre kan da dra nytte av hverandre.

Type C-1



Type F

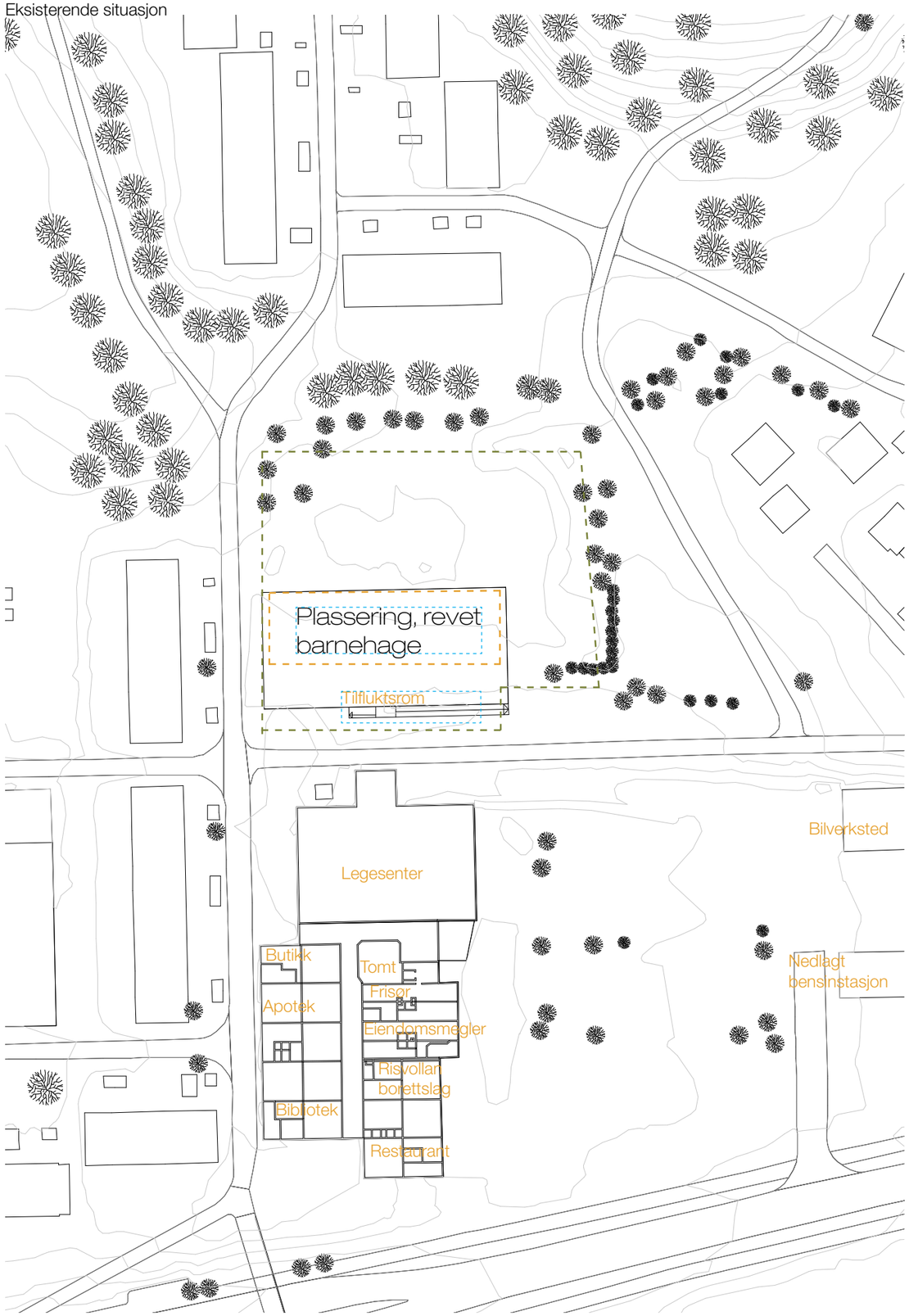


På Risvollan er typologi type F interessant. Denne typologien kan tenkes som en firluftsbarnehage. Man har en base, turruter rundt i nærområdet og stoppesteder langs turrutene.

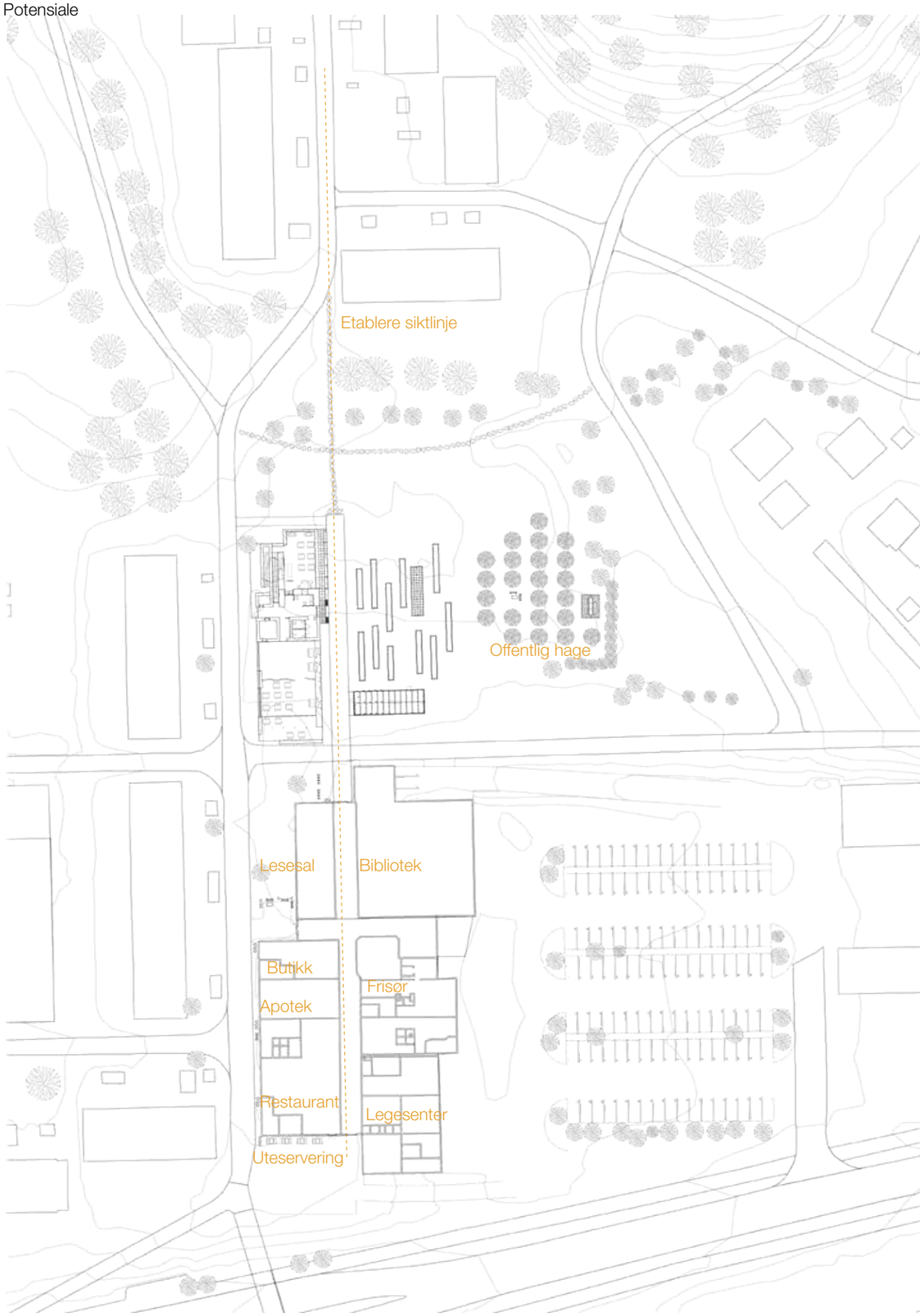
Begge mulighetene er interessante å se på som nye modeller for aktivitetstilbud for eldre. Jeg velger å gå nærmere inn på Risvollan og typologi type F.

Potensialet Risvollan

Eksisterende situasjon



Potensiale



Risvollan senter ble bygget på 70-tallet samtidig som utbyggingen av boligområdet Risvollan. Senteret består av en høyblokk og en lavblokk på to etasjer. Første etasje henvender seg ut mot parkeringsplassen i øst, de andre fasadeveggene er under terreng. Andre etasje henvender seg til boligområdet i vest og ganglinjen fra nord til sør.

Første og andre etasje, samt noe areal i høyblokka, er avsatt til næring. Her finnes i dag bl. a. bibliotek, dagligvare, legesenter, apotek og frisør. I første etasje, midt inni bygget, ligger Risvollan storstue. Resten av høyblokka er boliger. I første etasje ligger også verksteder og Risvollan TV. Risvollan Borettslags driftssentral holder til i senteret, men de bygger nybygg litt lengre nord nå og flytter ut om en stund.

Byggets konstruksjoner består av betongskiver og dekker. Konstruksjonen gir næringsarealene en fleksibilitet i oppdeling og organisering. I løpet av årene er den indre strukturen endret flere ganger. I løpet av årene har noe av logikken i lavblokken forsvunnet. Innganger er stengt igjen, den indre gaten slutter i en vegg, inngangen til storstua er en anonym dør ved siden av brustadbua innenfor hovedinngangen i første etasje. Den mest aktive næringsaktiviteten har fått egen inngang, og bidrar lite til å dra kunder inn til de andre næringene. Resultatet er at det er vanskelig å drive med næring her. Nord for senteret ligger et gammelt tilfluktsrom. Her stod det en barnehage på toppen for noen år tilbake. Den ble revet på grunn av vannskader. Dette området brukes nå av Risvollan borettslag som lagringsplass og stedet er gjerdet inn. I nordvest og -øst møter den inngjerdede tomten to grøntdrag.

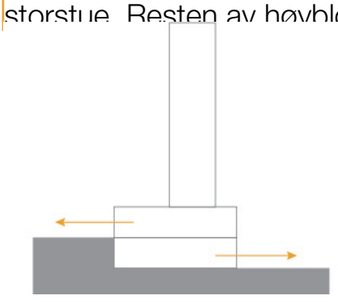
Området har et stort potensiale til å bli et aktivt samlingspunkt for nærsamfunnet. Det foreslås å bygge eldreboliger på tomten nord for senteret nå, men jeg foreslår at denne tomten får et mer offentlig program. Ved å knytte grøntdragene sammen gjennom tomten og åpne for offentlig bruk av den 7 mål store tomten kan man få til et mer aktivt samlingspunkt i nærsamfunnet.

Risvollan senter har en kvalitet i seg at den kan endre på romstørrelsene og romme ulike næringer. Næringen burde derfor ligge her. Storstua bør flyttes ut av senteret og opp til tomta. Der får den luft og kontakt ut og den blir en synlig samlingspunkt.

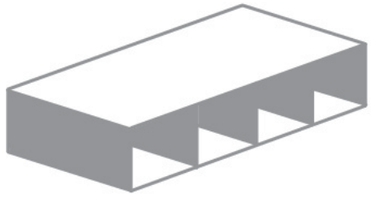
Den indre gaten i senteret bør åpnes opp for trafikk gjennom bygget i aksen sør-nord dersom det blir et offentlig tilbud på den ledige tomta.

Jeg foreslår å rive tilfluktsrommet, ettersom det også er noe vannskadet fra samme årsak som barnehagen.

Første etasje bør bli hovedetasje for butikker og lignende næring, første etasje kan brukes til verksteder og aktivitet av grovere sort.

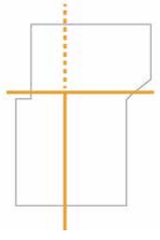


Lavblokken henvender seg til bakkeplan på hvert sitt nivå

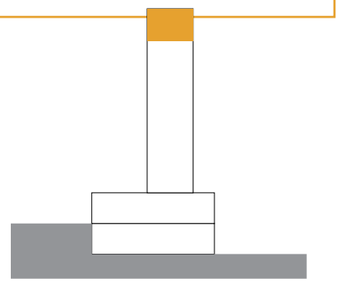


Skive- og dekkekonstruksjonen gir fleksibilitet

Massive skiver med lettkonstuksjon i åpningene

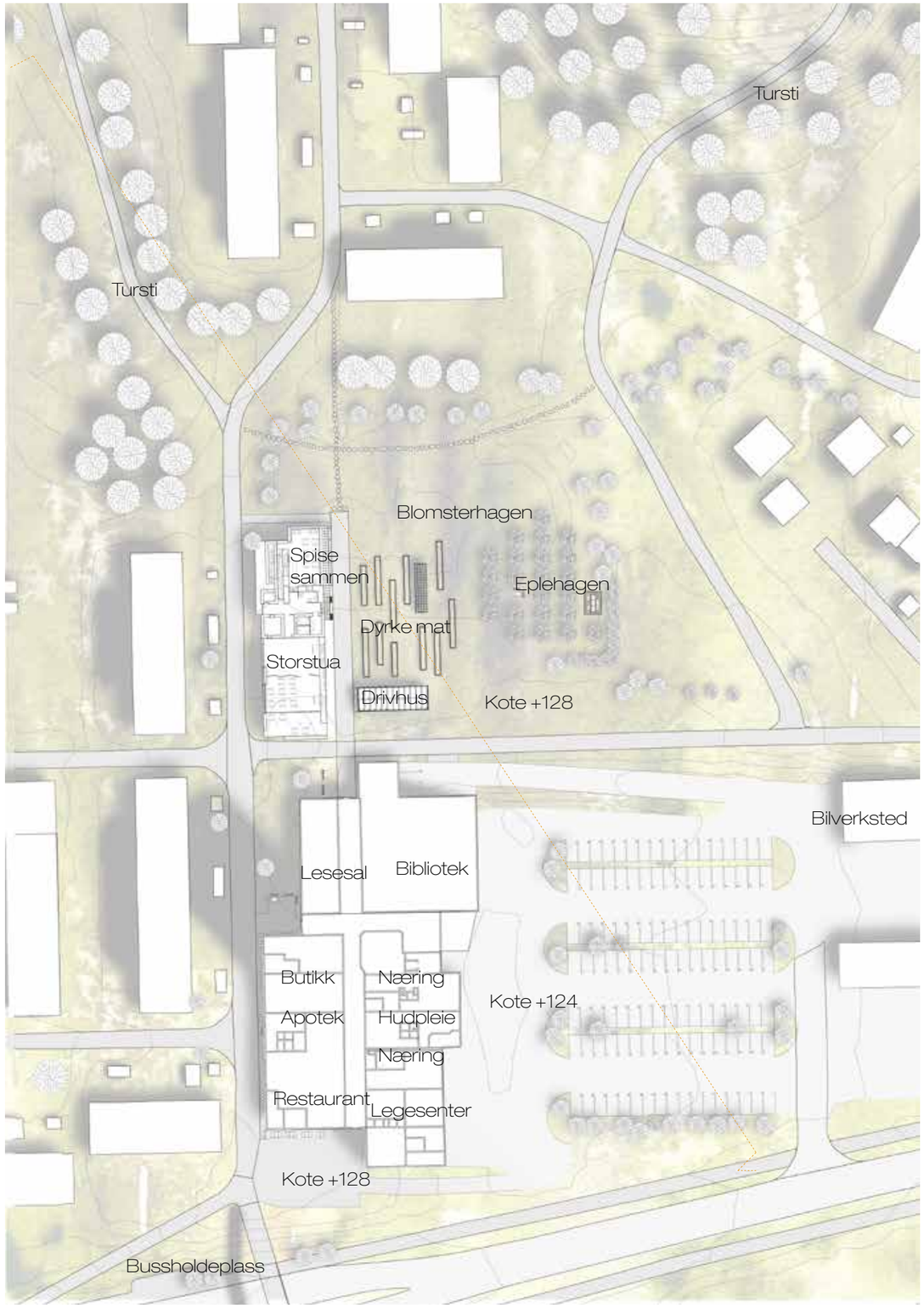


Den indre gaten er blitt stengt igjen, bør åpnes



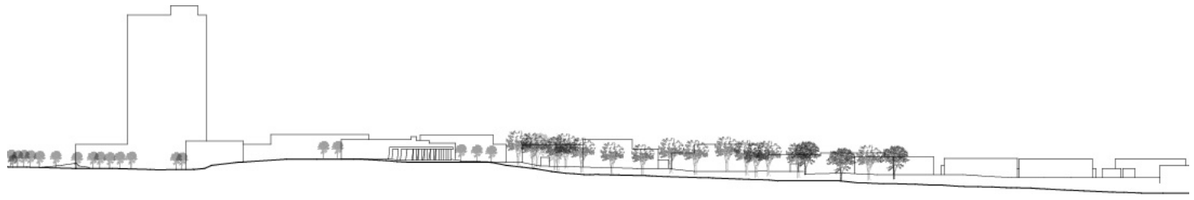
Utnytte høyden til å få utsikt

Situasjon (ikke i skala, ca 1:1250)



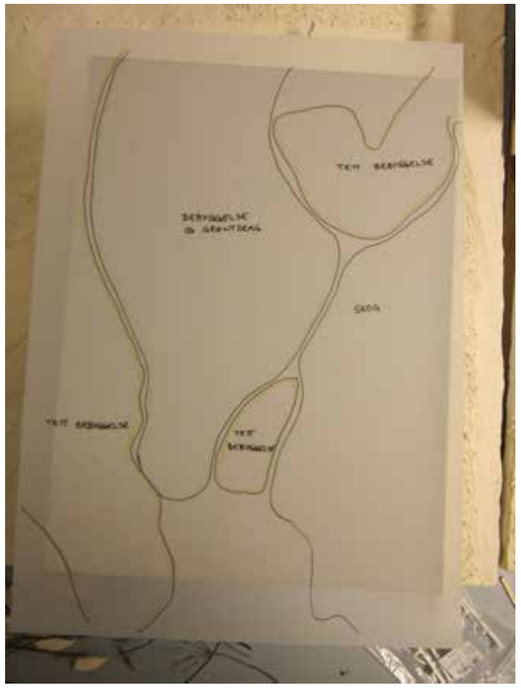
50 meter

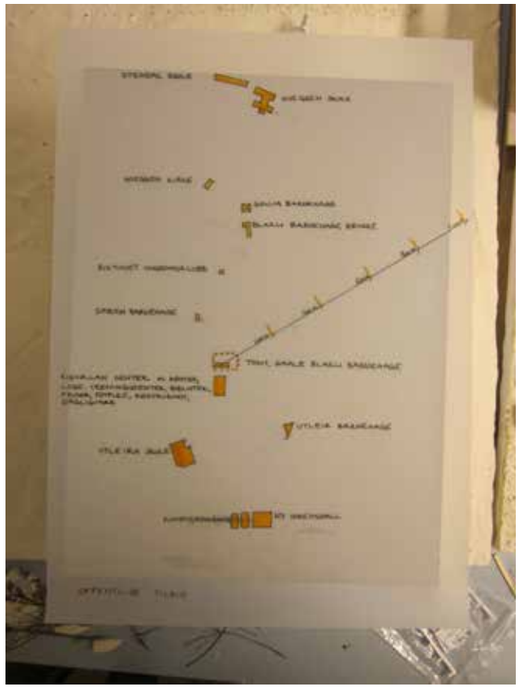
Landskapssnitt A-A' 1:500

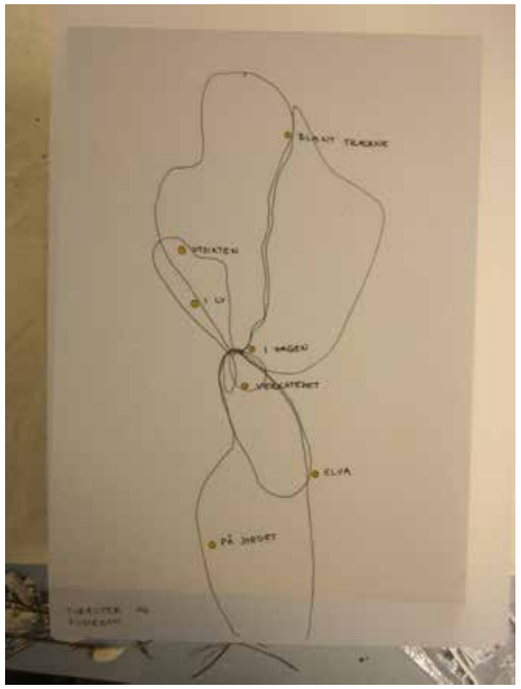


Bilder fra området

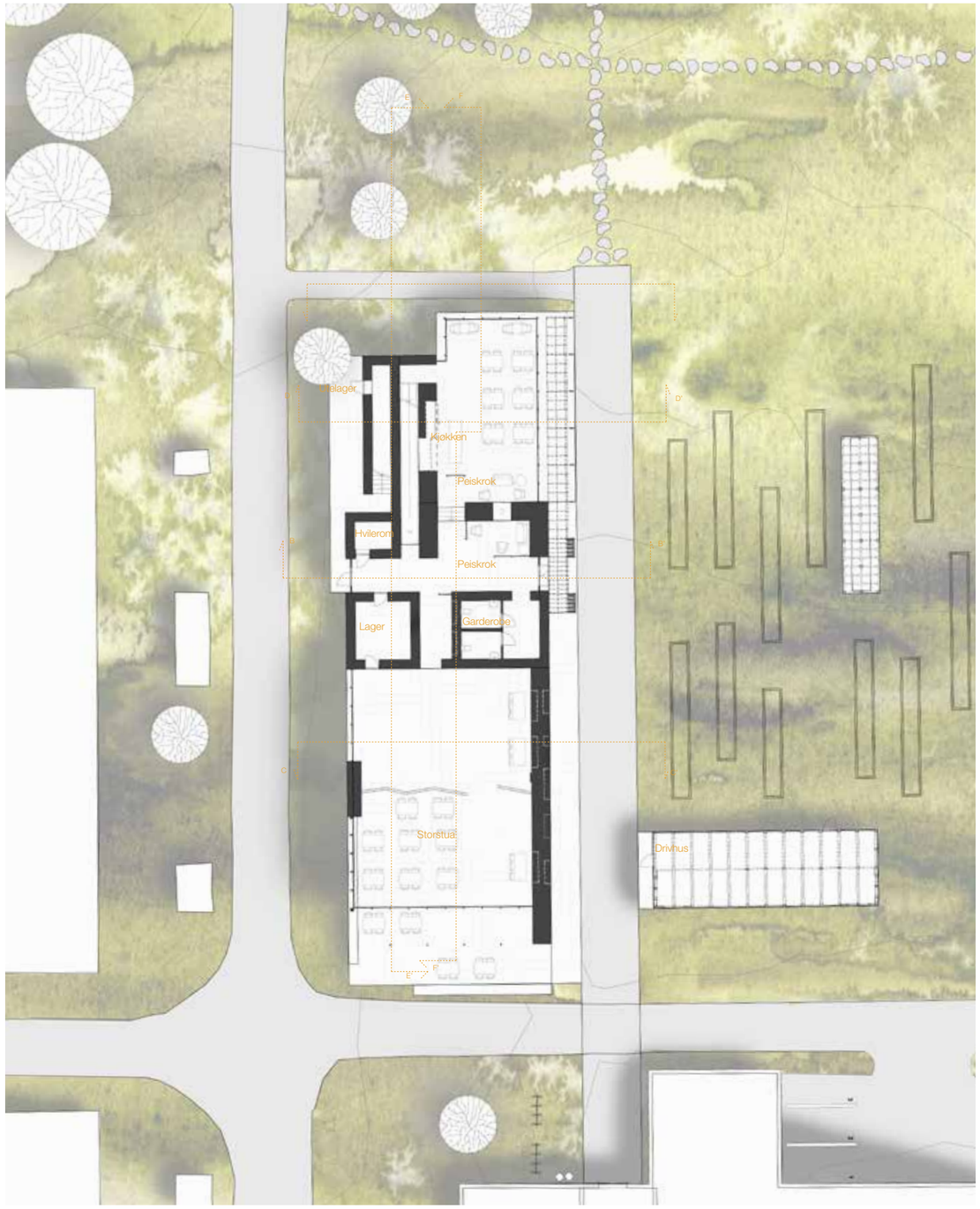
Situasjon 1:10 000





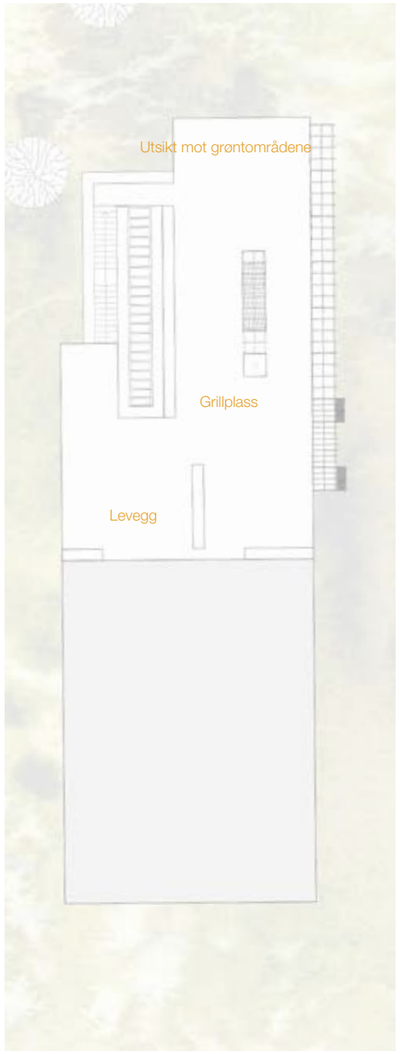


Plan (1:100), 1. etasje

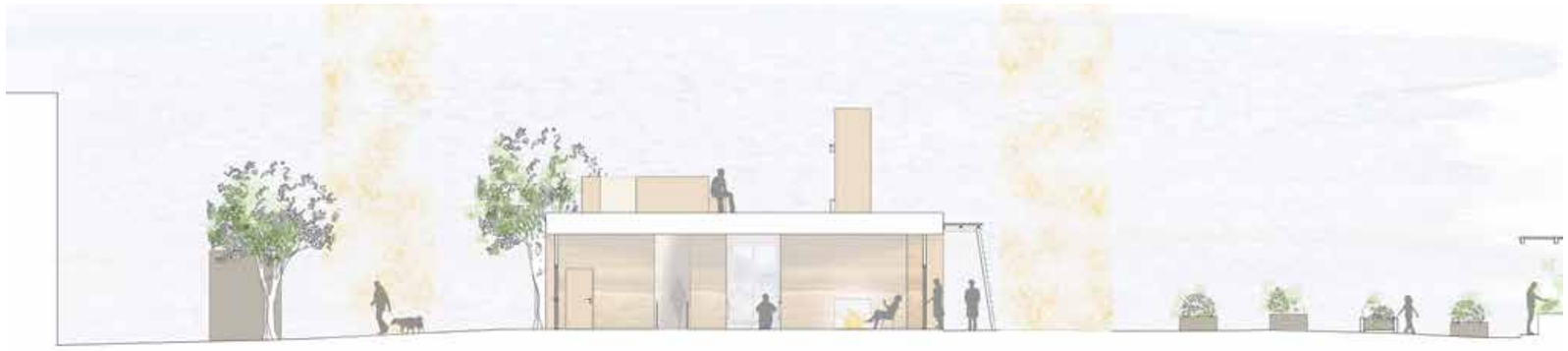


50 meter

Plan 1:100, takterasse



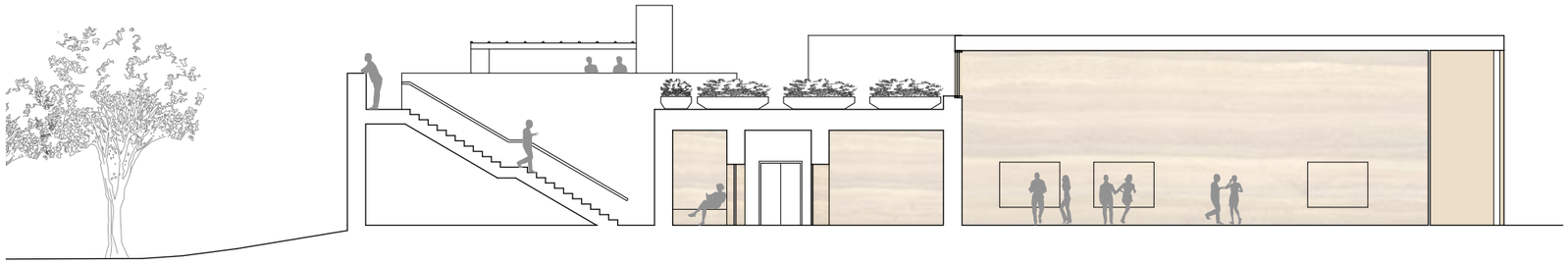
Snitt gjennom kjernen B-B' 1:200



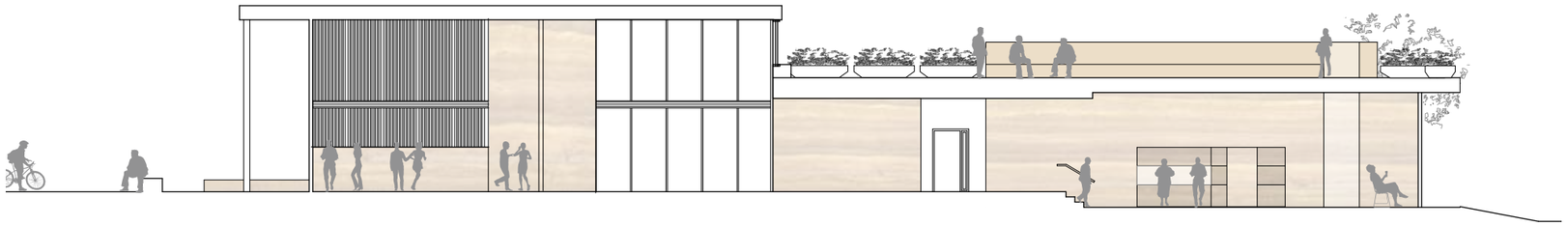
Snitt gjennom storstua C-C' 1:200

Snitt gjennom kjøkkenet D-D' 1:200

Lengdesnitt E-E' 1:100



Lengdesnitt F-F' 1:100



Historien om aktivitetssenteret

Hilde og John sitter ved kjøkkenet. Det er tidlig morgen, men de er allerede på plass. Det samme er Fredrik, han sitter ute på terrassen med kaffekoppen sin og nyter morgensola. Han hilser på barna som passerer på vei til skolen. De vet godt hvem han er, de hilser bestandig.

Inne på kjøkkenet dekker Hilde bordet mens John koker egg og skjærer agurk. De blir 7 stykker til frokost i dag. En nykommer, Anne. Hun pensjonerte seg for to måneder siden, hun er enslig og barna har flyttet ut og fått egne barn. Det var Hilde som fortalte henne om aktivitetssenteret. At her kunne de dra for å møte andre, stelle i hagen, synge og danse, og gå på tur.

Etter frokost spres de utover bygget. Noen trekkes seg tilbake med dagens avis, andre går ut i hagen. Men klokken 12 er de alle inne igjen, for da er det dans i storstua. Flere mennesker har kommet til. John blir sliten ganske fort og trekker seg tilbake. Han går inn på hvilerommet. Her er han skjermet fra støy og sterkt lys. Han lener seg tilbake og tar en liten blund.

Hilse vil vise Anne rundt og tar henne med ut på tur. I dag har hun planlagt å gå innom Utsikten og Mellom trærne. Fra Utsikten kan de se hele byen, over fjorden og til fosenalpene. Litt lengre bort på stien tetter det seg en skog rundt stien. Dette er Mellom trærne. Her har verkstedet laget en benk man kan sitte på, og kjenne på det å være i skogen, selv om de bare er 50 meter fra bolighusene.

De andre har tatt med seg formiddagskaffen ut og samtaler rundt når de tror blomsterenga kommer til å stå i full blomst i år.

Fredrik og et par andre går ned til verkstedet, for der holder de på å lage utemøbler til en nabo. Naboen hadde sett hva de hadde laget til eplehagen og ønsket seg likedan.

I løpet av dagen kommer og går det folk. Noen liker å være der i kortere perioder, andre forsvinner en stund for å dra til frisøren eller legen i nabobygget.

Skoledagen er over for barne på barneskolen. Det merkes, for de løper rundt i blomsterenga og leker sisten blant epletrærne. Barnebarnet til John bruker å stoppe ved aktivitetssenteret et par dager i uken. I dag har han med seg to venner, for bestefar John skal lese eventyr.

Hilde og Anne kommer tilbake til middagen. Det er så kjekt å spise der, for da kan de spise sammen og de bytter på å lage mat. Noen ganger bestiller de maten fra kommunen.

Utover kvelden er det mange mennesker innom. Naboer tar en prat på terrassen, barna leker og folk går på tur.

Til helga skal de dekke på i storstua, for da blir John 80 år. og det må feires!

Det mellomstore rommet - kjøkkenet

Kjøkkenet henvender seg ut mot hagen og grøntdraget i øst og nord-vest. Tre skritt ned fra den tunge kjernen og åpne glassfasader i to retninger bidrar til at kjøkkenet og uterommet flyter over i hverandre.

Her samles man for å lage mat og spise. Et lite kjøkken ligger i den ene massive veggen og en peis i den delte veggen med kjernen.

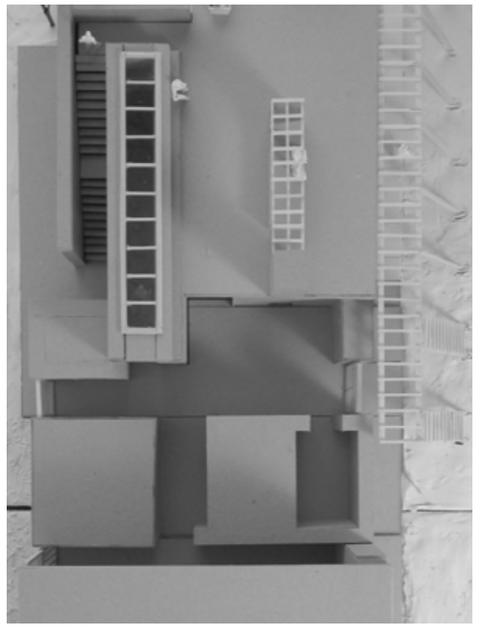
Det store rommet - Storstua

Det store rommet blir i dette prosjektet nye Risvollan storstue. Rommet skal kunne brukes til bespisning, dans, sang, møter og selskaper. Rommet kan deles av med skillevegger på midten. Dobbel etasjehøyde og vindusflater fra tre sider sørger for et romslig uttrykk.

Pusterom inne

Inne finnes pusterommene i kjernen. Små innhuk gjør det mulig å trekke seg tilbake. Et hvilerom gir en ekstra mulighet for de som føler for å ta seg en blund. En peiskrok med felles peis inn til kjøkkenet danner et lunt sted. Kjernen er utformet med tanke på å skape steder hvor man får få inntrykk.

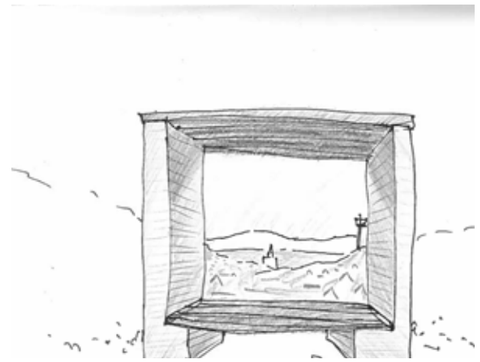
Kjernen inneholder også garderobe, toaletter og lager.



Pusterom ute

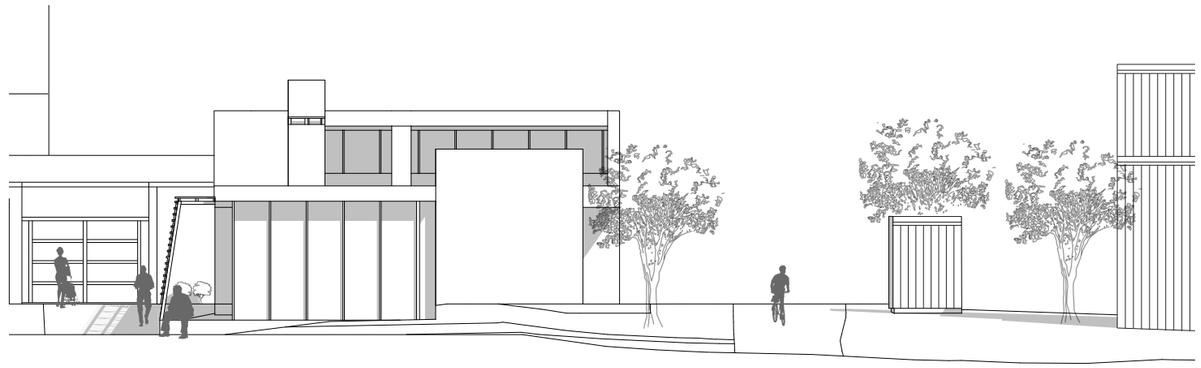
Ute er det pusterom i de massive veggene, langs turstiene og i hagen.

Pusterommene har som grunntanke at man skal fokusere på én opplevelse i gangen. Dette kan være utsikt, ly, følelsen av å være i skogen. Brukerne kan bidra til å forme og lage pusterommene, som en del av verkstedsvirksomheten.

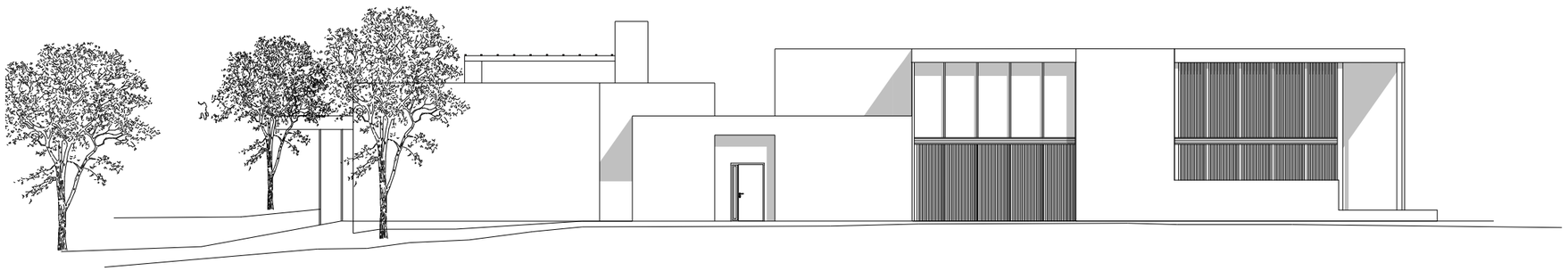


Fasade sør 1:100

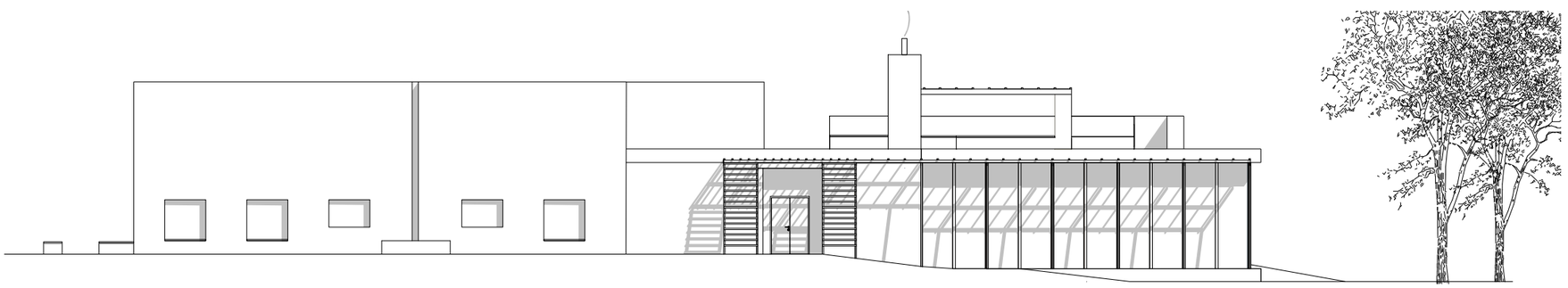
Fasade nord 1:100



Fasade vest 1:100

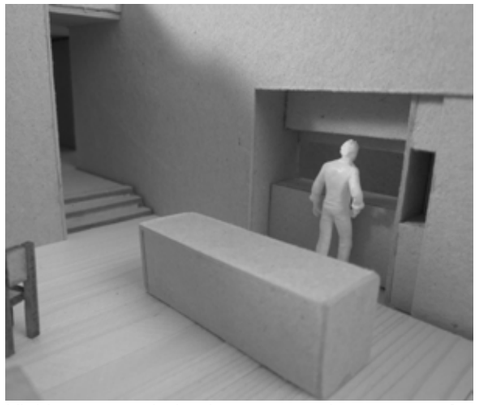


Fasade øst 1:100



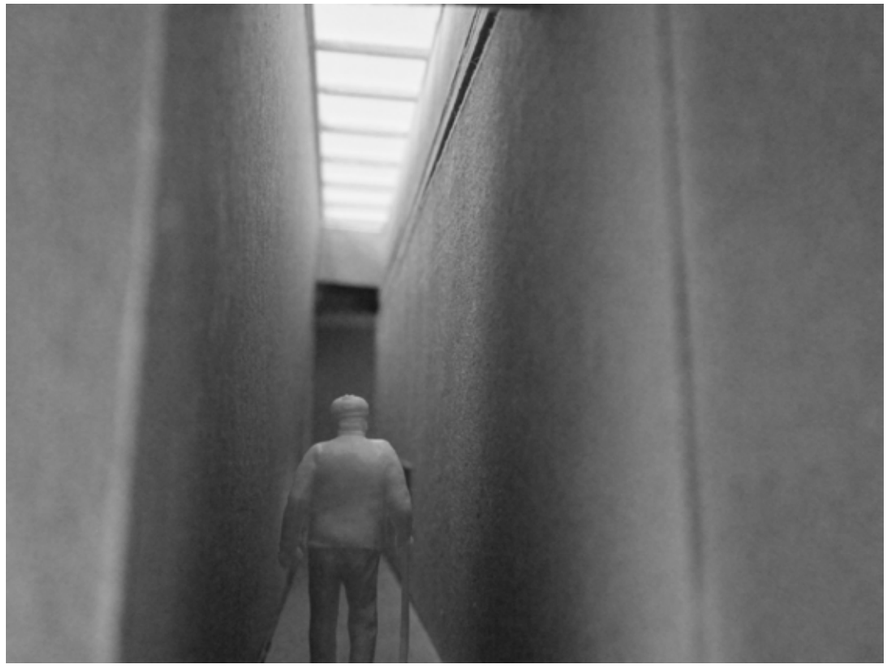
Romlige opplevelser

Høye vindusposter og farget glass gir et dempet lys og sørger for å hindre innsyn.



Kjøkkenet er trekt inn i veggen, og kan stenges for med skyvedør.

Å sitte i veggen, kjenne på at sola har varmet opp den massive veggen.



Rampen ned til kjøkkenet har en vertikal karakter og fokuserer på himmelen.

Sekvenser med kontrast for å oppnå en sterkere virkning av romslighet når man kommer på takterrassen. Den smale trappen leder opp.

Å være blandt trærne, å kjenne på skogen. Bildet er tatt fra nordre kant av tomta, i grensen til nabohusene.

Fra nordre inngang ved Risvollan senter kan man se over til fosenalpene, bildet til høyre.

Utsikt fra pusterommet Utsikten. Risvollan borettslags nye bygg i forkant.

Konstruksjon og materialer

Bygget består i en kjerne, tykke vegger av stampejord og lette vegger i tre og glass.

Stampejord er et naturlig materiale bestående av bl. a. jord, kalk, leire og sand. Idéen om å bruke stampejord kom av stedsnavnet Leira og Utleira på Risvollan. Materialet har et veldig karakteristisk utseende som jeg velger å eksponere på innsiden av bygget.

Å bygge med stampejord er krevende i forhold til å bruke andre tunge materialer. Ettersom denne leiren ikke brennes, det er et ubrent jordprodukt, vil det måtte vedlikeholdes og bør helst skjermes fra regn. Derfor har jeg valgt å kle fasaden med puss, slik at man bedre bevarer stampejorda.

Dette materialet kan så og si alle bruke. Tanken er at man kan lage møbler til hagen og turstiene i verkstedet. Det vil gi nærsamfunnet et mer personlig forhold til materialet, og man vil kunne se en sammenheng mellom senteret og installasjonene ute i grøntdraget.

De lette konstruksjonene består av glass og mørkt tre. Der hvor det er behov for solskjerming eller skjerme for innsyn fylles konstuksjonen av spiler. Dette skjermer samtidig som den opprettholder et lett uttrykk og får lys inn.

Inspirasjonsbilder

Aktivitetssenteret inviteter til interaksjon.

Storstua har en flytende overgang mellom inne og ute, og kan åpnes opp mot søt om man ønsker det.

Møte mellom naboer.

Hva man ser når man går inn på kjøkkenet fra kjernen.

Fra takterrassen kan man få en følelse av å være blandt trærne i grøntdraget.

Takterrassen er et godt sted å være på solrike dager.