

DE FIRE ASPEKTENE

Hvordan helsen påvirkes av omgivelsene.
Hvordan vi kan skape boliger som fremmer sosialisering.
Hvordan tilrettelegge best mulig for eldre i form av universell utforming
Hvordan legge til rette for aktiviteter og frivillig arbeid som skaper tilhørighet og en mening med livet.

Hvordan helsen påvirkes av omgivelsene

Maggie's center

I Maggie sine sentre er arkitektur brukt som terapi for kreftsyke og deres familier.

I dag finnes det er rekke sentre designet av forskjellige anerkjente arkitekter.

I flere av prosjektene har naturen en sentral rolle og det har blitt lagt vekt på planter terapeutiske evner.



Maggie's Centre in Glasgow / Page|Park Architects



Maggie's Centre in Leeds / Thomas Heatherwick



Gartnavel Maggie's Centre / OMA



Maggie's Centre in Oldham / TdRMM



Maggie's Centre in Aberdeen / TSnøhetta, Architects

Den helsebringende naturen

Nærhet til naturen

I forbindelse med forarbeidet fant jeg ut at forskning viser også at naturopplevelser har en helsebringende effekt og påvirker livskvaliteten

positivt. Hjerterytmen endres, og følelsen av velvære øker. I forbindelse med dette begynte jeg å tenke på Juvet Landskapshotell som jeg tidligere i studiet har besøkt.



Juvet / Jensen & Skodvin



Villa K / ARCHITECTENCSK



California Residence / Greg Faulkner Architects

Nærhet til naturen i urbane strøk

Hvordan kan man oppnå denne landlige roen i urbane strøk? Vertikal beplantning og "vertikale nabolag" er en mulig løsning.



EOLE / Claas Architects



Nærhet til naturen året rundt

I Norge hvor vi har kalde vintre kan det være vanskelig for eldre å komme seg ut å nyte naturen. Det er kaldt, mørkt og glatt. Kan vi dra naturen inn eller ha drivhus hager.



Vinterhage / Bovieran



Familien Solvarms hjem



Integrere naturen i bygget



Urban dyrking

Spark arkitekter - Home Farm

Ønsker å takle to store utfordringene vi finner i mange asiatiske byer. Antall eldre over pensjonistalder stiger kraftig og mesteparten av maten blir importert.

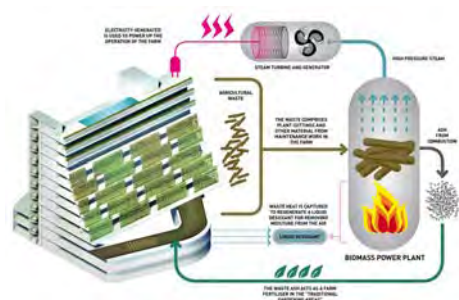
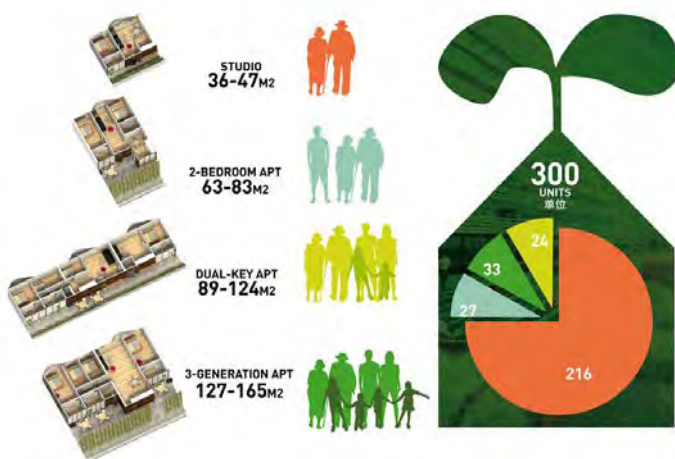
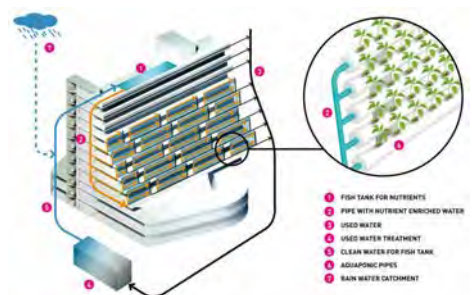
Spark vil løse dette med å transformere hjem for pensjonister til selvforsynte dyrking bedrifter som produserer frukt og grønnsaker som kan bli solgt for å betale for helsehjelp og andre tjenester for beboerne.

Beboerne blir tilbudt deltidsjobber i gården men

det er ikke pålagt for beboerne. Dette gir dem lønn samtidig som de vil føle seg som en del av fellesskapet.

Boligene tilbyr beboerne en sosial og miljøvennlig tilværelse som hjelper de eldre med å opprettholde et aktivt sosialt liv for å bekjempe demens.

For beboere med dårlig råd vil jobb på gården kunne betale leia.



Materialer og deres assosiasjoner

Omgivelsene våre utløser assosiasjoner til tidligere erfaringer, tanker og følelser. Seniorboligene skal føles som et hjem. Valg av materialer vil være med på å avgjøre hvor vidt boligene føles som et hjem. Visse materialer gir for mange assosiasjoner til institusjoner. Seniorboligene skal ikke føles som et sted hvor du skal dø men derimot et sted hvor du skal leve.



Slike gulvbelegg finner man ofte i institusjoner men sjeldent i private hjem. De er støydempende og lette å renholde men gir ikke assosiasjoner til et hjem .



Takplater som dette finner man ofte i offentlige bygg slik som skoler og sykehjem men sjeldent i boliger.



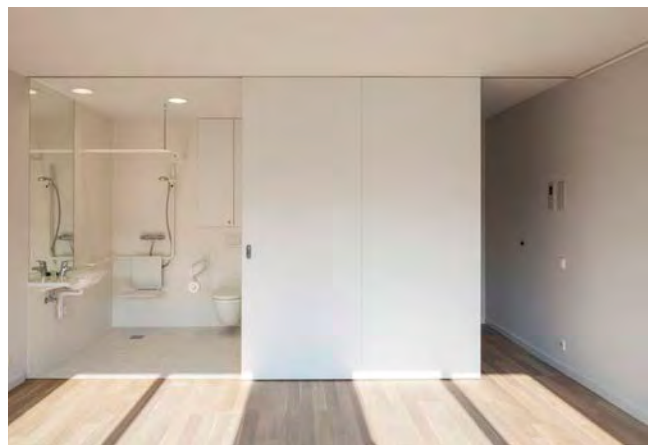
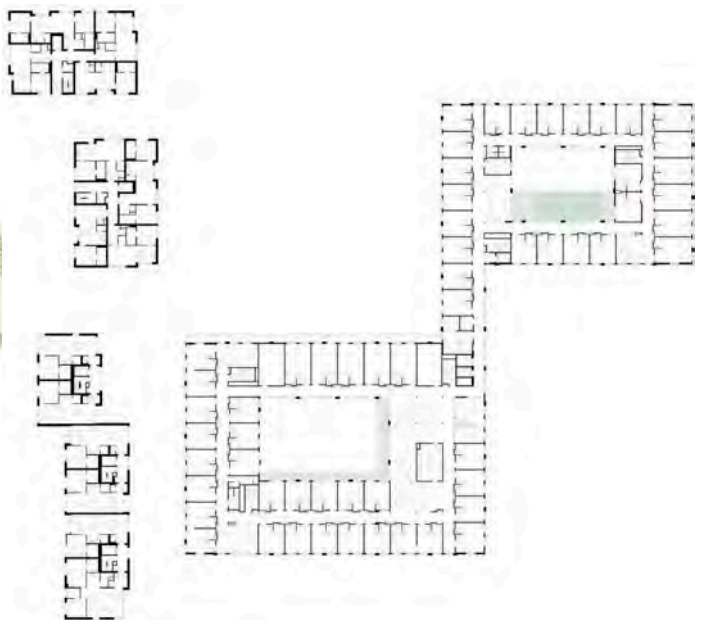
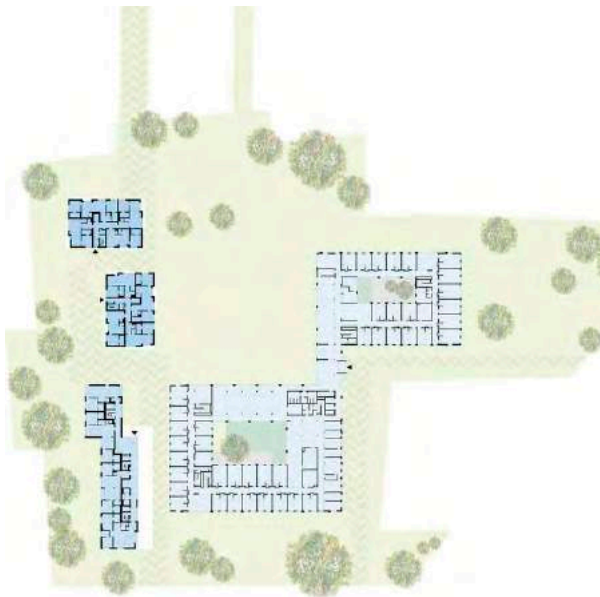
Ser man på de to forholdsvis like rommene over ser man hvor stor forskjell gulvbelegget kan utgjøre. Både fargen og materialiteten er viktig. Gulvet i det øverste rommet gir en varm og hyggelig følelse mens gulvet på det nederste bildet er mer kjølig. Tregulv er også noe man ofte finner i boliger og som dermed føles mer hjemmekoselig.



Det er lett å se forskjell på hvilke bilder som er fra sykehus og hvilket som er fra en boliger. Materialene er en viktig faktor her og det er derfor viktig å være bevisst på dette.

Areal Architecten - Meyerhof Care Campus

Utfordrer de lange korridorene vi ofte finner i helsebygg



Inneklima

Sykdommer som kan utløses og påvirkes av inneklima:

Hud- og slimhinne-irritasjon hodepinne og Luktplager:

- Partikkelforurensning
- Flyktige organiske forbindelser
- Fuktskader
- Muggsopp
- Mangelfull ventilasjon
- Trekk
- Ugunstig temperatur og lysforhold
- Lukt

Luftveissykdommer og allergiske reaksjoner (allergi, astma, KOLS):

- Trafikkforurensning
- Fruktskader
- Muggsopp
- Svevestøv
- Kjemikalier
- Sterk lukt
- Allergener
- Passiv røyking
- Anstrengelse
- Sterk kulde

Hjerte-karsykdommer

- Partikkelforurensning(eldre og syke mer følsomme)
- Svevestøv
- Trafikkstøy
- Passiv røyking
- Radon

Kreft

- Passiv røyking
- Radon
- Asbesteksponering
- Høyspentledninger
- Formaldehyd
- Benzen

Forverring av virusinduserte og bakterielle luftveisinfeksjoner

- Dråpesmitte ved hosting og nysing
- Hånd til hånd kontakt
- Håndkontakt med dørhåndtak osv
- Ventilansjosforhold (resirkulering av luft- spredning av

bakterier)

- Antall personer i små rom
- Passiv røyking
- NO₂
- Ozon
- Svevestøv
- Kull i matlagning / oppvarming
- Muggsopp
- Gram-negative bakterier i lufta
- Stillestående vann reservoarer
- Fuktskader (mer actinobakterier i luften)

Aktuelle problemer relatert til inneklima og hva man som arkitekt kan gjøre:

FORURENSNING

Vi kan velge materialer med omhu og sørge for god ventilering. Valg av materialer vil påvirke sjansen for fuktskader. Det er viktig å passe på at regn blir håndtert på en god måte på tak og i fasade. Tenk også på mulige fruktskader ved tegning av bad. Materialvalg påvirker også mengden radon. Ved valg av flater og møbelmang er det viktig å tenke på renhold. Dette er viktig i seniorboliger hvor renhold bør være lett å utføre. Vi bør derfor unngå flater som samler støv og som det er vanskelig å komme til. Det er viktig å sørge for at røyking ikke forekommer inne, ved å legge til rette for utendørs områder hvor eventuelt røyking kan foregå. Det er viktig med god ventilasjon og mulighet for lufting. Vi bør unngå resirkulering av luft, dette er spesielt viktig i forhold til eldre som kan ha redusert helse og være lettere mottagelige for smitte. Plassering av luftinntak er viktig for å sørge for at luften som kommer inn i bygget er renest mulig.

TERMISK MILJØ

Vi kan sørge for stabil temperatur og ta hensyn til menneskers ulike behov for innendørs temperatur. Unngå kalde vindusflater rett ved kroppen og kuldestråling fra vegger, gulv og tak. Solavskjerming bør være tilgjengelig for vindusflater som blir eksponert for direkte sollys for å unngå overoppheting. God ventilasjon er viktig for justering av luftfuktighet, temperatur og for å unngå opphopning av Co2 forurensning fra utånding. Størrelse samt takhøyde på rom bør samsvare med behov i forhold til hvor mange mennesker som skal samles i rommene. Hvis bygget ikke er tett vil vi få trekk som kan føles ubehagelig og nedkjølende. Tette bygg har derimot et større behov for mekanisk ventilasjon. Ulike mennesker har ulike behov så enkeltindivider bør ha mulighet til å justere de termiske forholdene i sine arealer i form av ovner og vinduer som kan åpnes.

STØY

Vi kan isolere vegger og gulv, plassere rom med omhu, tegne støyskjerming og ha god ventilasjon for å unngå behovet for å åpne vinduer mot trafikkerte veier. Med tanke på støy er det ikke bare trafikkstøy som en problematisk men også støy fra tekniske installasjoner. Plassering og eventuelt isolering av rom med mye teknikk som skaper støy er derfor viktig. Materialvalg er også her viktig med tanke på lyd refleksjon og akustisk demping. Rom med behov for lite støy bør helst ikke vende ut mot høyt trafikkerte veier.

BELYSNING

Vi kan sørge for gode lysforhold da uheldig belysning kan føre til nedsatt produktivitet, anstrengte og såre øyne, trøtthet og hodepinne. Lysforhold er ekstra viktig med tanke på seniorene da synsnervene svekkes med alderen. Eldre mennesker har derfor behov for mer lys enn yngre. Med økende alder trenger også øynene lengre tid for omstilling ved skiftene belysning

Helsa blir påvirket av miljøet

I følge artikkelen "Miljøet vi lever i påvirker helsa på godt og vondt" publisert av folkehelseinstituttet i 2016 har grønne områder i byen flere positive helseaspekt. Grønne områder bidrar til trivsel og livskvalitet, tilbyr sosiale møteplasser, stimulerer til fysisk aktivitet, virker stressreducerende og demper negative effekter av luftforurensning og trafikkstøy.

I artikkelen står det også at man finner mindre psykiske og fysiske helseproblemer i samfunn som er preget av gjensidig tillit, sosial støtte og samhold. Støtte fra lokalsamfunnet, naboer, venner og familie er viktig og hjelper mennesker gjennom negative livshendelser. Sosiale møteplasser kan føre til at folk treffes og får nye kontakter. Møteplasser kan derfor styrke sosiale nettverk og dermed fremme helse og forebygge sykdom.

Hvordan vi kan skape boliger som fremmer
sosialisering

Ensomhet er like farlig som å røyke!

29
SEP 2017

Aktuelt |

Mer enn en av fem nordmenn føler seg ensomme i dag ifølge Folkehelseinstituttet.

– Risikoen ved å ha svake sosiale relasjoner er sammenlignbar med å røyke 15 sigaretter daglig eller være overvektig. Slik sett må ensomhet kunne betraktes som et folkehelseproblem. Det sier psykolog KirstiMac Donald Jareg.

Å ha et sosialt nettverk er med på å beskytte deg når du opplever negative livshendelser som rammer alle i løpet av livet: det kan være brudd med en man elsker, foreldres død, eller alvorlig sykdom.

De ensomme eldre

De eldre betaler velstandskalaset med ensomhet og savn, sittende bak gardinen og ser en annen verden fare forbi.

Eldreomsorg:

Store mørketall på depresjon blant eldre

Ensomhet blant eldre er et økende folkehelseproblem.

Etikkrådet: Ensomhet hos eldre er helsevesenets ansvar

Mange hjemmeboende eldre er ensomme. Regelverket brytes hvis ensomhet ikke blir tatt på alvor, fastslår Rådet for sykepleietikk.

Ensomhet gjør vondt, men isolasjon tar liv

Eldre som lever i sosial isolasjon har høyere risiko for å dø tidlig enn andre, uavhengig av hvor friske de er.

Lever vi i ensomhetens tidsalder? Om ensomhet blant eldre

Studier viser at forekomsten av ensomhet har holdt seg konstant eller har vist en nedadgående trend siden man startet slike målinger, skriver Linn-Heidi Lunde.

Befolkning: Et aldrende samfunn

Haptic arkitekter - Drømmehagen

Sosiale områder for å fremme sosialisering mellom de eldre



Lyons Architects - The Mornington nursing home

Når man går mellom rommene og terapirom passerer man fellesområdet hvor man møter resten av samfunnet.

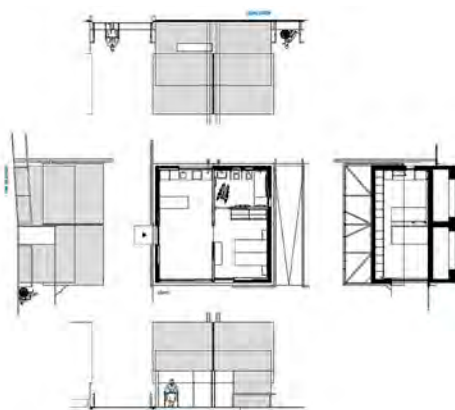
Hvert soverom har vinduer med fin utsikt.



Guedes Cruz Architects - The Alcabideche Social Complex

Det totale konstruksjonsområdet er på omtrent 10.000m². I komplekset ønsker arkitektene å rekonstruere middelhavs livsstilen med utendørs arealer som gater, pizzaer og hager som skal fungere som en utvidelse av huset.

Om kvelden lysere boligene opp som lanterner. Når noen trenger hjelp og trykker på nød-knappen lyset boligen rødt.



KPF Arkitekter / Erik Møller / RUM - «Generationernes Hus»

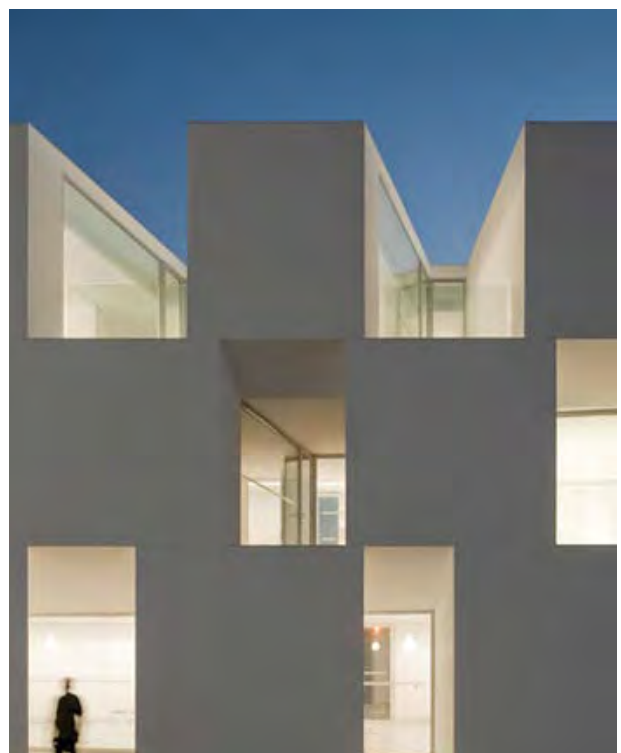
Bofellesskap bestående av 40 ungdomsboliger, 100 eldreboliger, 24 boliger for voksne med ulike handicap, 40 familieboliger, barnehage med plass til 150 barn og ulike fellesarealer. Slike

bofellesskap hvor flere generasjoner i ulike livsfaser bor sammen har i småskala allerede blitt testet ut i Danmark med suksess. Det legges opp til å skape møteplasser for mennesker i ulike livsfaser for å blant annet unngå ensomhet. Eldre kan for eksempel engasjere seg som barnepassere, mens ungdom for eksempel kan hjelpe de eldre.



Aires Mateus Arquitectos - Nursing home in Alcácer do Sal

En blanding av et hotell og et sykehus. Arkitektene har prøvd forstå og gjentolke kombinasjon sosial/privat. Dette for å svare på behovene mennesker har for både å kunne ha et sosialt liv og privatliv.



Fra disse prosjektene tar jeg med meg:

Sosial profil, fellesskap
Legge til rette for både mulighet for privatliv og sosialisering
Aktivering
Signalsystem?
Inspirasjon til planløsning

Diskusjon:

Hva slags sosialt fellesskap og sammensetting av mennesker ønsker jeg?
Må ulike grupper mennesker bo sammen eller kan fellesskap på tvers av ulike grupper oppstå på andre måter som ved en offentlig første-etasje.

Rene seniorboliger vs blandede boliger:

Kun seniorboliger:

Seniorene slipper støy av ungdom og barn på kvelden.
Mennesker i samme livsfase bor sammen.
Sosialisering på tvers av aldersgruppene kan skje på en annen måte.
Jeg får spesifisere med på en type boliger
Tilpasse boligene til en type bruker

Blandede boliger

Mer livlig?
Beboerne kan lære og hjelpe hverandre med ulike ting (de unge kan hjelpe eldre med teknologi, de eldre kan avlaste foreldre med barnepass osv)

Kun seniorboliger

Jeg ønsker å fokusere på å tegne boliger for senioren og vil heller benytte andre måter slik at de kan komme i kontakt med mennesker i andre livsfaser

Jeg vil legge til rette for offentlige møteplasser i første etasje og skape en bygningskropp som åpner ut mot byen.

Offentlige møteplasser kan være:

Restaurant drevet av pensjonistene?
Kombinert campus og seniorboliger?
Kombinert barnehage og seniorboliger?

Skape en symbiose hvor funksjonene har nytte av hverandre

- Restaurant hvor studentene får billig mat og de eldre får noe å drive, en mening og sosialisering med studenter
- Historie campus hvor de eldre kan undervise? Elevene får lærdom mens senioren for bidratt og snakket med studentene
- Biologi og landbruk campus hvor de eldre kan dyrke med studentene? Fellesskap
- Barnehage/barnepass hvor de eldre kan passe på barn (kanskje barnebarn) så barna har det fint mens de eldre kan se og oppleve energien til barna

Kollektiv VS leilighet

Kollektiv

Sosialt - hindrer isolasjon
Større kjøkken/ stue - selskap
Kan hjelpe hverandre
Merker om noe er galt tidligere
Kan bytte på å lage middag, rydde osv

Leilighet

"Gamle vaner er vonde å vende"
Mulighet til å være alene
Koselig for par
Slipper å vente på ledig kjøkken

Kollektivet passer bedre til konseptet med et sosialt fellesskap.

Hva skal være felles i kollektivet?

Soverom?

Par bør ha muligheten til å dele soverom.
Ellers bør soverommene være private slik at beboerne kan trekke seg tilbake hvis ønskelig.
Soverommene kan kanskje være større en normalt da dette blir den private sonen.

Kjøkken?

Matlaging kan være sosialt og hyggelig. Er man alene kan det å lage mat til bare seg selv virke kjedelig. Et felles kjøkken vil gi mulighet for å lage mat sammen. Beboerne vil også lettere merke om

noe er galt hvis de ikke støter på en av de andre beboerne.

Stue ?

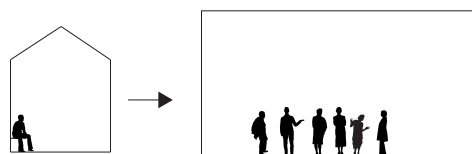
Stua kan være en fin møteplass for beboerne i kollektivet. Her kan de bedrive ulike hobbyer og sosialisere. En felles stue vil også potensielt være større enn en privat stue noe som lettere gjør det mulig å besøke.

Bad?

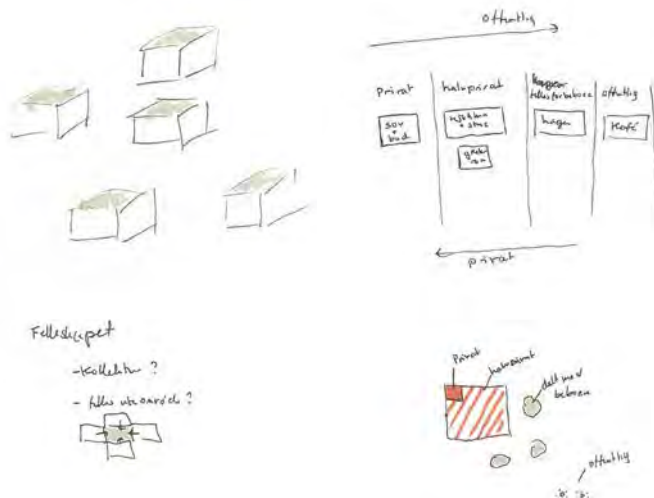
For eldre kan det være hensiktsmessig med egne bad da eldre kan ha behov som gjør at badet bør være lett tilgjengelig. Besøk på badet kan ta lengre tid og de kan ha behov for hjelp. Det er derfor en fordel med separate bad som kan tilrettelegges etter behov og hvor man ikke trenger å vente på tur.

Gjesterom?

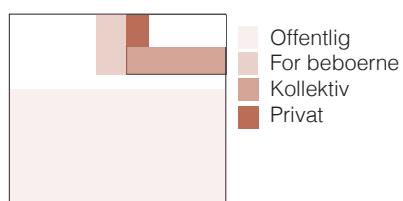
Ett gjesterom per person kan plassmessig ikke forsvares med mindre det kan brukes til noe annet når man ikke har gjester. Ett gjesterom per kollektiv er dermed mer forsvarlig selv om det også her er en fordel med en alternativt bruk. Dette vil gjøre det mulig for beboerne til å ha overnattingsbesøk av venner eller familie



Fra den ensomme eneboligen til det sosiale kollektivet



Overgang mellom privat og offentlig



Ulike mennesker har ulike behov når det kommer til å være sosial. Noen klarer ikke å være alene, mens andre trives best i sitt eget selskap. De fleste er et sted i mellom. Seniorboligene vil ha en sosial profil med kollektiv og vil dermed egne seg best for de som trives i andres selskap. De fleste trenger allikevel mulighet til å trekke seg tilbake og kunne tilbringe litt tid alene. Det er derfor viktig å legge til rette for soner med ulik grad av offentlighet

Hvordan legge til rette for aktiviteter og frivillig arbeid som skaper tilhørighet og en mening med livet

Seniorer som en ressurs

Seniorer er gull verdt!

Hvert år representerer seniorer over 60 år:

- frivillig innsats verdt 25 milliarder kroner!
- 120 milliarder gjennom skatter og avgifter.
- 50 000 frivillige årsverk.

Tallene inkluderer ikke pårørendes innsats som tilsvarer 110 000 årsverk, og sparer samfunnet for bortimot 40 milliarder årlig! Hadde seniorene "streiket" ville Helse-Norge stoppet!

Senior Norge skal synliggjøre alle seniorer som en ressurs som går fra å være yrkesaktive til å bli samfunnsaktive.

Nå kommer eldrebølgen

FN mener eldre kan og vil mer!

📌 | Aktuelt |

Tema for FNs internasjonale eldredag 1. oktober 2017 er «Ta steget inn i fremtiden: ta i bruk og utnytt talent, bidrag og deltakelse fra de eldre i samfunnet».

Årets dag handler om at vi kan legge bedre til rette for bidrag fra eldre mennesker. Både i familie, nærmiljø og i storsamfunnet kan og vil eldre delta mer. Temaet fokuserer på måter eldre kan delta på i henhold til rettigheter, behov og ønsker.

Årets tema understreker også at det er en sterk sammenheng mellom å ta i bruk de eldres kompetanse og bidrag for å nå 2030-agendaen om Madrids internasjonale handlingsplan om aldring.

Dette er tematikk som går rett inn i et av Seniorsakens hovedfokusområder: Seniorers bidrag til den økonomiske- og sosiale verdiskapningen i samfunnet – og hvordan denne kan videreutvikles.

Alder er bare et tall!

Den rivende omstillingen i samfunnet skaper behov for kunnskap, kompetanse og erfaring. Det har seniorer. I 2015 fikk Senior Norge (Seniorsaken) gjennomslag for høyere aldersgrenser i arbeidslivet.

Men på andre områder går seniorer fremdeles "ut på dato" alt for tidlig. I dag er det f.eks. kun fire representanter over 65 år på Stortinget. Stadig flere yngre tar beslutninger på vegne av stadig flere eldre. Vi mener det er udemokratisk når ikke alle aldersgrupper er representert der beslutninger tas.

Eldrebølgen blir et sjokk

20
SEP 2017

– Vi er uforberedt på eldrebølgen

Vi har det travelt med å forberede oss på eldrebølgen. Men både høyresida og venstresida mangler gode svar, mener tidligere helse- og omsorgsminister Bjarne Håkon Hanssen.

ELDREBØLGEN TREFFER I 2025 – HVA BURDE NORGE ANNO 2015 GJØRE?

Statistisk sentralbyrå har i sommer presentert flere rapporter som gir leseren en god innsikt i status for Norge i dag, og hvilke utfordringer som venter samfunnet. I følge rapportene vil vi se store utfordringer for helse og omsorgssektoren når vi fra 2025 venter en kraftig økning i andelen i befolkningen over 80 år.

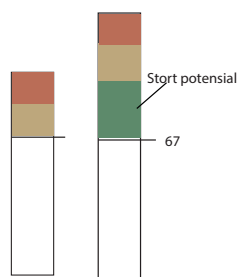
Eldrebølgen utfordrer velferden i fremtiden

Utviklingen av forholdet mellom pensjonister og arbeidstakere gjør at flere må jobbe mer og lengre for å opprettholde et høyt velferdsnivå. Alternativet er drastiske velferdsutt eller høyere skattenivå.

Hvordan utnytte den resurssterke gruppen seniorer?

Trondheim er en studentby hvor frivillighet og dugnadsånd står sterkt. Kan dette videreføres i seniorboligene?

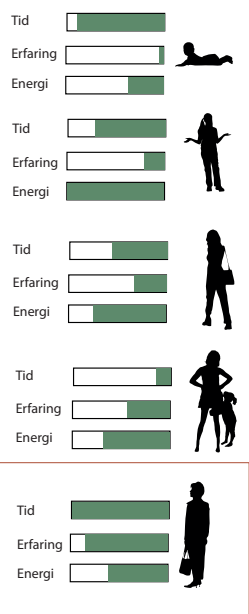
I dag lever eldre lengre og er derfor fysisk friskere lengre. Selv etter pensjonistalder har mange et stort potensiale. Kan man med arkitektur oppmuntre til frivillig arbeid som kan gi en samfunnsgevinst?



Pensjonister har noe ikke andre aldersgrupper har. De har mye fritid og mye erfaring. Dette gjør dem til en god ressurs.

Er det aktiviteter de kan gjøre som både gagnar dem og samfunnet?

Passe barn for de tidspressede foreldrene. Hjelp barn med lekser. Studieplasser for studenter. Høste og lage mat.



Eksempler på mulige møteplasser som kan være til fordel for både de eldre og samfunnet:

Lekerom:

- Her kan de eldre drive barnepass av egne barnebarn
- Barnehager som er i parken kan komme innom å leke
- De eldre hjelper til med barnepass og får gleden av å møte ulike aldersgrupper

Lesesal:

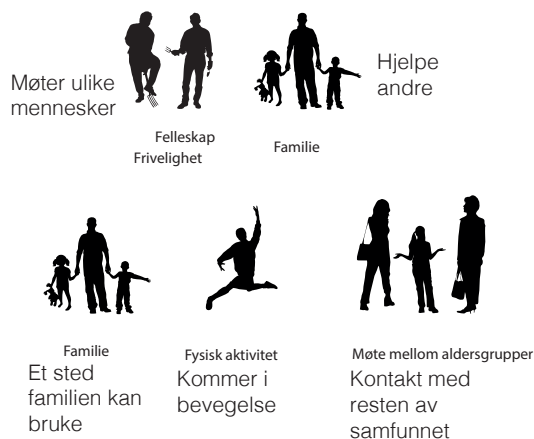
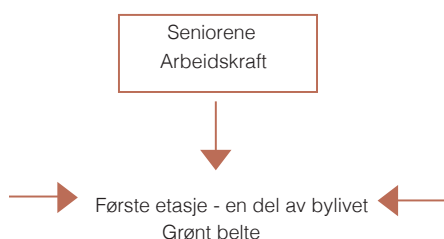
- De eldre kan bruke sin erfaring til å hjelpe til og får møte ulike aldersgrupper og også muligheten til å benytte seg av lesesal
- Her kan også studenter sitte å jobbe
- De eldre kan også fordype seg i ulike temaer her

Kantine/restaurant:

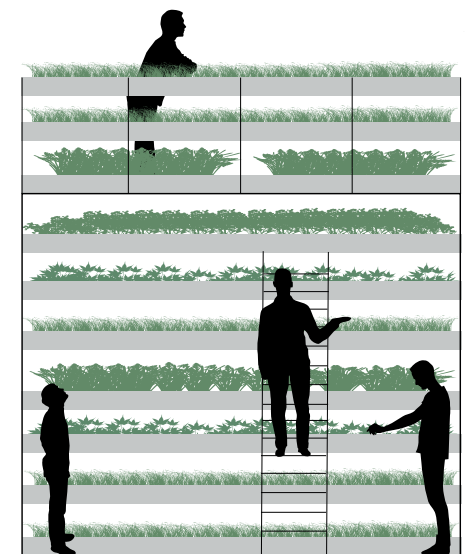
- Her kan elever, barnehagebarn og beboere spise
- De eldre kan lage mat og får en livlig første etasje, de kan også benytte seg av kantina selv

Dyrking:

- De eldre kan bruke sin arbeidskraft på å gjøre noe nyttig og får gleden av å være en del av noe og gjøre noe viktig
- Urter og grønnsaker kan bli brukt i matlaging i kantina.



Urban dyrking



Natur
Avslapping

Omgitt av natur
Drive med hagearbeid
selv på vinteren



Sosial

Sosialt fellesskap
En møteplass



Felleskap
Frivillighet

Frivillighet
Gjør noe nyttig
Samfunngevinst



Fysisk aktivitet

Blir aktivisert
Klatre i stiger
Bevege seg

Hvordan tilrettelegge best mulig for eldre i form av universell utforming

Hva er Universell utforming?

Den offisielle norske definisjonen er utarbeidet av Miljøverndepartementet:

«Universell utforming er utforming av produkter og omgivelser på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming».

7 prinsipper for universell utforming:

1. Like muligheter for bruk
2. Fleksibel bruk
3. Enkel og intuitiv i bruk
4. Forståelig informasjon
5. Toleranse for feil
6. Lav fysisk anstrengelse
7. Størrelse og plass for tilgang og bruk

Utifra artikler fra Byggforsk har jeg notert med ned noen punkter som bør tenkes på:

Ingen dørterskler	-Rullestol, rullator
Skap som går opp til taket	-Lettere rengjøring, bedre for luftveiene, støvallergi
Ingen tepper	-Lettere rengjøring, bedre for luftveiene, støvallergi
En etasje	-Rullestol, rullator osv
Markert glass	-For synsnedsettelse
Spor i bakken	-For blinde
Plass til å snu med rullestol	-Tilgjengelig for rullestol
God ventilasjon	-For et godt inneklima
Unngå spiler osv	-Vanskelig å renholde, støvsamlende

Tips fra hjemmehjelpen

Samtale med Karna Fog, Pernille Frøyhaug, Mia Røer, Dina Hansen.

- Heis
- Ingen dørterskler
- Store bad, åpne dusjer som er rett på gulvet(ikke kabinet)
- Seng som kan heises og senkes
- Elektriske dører til felles ganger osv
- Alt på ett plan
- Stang ved senga for å flytte seg fra rullestol til senga
- Fellesrom og kantine
- Plass til heis for å få pasienter opp i senga
- Hager hvor man kan styre litt med blomster osv
- Felles tv stue fremfor hver sin tv
- Uteområdet er viktig, ramper fremfor nivåforskjeller
- Kontor til hjemmehjelpen i samme bygg er fordelaktig
- Besøkshund, akvarium
- Plass til besøk av familie



Eksempel på flyttbar heis til seng. En lignende stang kan også være festet i sengen fast.

Besøk på Ladesletta helse- og velferdssenter



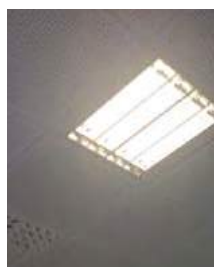
Inngang



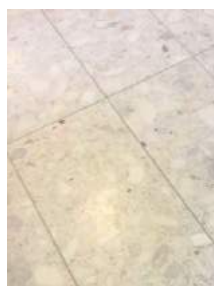
Omsorgsboliger



Sansehage



Tak



Gulv



Inngang

Første inntrykk:

Inngangspartiet var litt gjemt i et hjørne og det føltes ikke som et sted jeg kunne ha gått inn hadde det ikke vært for avtalen jeg hadde. Da jeg gikk inn føltes det som om jeg marsjerte inn i et lunsjrom i et sykehus. Det tok litt tid før jeg klarte å lokalisere administrasjonen som lå litt gjemt. Dette "lunsjrommet" skulle egentlig være en offentlig kafe men ble ikke brukt av andre enn beboerne. Hvordan kan man designe en kafe som inviterer folk inn?

Noe gjorde at jeg følte at jeg var i et sykehus. Trolig hadde materiale noe å si her. Jeg kjente raskt igjen taket som man finner i mange offentlige bygg. Gulvet var også ganske typisk.

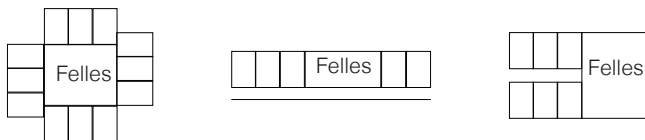


- A: Inngangsparti
- B: Bydels-kafe og kommunale omsorgsboliger
- C: Sykehjem
- D: Sykehjem
- E: Sykehjem og hjemmetjeneste
- F: Barnehage
- G: Aktivitetsenter. Gymsal/festsal
- H: Privateide omsorgsboliger

Samtale med Torill Rugelsjøen

I følge Torill kan de fleste bo hjemme hele livet. Men det er dessverre to problemer mange etterhvert møter; ensomhet og utrygghet.

Hun drar frem noen viktige aspekt med det å tegne eldresenter; Plassering av inngangen og fellesområder. Hun viser til tre ulike modeller:



Hun mener en skjermet inngang som gir mulighet til å snike seg unna men samtidig se hva som skjer i fellesarealene er det ideelle.

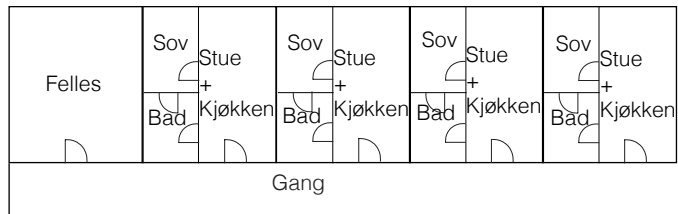
I tillegg kan hun fortelle at det å ha barnehage i samme bygg som senioren er veldig flott. På ladesletta helse- og velferdssenter har man faktisk muligheten til å gå tørrskodd mellom omsorgsboligene, sykehjemmet og barnehagen. Hun er positiv til å samle mange funksjoner og dermed også mange ulike mennesker i et bygg. Torill nevner at hun gjerne også skulle hatt en frivillighetssentral i bygget.

Hun nevner også uteområder som viktig og da gjerne hager med nyttevekst. Samtidig nevner hun atrium som noe hun mener kan være med på å skape et fellesskap.

På ladesletta helse- og velferdssenter har man mulighet for å ha overnattingsbesøk på sovesofaer som hver beboer har på rommet sitt.

Omsorgsboliger (leiligheter)

Omsorgsboligene er på 55kvm og kan både brukes av par og single. Det er et fellesrom delt på fire boliger. Men dette er alt for stort og blir lite brukt. Det kunne også med fordel fått en mer sentral plassering.



Bad



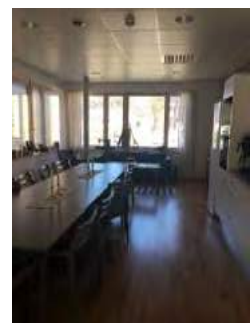
Soverom



Kjøkken



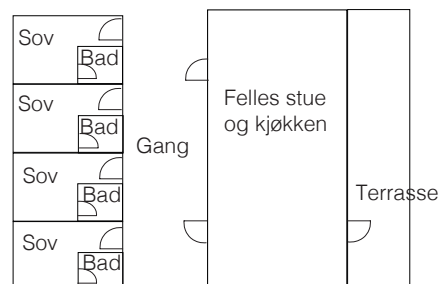
Spisestue



Fellesrom

Sykehjems-rom

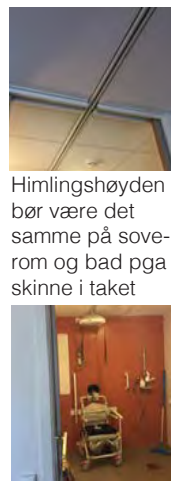
Rommene i sykehjemsavdelingen er på 25kvm. Her har man tilgang på et stort stue- og kjøkken-rom med tilhørende terrasse. Da jeg gikk innom var det 5 beboere som benyttet seg av området. Terrassen er veldig populær på varme dager.



Soverom med liten godstol krok



Tv på soverommet



Bad

Himlingshøyden bør være det samme på soverom og bad pga skinn i taket



Fellesareal

Konklusjon:

Senteret gir en institusjonfølelse og en følelse av å bo på et sykehus. Det er godt tilpasset mennesker med stor funksjonsnedsettelse som trenger heldøgnsbemanning. Fellesområdene kunne vært plassert mer strategisk og første-etasje kunne vært mer innbydende hvis det er et ønske om å integrere senteret i bydelen. Samarbeidet med barnehagen fungerer godt og gir mye glede for både store og små. Dette gjør også at det blir en større bruk av aktivitetssenteret og gymsalen da både barnehagen, de eldre og funksjonshemmede kan benytte seg av det. Ventelistene for sykehjemsplasser er lange og man må være veldig syk for å få plass. Seniorboliger kan være et sosialt alternativ for seniorer som i stor grad klarer å ta vare på seg selv og ikke trenger heldøgnsbemanning, men ønsker å bo i et trygt og sosialt miljø med jevnaldrene.

I omsorgsboligene hvor beboerne har privat kjøkken og stue er de mindre i fellesarealene enn de er i sykehjemmet hvor de bare har privat soverom og bad. Hvis et sosialt fellesskap er et mål er mindre soverom med bad og heller større fellesområder å trakte etter.

I motsetning til sykehjem som er en institusjon skal seniorboligene være og føles som en bolig. Brukergruppen blir også noe forskjellig da seniorenne som bor på sykehjem har en veldig redusert helse, mens beboerne i seniorboligene er relativt friske og raske men har et ønske om et mer sosialt liv.

Noen av målene fra byggforsk

Tabell 22
Minimumsmål for passasjer. Målte avsnitt (fotkantar)

Minste bredde	Formål/merknad	Bilde
0,8 m	Åpninger → Passasjer høyde (1,9 m) → Passasjer knelshøyde (1,0 m) på ett steg og lavere enn 0,5 m	
0,9 m	→ Kjøtt passasje på trapper med stige platt	
1,1 - 1,2 m	Håndvaskingsbeholder i bygg → Riktignok kommunikasjonsnett i trykkløst med liten trafikk	
1,5 - 1,6 m	→ Skapet målig → Håndvask og gløderde lav passasjer	
1,8 m	→ To personer i tillegg til en gløderde henderde → Bredde kan passere Avsnitt 1004	

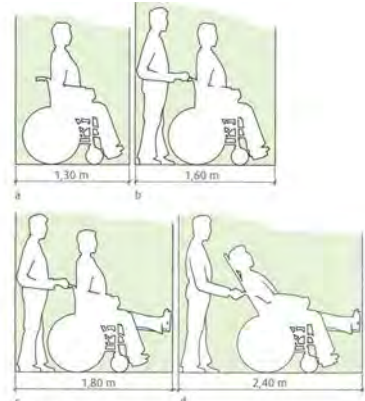
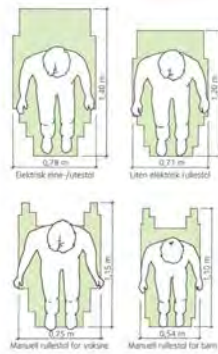


Fig. 22 a-d
Eksempler på plassbehov i lengderetningen
a. Varslig sittstilling
b. Varslig sittstilling og hjelper
c. Strvt kne og hjelper
d. Halvt liggende og hjelper

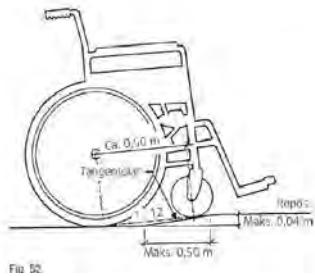


Fig. 22c

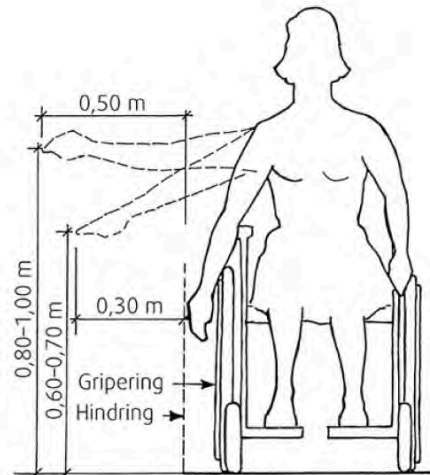
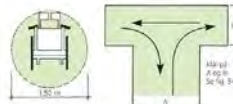


Fig. 23 b
Eksempel på rekkevidder til siden



A	1,40 m	1,30 m	1,20 m	1,10 m
B	0,80 m	0,90 m	1,00 m	1,10 m
Sum	2,20 m	2,20 m	2,20 m	2,20 m

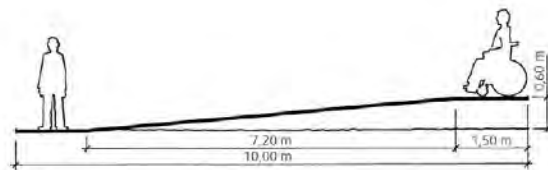
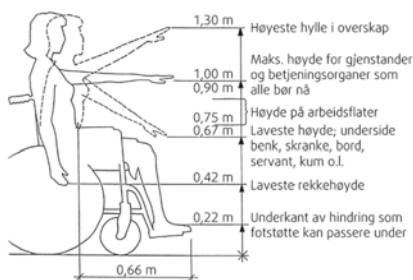
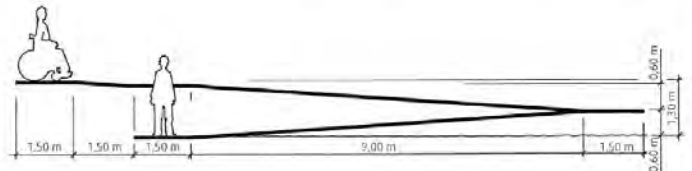


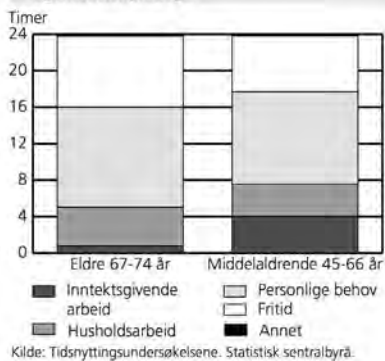
Fig. 51 a
For å overvinne en nivåforskjell på 0,60 m med stigning 1:12 trengs en 7,2 m lang skråning pluss repos på 1,50 m. I alt 10,0 m.



BRUKEREN

Statistikk fra SSB

Figur 6.1. Tid brukt til ulike hovedaktiviteter. Eldre og middelaldrende. 1990-1991. Timer og minutter pr. døgn

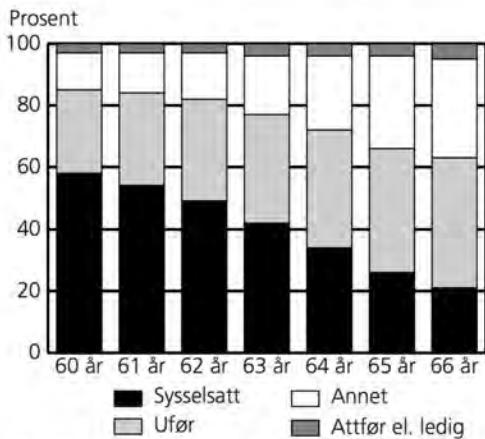


Tabell 6.2. Endring i tid (minutter) brukt til utvalgte delaktiviteter under fritid for eldre menn og kvinner fra 1971 til 1991. Minutter

Aktivitet	I alt	Menn	Kvinner
Fjernsynsseing	+43	+45	+39
Idrett og friluftsliv	+21	+25	+14
Sosialt samvær	+19	+26	+13
Lesing	+7	-3	+14
Annen fritid	+4	-17	+26
Reiser i forbindelse med fritid	+14	+18	+10

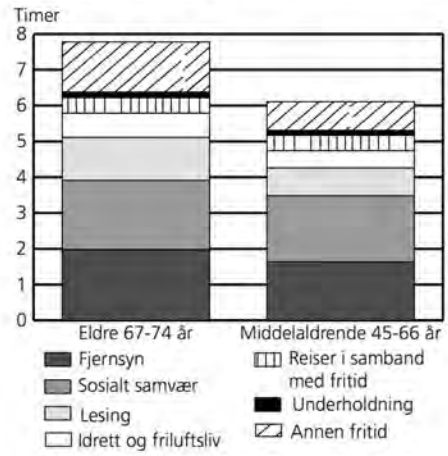
Kilde: Tidsnyttingsundersøkelsene. Statistisk sentralbyrå.

Figur 7.5. Personer 60-66 år, etter status og alder. 1997. Prosent

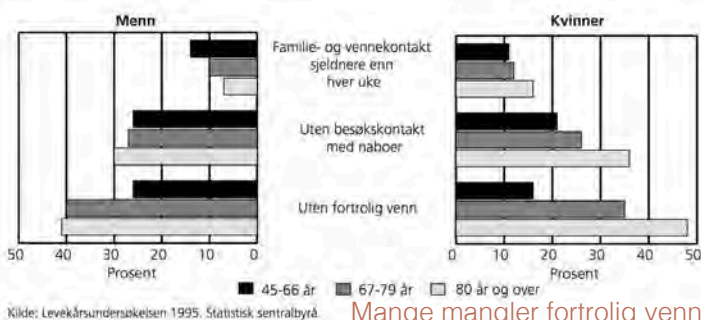


Mange er allerede pensjonert før pensjonist alder

Figur 6.4. Tid brukt til fritidsaktiviteter i ulike aldersgrupper en gjennomsnittsdag. 1990-1991. Timer og minutter



Figur 6.6. Andel med lite sosial kontakt. 1995. Prosent



Mange mangler fortrolig venn

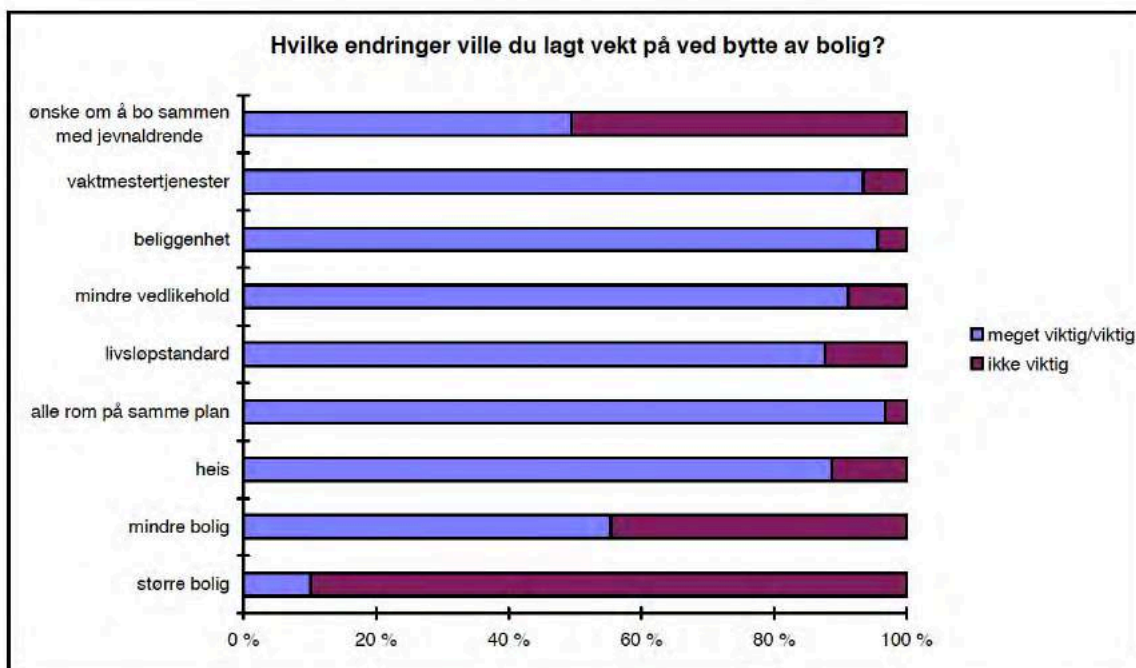
Tabell 7.1. Andel pensjonister, etter kjønn og alder. 1989-1998. Prosent

Alder	Kjønn	1989	1992	1995	1998
40-54 år					
Kvinner		7	8	9	9
Menn		5	6	6	6
55-59 år					
Kvinner		16	20	21	20
Menn		16	17	17	13
60-66 år					
Kvinner		32	35	38	42
Menn		38	41	44	44

Kilde: Arbeidskraftundersøkelsene. Statistisk sentralbyrå.

Brukerundersøkelse gjort av SINTEF

I en SINTEF rapport skrevet av Eli Støa har det blitt sett på fem boligprosjekter i Trondheim hvor det bor en stor andel eldre. I denne sammenheng har det også blitt kartlagt hva de eldre synes er viktig med en bolig.



Figuren viser den samlede svarfordelingen blant beboerne i Siriusveien Terrasser, Birkehaug Seniorboliger og Rosenborg Borettslag. Svarfordelingen på områdene enkeltvis finnes i vedlegg

Brukere basert på statistikk fra SSB

KARI 70år:

Synet har blitt redusert og hun har dermed mistet bil-lappen. Hun bor i en fin enebolig men beliggenheten gjør det vanskelig når man ikke har bil. Det er vanskelig å få dratt på kafeer og hun møter sjeldent venner. Hun skulle ønske hun kunne bo mer sentralt i et område med et godt kollektivtilbud og gjerne i et område med flere mennesker i hennes livssituasjon.

LIV 65 og GLENN 70:

Geir har vært pensjonert tre år og nå har liv valgt å fortidpensjonere seg. Uten barn og barne barn har de bare hverandre samt noen få venner. Etter at de sluttet med å jobbe har hverdagen blitt veldig kledelig. Alt for mye kvalitetstrid foran tv-en sammen gjør at de begynner å gå hverandre på nervene.

OVE 60:

Frykter å bli stuet bort på et eldrecenter langt vekk fra sentrum. Han føler seg ung til sinns og kan ikke se for seg noe verre en å bo i et eldrecenter med sutrete gamle folk og overarbeidede helsearbeidere. Han kunne derfor tenke seg å flytte til en bolig som er tilrettelagt for at han kan bo hjemme lengst mulig og hvor han kan være sosial og nær sentrum. Han er tidligere hobby gitarist og kunne gjerne tenke seg å ta opp hobbyen igjen.

MIA 60 og HANS 68:

Hans er pensjonist og Mia skal snart pensjoneres. For øyeblikket bor de i en stor enebolig på Klæbu. De leter nå etter en leilighet sentralt i Trondheim med alt på et plan. De ønsker å være forberedt på at livet etterhvert kan bli vanskelig. Kriteriene for boligen er at den er sentral, nærme matbutikk og kollektivtransport og lettstelt. De har også et ønske om å bo i et fellesskap med andre i deres situasjon. Gjerne et sted med fellesarealer hvor de kan være sosiale. De er glade i naturen og håper de klarer å finne en bolig som tilfredsstillter kravene og som også gir en nærhet til naturen. Hans skulle også gjerne hatt en hage da han er veldig glad i hagen på Klæbu men han regner med at dette er lite sannsynlig når man skal bo i leilighet.

NILS 75:

Nils er enkemann og pensjonist fra Tynset. Han har et veldig nært forhold til sin eldre søster som nå har kreft og tilbringer mye tid på St Olvs sykehus i Trondheim. Han ønsker derfor å flytte til Trondheim for å lettere kunne besøke søsteren på sykehuset, da han ikke vet hvor lenge hun har igjen å leve. Bylivet tenker han samtidig kan være fint når man etterhvert blir sykere og trenger å ha ting nærmere.

Björg 72:

Björg er pensjonert og har nylig blitt enke. Gjennom mange år som lege, kone og mor har det blitt lite tid til å opprettholde kontakten med venner. Etter at mannen døde har det dermed blitt ensomt. Sønnen kommer på besøk ca en gang i uken men det er ikke nok for å tilfredsstille Bjørgs behov for sosialisering. Hverdagen går ellers i mye lesing og tv titting og dette har også gått utover den fysiske helsen. Hun prøver å gå på litt turer men det er så kjedelig alene. På sommerhalvåret er hun veldig glad i å holde på i hagen.

TRULS 63

Truls har vært singel lenge. Unkarlivet var godt men nå som han begynner å dra på åra har selv de skilte slått seg til ro for andre gang. Da han var i arbeid fikk han tilfredstilt sine sosiale behov gjennom jobben. Nå som han er pensjonert har livet blitt kjedelig. Livet går mye i tv titting og soving. Han ønsker å gjøre noe mer produktivt, aktivt og sosialt men vet ikke helt hvor han skal begynne.

TRUDE:

Trude er 67 år og pensjonert. Hun var gift med en eldre mann som nå har gått bort. Nå som hun er pensjonert sliter hun med å fylle dagene. Hun har en del gode venninner men avstanden gjør det vanskelig å møtes ofte. I tillegg har de selv ektemenn som de bruker mye tid med. Hun merker at hun føler seg nedstemt men at de sosiale møtene gir henne livsgnist. Hun skulle ønske hun kunne vært sosial oftere.

OPPSUMMERING/KONSEPT

De fire aspektene er knyttet tett sammen

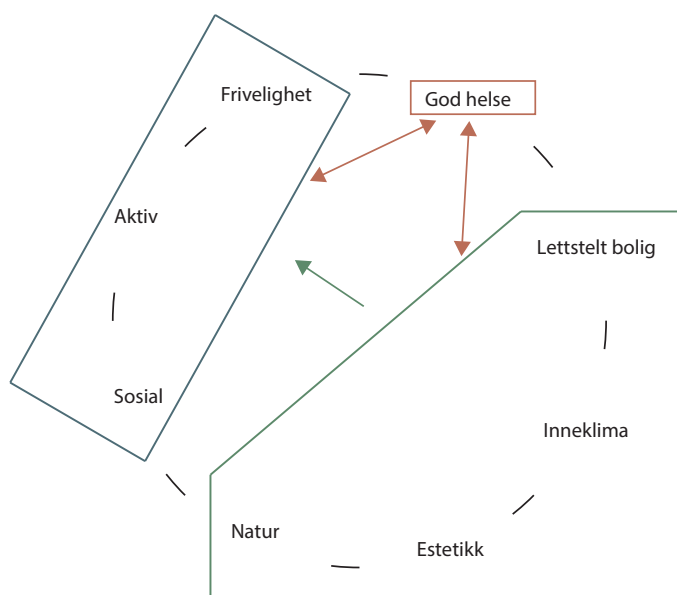
For å opprettholde en god helse trengs et sosialt liv i større eller mindre grad, en form for aktivitet og for mange også en følelse av å gjøre noe nyttig. I tillegg trengs det en god bosituasjon med en god atmosfære som også er tilpasset beboere med ulike behov. Uten en god helse er det vanskelig å finne energi til å være sosial og aktiv. En bolig som samler mye støv gir et dårlig inneklime som igjen gir dårligere helse og i tillegg vil mye tid og frustrasjon gå til rengjøring og det blir da mindre tid til å være sosial og aktiv.

Det er derfor viktig å lage en bolig som det er lett å manøvrere seg, lett stelt og

med et godt inneklime slik at minst mulig av beboernes tid brukt til frustrasjon over boligens begrensninger.

Bolig estetikk bør gi gode assosiasjoner og gi beboerne en følelse av å være hjemme. Naturen bør få en viktig plass i bofellesskapet for å skape en følelse av velvære og ro.

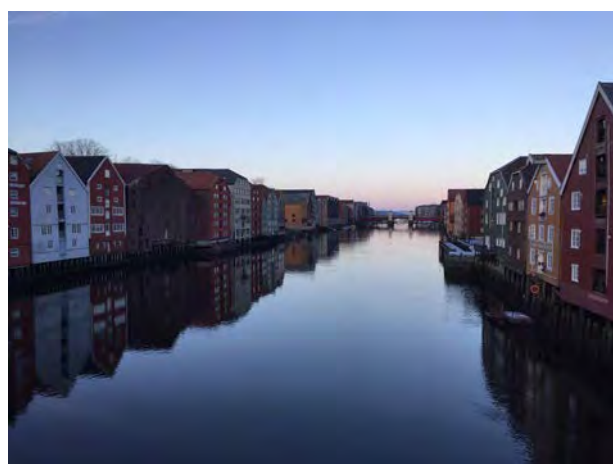
Arkitekturen bør også fremme sosialisering mellom de ulike beboerne og mellom beboerne og byen. Få daglige gjøremål gjør at beboerne har mer tid til å bedrive hobbyer og dermed være sosial og aktiv. Dette fører til opprettholdelse av den gode helsen og energi til å fortsette med hobbyer som kan gagne samfunnet.



STEDET

Trondheim

Valget av sted falt på Trondheim da dette er en by jeg kjenner litt til fra før. Samtidig gjør en tomt i Trondheim det enklere til å besøke tomten når jeg trenger det.



Plassering av eldreboligene i Trondheim

Med tanke på valg av plassering vil jeg velge en tomt som gjør det lett for de eldre å ta i bruk byen på en god måte. Nærhet til sentrum hvor man finner en rekke aktiviteter er dermed viktig. Samtidig gjør nærhet til byen det lettere for senioren å bli en del av det sosiale livet vi finner i en by. Kollektivtransport er også svært viktig da små avstander fort kan føles store når man blir dårlig til beins. For å sikre at dagligdagse gjøremål er lette og utføre er det en fordel om seniorboligene ligger i nærhet av en matbutikk. Lege- og sykehus besøk kan også etterhvert bli noe som gjøres ofte, enten på grunn av sig

egen helse eller på grunn av venners. Nærhet til sykehuset gir senioren lettere tilgang til helsehjelp og til besøk av syke venner og familie. Nærhet til sykehuset er også en fordel skulle senioren trenge hjemmesykepleier. For å ivareta seniorennes fysiske og psykiske helse er nærhet til natur og turmuligheter viktig. Samtidig er muligheten for å kunne være sosial viktig. I den sammenheng mener jeg det er ideelt å plassere seniorboligene i et område hvor man finner et mangfold av ulike mennesker i ulike aldre og situasjoner.



Sentrumsnært - Kafeer, restauranter, teater, kino, svømmehall, treningsentre, butikker med mer



Turmuligheter - Rekreasjonsområder, natur, trim



Nær kollektivtransport - Lett å komme seg rundt selv ved redusert mobilitet



Nær matbutikk - Lett å handle mat



Nært mennesker i ulike livsfaser - Se barn leke, snakke med studenter osv



Nær helsehjelp - Jo eldre man blir jo mer sannsynlig er det at man blir syk

Tilbud for eldre i Trondheim

Per dags dato finnes det en rekke aktiviteter for seniorer. Disse foregår i hovedsak i midtbyen, på Lerkendal, Ranheim og Østbyen.

Hornemansgården i Midtbyen er et viktig samlested for pensjonistene i Trondheim. Hornemansgården ble gitt til Trondheim eldre i 1997 som en "Honnørgave". I dag foregår det her en rekke ulike aktiviteter i tillegg til tilbud slik som kurs, reiseformidling, juridisk rådgiving, frisør, fotpleie, Café Horneman og hørselsrådgiving. Det er også mulig for de eldre å leie festsalen. På gården foregår det rundt 1200 kurs, møter, arrangementer og aktiviteter årlig. Dette er stort sett drevet av Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO).

Kjekt å vite

- "Den kulturelle spaserstokken" - oversikt over aktuelle kulturtilbud
- Vistamar Rehabilitering i Spania – Et tilbud gjennom Trondheim kommune
- Hovedbiblioteket har diverse arrangementer som kan være aktuelle
- Kom i form – finn din aktivitet er et nyttig nettsted for å finne fysiske aktivitetstilbud
<http://www.trondheim.kommune.no/content/1117734951/Kom-i-form- finn-din-aktivitet>
- Telefonkontakt for eldre og ufore: 22 41 02 30
- Blindeforbundet har et mandagsforum
- PER – pensjonistenes egen reiseformidling har base på Hornemansgården
- Klippekort til "sterk og stødig" treningsgrupper for seniorer selges på Hornemansgården
- Audiograf finner du på Hornemansgården
- Juridisk rådgivning kan du få på Hornemansgården

Midtbyen



- Nærme underholdning og kafeer
- Relativt nærme sykehuset
- De fleste bussene går igjennom sentrum
- Flybussen går her
- Hornemansgården



- Ikke så mange turområder
- Støy
- Allerede relativt tett bebygd



Erling Skakkes gate parkering



Parkeringsplass ved Prinsen kino



Fortetningsmulighet i Bispegata



Elgesetergate



- Nærme studenter og frivillighetskultur
- Kan benytte seg av høyskoleparken og finale banen
- Nærme sykehuset
- Lags busesåre hvor det går busser svært ofte
- Flybussen går også her
- Relativt nærme sentrum
- Ta del i utviklingen



- Støy
- For mye studenter?, fyll, fest
- Når Campus flytter vil det konkurrere om de ledige tomtene i Elgeseter



Shell i Elgeseter gate



Parkeringshus i Elgeseter gate



Parkeringsplass i Holtermanns veg



Nyhavna og Brattøra



- Bydel i utvikling
- Havutsikt
- Nærme Pirbadet og Ladestien
- Store tomter



- Dårlig busstilbud
- Kald bris fra havet
- Vanskelig å komme seg til sentrum
- Industri pregede omgivelser



Deponi på Nyhavna



Ubebyggt tomt ved Losgata på Nyhavna



Parkeringsplass på Brattøra



Ila og byåsen



- Nærme natur
- Mye småbarnsfamilier
- Kollektivtransport knutepunkt på Ila
- Tog
- Rolig Beliggenhet
- Store tomter



- Sjeldnere bussavganger på Byåsen
- Få studenter
- Et stykke fra sentrum



Ubebygd tomt ved Møllenbakken barnehage



Skog ved Roald Amundsens vei



Ubebygd tomt ved Byåsen butikkssenter



Tre på topp

Erling Skakkes gate parkering



I sentrum

Stor parkeringsplass med stort potensiale



Et stykke unna natur



Ubebyggt tomt ved Møllenbakken barnehage



Rett ved barnehage og busstopp

Nærme marka



Ved besøk oppdaget jeg at ila bekken går igjennom tomten og området som er tilgjengelig for å bygge uten å måtte legge bekken under bakken er dermed begrenset



Shell i Elgeseter gate (Elgeseter gate 16)



Nærhet til studentene,
høyskoleparken og finalebanen
Rett ved matbutikk.
Mye folk beveger seg i området

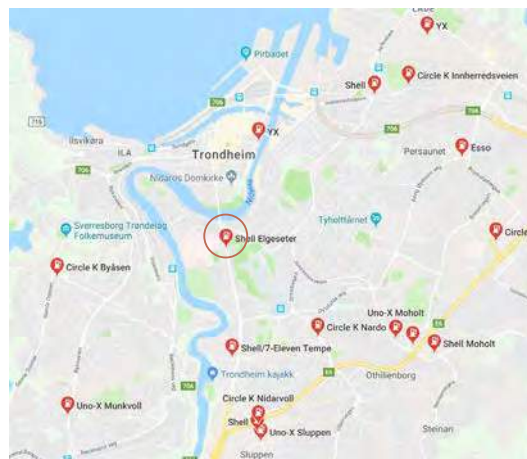


Støy fra Elgeseter gate



Valget falt på Shell i Elgeseter gate

På denne tomten står det i dag en bensinstasjon. Denne trengs ikke da det per dags dato er mange bensinstasjoner i nærheten.



Bensinstasjoner i nærheten



Beliggenheten er nærme sentrum med busstopp i umiddelbar nærhet. Vi finner også flere parker i området som gir turmuligheter. Beboerne har også mulighet til å enkelt ta bussen til bymarka. Lekeplassen vil by på liv og barn som leker samtidig som de eldre kan benytte seg av utendørs treningsapparatene som finnes på Finale banen.

Nærheten til sykehuset gjør at de eldre ved behov kan få rask hjelp og besøke venner på sykehuset.

Nærhet til sudentersamfundet og campus gir mulighet for samarbeid med studenter. Seniorboliger i dette området vil også motvirke en ensformig bydel bare bestående av studenter.

Matbutikken er å finne i naboblokka.



Muligheter

Knytte seniorboligene med sykehuset og medisinstudentene

Kobles opp på alarmsystemet til sykehuset?

Ved manglende plass på sykehuset kan de få hjelp hjemme?

Kan naturen bli en del av seniorboligene

Hager

Vinterhager

Urban dyrking

Knytte seniorboligene med matbutikken

Drive en restaurant

Drive marked

Knytte seniorboligene med studentene, studentersamfundet og frivilligheten

Drive aktiviteter som lokker studenter

Kan seniorene ta større del i studentersamfundet? Delta på debatter, drive med skuespill?

Knytte seniorboligene med finaleparken

Se barn i alle aldre leke

Ta med barnebarna på lekeplassen

Trene på treningsapparatene

Knytte seniorene med småbarnsfamilier

Tilby barnepass?

Knytte seniorboligene med høyskoleparken

Grille

Yoga

Piknik



Tomta - Elgeseter gate 16





Bunnpris åpnerr seg ut mot Elgeseter gate 16.



Overheng



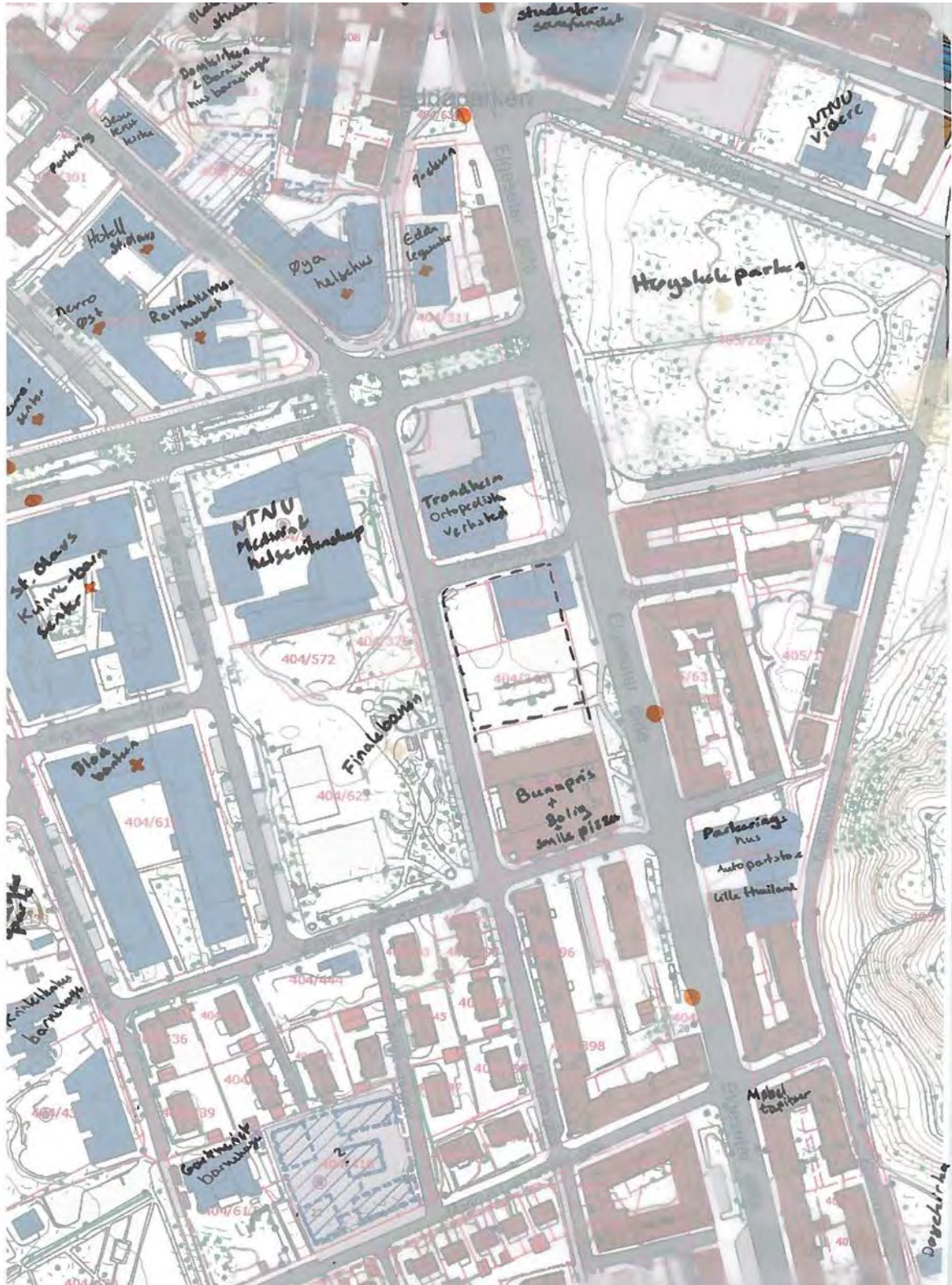
Nedkjøring garasje mellom Elgesetergate 16 og 18



Lav utnyttelsesgrad



Hva finnes i området?



Været i Trondheim - GAISMA

Måneder	Temperatur				Nedbør				Vind	
	Gjennomsnitt	Normal	Varmest	Kjøleest	Tidst.	Normal	Uttal på 10 dager	Gjennomsnitt	Størst	
des 2017	-1,2°	-2,0°	7,5° 8. des	-10,7° 15. des	17,0 mm	80,0 mm	4,1 mm 3. des	2,7 m/s	10,8 m/s 23. des	
nov 2017	0,8°	0,5°	10,4° 20. nov	-11,8° 22. nov	44,8 mm	70,0 mm	7,8 mm 12. nov	2,7 m/s	9,7 m/s 14. nov	
okt 2017	8,8°	8,5°	15,1° 3. okt	-0,9° 20. okt	14,3 mm	100,0 mm	18,2 mm 31. okt	2,8 m/s	11,2 m/s 18. okt	
sep 2017	12,3°	8,2°	20,2° 3. sep	5,2° 3. sep	20,8 mm	110,0 mm	11,0 mm 13. sep	2,4 m/s	9,1 m/s 20. sep	
aug 2017	15,1°	12,5°	21,8° 8. aug	4,7° 27. aug	66,6 mm	80,0 mm	34,0 mm 20. aug	2,1 m/s	7,8 m/s 30. aug	
jul 2017	14,0°	13,0°	25,8° 21. jul	4,1° 8. jul	72,3 mm	90,0 mm	14,8 mm 12. jul	2,2 m/s	8,8 m/s 17. jul	
jun 2017	12,6°	12,0°	25,0° 30. jun	2,7° 3. jun	107,0 mm	80,0 mm	14,8 mm 18. jun	2,6 m/s	7,7 m/s 20. jun	
mai 2017	8,5°	8,0°	19,2° 20. mai	2,4° 10. mai	44,8 mm	50,0 mm	12,4 mm 22. mai	2,3 m/s	7,4 m/s 16. mai	
apr 2017	3,3°	3,0°	9,3° 3. apr	-4,5° 24. apr	60,9 mm	40,0 mm	10,8 mm 22. apr	2,8 m/s	11,0 m/s 20. apr	
mar 2017	1,0°	0,0°	8,5° 28. mar	-4,4° 8. mar	24,2 mm	50,0 mm	5,3 mm 18. mar	3,1 m/s	12,9 m/s 15. mar	
feb 2017	-0,7°	-2,5°	0,6° 19. feb	-10,3° 9. feb	63,4 mm	50,0 mm	13,6 mm 20. feb	2,2 m/s	9,5 m/s 19. feb	
jan 2017	0,8°	-3,0°	9,7° 26. jan	-13,5° 5. jan	112,9 mm	80,0 mm	19,1 mm 21. jan	2,8 m/s	10,5 m/s 19. jan	
des 2016	2,1°	-2,0°	10,2° 15. des	-10,2° 12. des	210,1 mm	80,0 mm	29,2 mm 5. des	3,1 m/s	12,2 m/s 5. des	



Trondheim, Norway - Solar energy and surface meteorology

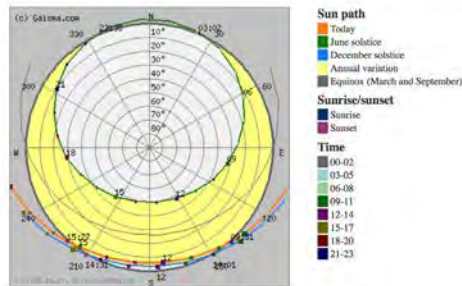
Variable	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Insolation, kWh/m²/day	0.16	0.65	1.74	3.43	5.00	5.19	4.58	3.60	2.32	1.08	0.31	0.07
Clearness, 0 - 1	0.0	0.0	0.41	0.47	0.50	0.46	0.43	0.43	0.43	0.41	0.30	0.26
Temperature, °C	-5.30	-4.96	-2.82	0.77	6.22	10.13	12.44	11.65	7.75	3.30	-1.68	-4.23
Wind speed, m/s	7.31	7.03	6.21	5.22	4.82	4.20	4.46	4.57	5.55	6.35	6.49	7.09
Precipitation, mm	100	82	81	67	53	70	81	77	55	109	100	111
Wet days, d	21.5	19.4	18.3	17.7	14.9	16.8	19.1	18.8	24.1	23.0	21.4	23.6

These data were obtained from the NASA Langley Research Center Atmospheric Science Data Center; New et al. 2002

Notes: Help; Change preferences.

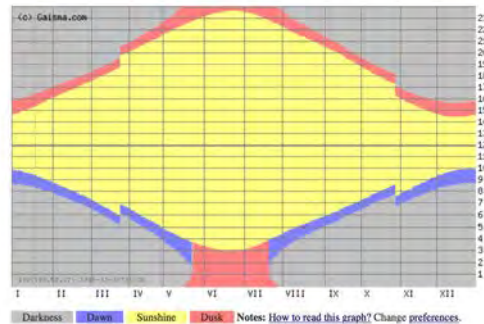
New! Gaisma Planet - Interactive Climate and Environment Imagery Viewer

Trondheim, Norway - Sun path diagram



Notes: * = Daylight saving time, * = Next day. How to read this graph? Change preferences.

Trondheim, Norway - Sunrise, sunset, dawn and dusk times, graph



Darkness Dawn Sunshine Dusk Notes: How to read this graph? Change preferences.

Elgeseter

Elgeseter er en del av Lerkendal bydel som ligger sør for midtbyen i Trondheim. Området strekker seg fra Elgeseter bru i nord til Lerkendal stadion i sør. Navnet Elgeseter kommer fra Elgeseter gård som til 1796 omfattet mesteparten av området. Etter dette startet oppstykkningen av gården. I 1819 var det fortsatt rundt 375 000m² hvor av mesteparten var dyrket. Gården er i dag bare 4345m² og det er bare hovedbyggingen som står igjen.

E6 går igjennom Elgeseter og heter der Elgeseter gate. Dette er innfartsåren til Trondheim fra sør.



Elgesetergate

Fortid

Elgeseter gate har lenge vært en viktig innfartsåre inn til Trondheim sentrum.



Elgeseterlinjen

Fra 1913 til 1983 gikk det en trikkelinje kalt Elgeseterlinjen mellom Trondheim stasjon og Elgeseter. I 1923 ble Elgeseterlinjen forlenget til Dalsenget og det ble der bygget en ny vognhall



1932 Schrøder Sverresborg Trøndelag folkemuseum



1932 Schrøder Sverresborg Trøndelag folkemuseum



1951 Schrøder Sverresborg Trøndelag folkemuseum

Nåtid

I dag er Elgeseter gate preget av biltrafikk, støy og svevestøv og fremstår som en barriere mellom øst og vest.



Fremtid Bygate eller motorvei?

Det har den siste tiden vært mange diskusjoner rundt Elgeseter gate både i forhold til mulig ny vei og tunnel og i forhold til mulig universitet campus utbyggelser langs gaten.

Under ser dere noen av de foreslåtte alternativene.

Alternative konsept

1A - Sidestilte bussfelt



Figur 6: Sør for Prof. Brochs gate og stasjoner ved Abels gate sett mot nord

Av de billigere løsningene.

Fremtidsrettet: Kjørefeltet kan senere bli benyttet av buss og fortsatt ha tilgang til busstopp hvis vi skulle få flere busser. Ønsker ikke å fjerne busstoppet Einar Tambarskjelves gate som foreslått Da busstoppet gjør finalebanen, bunnpris og Seniorboligene mer tilgjengelige

1B/C - Midtstilte bussfelt



Figur 11: Sør for Prof. Brochs gate og stasjoner ved Abels gate sett mot nord

Løsningen jeg velger å ta utgangspunkt i

Liten sammenheng med resten av byen. Skulle vi trenge flere kjørefelt til buss og mindre plass til personbiler er dette ikke en hensiktsmessig løsning (fortsatt mulig for bussene å skifte felt før kjørefeltet og bussfeltet deles)

1D - Sidestilte bussfelt med lokalgater



Figur 17: Nord for Abels gate sett mot nord – Seks kjørefelt inkludert sidestilt bussfelt og lokalgater med voreleveringslommer

Ujevnt mønster

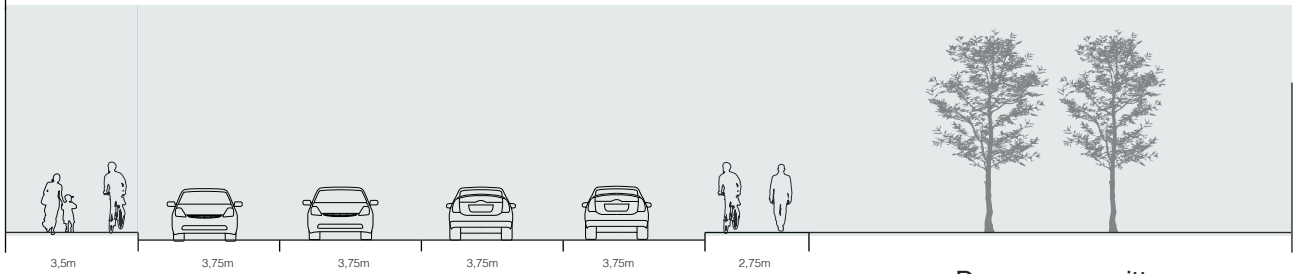
3A - Kort ettløpstunnel



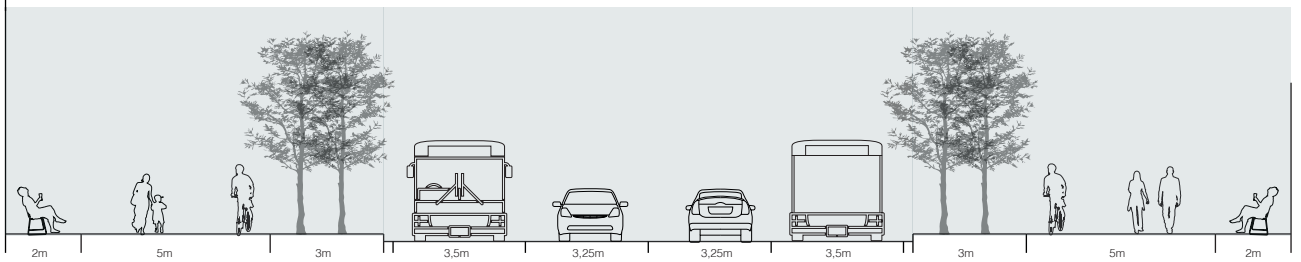
3C - Lang ettløpstunnel



Dyrt (bygging og vedlikehold) og omfattende uten stor gevinst. Veien blir en mindre barriere på et område men mer på andre.

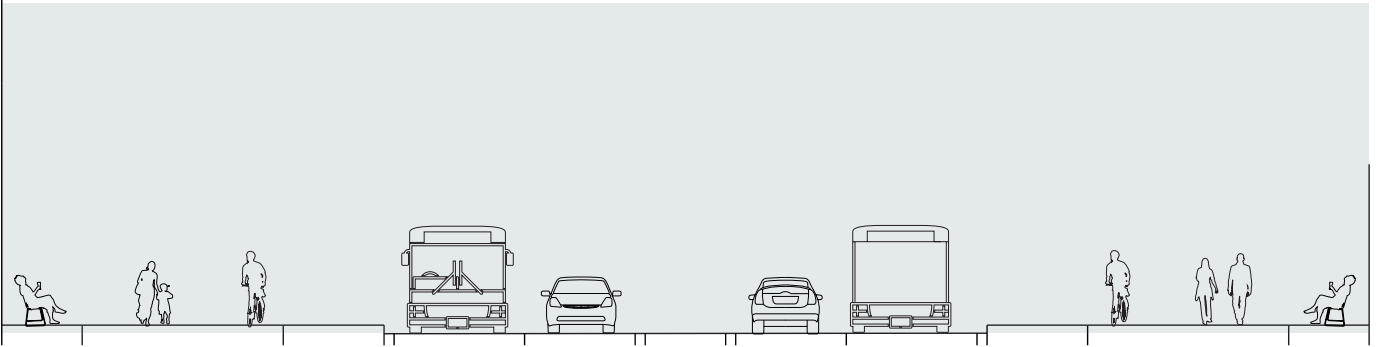


Dagens vegsnitt

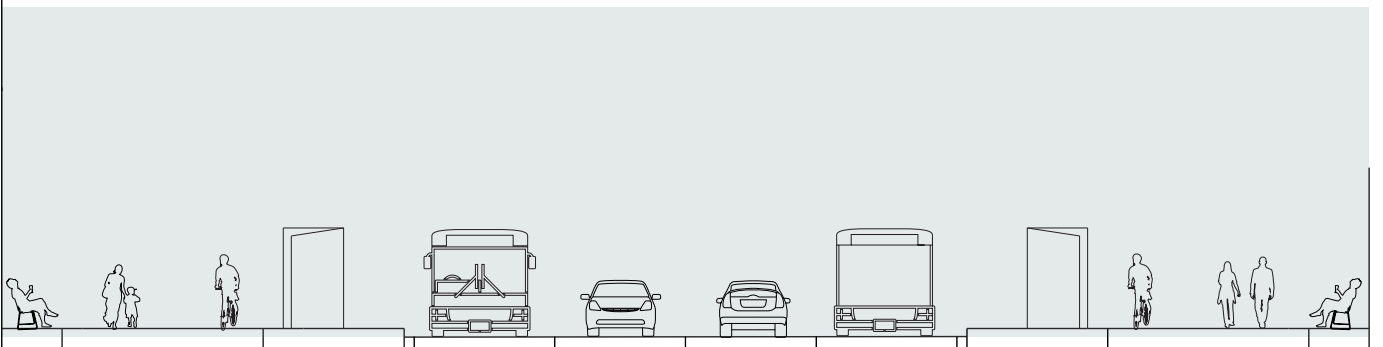


Vegsnitt 1A

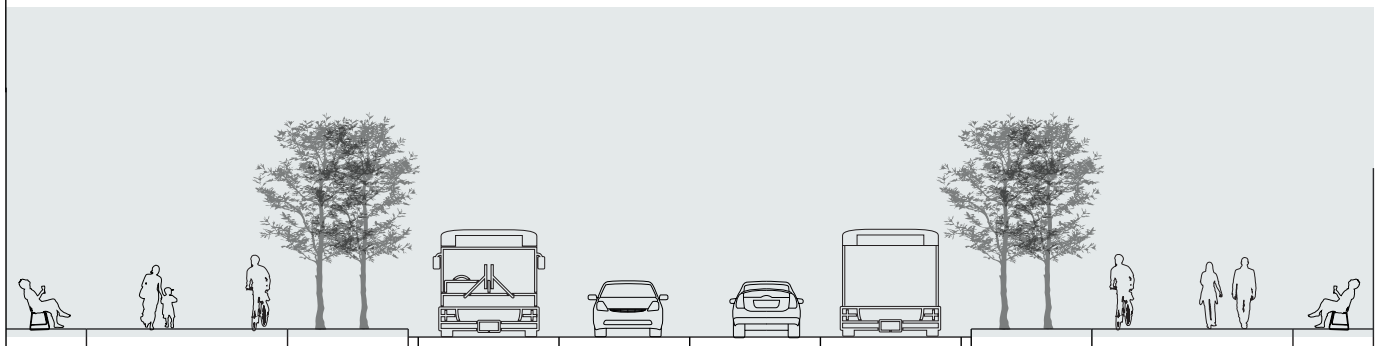
Forslag 1A



Ved fotgjengerovergang



Ved bussholdeplass



Ellers

Forslag campus utbygging



Her er Elgeseter gate
brukt til campus bygg.


Jeg foreslår allikevel
muligheten for å ha
seniorboligene her da det
vil være med på skape et
større mangfold i bydelen

Materialer og farger i området





Reguleringsplan

 Illustrasjonsplan for Elgeseter gate 30.04.08





Vedtatt av Trondheim kommunestyret 20.10.2009

Artikkeltid: 07/33852

Eggestreke gate 16 og 18 Reguleringstestemøder

Planlagt utarbeidelse av planene: 09.03.2008
Dato for siste revisjon av planene: 04.08.2009
Dato for siste revisjon av kommunestyret: 25.08.2009
Dato for bystyrets vedtak: 29.10.2009

1.1 AVGRENSNING

Det regulerte området er vist med reguleringsgrense på 2 hemsanalteller plankant: Plan 1 med garasjefelt og sykkelstier, Plan 2 med byggeområder og trafikkområder over bakke nivå

1.2 FORMÅLET MED REGULERINGSPLANEN

Området reguleres til å gi gode reguleringsrammer som er vist på plankantene:

- Offisielle trafikkområder
Kjøreforhold
Fortau
Ettle med kønn
Korridoriske forhold
Belysning
Næringsbygg med bensinstasjon
Fellestområder
Adkomstgater
Garasjefelt

1.3 TILGJENGELIGHET FOR ALLE

Alle trafikkområder, stier og publikumsrettete virksomheter skal utføres i samsvar med planprosjekt for utøvende utførelse.

1.4 OFFENTLIGE TRAFIKKOMRÅDER

4.1 Vangslund gate

Gata skal opparbeides med bredde foran minimum 2,5 meter bredde fra 3. etasje og høyere. Det tillates å bygge boliger på begge sider. Bruk skal ha en frihøyde fra gata på minimum 4,5 meter, en bredde på maksimum 4 meter og høyde skal ikke overstige 11 meter. Bruk skal utvise i transportmidler som tillater byggingsting.

Det skal avsettes plass for stasjon for rullestol. Det tillates etablert privat kjøler under gata i samsvar med plankant 2.

4.2 Einar Tambarskjølvs gate

Gata skal opparbeides med bredde foran minimum 2,5 meter bredde. Det tillates å bygge boliger kan legge ut over fortau i lysområdet mot Ulfvæys gate fra 3. etasje og høyere.

4.3 Eggestreke gate

Området reguleres til fortau og kjøreforhold som vist på plankantene. Ved etablering av kjørefelt skal eksisterende trær som er vist på illustrasjonsplan, saksvedlegg 3, bevares.

5 FELLESONRÅDER

5.1 Felles adkomst

Området skal brukes til kjøreforhold med fortau på begge sider. Fortau skal ha en bredde på minimum 2 meter og skal være mest mulig sammenhengende. Mellom fortau og sideveg skal det være en grunn innefor byggeområdet, som parkeringsplass, varebilde og liggende skal det etableres en tilstrekkelig bred utrykkningsområde med gjerde, vegetasjon eller annen barriere. Adkomsten skal være felles for alle byggefelt innenfor plankantene.

5.2 Felles garasjefelt

Eierforhold Kjøleren skal være felles for byggefeltet innenfor plankantene.

Adkomst

Kjøleren skal brukes til parkeringsplasser for biler, motorcykler og sykler for bebyggelsen, vertikalforbinder (vippeteiner), lager- og bodene, bensinstasjon, areal for avfallsbeholdning og tekniske anlegg. Parkeringsplasser for boliger skal utformes for bruk til disse. Det tillates ikke kommersielle utleie av parkeringsplasser til andre brukere enn de som er nevnt her.

Gjerd av utstyrt

Maksimalt tillatt utstyrt 9 330 m² BBA.

5.4 KOMBINERTE BYGGEFORMÅL

6.1 Fellestestemøder

Utløsnings av byggefeltet

Der ikke annet er bestemt skal byggefeltets plassering i formålsgrensen med offentlig gater. Der byggefeltet trekkes tilbake fra formålsgrensen i på bakkeplan, skal fasadefløyen avskjermes ved hjelp av berømte søyler og/eller delvis transparent og solid på gaten med fortau skal det etableres en mest mulig sammenhengende og solid skjerming, minimum 100 cm høy, i form av mur, perforerte plankaster eller liknende. Skjermingen skal være utformet og ha en materialbruk som harmonerer med byggefeltets utforming. Høyden på byggefeltet, inkludert takoppbygg, gjerd og liggende skal ikke overstige tillatte garasjehøyder som er angitt med bokstaver på plankantene.

Plan for rehold og støvdekkning på byggeområdet og i tilknytning til transport lan og ut av området i byggeperioden skal være godkjent av kommunen for igangsettingsforhold for byggetilfå kan gje.

Bystyrets vedtak av 29.10.09 er som følger:

VEDTAK

Bystyret vedtar reguleringsplanen for Eggestreke gate 16 og 18 som vist på kart i målestokk 1:1000, merket Vull arkitektur av datert 09.03.09 sist endret 04.08.09 og i bestemmelser sist endret 25.08.09.

Vedtaket fattes i henhold til § 27.2 i plan- og bygningloven.

FLERTALLSBEREKNING - MDG, Ap, SV, V, Sp, KrF, R: Bystyret forutsetter at rådmannen gjennom revisjon av "Transportpakke for miljø" og gjennom andre tiltak, legger fram forslag som kan sikre at innvaldte og støynet i Eggestreke gate og Haldorssvans vass tilførselstille nasjonale minimumskrav og målsettingene i transportpakke.

Uthenslingen

Sammen med utkast om tillatelse til byggetilfå eller plan- og bygningloven § 93 skal det innarbeides plan for den utbygde del av utbyggetilfå. Utkastene skal være ferdig opparbeidet til godkjenning av forvaltningen for byggefeltet innenfor felles kan gje.

Parkering

Parkering for biler og sykler for byggefeltet skal plasseres innen for det respektive byggeområdet på felles kjøle og dimensjoner i samsvar med kommunens parkeringsbestemmelser.

Med utkast om byggetilfå skal det foreligge en parkeringsplan for hele byggefeltet som viser antall parkeringsplasser for biler og sykler innfelt på de ulike byggeområdene, samt bilplasser for berøgningsområde og plassering av disse.

Adkomst

Biladkomst til offentlige gater og til felles avkjørsel skal plasseres som vist med pil på plankantene.

Varebeholdning

I byggeområdet skal det settes av tilstrekkelig plass for person- og varebeholdning, herunder avfallsbeholdning, på egen grunn. Det tillates ikke lagring som innebærer trygging i ingulene søkkkanaler, åpne rykkedeller eller på fortau. Dette gjelder også avfallsbeholdning for biler og dropp i forbindelse med biler.

Avfall

Det tillates ikke lagring av avfall på stier. Det skal legges til rette for avfalling.

Skilt

Med utkast om byggetilfå skal det følge en skiltplan. Skiltplanen skal være utarbeidet i samsvar med kommunens vedtatte skiltforskrift.

6.2 Boliger og Pervestning

Adkomst Området skal brukes til bolikk med tilhørende anlegg og boliger med tilhørende anlegg.

Gjerd av utstyrt

Maksimalt tillatt utstyrt til bolikk er 4000 m² BBA utgjefte. Inngangene skal ikke regnes med i tillatt utstyrt. Maksimalt tillatt utstyrt til boliger med tilhørende anlegg er 9910 m² BBA.

Utløsnings av byggefeltet

Det kan tillates et maksimum 40 % av 1. etasje fasade mot Eggestreke gate kan trekkes tilbake med et spesielt overenskrift.

Boligbygging skal utføres som to klart separate bolighytter med hovedinngang på hver. Mot Eggestreke gate skal være åpnet rom mellom blokkene over av å kote 30 med innlede minimum 12 meter. Mot Ulfvæys gate skal det være åpnet rom mellom blokkene over av å kote 35 på minimum 20 meter.

Det tillates ikke etablert bilplasser eller andre utstyr ut over Eggestreke gate eller Ulfvæys gate.

Det tillates ikke innplasseringer med påbøynge avlagninger ut mot offentlige gater. Svulger skal integreres i fasade og være minimum 1,5 meter brede.

Utsnitt for boliger

Utsnittforholdene for boliger skal avsette på felles biladkomst og bilplasser i samsvar med gjeldende bestemmelser. Minimum 60 % av felles utseende skal plasseres på tak mellom byggekantene på kote 26, det øvrige felles utseende kan plasseres på tilknytning på enkelte bolighytter. Inngangene behøver kun regnes med i det totale utseendet.

Alle bolighytter skal ha bilplass.

Tilgjengelighet

For nye bolighytter skal det etableres stier, maksimum 1,5 meter bred, samt oppbygg for biler over regjeret garasjehøyde.

Boligens utseende

Mis 50 % av bolighytter skal ha utvendig utforming. Det tillates ikke etablert boliger på kote nivå om kote 25. Inngang til boliger skal legges til Ulfvæys gate og skal ha direkte utseende til felles utseende. Løsligheter skal være gjennomgående. Alle bolighytter skal være 2. etasje eller større og minimum 60 % skal være 1. etasje eller større.

5.3 Næringsbygg og bensinstasjon

Adkomst

Området skal brukes til næringsformål som kontor, hotell, underinntrengningsformål og annet. Det tillates etablert bensinstasjon i 1. etasje.

Gjerd av utstyrt

Maksimalt tillatt utstyrt 17 600 m² BBA. Av dette tillates et innsettende utseende for kassenett på maksimum 250 m² BBA, bestemt i samsvar med tilknyttet bestemmelser om kassenett.

Utløsnings av byggefeltet

Det tillates at 1. etasje fasade trekkes tilbake fra Eggestreke gate for å danne et overdekket utseende og offentlig offentlig trafikant innover plankantene gater skal i så fall skiltes med vegetasjon eller andre byggeformål som er godkjent i byggefeltet. Minimum 60 % av grunnfasade skal være bebyggt.

Adkomst

Inntrengningsformål skal det etableres adkomst og vertikalforbinder til felles kjøle.

5.4 TRAFIKKFORHOLDSTESTEMØDER

For det gje forvaltningen for byggetilfå innenfor byggefeltene, skal tilhørende tilhørende og offentlig offentlig trafikant innover plankantene være opparbeidet med belysning i samsvar med opparbeidingsplanen og byggefeltets utforming.

For det gje forvaltningen for boliger skal innplassering mot Ulfvæys gate til felles biladkomst være opparbeidet for bolige trafikant i samsvar med plan godkjent av kommunen.

6.5 VILKÅR FOR GJENNOMFØRING

8.1 Miljø

Støytilfå

Støytilfå innføres og i størst skal ikke overstige de anbefalte grensverdier for lydnivå C angitt i Norsk Standard NS 8175, Lydnivå i bygninger. Særlig skal plasseres med minst skilting for mot fra biltrafikk. Alle kjøretøyer skal ha balansen varslasjon med støvfilter for innluft med tilfredsstillende kvalitet. Med utkast om byggetilfå skal det foreligge en støvutredning som beskriver støvtilfå og regler for effektiv av planlagt støvutredning. Alle foretatte støvutredninger skal være etablert for det kan gje bestkvalitet til boliger.

I utkast om byggetilfå skal det også redigjere for hvordan valg fasadematervilå kan bidra til å redusere refleksjon av sol fra biltrafikk. I Eggestreke gate med boligbyggingen på midten av gata.

Grønnetilfå

Med utkast om byggetilfå skal det følge en grønnetilfå rapport som reglerer for nødvendige tiltak i forbindelse med byggingen.

Forurensning

For det kan gje igangsettingsforhold eller plan- og bygningloven må tilknyttet for håndtering av forurennet grunn i takt med forurennetforholdene kapittel 2. Opprydding i forurennet grunn ved bygg- og grøntilfå, være godkjent av forurennetforholdene. Alernativt må dokumentasjon av at grunn ikke er forurennet foretas forurennetforholdene.

8.2 Vilkår om anlegg

Kart og anlegg

Med utkast om rammetilfå skal det foreligge godkjent anleggplan. Planen skal vise kjørefelt for anleggstilfå og overordnede trafikkmønstre av avgitt trafikk og midlertidig skilting.

Kart og trafikkforhold i anleggstilfå

For gjeldende skal det etableres et tydelig tilfå med gode sikringsforhold til anleggstilfå.

Kart og utseende

I anleggstilfå skal Oslo kommunes bestemmelser vedrørende bygg- og anleggstilfå overholdes. Det tillates i bestemmelser for å se fram. Dag definerer for utseende til 071-15, 15.14.1, 19.23 og 20.47. Dermed det skal foreligge et bil på landings- og bestemmelser for "Kort" være gjeldende.

Kart og utseende i anleggstilfå

I anleggstilfå skal eksisterende trær vist som illustrasjon på plankant være sikret med gjeldende bestemmelser. Overordnede innsettende gjerde skal være utarbeidet. Det skal ikke gjeve innsettende stier. Rigg skal ikke plasseres innenfor rømmen og materialer skal ikke legges innenfor dempe.

Kart og utseende av utseende

Kart og utseende av utseende i samsvar med plan godkjent av kommunen.



TRONDHEIM KOMMUNE

Godkjenning av reguleringsplan

Ref.: 07/33852-61 r0197r

Elgeseter 16 - 18

Reguleringsplan med bestemmelser

I medhold av §27-2 nr. 1 i plan- og bygningsloven av 14. juli 1985 har Trondheim bystyre i

møte 29.10.2009 saksnummer 123/09 vedtatt planen

Planen er tegnet inn på dette kartet i samsvar med godkjenningen i bystyre.

Rita Ottervik

Rita Ottervik
Ordfører




formannskapssekretær

TEGNFORKLARING

PLAN- OG BYGNINGSLOVENS §25, REGULERINGSFORMÅL

OFFENTLIGE TRAFIKKOMRÅDER (300)

(Pbl. §25, 1.ledd nr.3)

-  Kjøreveg (310)
-  Gate med fortau (311)
-  Gangveg (322) (fortau)



FELLESOMRÅDER (700)

(Pbl. §25, 7.ledd)

-  Felles adkomst (710)










KOMBINERTE FORMÅL (900)

(Pbl. §25, 2.ledd)

-  Bolig/forretning (910)
-  Annet kombinert formål (990)
Næring/bensinstasjon



LINJESYMBOLER M.V.

-  Planens begrensning (1201)
-  Formålsgrense (1202)
-  Byggegrense (1211)
-  Byggelinje (påbudt plassering) (1212)
-  Regulert senterlinje veg (1221)
-  Anvisning av avkjørsel
-  Omriss av planlagt bebyggelse (1213)
-  Bebyggelse som forutsettes fjernet (1215)
-  Omriss planlagt garasje under bakken (1213)

Ekvidistanse 0,5 m



TRONDHEIM KOMMUNE

Koordinatsystem: UTM sone 32, Euref 89
Høydereferanse: Trondheim lokal



Elgeseter gate 16-18, plan 2 av 2

Reguleringsplan med bestemmelser

MÅLESTOKK:

1:1000/A3

REVISJONER	DATO	SIGN.	DATO	SIGN.
Revisjoner i hht møte 15.04.2009	22.04.2009	VH		
Revisjoner i hht feilretting	30.04.2009	VH		
Ferdigstilling av plankart	12.05.2009	mhs		
Kart til sluttbehandling	04.09.2009	fhs		

SAKSBEHANDLING IFLG. PLAN- OG BYGNINGSLOVEN	DATO	SIGN.
Behandlet i bygningsrådet/planutvalget	01.04.2008	
Behandlet i bygningsrådet/planutvalget	03.06.2009	
Offentlig ettersyn	08.06.2009 - 24.07.2009	
Behandlet i bygningsrådet/planutvalget	29.09.2009	
Behandlet i miljø- og byutviklingskomiteen	08.10.2009	
Godkjent i bystyret	29.10.2009	

Planen er utarbeidet av:
VOLL ARKITEKTER AS, Kjøpmannsgt. 40, 7011 Trondheim

Planen er fremmet av:
I. K. Lykke

TEGNET	REGULERINGSPLAN NR.
VH/mhs	r0197r
SAKSBEH.	ARKIVNR.

DATO: 09.03.2009

KOMMUNENS SAKSNR.: 07/33852

KEP

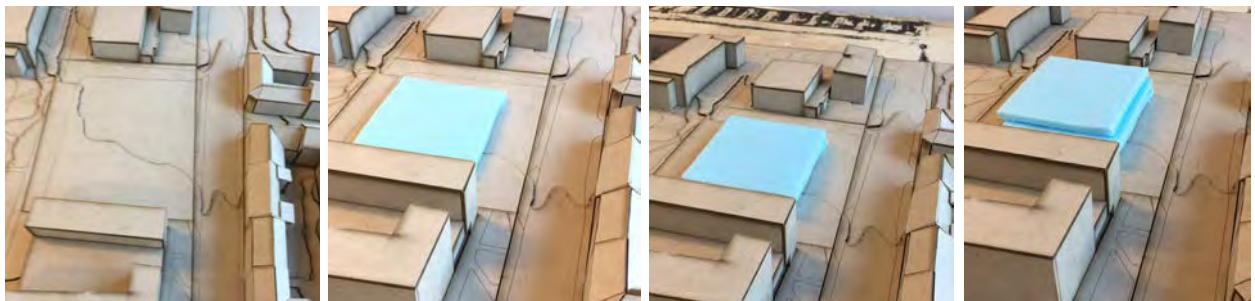
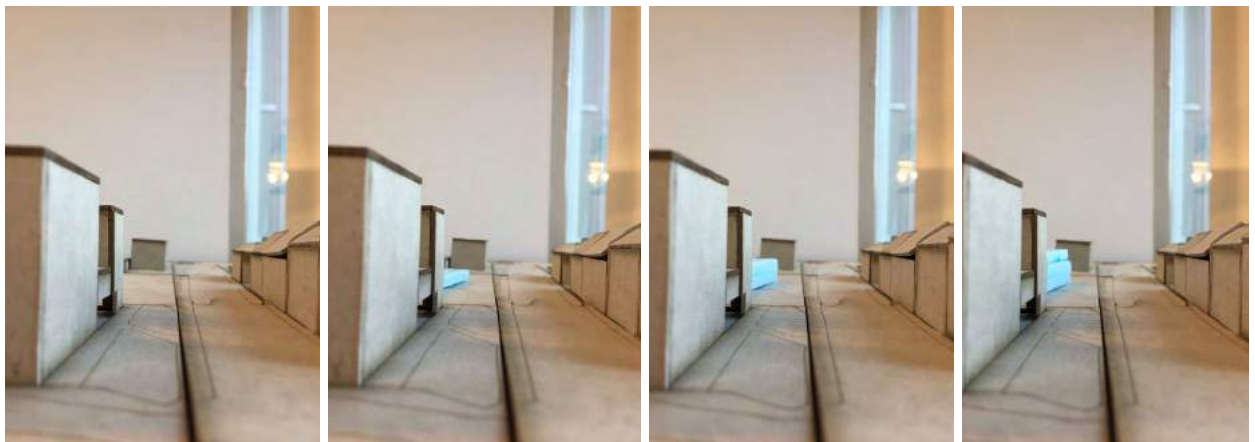
Dagens situasjon



Uten bensinstasjon og nedkjørsel



Bebyggelsestudier - etasjer 3,5 meters etasjer

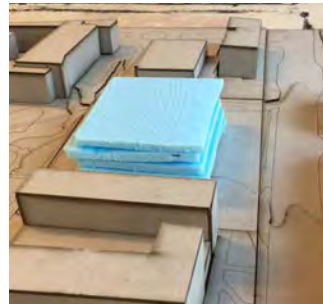
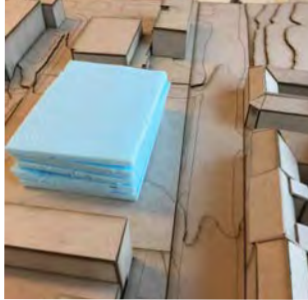
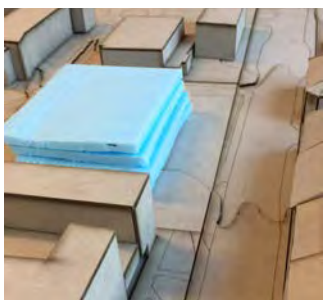


0

1

2

3



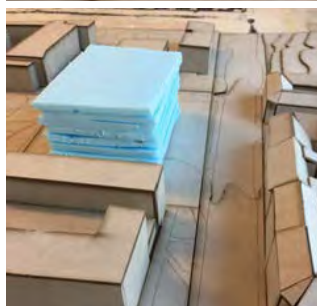
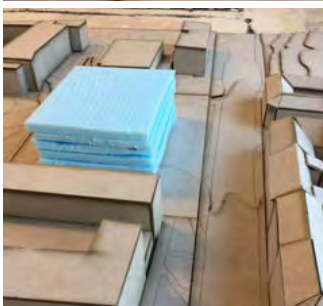
4

5

6



Maks høyde i
reguleringsplanen



7

8

9

Tårn



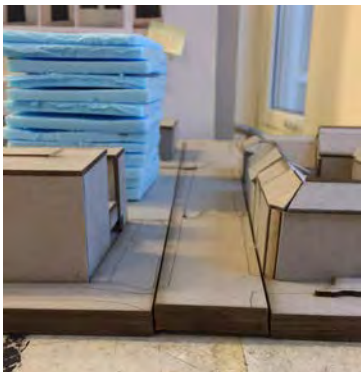
10



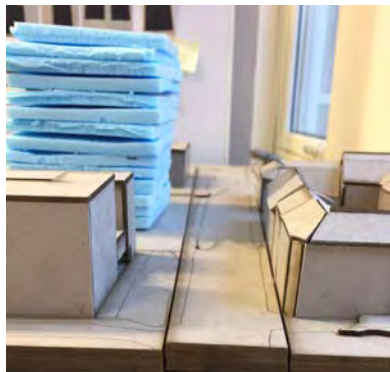
11



12



13

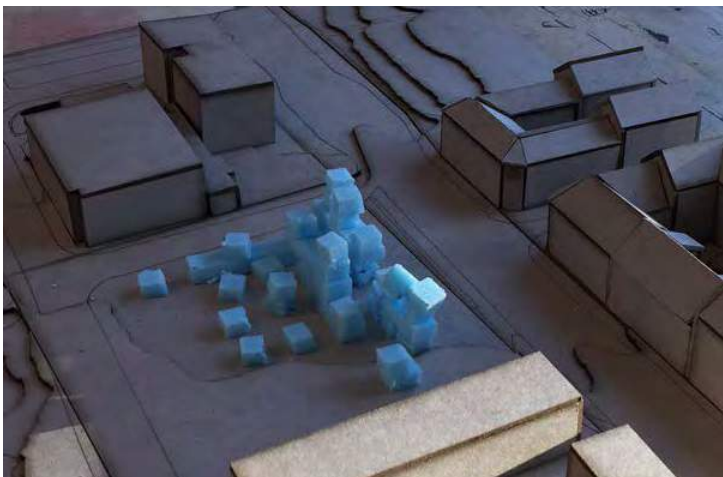
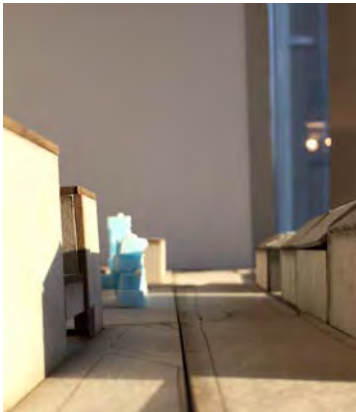


14



15

Høyest ut mot Elgesetergate. Lavere mot parken



16 februar 12.03



10 april 12.28



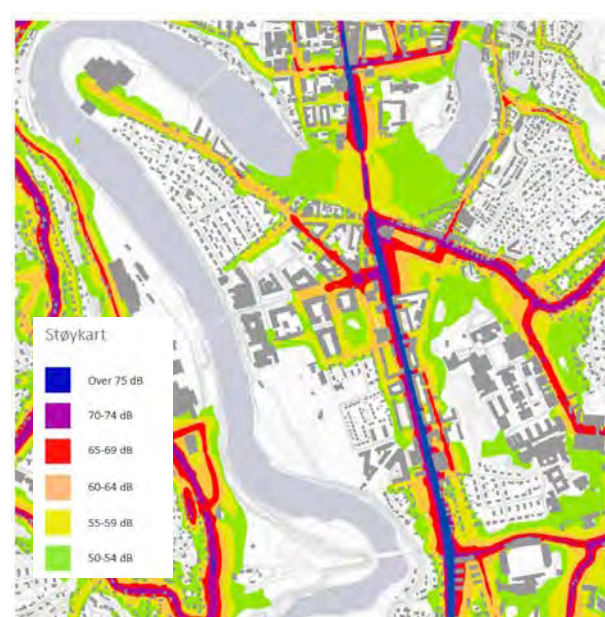
Stedsanalyse gjort av Trondheim kommune i forbindelse med Bycampus



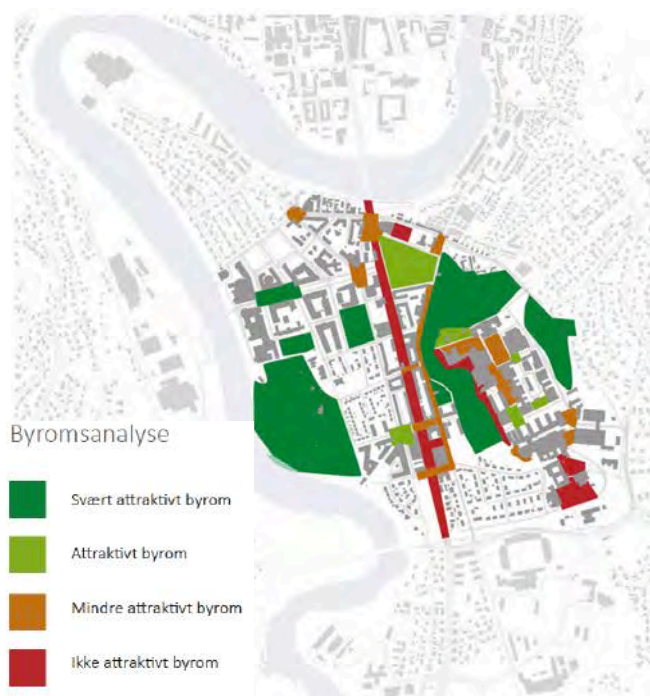
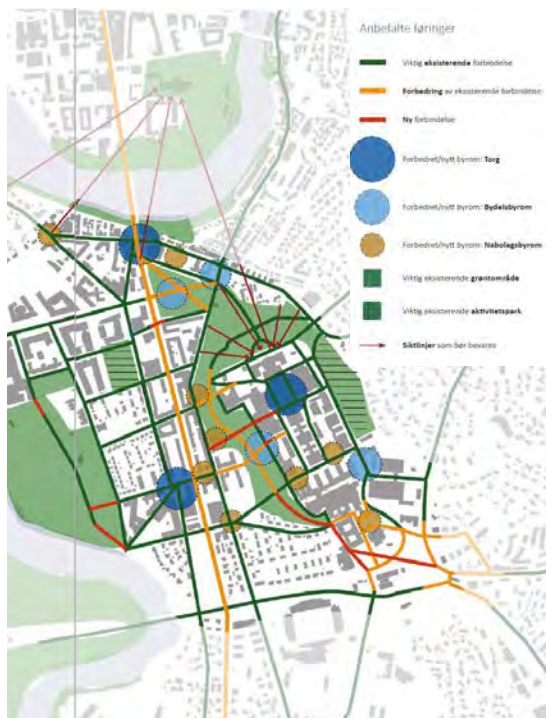
Barnehager og barneskoler bruker Finalebanen



Mye studenter i området. Seniorboliger her vil være med på å skape et større mangfold av aldersgrupper i området



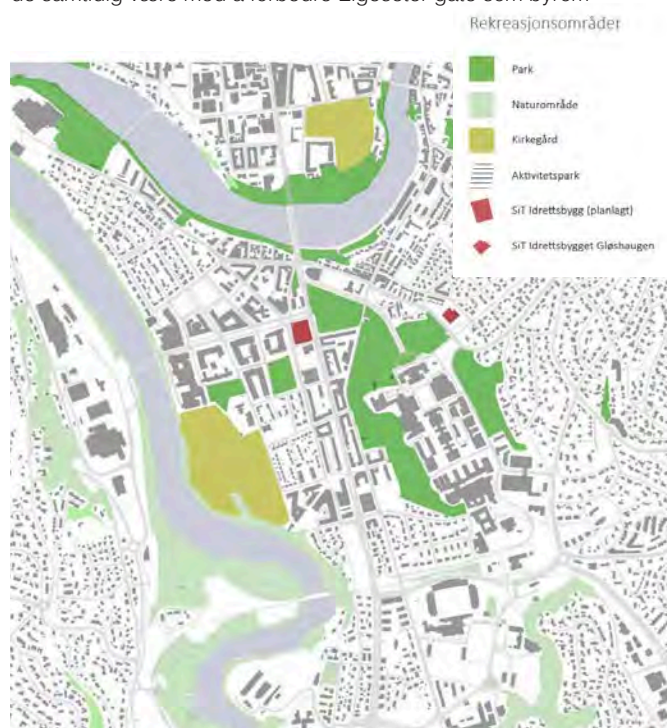
Kan tiltak gjøres for å redusere støy?



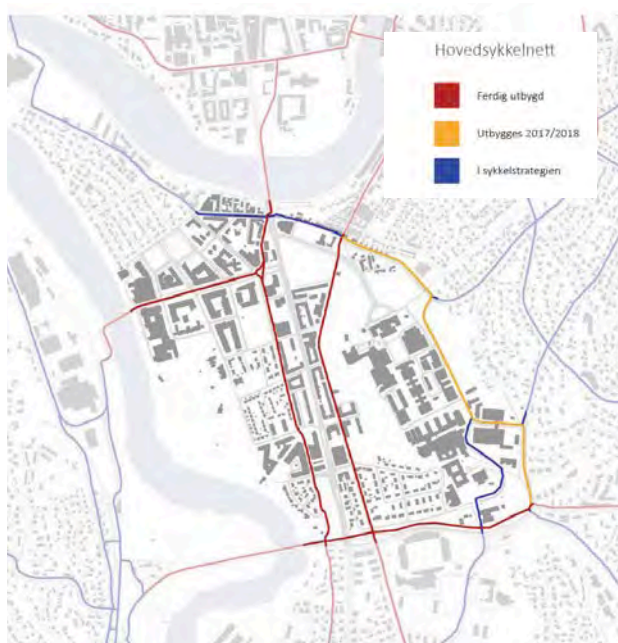
Seniorene kan benytte seg av flere nærliggende attraktive byrom. Kan de samtidig være med å forbedre Elgeseter gate som byrom



Flere godt likte byrom i nærheten



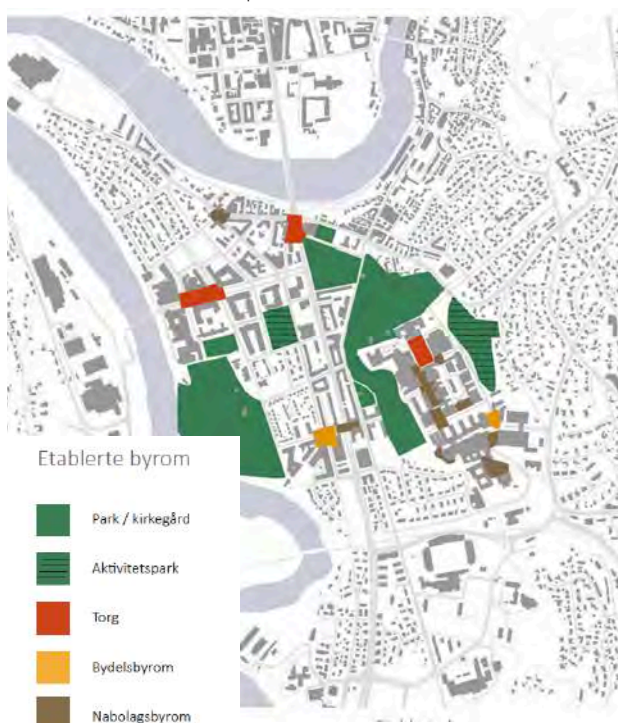
Sit idrettsbygg planlagt på nabolommen. Kan de eldre få trene her med studentene?



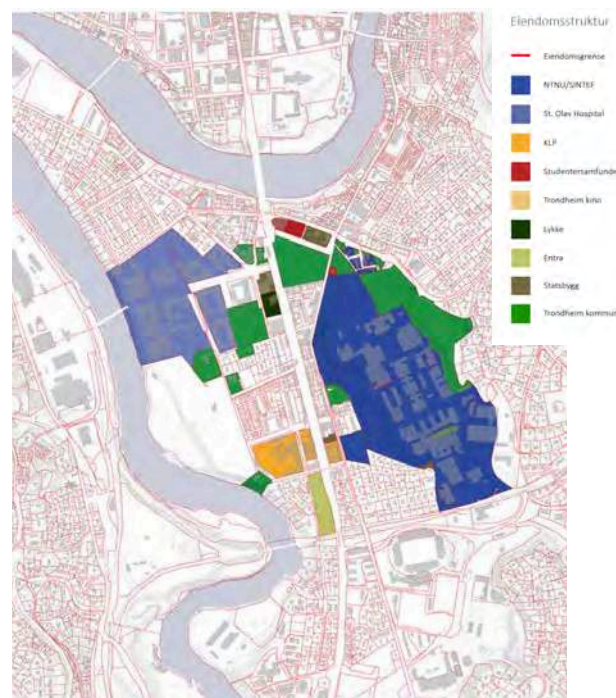
Ferdig utbygd sykkelnett fra tomte og inn til midtbyen. Godt alternativ til buss for de spreke seniorene



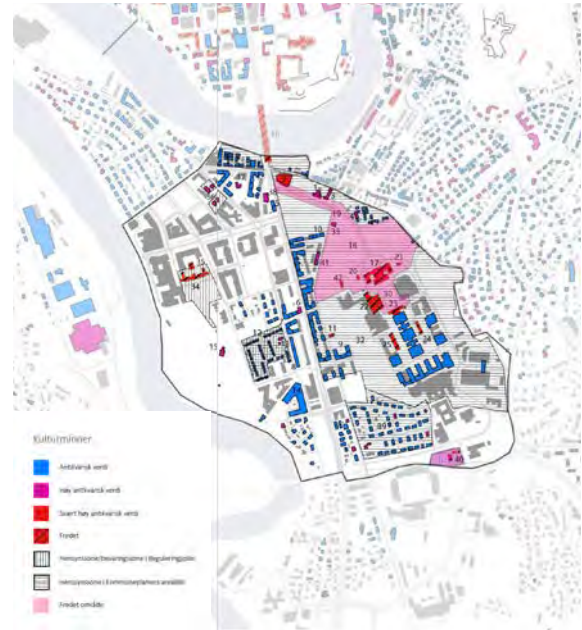
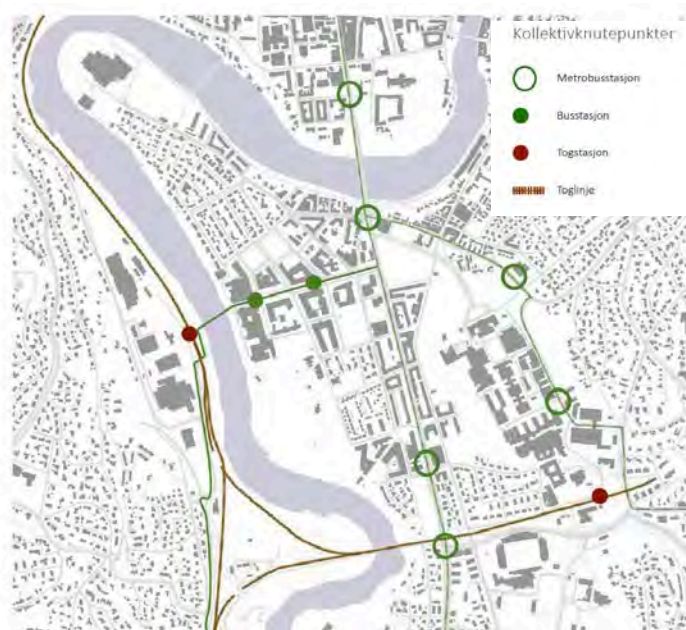
Hovedsaklig boliger langs Elgeseter gate



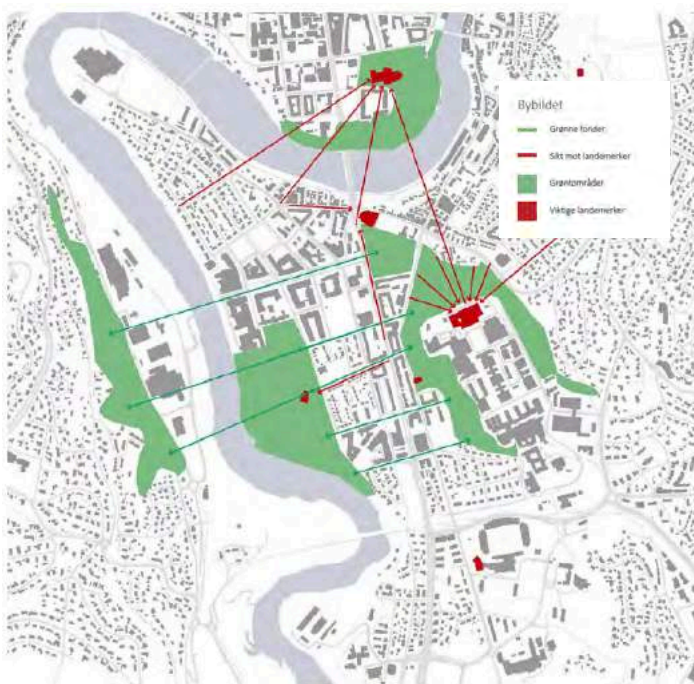
Finalebanen er en aktivitetspark hvor seniorene kan bryne seg på utendørs trening







Bensinstasjonen har ingen antikvarisk verdi



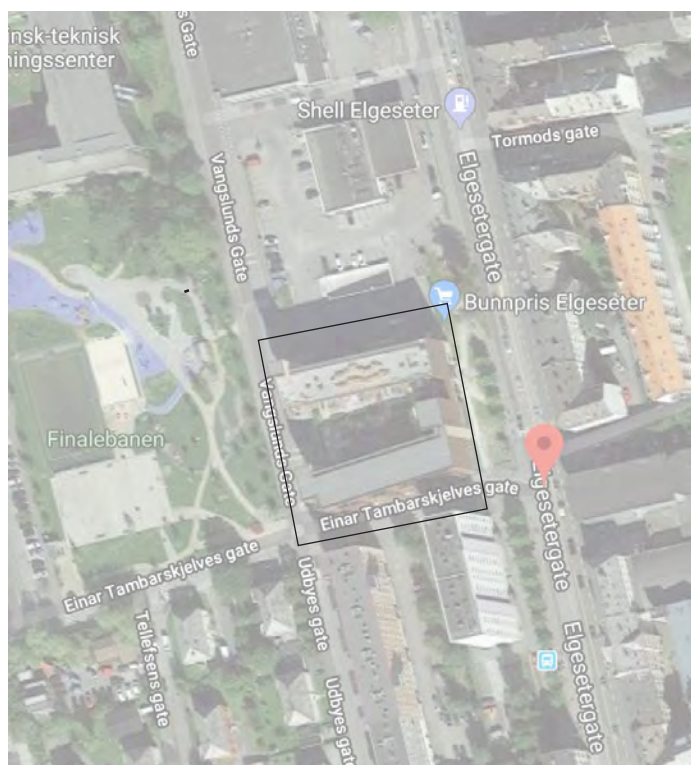
Utnyttelsesgrad Elgeseter gate 18

I Elgeseter gate 18 ble det mellom 2011 og 2013 bygget en boligblokk kombinert med næring i de to første etasjene. Jeg har valgt å se på dette prosjektet for å se hva slags boligblokker som realistisk sett blir bygget i dette området.

Antall etasjer: 0 Garasje, 1 - 2 Næring, 3 - 7 bolig

Antall leiligheter: 82

Antall soverom: 136



Planløsning Elgeseter gate 18

Planløsningen viser leilighetene i 3 etasje og størrelsen på disse



Elgesetergate 16-18 - Plan 3 - 1:400 - mars 2011



Finalebanen- Aktivitet for store og små

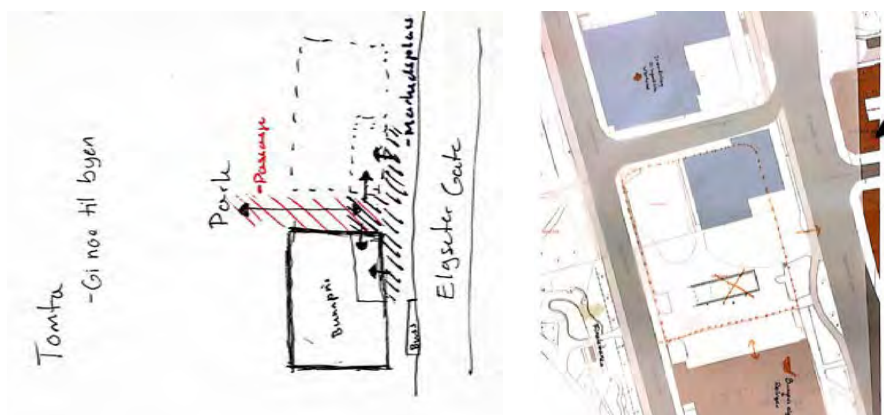


Her kan seniorene trene på uteapparater



Seniorene kan ta med barnebarna hit

Skisser



PROSJEKTERING

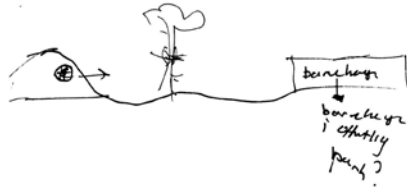
De første tankene



- nærme sykkels
- hørne på 50% w/ bære arkitektur



- gamle fir se barn leke osv
- til gjenstand passer de på



- sunt landskapsarbeid
- sykkelen går inn

fellesskap



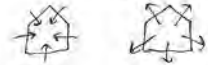
- introdusjon av den gamle og nye
- sosiale begreper

en høy og pent fordi de gamle vil bli mer de,

- grønneke hage?

- gamle sebb. i hagen?

et bygg som gir noe ut



hellig innsamling

samlings i et urbaniserte prosjekt



urthage?



- Dannehage
- Fri på hender
- Jakt 30%?
- Børstet

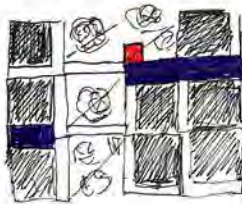
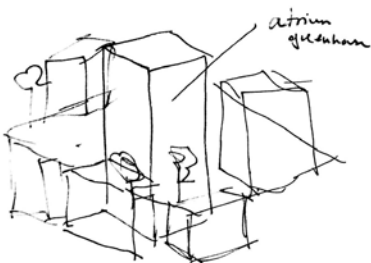
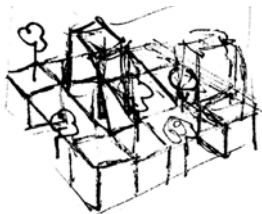
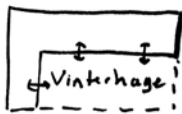
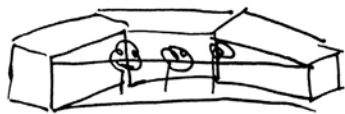


- Hvorfor skal det plasseres i kontekst



Natur

- vinterhage



- Double bruer blir til oppholdeplasser

- Eldre ser på barn lek
- Barna berar har gje i barndom i da nemt beriktes på lek



Bruer - passager "free top walk"



Helse:

- Godt inneklima
 - Natur
 - Aktivisering
 - Sosialt liv
-

Aktivt:

- SIT treningssenter i nabobygget?
- Frivillighet
- Turmuligheter i nærheten
- Nærme sentrum og Hornemannsgården

Sosialt:

- Sosial boform: kollektiv
- Møtepunkt
- Offentlig del
- Nærme sentrum og kafeer osv

Meningsfylt:

- Noe å bedrive dagen med
- Hjelpe til i samfunnet
- Eldrebølgen en ressurs heller enn en byrde
- Hjelpe andre eldre

Lett å utføre dagligdagse oppgaver:

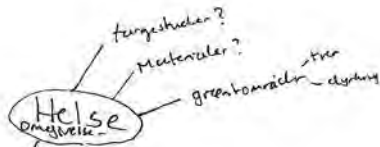
- Vaktmester tjeneste?
- Vaskehjelp?
- Universell utforming
- Lett renhold - flater som ikke samler støv osv, skap som går opp til taket
- Felles matlaging i kollektivet hvi ønskelig
- Sykepleiere i umiddelbar nærhet
- Matbutikk og buss i umiddelbar nærhet

Hva er symbolet?

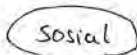
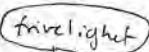


- alle seniorer har
brude men ser også
hva nytte av seniorene

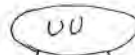
- Hvor er næraste behandling?
- skolebuss osv?
- ting som det er i
særdele



Alle i en
- Inklusivitet
- helsevesen osv



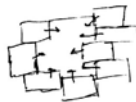
Møte mellom ulike grupper



Kraav regne med



Tre bokstoler eller
vinterhage? - dyrkplage

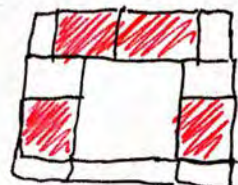
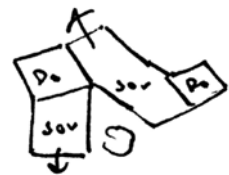
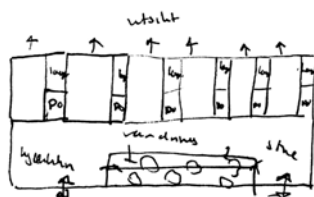


8 bokstol,

Fargestude - hylle



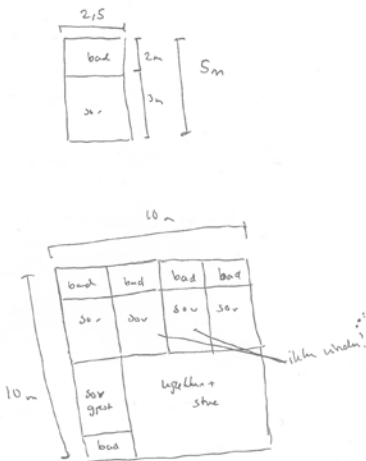
- Resepsjonist/Sykepleier



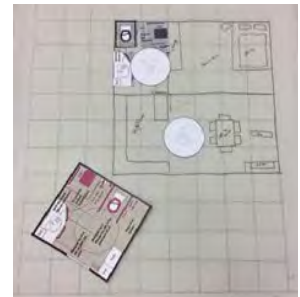
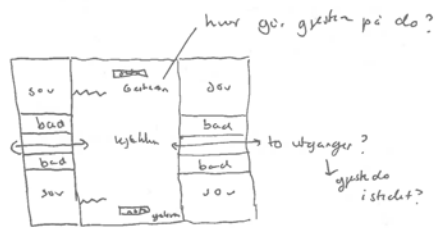
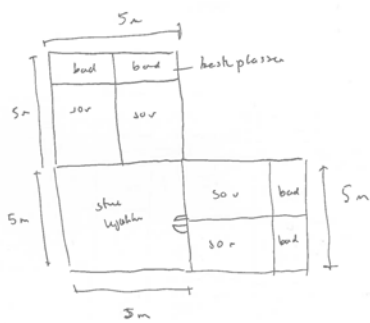
Kafe/restaurant
- Lage billeg
mat for studente!



romlighet
"over"
"under"
"veed sidu av"



- möjlighet för mer lekplat

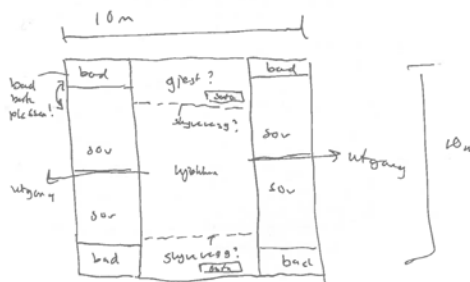


4-rums killekå

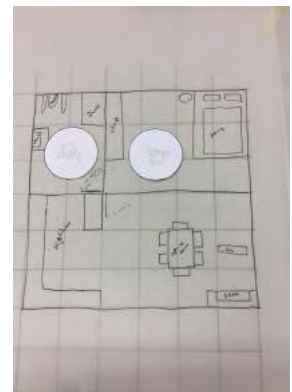


Kan flyttas
de längs det
en plan till
en dörr

6-rums killekå



skulle vara lättare i månaden ut för alla

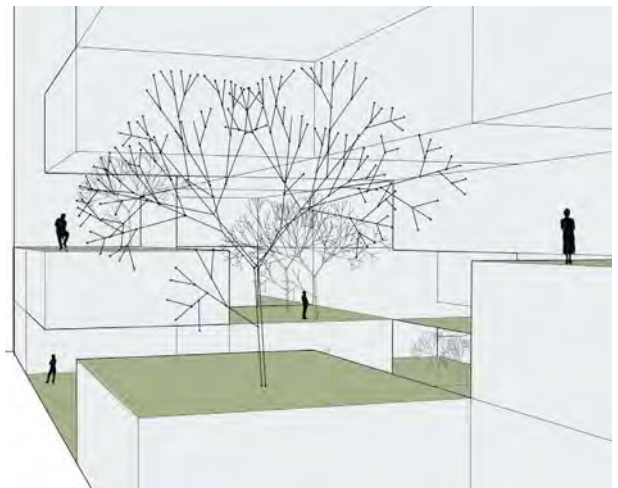
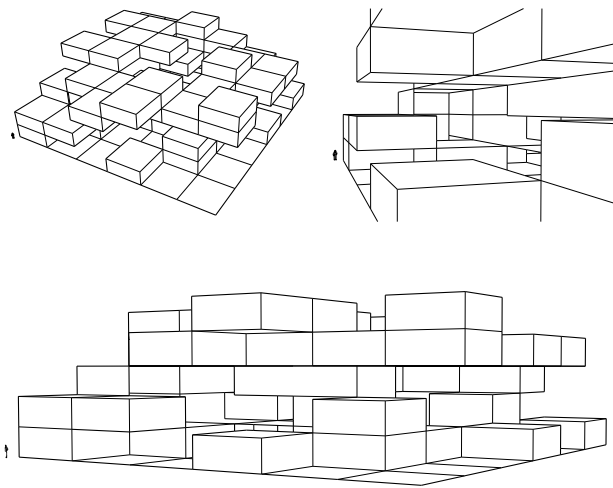


Nærhet til naturen i Elgesetergate

Da jeg har valgt en relativt urban tomt blir det ikke noe Lanskapshotell men jeg må vurdere hvordan jeg kan dra inn naturaspektet på en annen måte kanskje ved hjelp en vertikal beplantning kanskje i

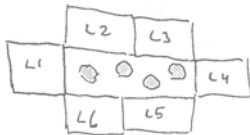
form av et "vertikalt nabolag"

For seniorer kan det etterhvert bli vanskelig å komme seg ut kalde dager og det kan derfor bli aktuelt å studere ulike måter å dra inn naturen på.



Felleskap:

-Leiligheter som deler uterområde?



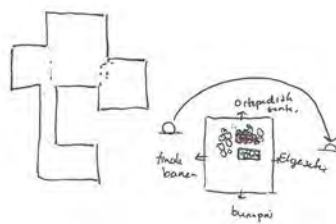
-stue står nok til å ha overnattingsgjester

Kollektivt?



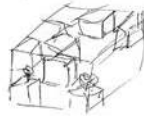
- soverom med bad som deler stue og kjøkken
- elstovne gjesterom til besøkende
- utvendig hage på deling med flen

plan:





Kollektiv i en vertikal hage



offentlig plass?



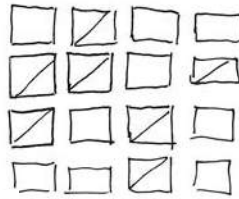
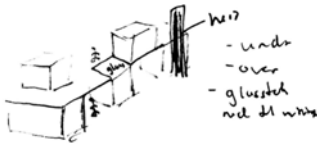
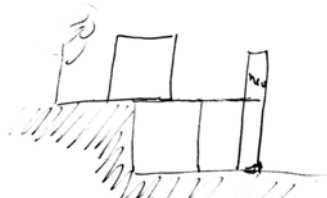
private zones
for bebodning
for alle

inn/ute?
Klimasoner?

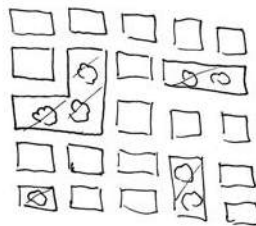
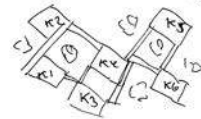


inn/ute?
Klimasoner?
for alle

clustered / grouped



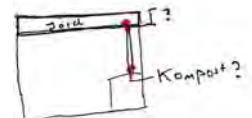
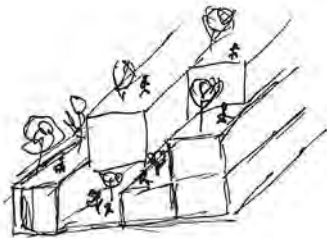
slags selvgang - bør på opplevelse - høytlig?



Husk eldre er ofte dårlig til beins

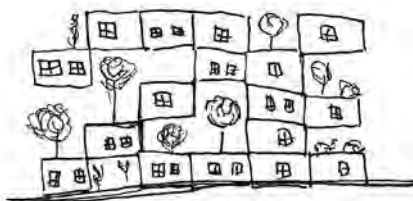
- ikke alt for lang ute for å komme til huset!

Kretslopp?

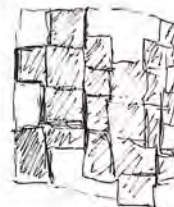


vertikalt nabolag

Urban hage



Snitt



Miljø



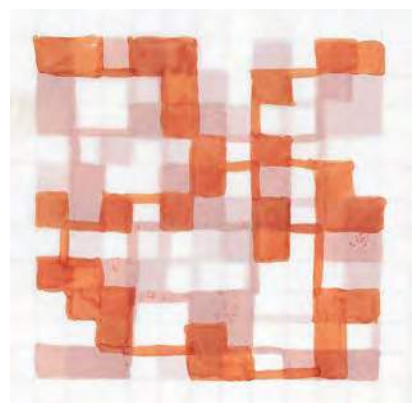
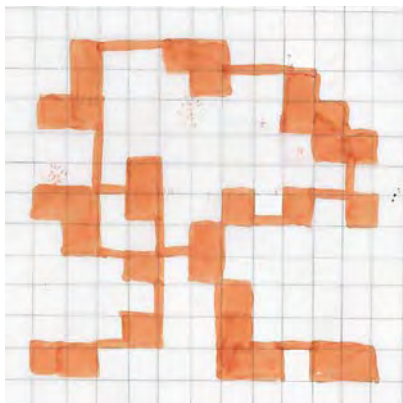
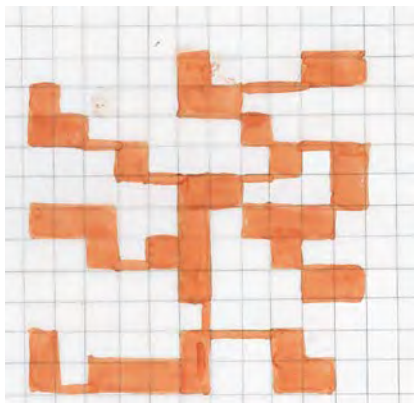
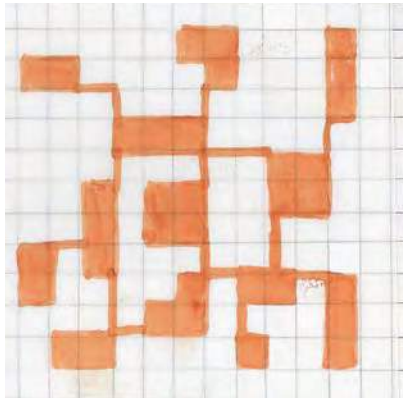
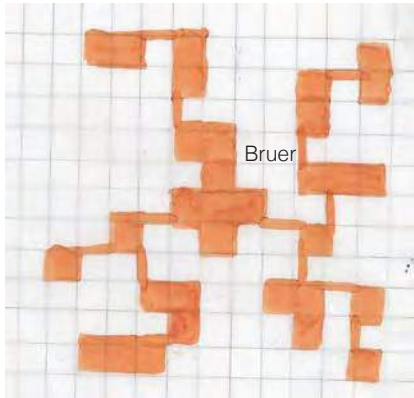
Ventilasjon - nødvendig?

Vann



støy?

Plassering av boliger



Volumstudie 1:100

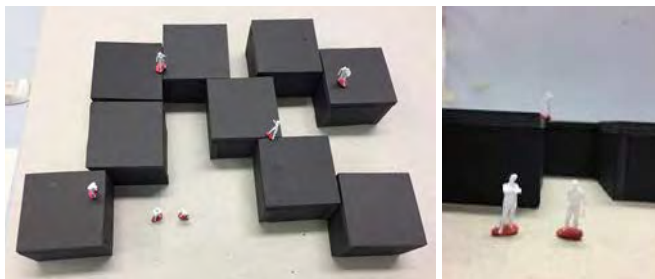
Leilighetstørrelse med utgangspunkt i leilighetstørrelsen i The Alcabideche Social Complex av Guedes Cruz Architects

En etasje

Mellomrom?



Hva slags rom dannes ved ulike plassering av leilighetene?



To etasjer

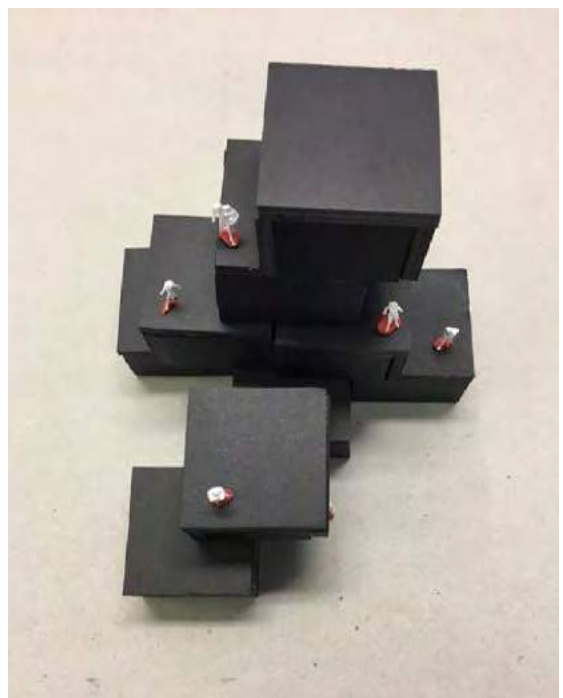
Mulighet til å være over og under, ved siden av



Visuell kontakt mellom nivåene

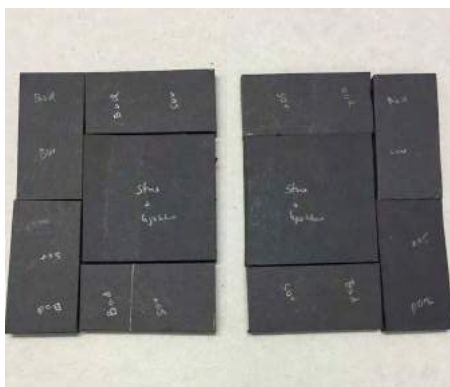


Flere etasjer

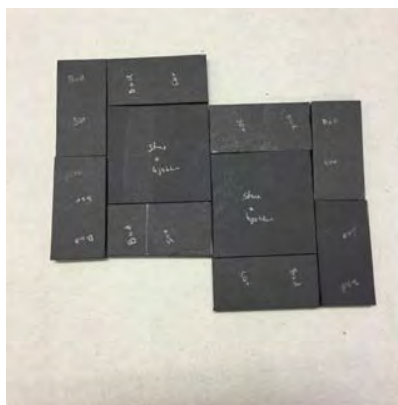
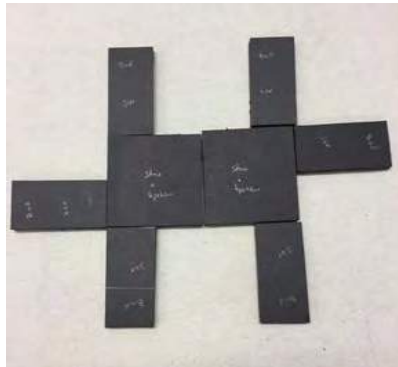


Leilighetstudie 1:100

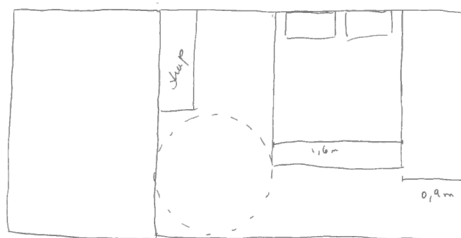
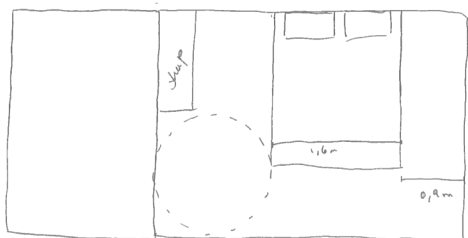
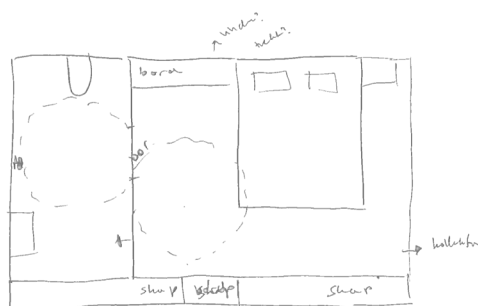
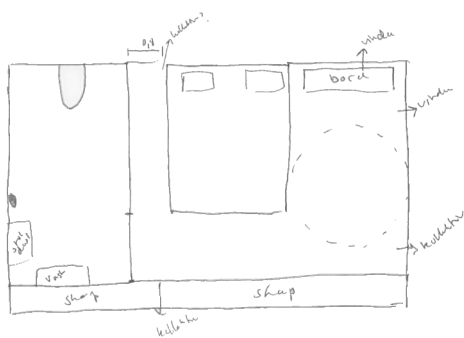
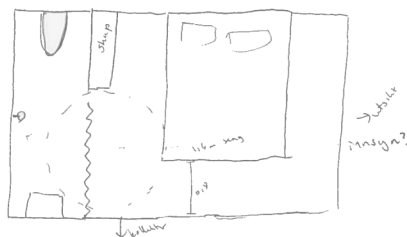
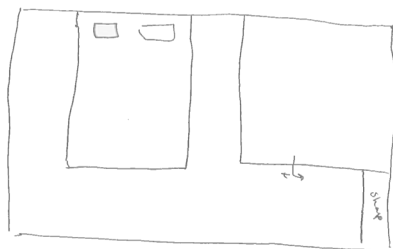
Leilighetstørrelse med utgangspunkt størrelsene i The Alcabideche Social Complex av Guedes Cruz Architects

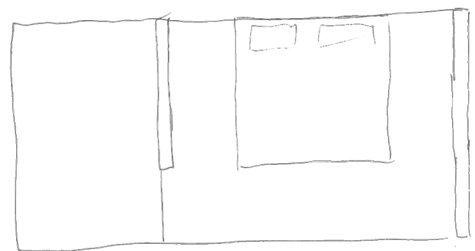
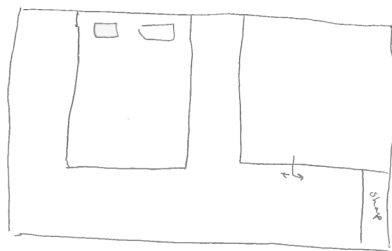
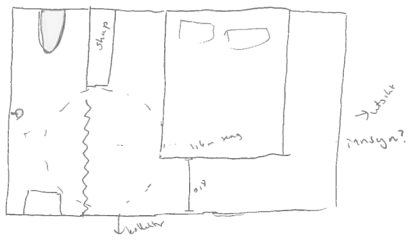
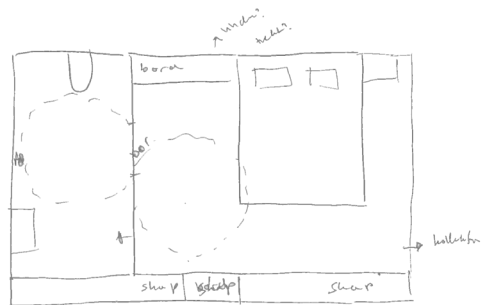
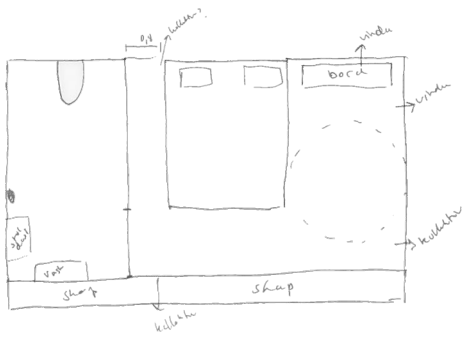


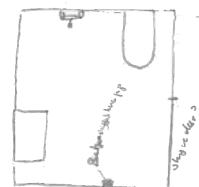
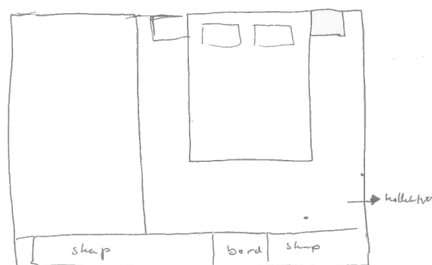
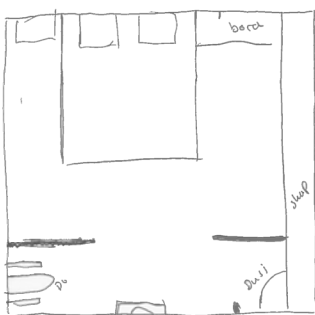
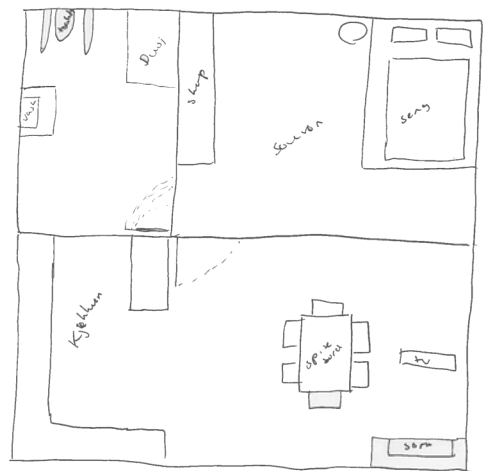
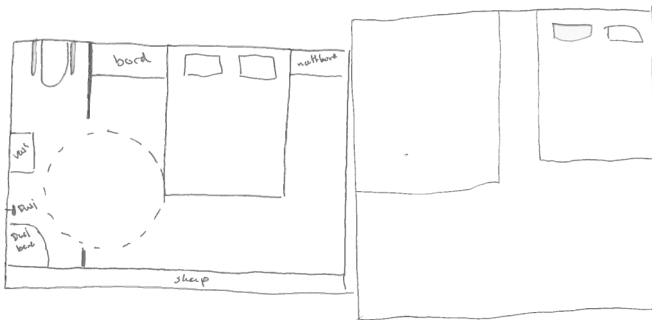
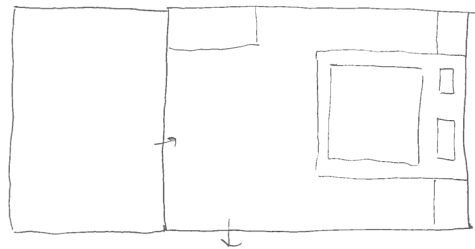
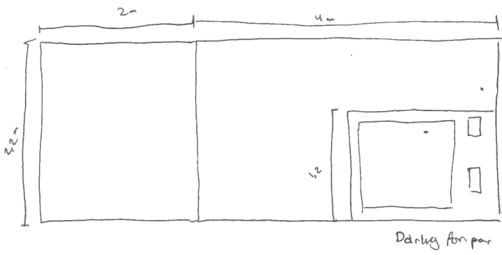
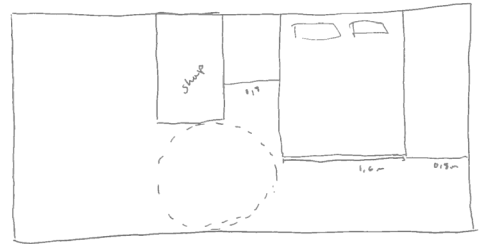
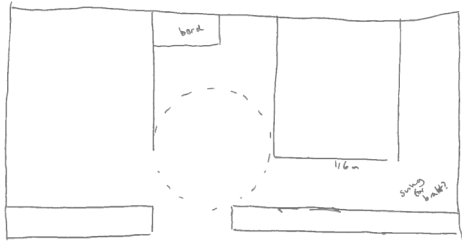
Større kollektiv



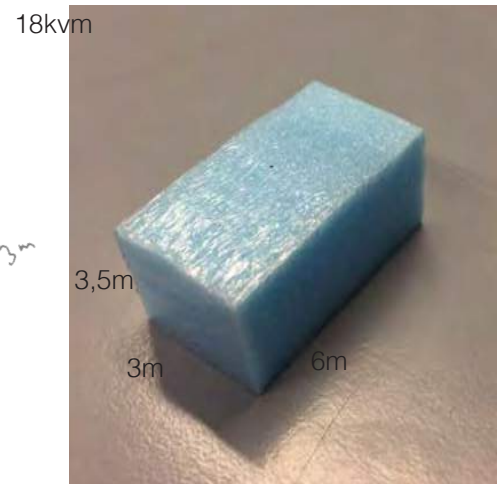
Skisser 1:50 her skalert til 1:100



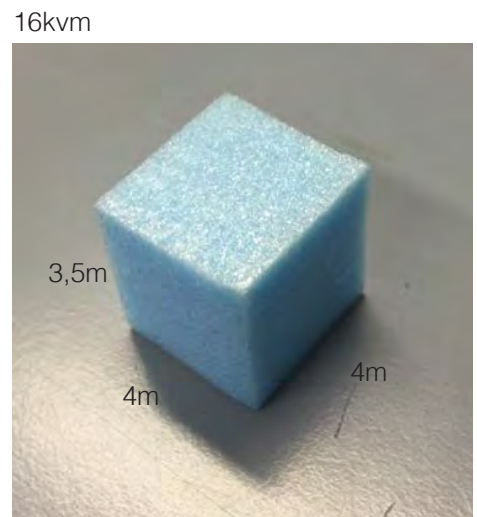
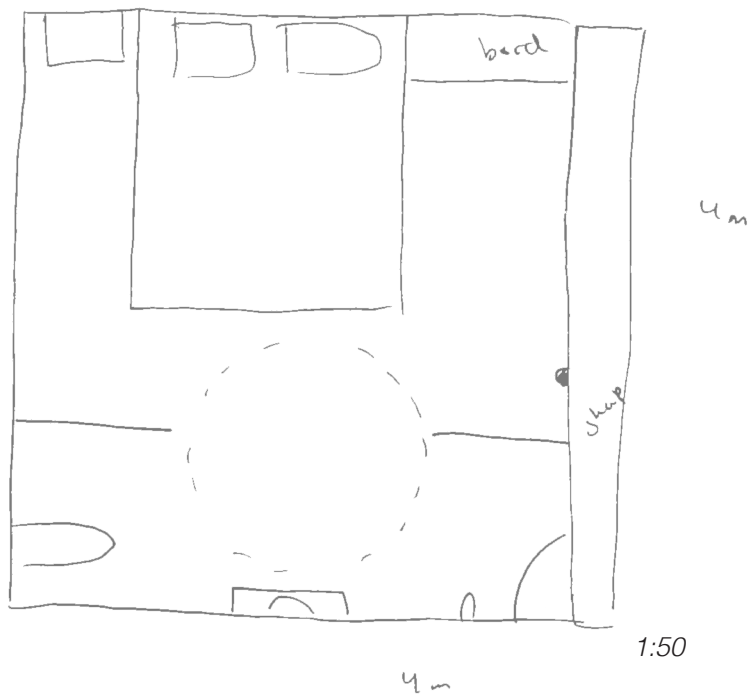




Test av avlagt rom



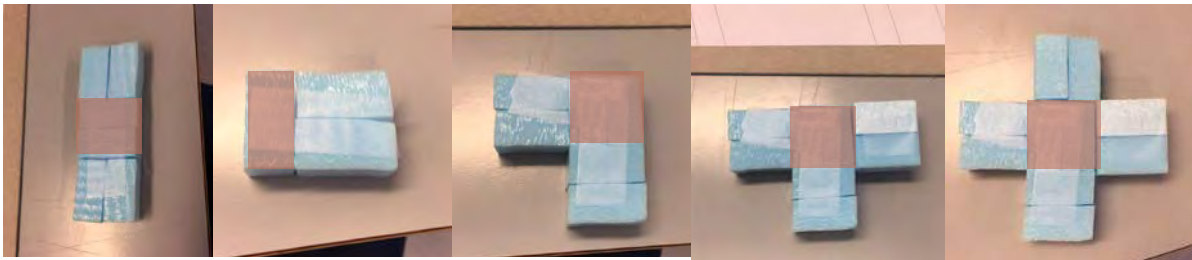
Test av kvadratisk rom



Variasjoner av kollektiv 1:200

De røde arealene viser fellesarealene (kjøkken og stue) mens det resterende er soverom

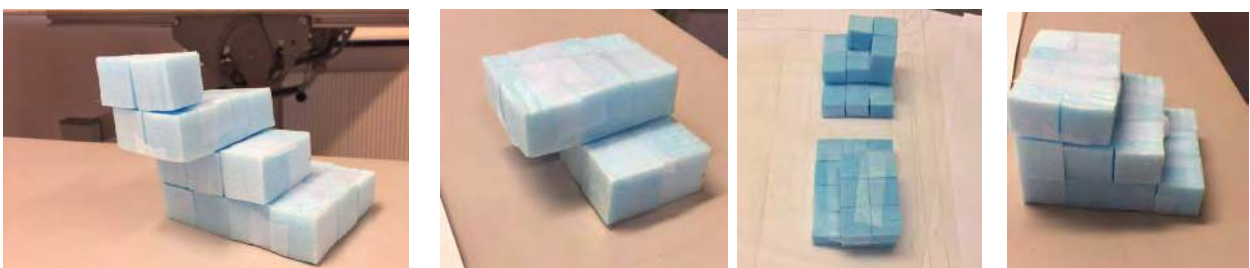
Avlange soverom



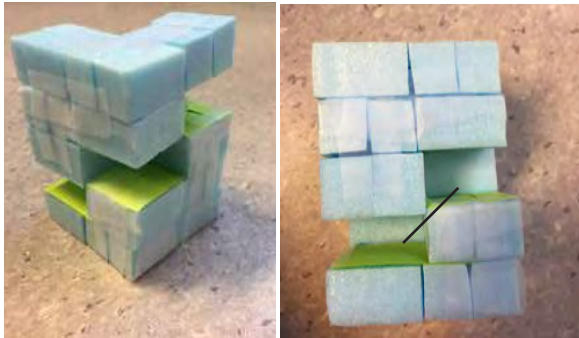
Kvadratiske soverom



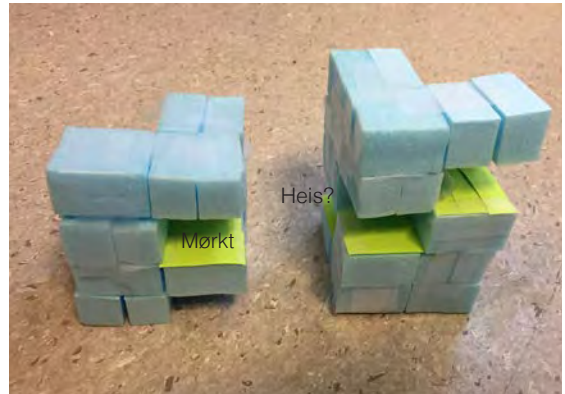
Ulike klynger



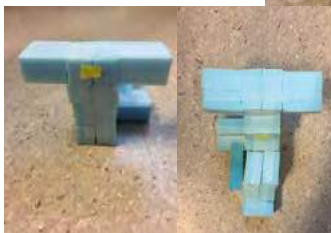
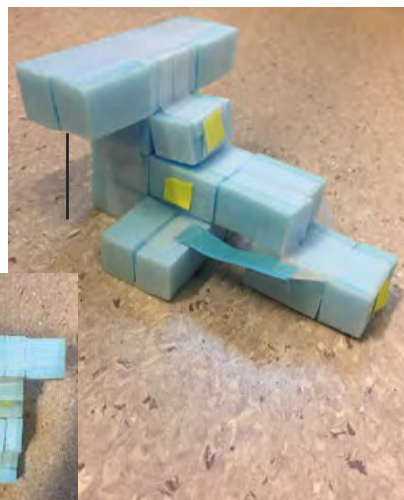
Test av ulike type klynger 1:200



Ingen visuell kontakt

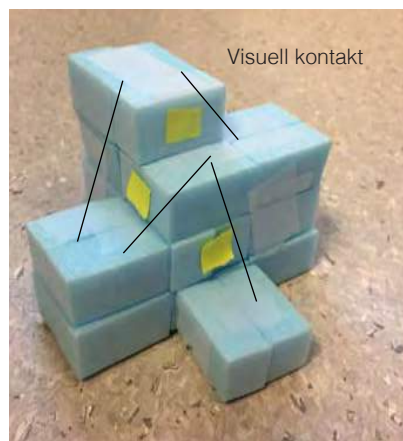


Er tre etasjer mellom overheng og bakken tilstrekkelig for lys?

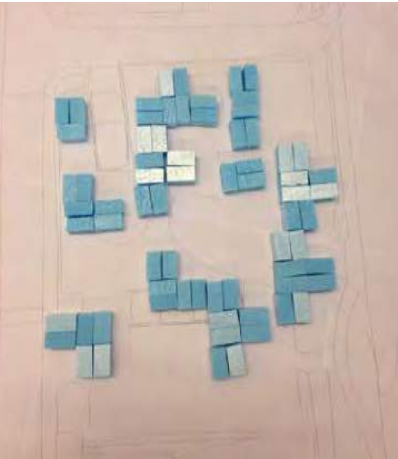


Klynger uten overheng

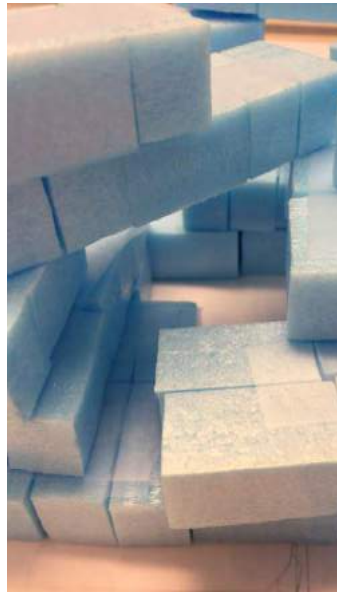
Høyest tetthet nederst

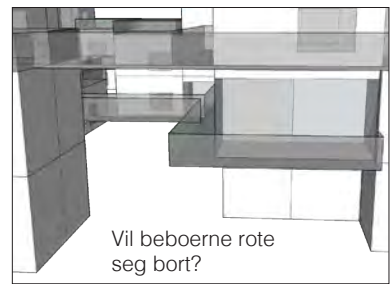
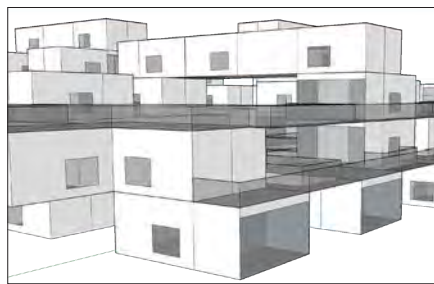
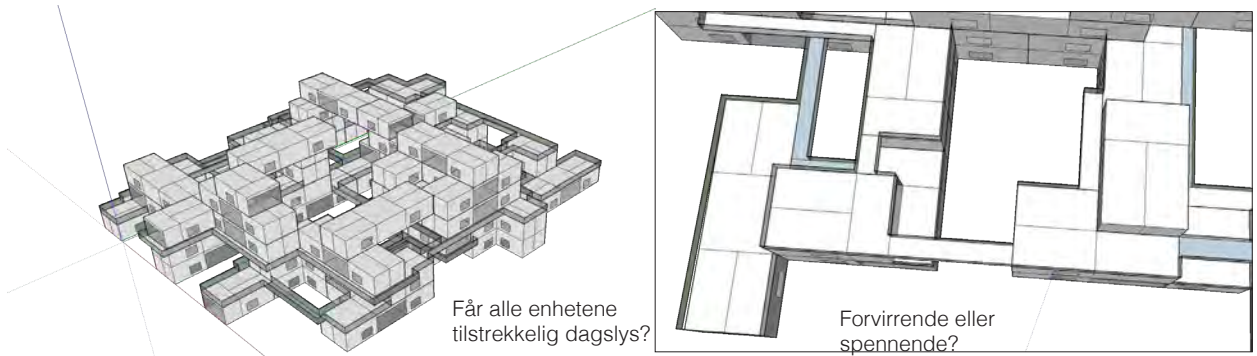


Modellstudier 1:200

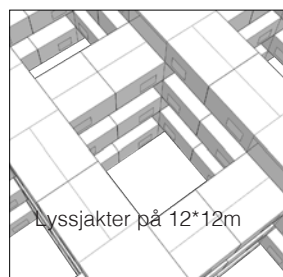
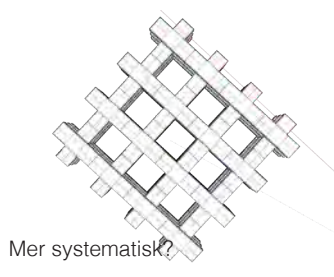


-  *Bakside*
-  *Natur*
-  *Privat*
-  *Offentlig*

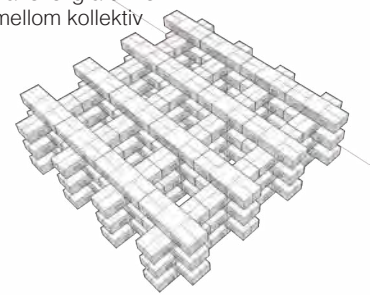
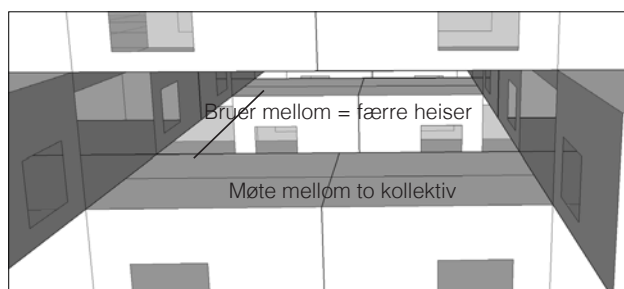


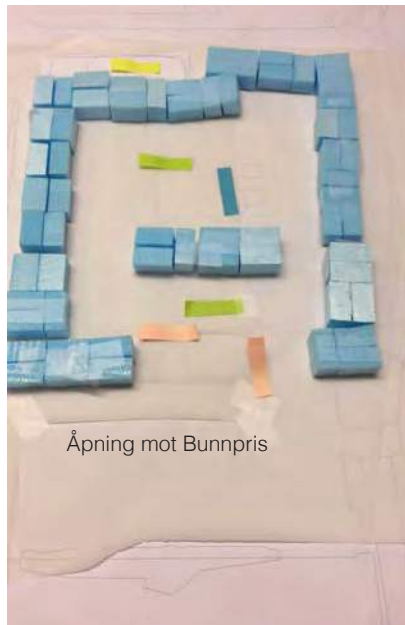


Hjernetrim for seniorenne?



Vanskelig å skille mellom kollektiv

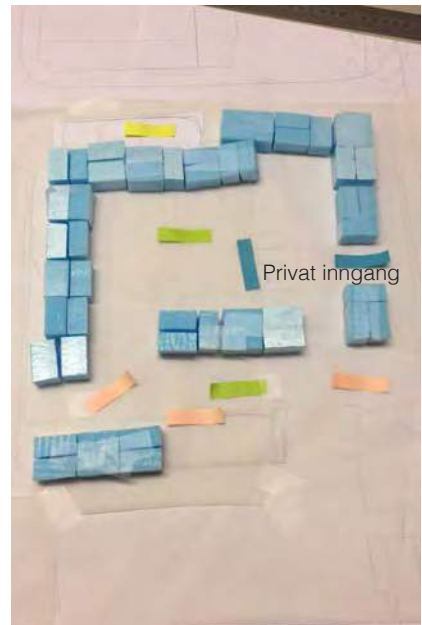




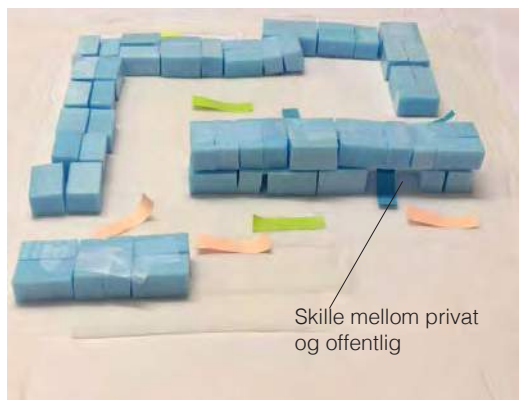
Åpning mot Bunnpris



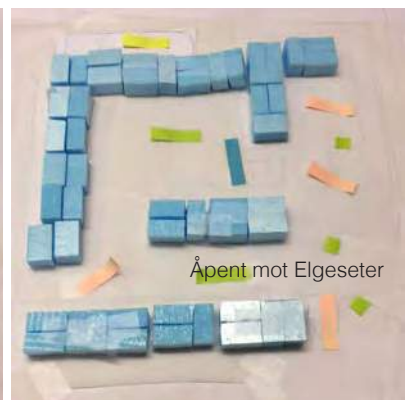
Åpning mot Bunnpris og Elgeseter



Privat inngang



Skille mellom privat og offentlig



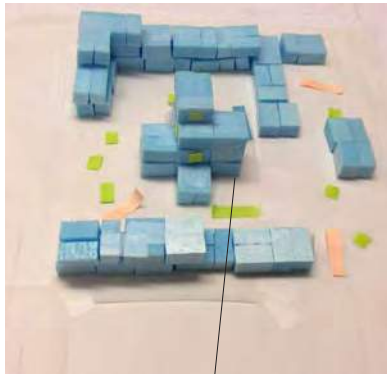
Åpent mot Elgeseter

- Bakside
- Natur
- Privat
- Offentlig

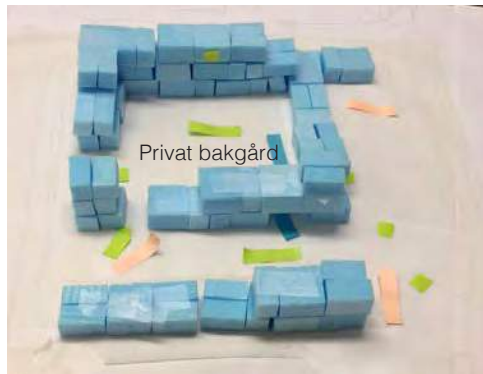


Føring fra Elgeseter til Parken





Fellesfunksjoner i midten



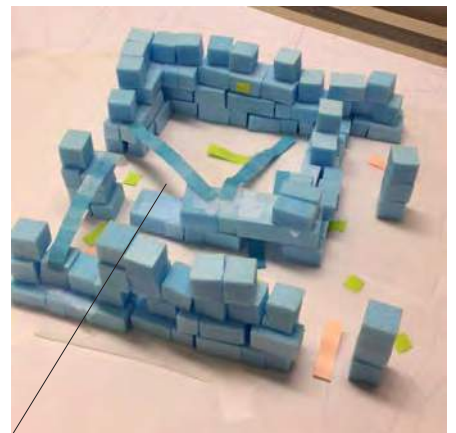
Privat bakgård



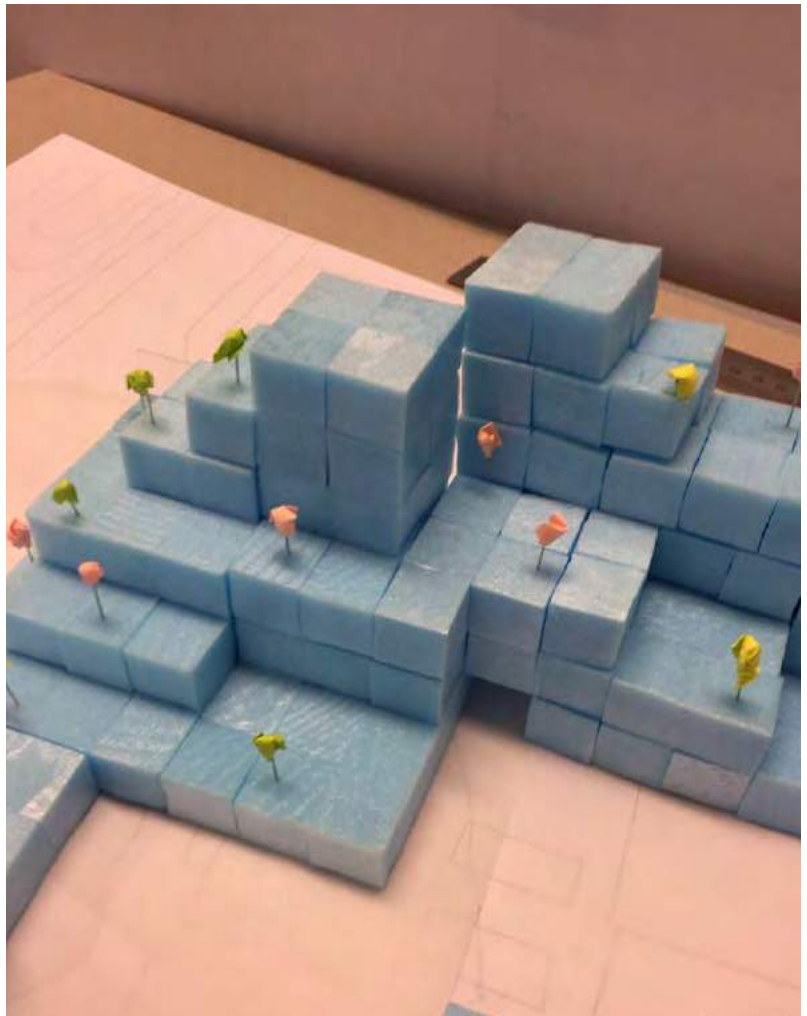
Glassfasade mot Elgeseter

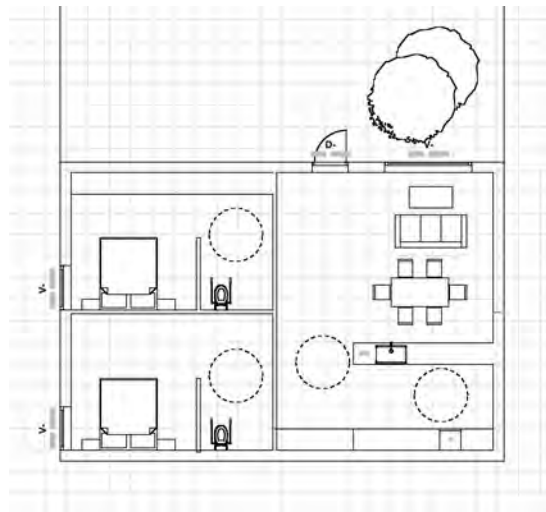
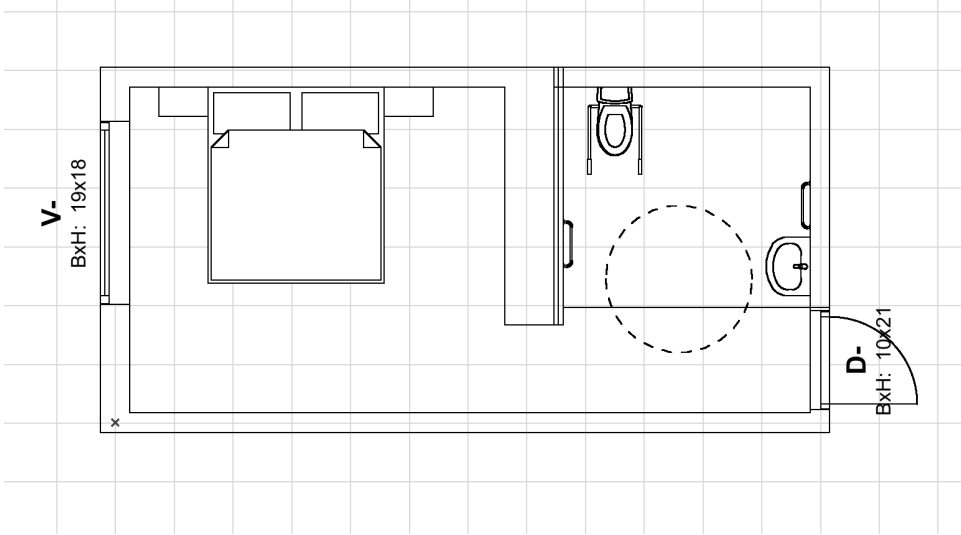


Bruer

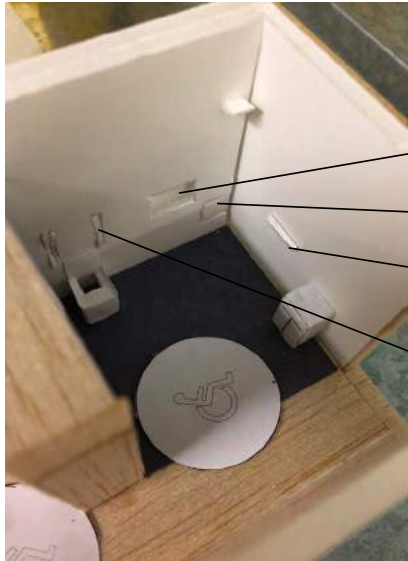


Opptrapping mest hensiktsmessig med tanke på lys





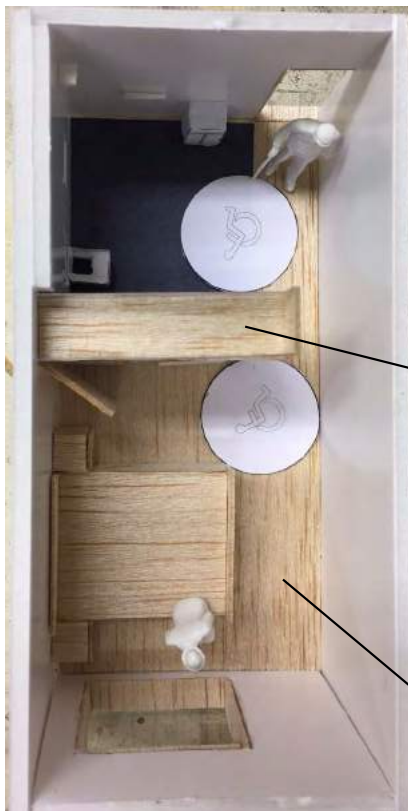
Modell 1:50



- Hylle i dusjen
- Sete som kan brukes ved behov
- Kan brukes som håndtak eller til å henge opp håndkler
- Håndtak som kan brukes ved behov



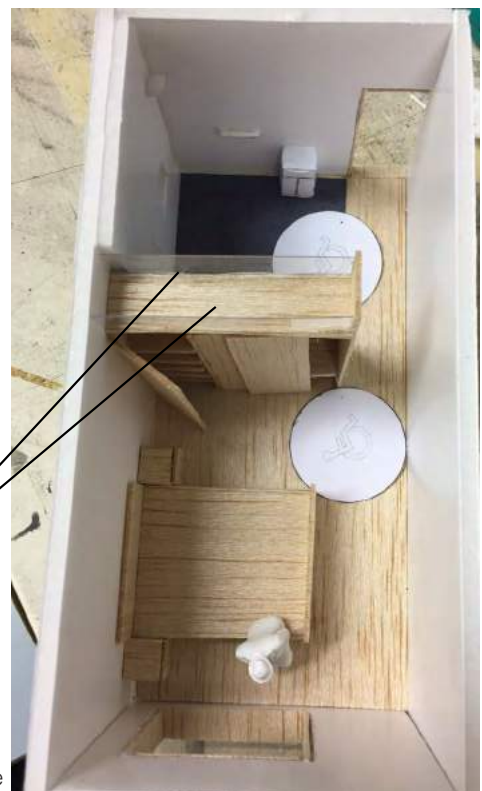
Tre i vinduskarm



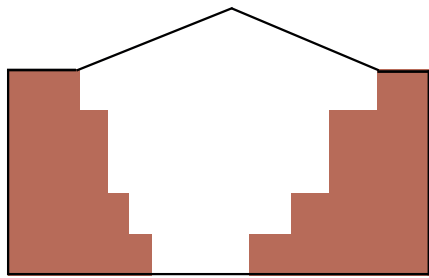
Skap som går opp til taket. Ingen støvoppsamling

Glass for å få lys inn på badet

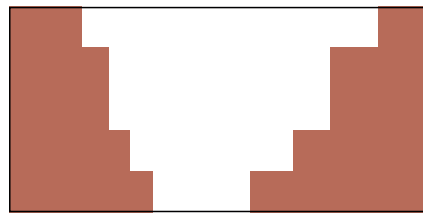
Parkett for hjemmekoselig følelse



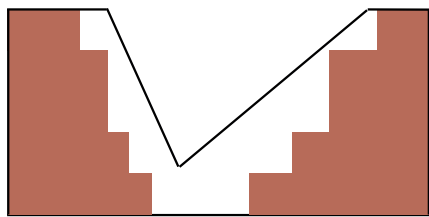
Innendørs dyrking



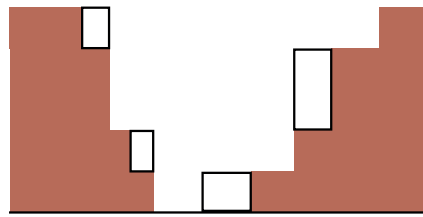
Drivhus rundt hele bebyggelsen



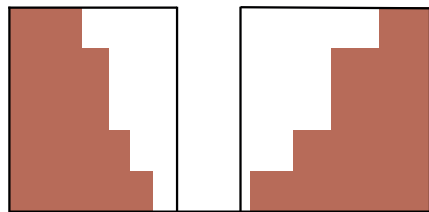
Drivhus rundt hele bebyggelsen



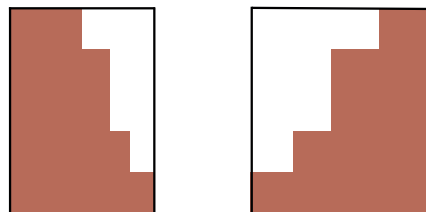
Skrått drivhus over bebyggelsen



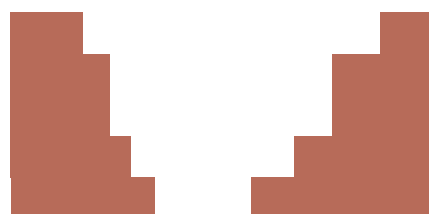
Vinterhager



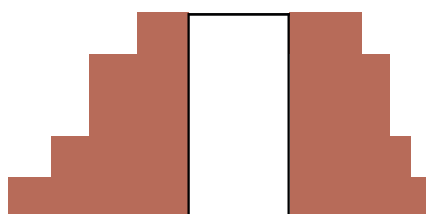
To drivhus med åpning i mellom



Drivhus fra andre etasje og opp



Vanlige takhager



Atrium

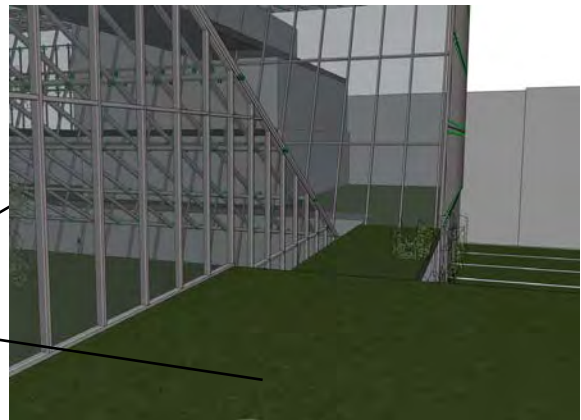
Boligblokk med 108 soverom



De eldre har oversikt over hva som foregår i fellesarealene



Varierende og spennende rom

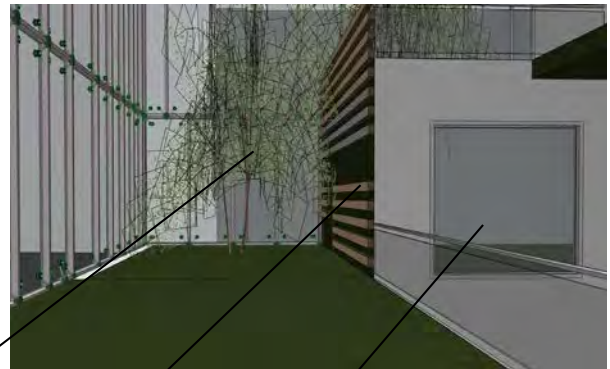


Deler av hagen klimatisert og andre deler uklimatisert



Kantine blant plantene

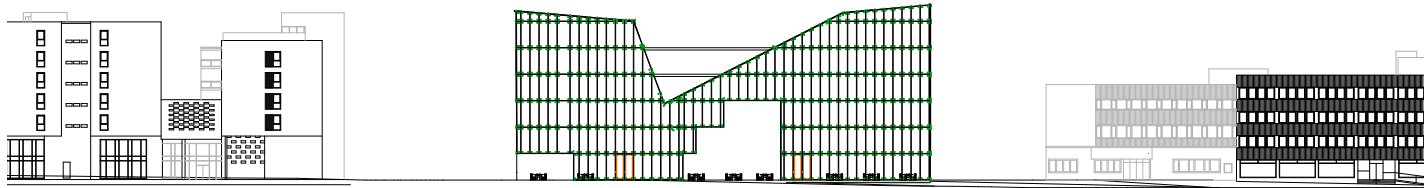
Frukttre



Dyrking på veggene

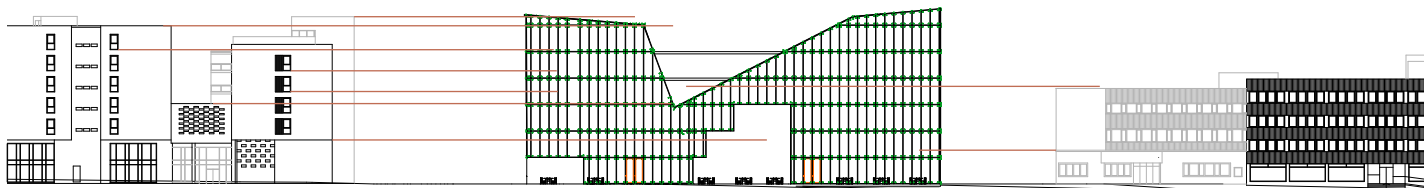
Stuevindu inn mot drivhuset, soveromsvinduer ut

Fasade



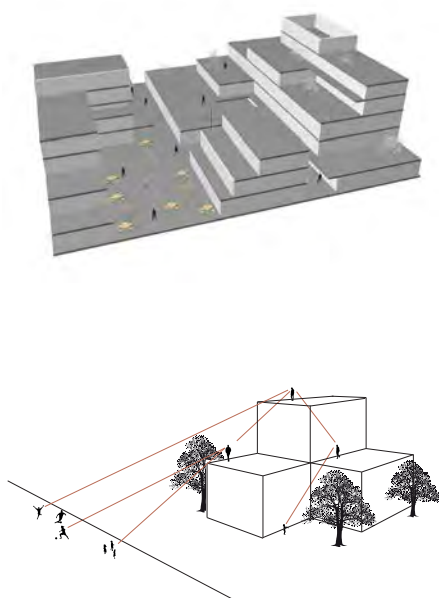
Fasade 1:100

Høyder



Fasade 1:100

Siktlinjer



Inspirasjon

