DULT mot en aktiv hverdag

MASTER I ARKITEKTUR || MAREN LOENG ROSTEN || NTNU VÅR 2014 ||

HVA

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

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

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

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

Et bomiljø som bidrar til:
- Utvikle et godt bomiljø som bidrar til økt daglig aktivitet

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

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

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

HVORFOR

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

Helsedirektoratet.

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

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

HVOR

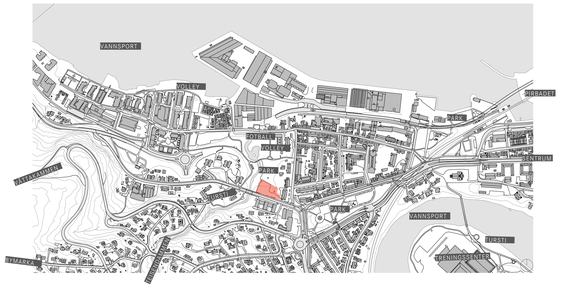
Valgt tomt ligger øverst i Ilsdalen park, 15 minutters gange fra Trondheim Torg og har adresse Hanskemakerbakken 2. Tomta brukes i dag til avlastning og parkering og fremstår som et sår i det ellers pent opparbeidede parkområdet.

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

Tomta grenser til Ila Barnehages uteareal i nord, Hanskemakerbakken med diverse næring i sør, Ilsbekken i vest og boligbebyggelse i øst. Tomta ligger i overkant av 10 meter over havet og fremtår og området er preget av variert bebyggelse, fra lav bebyggelse til bygårdsbebyggelse i tegl og mur, høye boligblokker og industri.

Tomta drar nytte av gode lys og solforhold, utsikt til fjorden og Ilsbekken i vest gir et godt skjermet for trafikk da Hanskemakerbakken er lite trafikkert.

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



UTSIKT FRA TOMTA MOT TURSTIER TIL MARKA

UTSIKT FRA TOMTA MOT ILADALEN PARK

UTSIKT MOT TOMTA FRA ILADALEN PARK

BAKKEPLAN 1:200

2.ETG 1:200

3.ETG 1:200

4.ETG 1:200

5.ETG 1:200

6.ETG 1:200

URBANE NABOSKAP

SNITT B -B 1:200

SNITT C -C 1:200

FASADE SØR 1:200

FASADE NORD 1:200

URBANE NABOSKAP

Nabolaget som knytter innad i bydelen, på tvers av alder, livssituasjon og bakgrunn. En miks av generasjoner, der unge og eldre berører hverandre, hvor kunnskap deles på tvers av alder vil kunne styrke nabolagsfølelsen og skape trygghet. Det er derfor viktig med å have den private delen av bygget slik at bakkeplanet frigjøres og tomten blir en utvidelse av parken og en arena for sosiale møter.

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

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

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

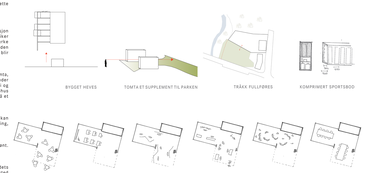
Adkomsten til bolgene er lagt sammen med verkstedets møtesarealer/flerbrukshus, for å skape en felles møteplass/inngang for beboere og bydelsbarn. Hver beboer har eget sportsskap, med tilhørende sykkelparkering på bakkeplan, disse er integrert i bæreskvinne til bygget. I tillegg finnes en felles sportsbod på den østlige delen som tar opp terrengforskjellen mot nabobebyggelsen. Denne deler på fire enheter som har todelssjon og parkering på eiendom.

BYGGET HEVES

TOMTA ET SUPPLEMENT TIL PARKEN

TRÆKK FULLFØRES

KOMPRIMERT SPORTSBOD



FELLESSKAPSLØSNINGER

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

Dette er tatt ved at enhetene er todelt, en del er privat for ro, avslapning og søvn, den andre delen er felles for sosialt samvær. Komplekset består av 38 enheter hvor to er hybler på 25 kvm og resten er leiligheter for to personer på 33 kvm. Den private delen er vendt mot nord med store vindusflater og fransk balkong, her kan du ligge å se utover fjorden og Posenhjørne. Hver enhet har eget bad og soverom, samt en liten kjøkkenkrok. Den felles delen av enheten er lagt ved bruk av en smartvegg som inneholder nødtelefon/ senig på den ene siden og sofa på den andre, samt lagring og oppbevaring. Veggen vendes om en fast akse, slik at den enten deler av eller åpner rommet. Alle enhetene har kjøkkenkrok med utstikt mot den sosiale delen, kjøkkenkroken er plassert ut fra en del plassert ut grovgjerdenbekkap for ytterlay og rømningsvei.

Den sosiale sonen er lagt som en halvklimatisert vegg. Vertikalkommunikasjonen går diagonalt og binder fellesfunksjonene sammen. Funksjonene varierer i bokser som stikker ut av konstruksjonen, noen av disse kan lukkes av og fungere som klimatiserte rom, mens andre er åpne og fungerer som møteplasser. Fellesarealene er ikke bokene har fast program, mens andre kan utformes av beboerne. Av fast program er vaskeri og fellesspisekjøkken. Alternative funksjoner kan være atelier, bibliotek, spillrom, lounger, yoga/treningsrom og gjesterom. På taket av boksene er det anvendte balkonger. Svalgangen er bredest ved fellesarealene for å skape rom for opphold. Den varierer mellom enkel og dobbel bredde slik at man får økt og lys mellom etasjene. Enkelte steder hvor svalgangen er dobbel, legges det opp til selvdyrk for beboerne.

SENG

SOFA

SNITT C - C 1:50

ÅPNE BOKSER I TILKNYTNING TIL TRAPP

KONTAKT MELLOM ETASJENE

MØTER LANGS SVALGANG

KONTAKT

TILFELDIGE MØTER

MØTES PÅ VASKERIET

KONTAKT MELLOM ETASJENE

KONTAKT ENHET BIBLIOTEK

SELVDYRK

LAGE MIDDAG SAMMEN?

MATERIALITET OG KONSTRUKSJON:

Enhetene er plassert to og to mellom konstruksjonsskiver med bad mellom seg. De er utvendig kledd med karbonisert ospe som vil gi en vedlikeholdsfri og holdbar fasade. For å unngå sverting legges det opp til at panelet skal ha en grå/sølv farge over tid.
Innvendig kles de med ubehandlet panel av osp, panelet har en lys gulhvit farge og vil holde seg lyst over tid og gi et sunt innemiljø. Smartveggen kles i finérplater.

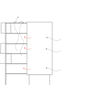
Den sosiale veggen bæres av en lett stålkonstruksjon, glasset i fasaden kan åpnes flere steder i tillegg til åpning i bunn og topp for luftgjennomstrømming og naturlig ventilering av enhetene.

Bokene er også lagt i vedlikeholdsfrie, utvendig er de båndstelt - i blikkplater i ulike farger slik at de blir godt synlig og skaper blikkfang i gatebildet. Innvendig er de i likhet med enhetene kledd i ubehandlet osp.

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

HALVKLIMATISERT

KLIMATISERT



SKIVENE ER GJENNOMGÅENDE

VENTILASJONSPRINSIPP