

ELGESETER seniorboliger

Student: Ambjørn Gaustad Hanus
Veileder: Andreas Grøntvedt Gjertsen
Diplom vår 2018



Med en økende andel seniorer i Norge står vi overfor en rekke utfordringer. En av disse er å finne gode boalternativer for seniorene.

Elgeseter seniorboliger er et bokollektiv for eldre i alderen 60+, som er tegnet med utgangspunkt i fire hovedaspekter:

- Hvordan helsen påvirkes av omgivelsene.

- Hvordan vi kan skape boliger som fremmer sosialisering

- Hvordan vi kan tilrettelegge best mulig for eldre i form av universell utforming.

- Hvordan vi kan legge til rette for aktiviteter og frivillig arbeid som skaper tilhørighet.



- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| 1: Midtbyen | 4: NTNU medisinske helsevitenskap | 7: Finalebanen | 10: Trondheim ortopediske verksted |
| 2: Studentersamfundet | 5: NTNU campus Gløshaugen | 8: Bunnpris | 11: Gartneriet barnehage |
| 3: St Olavs hospital | 6: Høyskoleparken | 9: Elgeseter gate | 12: Krinkelkroken barnehage |

BELIGGENHET

Prosjektet er lokalisert i Trondheim, nærmere bestemt i Elgesetergate 16. Valg av tomt ble gjort på grunnlag av tomtas nærhet til Midtbyen, et godt kollektivtransportnett, dagligvarebutikk, helsetilbud og natur innen rekkevidde samt mennesker i ulike livsfaser. Den sentralt beliggende tomte gjør at senioren enkelt kan få utført daglige oppgaver, samtidig som den gir senioren lett tilgang til Midtbyen og det den har å by på av aktiviteter.

Tomta ligger i nærheten av flere parker og rekreasjonsområder. Finalebanen som tomte grenser til i vest, er svært populær og trekker mennesker i ulike aldersgrupper til stedet.

Nord for tomte der vi i dag finner et ortopediske verksted, er det planlagt et bygg som vil inneholde campus for helse- og sosialfag og studentsamskipnaden treningslokaler. Dette vil være med på å trekke ytterligere folk til stedet. Treningscenteret har også et stort potensiale som møteplass for studenter og seniorer, samtidig som det kan gi senioren et viktig aktivitetstilbud.

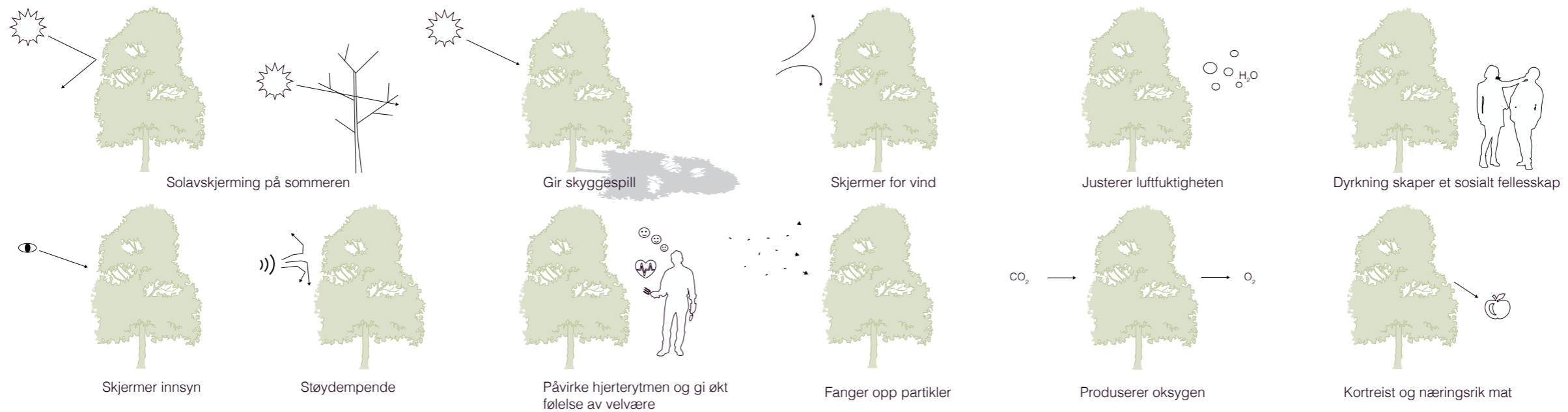
Nærheten til St Olavs hospital byr også på mange fordeler da senioren raskt kan få god helsehjelp om det skulle trenges. Samtidig kan de enkelt besøke venner som er lagt inn på sykehuset.

Seniorboligene kan også bli en god møteplass for seniorer og helsefagstudenter som i dag har campus ved St Olavs hospital. Frivillighet står sterkt blant studentene i Trondheim, og seniorboligene vil gi ytterligere muligheter til å bidra. Studentene kan engasjere seg i senioren aktiviteter; som dyrking, snekring, håndarbeid og musikk og bidra med sine datakunnskaper i biblioteket/datasalen. På den måten får de erfaring med å jobbe med eldre mennesker. Studentersamfundet ligger også relativt nær tomte, og senioren vil derfor kunne ha mulighet til å delta på arrangementer her.

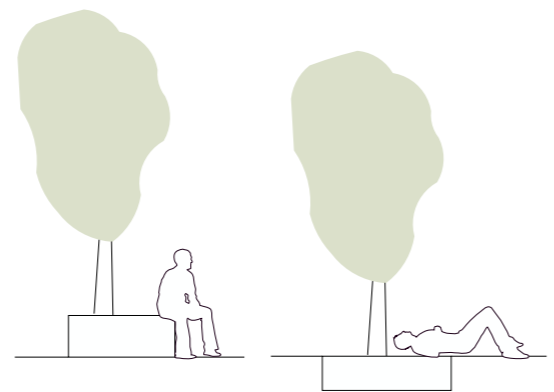
HELSEN PÅVIRKES AV VÅRE FYSISKE OMGIVELSER

For å kunne leve et godt og langt liv og forbli selvhjulpen lengst mulig er det viktig med god helse. Omgivelsene våre utløser assosiasjoner påvirket av lagrede erfaringer, tanker og følelser. "Kvaliteten" på de visuelle sanseinntrykkene påvirker både velvære og helse. I Elgeseter seniorboliger er planløsningene og materialene valgt for å gi assosiasjoner til et hjem framfor en institusjon. Forskning viser at naturopplevelser kan påvirke hjerterytmen og gi økt følelse av velvære, og derfor påvirke helsen og livskvaliteten positivt. I Elgeseter seniorboliger er derfor nyttevekster en viktig del av arkitekturen.

Boenhetene er stablet oppå hverandre som et "vertikalt nabolag" for å gi alle boenhetene hage/terrasse med ulike dyrkningsmuligheter. Hagene er samtidig med på å gi assosiasjoner til eneboliger og vil dermed føre til at boenhetene føles mer hjemmekoselige for mange. Naturen har også fått en viktig plass inne i bygget med ulike typer beplantning integrert i arkitekturen. Samtidig som dyrking og møter med naturen har flere helsebringende effekter, fører dyrking til aktivisering, fellesskap og et sosialt samhold.

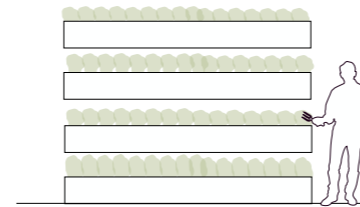


NATUR SOM ARKITEKTUR

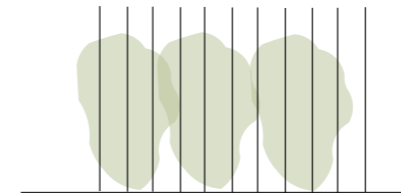


Plantekasse som benk

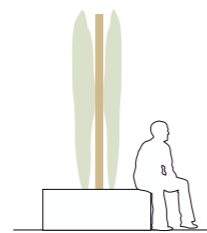
Jord nedsenket i dekket



Urtehyller fungerer som en halv transparent vegg



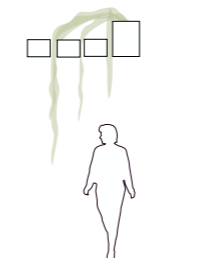
Klatreplanter i fasadene



Lyskilde mellom plantene gir plantene nødvendig lys og beboerne et skyggespill



Plantekasse som rekkverk med planter som skjerner for innsyn



Hengeplanter

SOSIALISERING

Omgivelsene våre kan bedre den psykiske og dermed også den fysiske helsen ved å legge til rette for sosiale møter mellom mennesker. Mer enn 30% av seniorer sliter med ensomhet. En god psykisk helse er avgjørende for helse og trivsel. Eldre uten et sosialt nettverk går glipp av gleden ved sosialt samvær, men også helsegevinsten ved å være en del av et fellesskap. Studier har vist at ensomhet og sosial isolasjon er assosiert med økt risiko for alvorlige sykdommer og tidlig død.

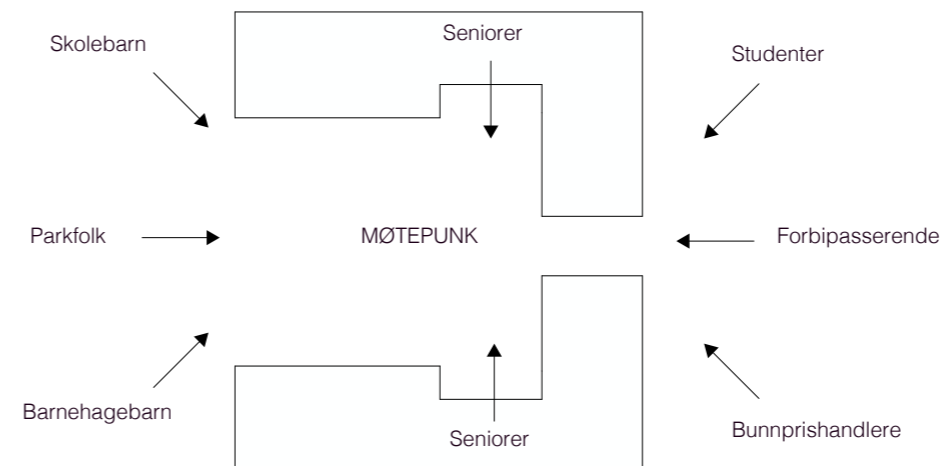
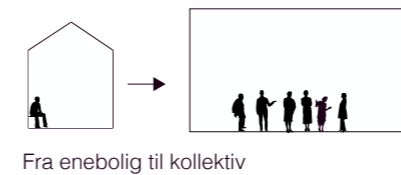
Elgeseter seniorboliger ønsker å motvirke ensomhet ved å være et sosialt boalternativ bestående av bokollektiv hvor arkitekturen legger til rette for møter mellom mennesker både innad i seniorboligene og mellom beboerne og resten av byen. Boligene består av rom med ulik grad av tilgjengelighet for offentligheten; og spenner fra helt private soverom og bad, til kollektiv bebodd av en gruppe beboere, til atriet som deles av alle beboerne, til aktivitetene som foregår i første etasje og på uteplassen som er tilgjengelige for alle.

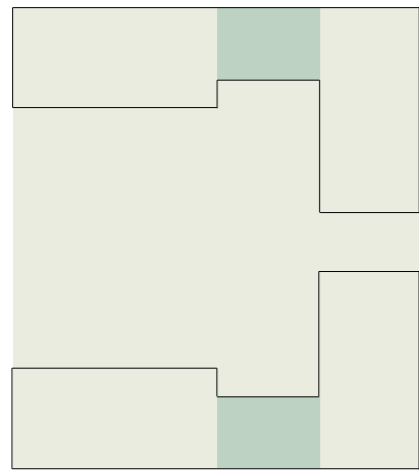
UNIVERSELL TILRETTELEGGING


Etter hvert som man eldes, blir hverdagslige oppgaver ofte vanskeligere og tyngre å utføre. Boligene er spesielt tilrettelagt for seniorer, og alle kollektivene er tilpasset rullestolbrukere. Valget av tomta er også tatt med hensyn på redusert mobilitet.

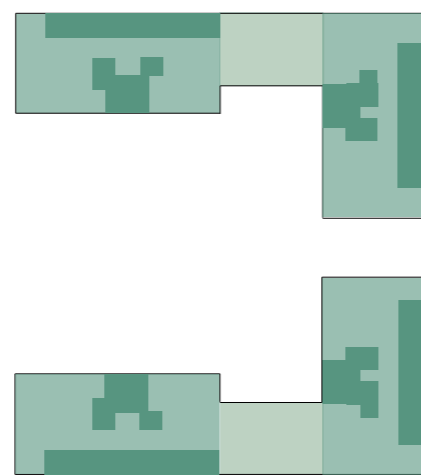
I kollektivene finnes det ikke dørterskler og nivåforskjeller. Veggskap går fra gulv til tak og senger går ned til gulv for å hindre støvoppsamling og dermed lette renholdet og opprettholde et godt inn klima.


Å bo i kollektiv vil være fordelaktig da beboerne kan hjelpe hverandre ved behov. Samtidig er det mulighet for å ha felles måltider. På den måten slipper beboerne å lage mat hver dag samtidig som de får selskap under måltidet.



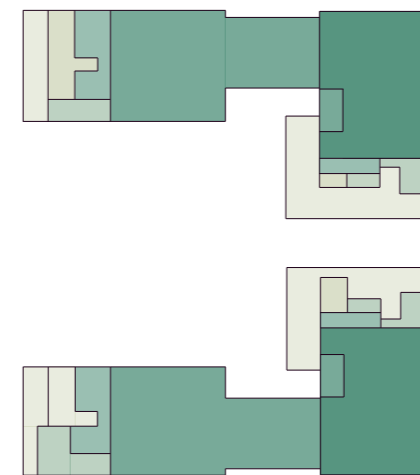



Grad av offentlighet i 1 etasje 



Grad av offentlighet i 2 etasje 

-  Offentlig
-  Delt med beboerne
-  Delt med kollektivet
-  Privat



Nedtrapping mot parken 

-  2 etasje
-  3 etasje
-  4 etasje
-  5 etasje
-  6 etasje
-  Tak



Plan 1 etasje 1:250

AKTIVISERING

Dagens seniorer lever lengre og er fysisk friskere enn før. Etter pensjonsalderen har de fleste fortsatt mange gode år foran seg. Hvordan senioren bor kan påvirke hva disse årene brukes til og dermed deres livskvalitet. Statistikk viser at mange seniorer bruker mye tid på TV-titting. Elgeseter seniorboliger tilrettelegger for en sosial og aktiv hverdag hvor senioren kan velge å fylle dagene med en rekke ulike aktiviteter. Pensjonister har noe man ikke har i andre livsfaser; nemlig rikelig med tid og erfaring. For mange mennesker er det viktig føle at de gjør noe fornuftig; at de bidrar til fellesskapet og er til nytte. Studier viser at seniorer som engasjerer seg og jobber frivillig trives bedre. Samtidig gir dette en samfunnsgevinst. Gjennom de ulike aktivitetene kan senioren være med å bidra. De vil få være en del av et fellesskap og få en ny tilhørighet. Alt som får de eldre opp fra sofaen er med på å opprettholde en god helse. Ved siden av trening og rehabilitering er det daglige aktivitetsnivået viktig.

KAFÉEN:

Kaféen i første etasje er et viktig møtepunkt for senioren og den resterende befolkningen i Trondheim. Her kan eldre med grønne fingre og interesse for matlaging tilberede retter ved bruk av blant annet nyttevekster høstet i bokollektivet. Dette vil være et sted hvor blant annet brukerne av parken og studentene skal kunne spise lunsj side og side med senioren. Inne i kafeen vokser det urter som de besøkende kan krydre maten med hvis de ønsker det.

LEKEROMMET:

Lekerommet er et sted å ta med barnebarna. Det kan også benyttes av besøkende barnehager og barneskoler. Ved ønske kan det også tilbys barnepass for travle foreldre.

WORKSHOP OG HÅNDARBEID:

Her kan seniorer med interesse for og kunnskap innen ulike håndverk benytte seg av et felles verksted. Andre i nærområdet med et ønske om å utøve en hobby eller bare bidra til et fellesskap kan komme innom og jobbe side om side med senioren. De eldre kan deretter selge det de måtte ønske i salgsboden og på den måten tjene inn penger til bofellesskapet.

DATASAL OG BIBLIOTEK:

Her finner beboerne en rekke ulike bøker og får tilgang til PC og annen teknologi. For mange eldre kan det være vanskelig å forholde seg til teknologiske nyvinninger. Et felles datarom vil føre til at senioren kan hjelpe hverandre. Samtidig vil studenter kunne bidra med sine kunnskaper. Litteraturkvelder og studiesirkler kan arrangeres for seniorer som ønsker dette.

MUSIKKROM:

Her kan senioren, om de er uerfarne musikkentusiaster eller mer erfarne musikere, dele sin musikkinteresse og danne kor, samspillsgrupper eller band. Dette er samtidig en arena for samhandling med andre aldersgrupper med felles interesse. Musikalske aftener kan være med på å spre glede også blant de andre beboere.

AUDITORIUM:

Auditoriet kan brukes til foredragsvirksomhet, både for beboerne og for allmennheten. Barneskolene som besøker parken, kan komme innom her for undervisning. Kanskje en tidligere lærer blant beboerne har noe interessant å lære bort eller vil fortelle om sine erfaringer. Dette er også et ypperlig sted for filmvisninger, enten det er kun for beboerne eller er åpent for alle. Kor, samspillgrupper eller band kan også ha konserter her.

SEREMONIROMMET:

Selv om dagens seniorer stort sett lever lengre enn tidligere er sjansen for at helsen svikter større jo eldre man blir. Det kan derfor være bruk for et rolig sted for bearbeidelse av sorg, uavhengig av trosretning og personlig ståsted. Det er heller ikke noe i veien for å ha vielser her skulle en senior finne sin sjelevenn blant de andre beboerne.

UTEOMRÅDET:

I uteområdet, som delvis er en forlengelse av Finaleparken, kommer beboerne tetttest på resten av beboerne i bydelen. Her kan man trekke frisk luft, drive med hagearbeid, gå på piknik, snekre, drive med håndarbeid, spille boccia eller drive med andre uteaktiviteter.

TOPPETASJEN:

På toppen av boligene er det takhage, festlokale og besøksrom. Dette er et ypperlig sted å markere jubileer eller runde dager. Har man behov for flere overnattingsgjester enn hva det er plass til i gjesterommet i det aktuelle kollektivet, er det flere rom her. Ellers kan lokalet brukes av senioren til felles middager, bridgekvelder eller for å samles for en kopp kaffe. Gjesterommene kan brukes til avslapping eller mindre møter.



▼ Fasade vest

▲ Fasade øst

B ▲

▲ B

▲ A

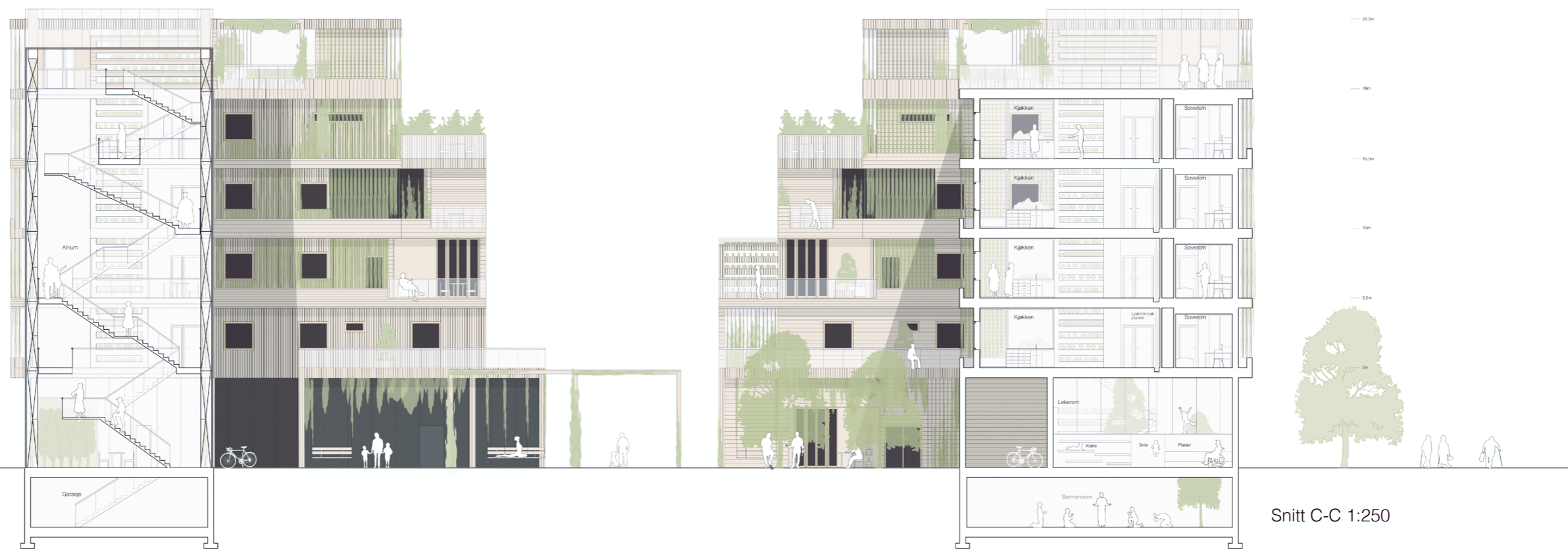
▲ A

▲ C

▲ C

Plan 2 etasje 1:250





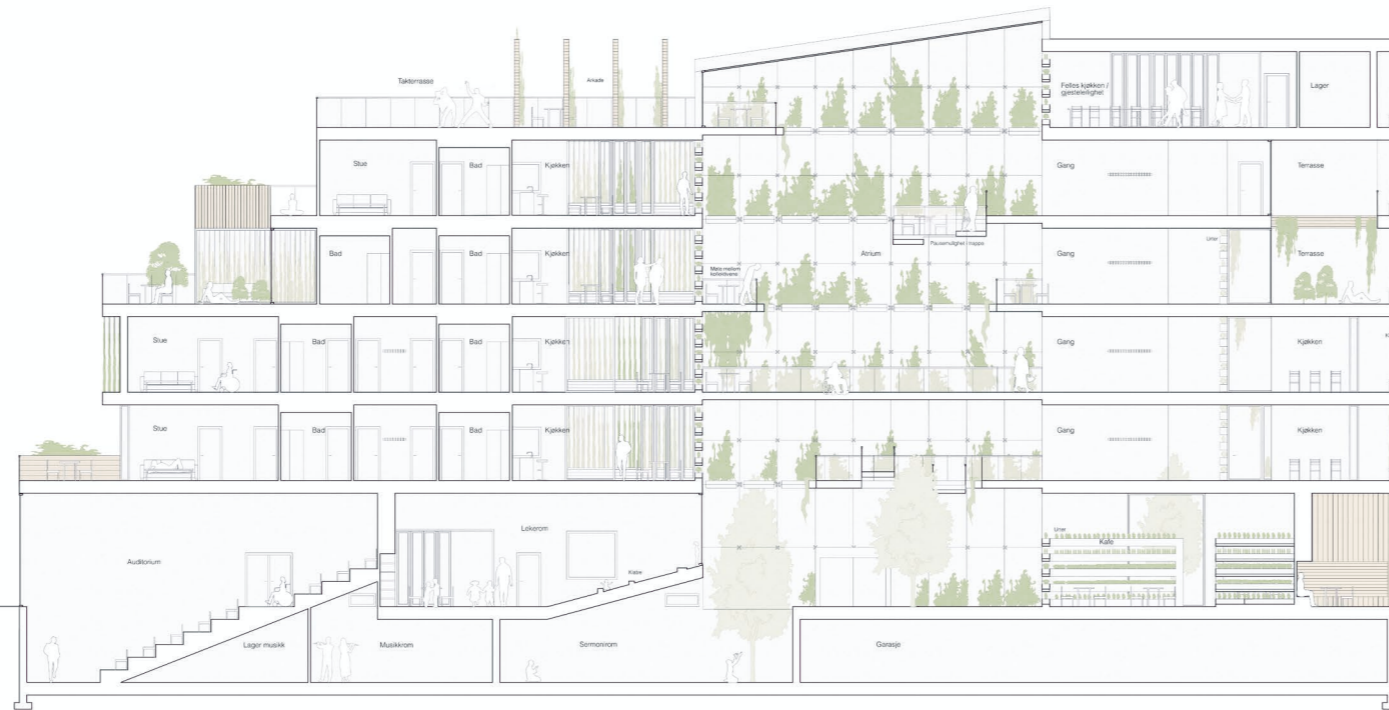
Snitt C-C 1:250



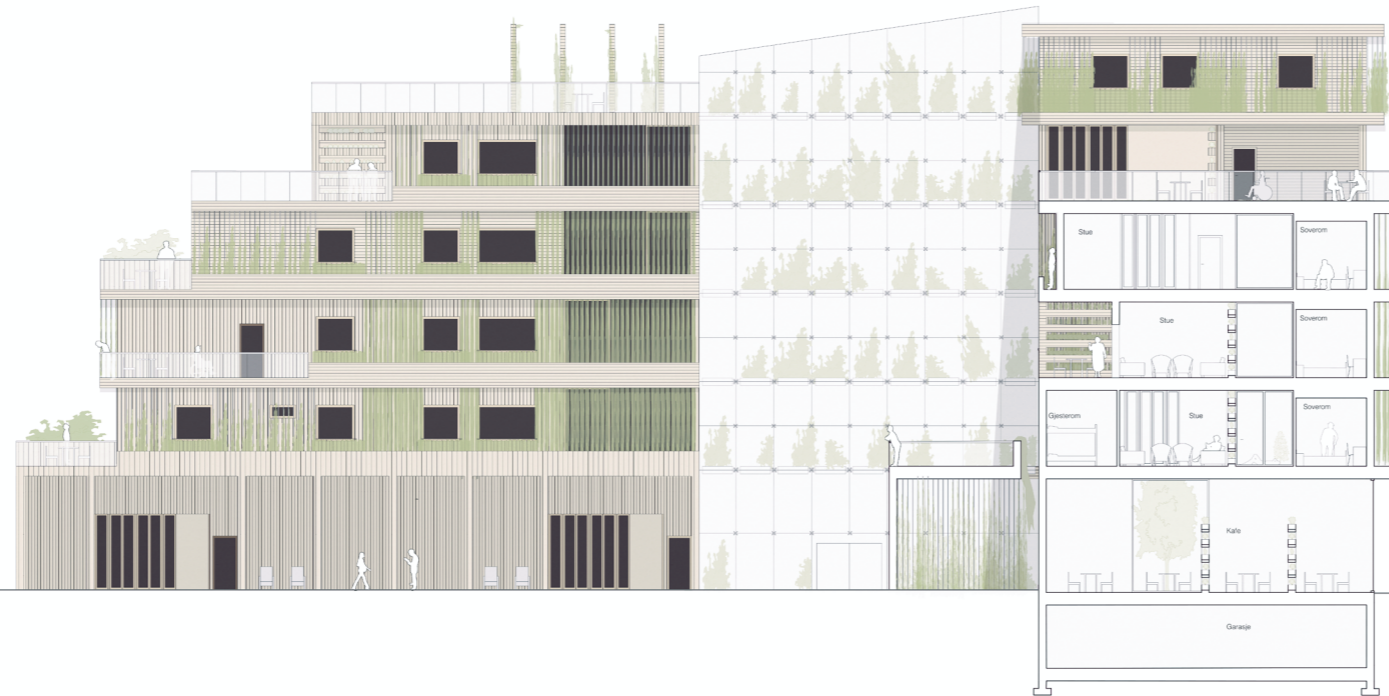
Visualisering av stue



Visualisering av kjøkken



Snitt A-A 1:300



Snitt B-B 1:300



Fasade vest 1:300



Fasade øst 1:300



▼ Fasade vest

▲ Fasade øst

▲ B

▲ B

▲ A

▲ A

▼ C

▼ C

Plan 3 etasje 1:250





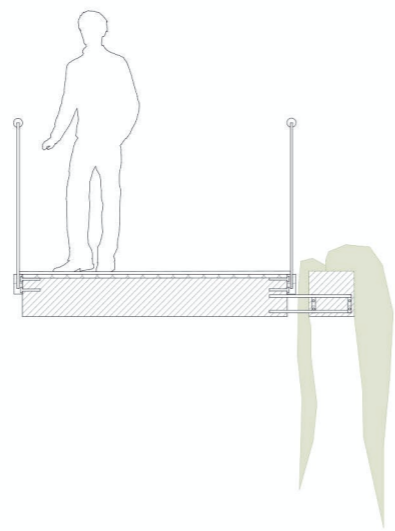
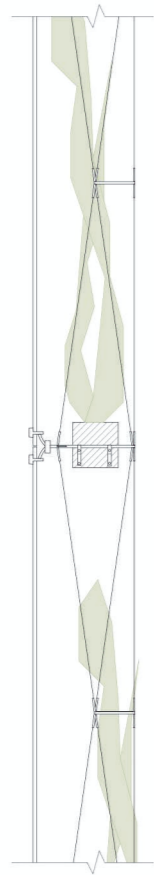
Plan 4 etasje 1:250



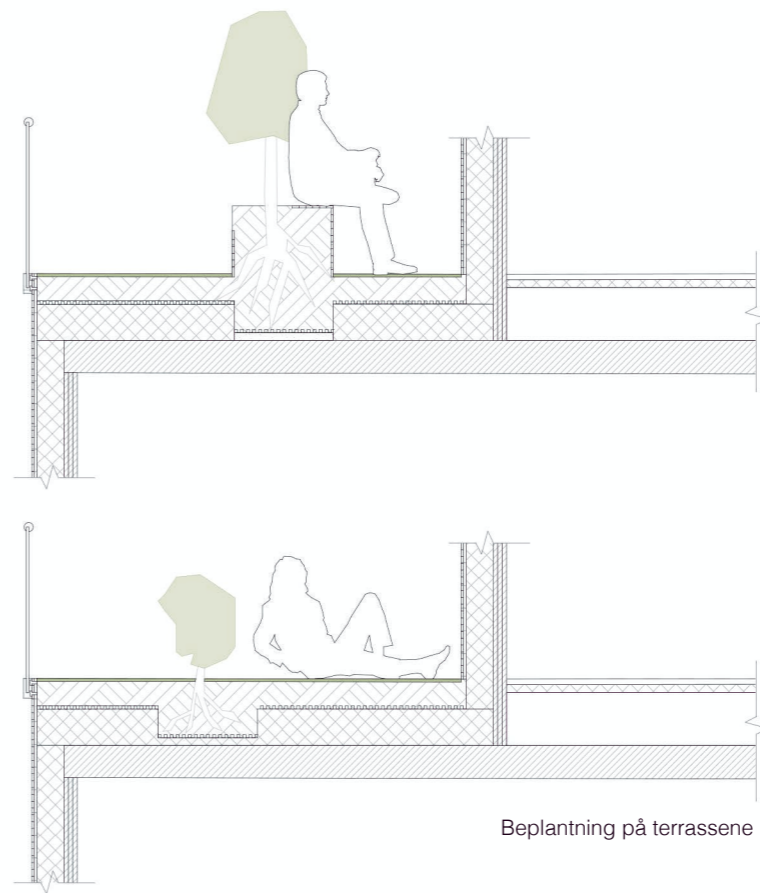


Plan 5 etasje 1:250 





Bepantning i atriene



Bepantning på terrassene