



Sluttrapport

# “Med lek og rullator”

Helsebringende bruk av boligens byrom

**ARKITEKTGRUPPEN  
CUBUS**

**Husbanken**

**HØGSKOLEN  
I BERGEN**  
BERGEN UNIVERSITY COLLEGE

Et kompetanse- og utviklingsprosjekt av Arkitektgruppen CUBUS i samarbeid med Høgskolen på vestlandet, Bergen arkitektthøgskole, Flimmer film, Gategym, Kulturarven og Husbanken.



Samarbeidspartnere i prosjektet "Med lek og rullator"

ARKITEKTGRUPPEN CUBUS: Axel Nitter Sømme, Maria Molden, Liz Eva Tøllefsen

HØGSKOLENS FYSIOTERAPIAVDELING Bård Bogen, Liv Magnussen, Helga Kristin Kaale

GATEGYM. Kathrine Marthinsen, Magrethe Vikan Sæbø

FLIMMER FILM: Christer Fasmer

KULTURARVEN Arve Nilsen

KLOSTERET BARNEHAGE- Barn og voksne

HUSBANKEN: Torben Tøsse Blindheim

# Innhold

- 0 Sammendrag
- 1 Mål og Visjon
- 2 Bakrunn
- 3 Fokus på byrom, deltakelse og helse
- 4 Steder i byen
- 5 Verktøy for nytenkning
- 6 Aktiviteter gjennom året
- 7 Resultat
- 8 Økonomisk rapport
- 9 Avslutning



*"Med lek og rullator" setter fokus på bruken av byrommene i den tette boligbyen  
Med aktivitet Og folkehelseperspektiv spør vi oss: Kan Byen kan være min personlige trener?*

---

# Sammendrag

## ” Med lek og rullator”

”Med lek og rullator” er et kompetanse- og utvekslingsprosjekt mellom arkitekter og fysioterapauter som setter fokus på bruk av byen som arena for fysisk aktivitet og god hverdagshelse.

De som har vært med er studenter og ansatte ved Fysioterapiavdelingen på Høgskolen på Vestlandet, Arkitektgruppen Cubus, studenter fra Bergen arkitektthøgskole, Gategym, Klosteret barnehage, Arve Nilsen fra Kulturarven og Flimmer film.

Prosjektets har som hovedintensjon å skape nye tanker og erkjennelse av hva byrommene kan brukes til, hvordan ulike faggrupper har betydning for byutviklingen, og hvordan den fremtidige byen kan stimulere til fysisk aktivitet i nærmiljøet.

Virkemidlene i dette prosjektet har vært deltakende aktiviteter, kompetanseutveksling mellom faggruppene og forelesninger om prosjektet til ulike fagmiljøer. Prosjektet ble påbegynt høsten 2016 og avsluttet vår 2017. I denne tiden ble det gjennomført en rekke byvandring og aktiviteter i ulike boligområder i byen. Sentrum, Møhlenpris, Nygårdshøyden, Damsgård, Fjellsiden og Løvstakksiden har vært brukt som områder for å teste ut ulike aktiviteter.

## Erfaringen med prosjektet

Gjennom stor bruk av byvandring med ulike innspill i forhold til utforming, trening, lek og bruk av byrommene har ført til mange diskusjoner og nye tanker hos deltakerne.

Fysioterapistudentene brukte prosjektet som utgangspunkt for sine semesteroppgaver og videreførte ideer til konkrete øvelser på utvalgte steder i byen. Fysioterapistudentene mente selv at de hadde sett både byen og sin egen rolle med nye øyner og Arkitektstudentene så hvordan trening og lek skapte sosiale møteplasser og muligheter for nye utforminger og bruk av eksisterende strukturer. Dette er betraktninger og innspill som var mye av intensjonen med prosjektet, nemlig at de som var med skulle bli klar over muligheter og sin rolle i den videre byutviklingen. For oss som initiativtaker har prosjektet vist hvor viktig tverrfaglig samarbeid er og at forståelse for hverandres fagfelt er letter å formidle når vi gjør noe konkret sammen.

Av konkrete produkt er forelesningene, studentoppgavene, pullert trappen, denne rapporten og ikke minst filmen som fungerer som en essens av hva som har vært prosjektets intensjon og kraft. Samlet sett har prosjektet fokusert på nye tanker og erfaringer som har fått folk til å se muligheter i egen by. Smarte folk for smart by!

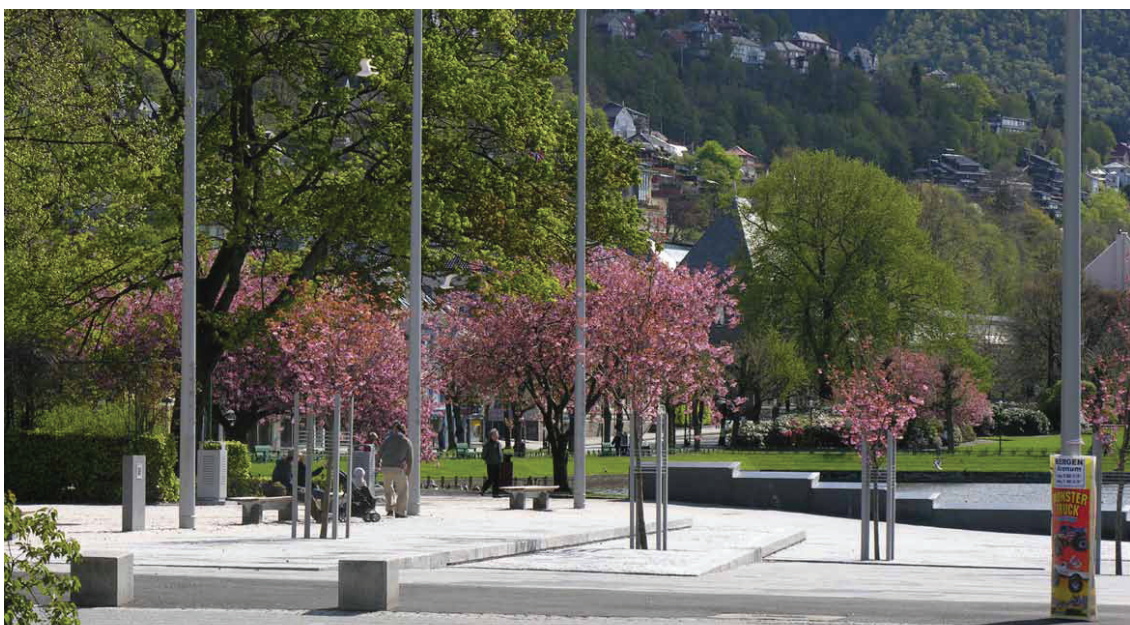


# Mål og visjon

Målet med arbeidet har vært å synliggjøre byens muligheter til å fremme hverdagshelse. Det har også vært viktig å inspirere og veilede brukerne av byen til å se disse mulighetene for mer aktiv og variert bruk av byens ulike arenaer. Et siste mål har vært å se om det trengs nye fysiske løsninger for fremtidens byrom som bidrar til mer mangfoldig bruk. Som byplanleggere og byromsutførere har det vært en intensjon i prosjektet at vi stiller spørsmål til hva byen kan brukes til og hvilke elementer vi må ha med i den videre utformingen. Endringene rundt byens bruk og innhold er mange. Dette prosjektet søker å fokusere på hvordan byen kan bidra med kvaliteter som gir noe til brukeren av byen og til byborgeren og den som bor i den tette byen.

Med dette prosjektets innfallsvinkel har vi ønsket å bidra til at folk ser potensiale i sine egne omgivelser og utvider sin egen forståelse av hva nærmiljøet kan brukes til.

Vi ser at også vi som byformere trenger å sette på oss disse brillene for ikke å vlege kjente løsninger og svar uten å tenke hva byrommen kan være. Vår byvisjon er at uansett fortetting så må de menneskelige behovene lys, luft, grønne områder og vakre omgivelser være med og finne sin form i den fremtidige bybyggingen. At flere fagfolk som jobber med det menneskelige perspektivet kobles på denne utviklingen er avgjørende for å skape byer vi vil være i. Fysioterapeutene har gitt oss nyttige innspill til vårt eget fag og bidratt med innspill til hvordan kroppen og byrommene kan fungere sammen. Kan vi utforme byen så bra at folk har lyst å gå omveier for å få med seg disse stedene? Prosjektet har ulike ubesvarte spørsmål, men veien fram til løsninger, diskusjonene rundt temaet, og den fortsatte tanken om byens muligheter, var noe av målet med prosjektet. På denne måten bringes fokus på kvalitet og menneskets behov videre inn i byutformingen og beriker byen og begge faggrupper med nye tanker.



## Bakgrunn for prosjektet



Gode bokvaliteter og gode bomiljø skal møte nye samfunnsutfordringer. Byen vokser og boliger i byen blir en viktig funksjon i mange bydeler. Med bærekraft og fokus på miljø vil boligarealet og de private uteplassene krympe mens de offentlige byrommen vil måtte kunne ta imot og romme mange ulike funksjoner og behov knyttet til boligen og hverdagen. Bruken av rommet mellom husene har gått igjennom store endringer de siste 20 årene. Byrommen har igjen fått sin status som plass for menneskelig samhandling og vil i fremtiden også måtte bære flere roller som arena for hverdagens ulike gjøremål.

Byrommene blir møteplassen, frokostbordet, forhagen, storstuen, godstolen, gymsalen treningsentert og spa-anlegget for flere og flere mennesker med

svært variert bakgrunn. Hvordan skal vi utforme disse rommene slik at de beriker hverdagen for flest mulig mennesker ?

### **Nye metoder og faglige sammensetninger**

I den nye kompakte byen ser vi at det er behov for at flere fagdisipliner er med i utformingen av gode løsninger for en byutvikling der mennesket står i sentrum.

Med mer kunnskap og ulike innfallsvinkler tror vi at byen kan romme så mye mer i et travelt hverdagsliv enn det vi ser i dag.

I et fortetningsperspektiv må vi sette fokus på de goder den kompakte byen gir for menneskelig samspill og ulik bruk. Det er derfor svært viktig at flere fag og flere elementer i bærekraftsperspektivet er med i utformingen av byen.

Vi ønsker i dette prosjektet å sette fokus på byboernes helse og se på ulike behov for hverdagsaktivitet, tilgang til lys luft og natur både i den historiske byen og den nye tette byen. Metoden er både nytt faglig samarbeid og involvering av byboerne og studenter, som igjen kan være med å bære rollen som inspirator for hverandre. Samarbeidsprosjektet vil være en ny metode for å komme frem til bedre løsninger for boligen i byen og vil kunne gi nye tanker for både utforming og bruk.





### Kostnadseffektive løsninger i kombinasjon med høy kvalitet

Prosjektets målsetning er å få økt aktiv bruk av byrom i nær tilknytning til boligene. Dette kan være med å bidra til lett tilgjengelig trening i hverdagen og vil kunne senke behovet for å lange reiser. På denne måten vil ikke bare prosjektet gi et bedre bomiljø, men også kunne være med å bidra til et lavere CO2 avtrykk i løpet av hverdagen. Krav til private eller felles utearealer i urbane boliger er under diskusjon og krever nye innspill i forhold til sambruk av felles offentlige uterom. Hvis sambruksmulighetene tydeliggjøres og organiseres godt, kan dette gi grunnlag for at mange er med på å betale for gode felles offentlige uterom, noe som igjen kan gi grunnlag for høy kvalitet i utførelsen.

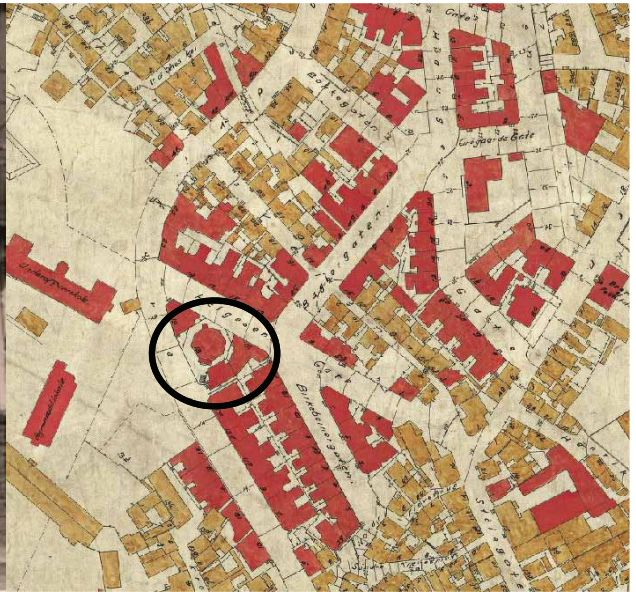
### Flere miljøvennlige og universelt utformede boligmiljøer i tett by

Med et mål om å ivareta bærekraftsperspektivet både for energi og transportreduksjon, og med fokus på et mangfoldig hverdagsliv i umiddelbar nærhet til boligen, tror vi prosjektet kan ha aktualitet både lokalt og nasjonalt.

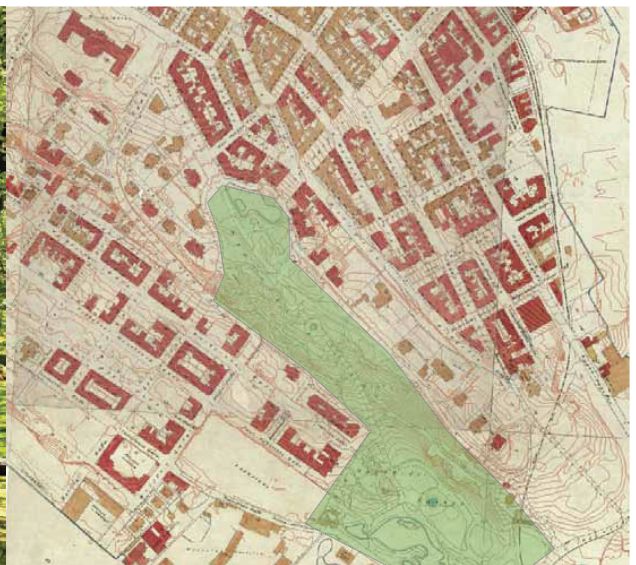
Prosjektet vil derfor utfordre boligens nærmiljø og de felles byrommene med en rekke spørsmål:

- Hvordan kan byen være en arena for forebyggende helse?
- Hvordan kan byen være min personlig trener?
- Kan vi utvide synet på universell utforming med flere U-er?
- UUUU universell, utfordrende, utforming av utomhus
- Kan vi lage 10 enkle øvelser i forebyggende helse midt i by'n?

# Tverrfaglig samarbeid i et historisk perspektiv



Dr. Wiesners folkebad i Sandviken



Nygårdsparken på Møhlenpris

I Bergen har vi flere eksempler på hvordan folk i helsevesenet har involvert seg i byutviklingen. Spesielt var dette viktig på slutten av 1800-tallet da byen vokste raskt og gjennomgikk store endringer med massiv boligutvikling både i Sandviken og på Møhlenpris. Doktor Wiesners folkebad ble bygget i Sandviken for å gi folket tilgang til å vaske seg og opprettholde en god hygiene når de skulle bo så tett. Dr. Wiesner og hans legeven-

ner, gikk også aktivt inn i byplanleggingen av Møhlenpris for å sikre at det ble avsatt nok grøntarealer til den tette boligbyen. Disse tiltakene var gjort med fokus på mennesket og på folkehelse og velvære, og har i ettertid vist seg å være to viktige grep som har betydd mye for folk i bydelene.

I disse dager fortettes byen på ny, og vi har stort fokus på bærekraftige og miljøvennlige løsninger. Variert bruk av nærmiljøet vil kunne bidra til et bærekraftig liv med lavt Co2 forbruk

I den tette byen skal folk leve og trives og vi ser at vi i likhet med 1880 årene, trenger å ha flere fagfolk med oss for å sikre et bredt menneskelig perspektiv inn i byutviklingen.

# Kompetanse inn i prosjektet



Forslag til badenlegg og ulike aktiviteter i ny bydel på TMV odden i Trondheim

**Arkitektgruppen Cubus** har lang erfaring fra utvikling av byrom i norske byer. Deres fokus på å skape byrom som skaper aktivitet uten å være påtreggende har vært viktig i utvikling av prosjektene. Byrommene skal være som et åpent lerret der alle kan finne sin plass. Med sin erfaring og søken etter nye måter å bygge byrommene har de i dette prosjektet ønsket å få til nye samarbeidspartnere fra et helsefaglig ståsted. Her vises noe bilder av ulike byrom som gir fleksibilitet og aktivitet til mange ulike grupper.

**Gategym** er et tilbud fra et lite firma som kalles Folkelig. De er en organisasjon som arrangerer lavterskeltilbud for trening i nabolaget. Deres kompetanse i å bruke byen og hverandre var viktig for å se muligheter i samspill med hverandre og byen

**Klosteret barnehage** er en bybarnehage med stort fokus på å bruke byen. De gir barne frihet til å ta i bruk det de finner på sin veg og leker vell så gjerne på en skulptur i byparken som på en lekeplass

**Bergen arkitektøgskole** har studenter på andre året som bygger konkrete ting i byrommene. Deres evne til å tolke omgivelsene og utnytte disse har vært svært inspirerende for alle i prosjektet

**Fysioterapiavdelingen på Høgskolen på Vestlandet** har forebyggende helse som tema på andre året. Deres søken etter å se samfunnspektivet og gå inn i konkrete prosjekter som del av semesteroppgavene har vært svært nyttig for et godt samarbeid

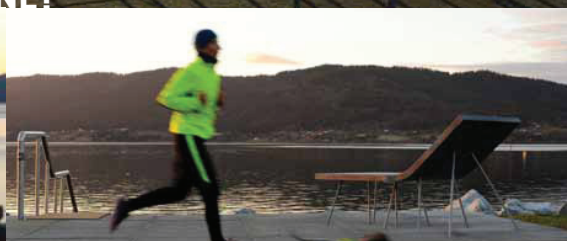


## Eksempler på byrom som stimulerer til aktivitet





**DE RARE BENKENE. ET STED FOR JENTENE?**



**DET LANGE DIKTET - NOE Å TA MED SEG PÅ EN JOGGETUR?**



”Med lek og rullator”  
2 Fokus, steder og verktøy for  
nytenkning

## Fokus på helse, byrom og deltakelse

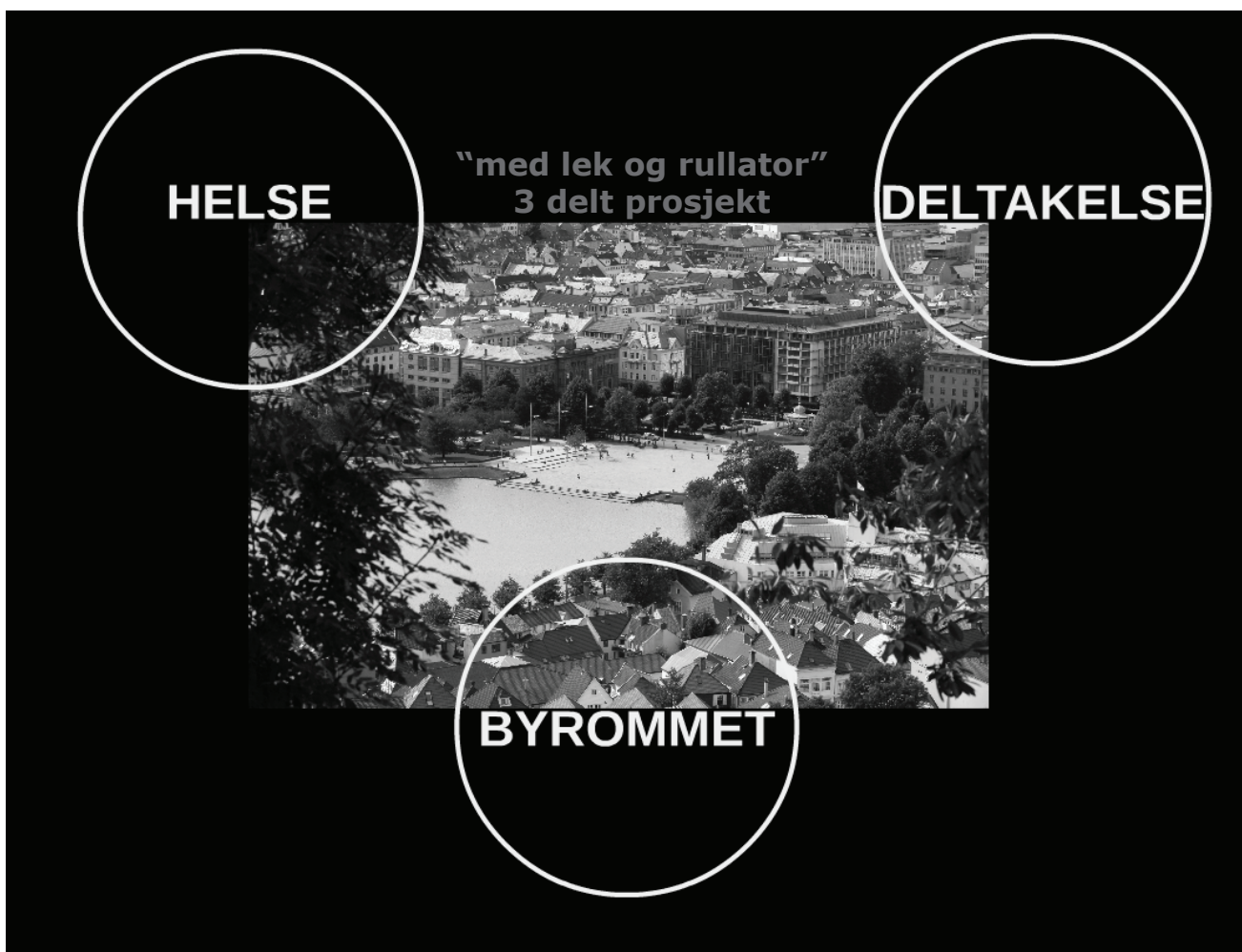
Prosjektet er tredelt med fokus på helse, byrom og deltakelse som en metode.

Byrommenes utforming har påvirkning på helsen. Behov for helsefremmende tiltak og innspill

til dette kan påvirke utformingen av byrommene.

Og til sist har de deltakende prosessene en egen evne til å påvirke byens utforming. Når en erfarer ny bruk så har det stor betydning

for lysten til å bruke byen på nye måter. Den erfarne kunnskapen spres lettere og de som er med blir agenter for nye muligheter.





# Steder i byen

I dette prosjektet ønsker vi å jobbe både med nye og eldre boligområder og har valgt ut Møhlenpris og som to viktige og store boligområder i Bergen. Forskjellen vil både være alder, boligtetthet og boligstandard, men ikke minst hvordan krav til utearealer har vært formende for byrommene. I Damsgårdsundet vil derfor studiene aktualisere ut-

fordringen mellom krav til felles utearealer kontra offentlige arealer i tett by. På Møhlenpris der det nærmest er fritt for private eller felles arealer, vil en se hvordan de offentlig byrommen håndterer det "private livet" utenfor boligen og hvordan det kan utnyttes. I andre del av prosjektet så vi på hvordan det var å bevege seg på tvers av Bergensdalen fra Nyk-

rohnborg skole til Skansedammen og gjennom disse ulike boligområdene. Her var målet å finne steder som kunne egne seg for fysisk aktivitet og som var et naturlig stopp på veien. Dette strekket ble gått med pulsmålere og det ble målt energiforbruk og tid. Samme strekket ble kjørt i bil og energiforbruket ble målt på tilsvarende måte.



# Verktøy for nytenkning av byrommene

Deltakende medvirkning, faglig utveksling og formidling har vært viktige arenaer for nytenkning i prosjektet. Disse tre metodene har vært brukt om hverandre og har fungert som ulike veier frem til en felles forståelse av muligheter. Filmteamet fra Flimmer film har fulgt oss på mange av disse aktivitetene gjennom byen og fanget essensen av “de fysiske erfaringene” i den endelige filmen.

## Deltakende prosesser

Deltakende prosesser er en virkningsfull måte å tenke ut nye ting. Her har leken og aktiviteten vært frigjørende for gode ideer og spontane tanker.

Vi har gjennomført følgende deltakende prosesser

1 Trening i byrommene på Møhlenpris med Gategym

2 Byvandring med Klosteret barnehage der de tok oss med å viste oss byen sin

3 Byromsomvisning med arkitektgruppen Cubus og Gategym som innholdsleverandører, der alle var med og teste byrommenes muligheter

4 Byvandring på tvers av bergensdalen sammen med fysioterapistudentene og med Kulturarven Arve Nilsen.

## Faglig utveksling

Sveiseoppgaven som ble gjennomført på BAS var en faglig utveksling der fysioterapistudentene og Arkitektstudentene diskuterte prosjektet; pullert-trappen. Byromsvandringen var også en faglig utveksling der Cubus bidro med sin senior landskapsarkitekt som har tegnet mange av byrommene i Bergen. Gjennomgang av hvordan man har tenkt på åpenhet og aktivitet ble diskutert. Gategym kom med innspill til utforming fra sin side og vi testet noen av elementene på Festplassen, Vågsbunnen, Fisketorget og Studententeret.

Vi hadde oppstartseminar med fysioterapistudentene på Høgskolen der de la fram hvordan de jobbet med folkehelsebiten av faget. Vi var med på eksamensgjennomgangene på Høgskolen og vi fikk også med oss de andre studentens oppgaver rundt samme tema.

## Formidling

Prosjektet er forklart og presentert i alle de ulike samarbeidene vi har hatt. Det har vært presentert for nye grupper med fysioterapeuter og for arkitektstudentene.

Formidling av tanker om helse og byrom kom ekstra godt frem på eksamens presentasjonene til fysioterapistudentene og var godt formidlet til øvrige studenter, sensorer og lærere. Prosjektet er lagt fram på NAL sit fagkurs om walkability på lunsjmøte hos Jernbaneverkets InterCitykontor, på byutviklingskonferansen i Bergen og i Trondheim kommunes planavdeling.

Den beste formidlingen er kanskje i filmformatet der vi har oppsummert prosjektet i sin helhet.



Test av pullert trappen laget av studenter fra BAS





På byvandring med Klosteret barnehage



På byvandring med Arkitektgruppen Cubus og Gategym

# Faglig utveksling

Kronologisk oversikt over det vi har gjort



## Byvandring 1 Aktivitet

1. Testing av byrommenes mulighet ble gjennomført 5 oktober på Møhlenpris.

Vi brukte denne onsdagen som et lite stunt, en slags oppvarming til prosjektet.

Vi har lenge hat i tankene lenge at vi må få med arkitektstudentene (ark.stud) slik at de og fysioterapistudentene (fys.stud) blir koblet i et nytt samarbeid. Det lot seg gjøre gjennom å bruke sveisekurs studentene til å gjøre prosjektet som case til sitt sveisearbeid.

De som var med var fys.stud, ark.stud, Cubus, Flimmer film og Gategym.

Oppvarmingen ble holdt på Møhlenpris siden dette er et boligområde som det er politisk enighet om å teste som bilfri bydel. Et perfekt bakteppe for prosjektet “Med lek og rullator” der nettopp boligen i den tette byen får nye muligheter. Vi har derfor byttet ut Nordnes som

studieområde til fordel for Møhlenpris. Begge stedene har tradisjonell bystruktur, men vi å bruke prosjektet for å demonstrere bygatenes mulighet når bydelen skal bli bilfri. Dette stedet er veldig aktuelt og er med å bygge opp rundt den levende byen og skaper mer interesse rundt prosjektet. Det viktigste med Nordnes var at det var et eldre godt etablerte boligmiljø. Det er også Møhlenpris.

Vi hadde leid inn Gategym instruktør Kathrine Marthinsen, som ledet oss gjennom bydelen og brukte det meste av det vi kom forbi.

Det var en flott opplevelse å bruke gatene for fysisk aktivitet og gruppen som var med var både svett glad og inspirert. Det var studenter fra sveisekurset på BAS som var med oss og deres oppgave var å se på muligheter for å tilføre byrommene enkle ting som kunne stimulerer til økt fysisk aktivitet. De hadde en uke på seg for å tilføre gatene større

mulighet for lek trening. Stikkord var kroker, ringer, stiger eller noe som gjør det mulig å f.eks klatre i trær.

## Byvandring 2 +Faglig utveksling og samling på BAS

Med fokus på faglig forståelse og utveksling inviterte BAS studentene fys.studentene til et arbeidsmøte på BAS under utviklingen av sveiseproduktene. Dette ble et viktig møte mellom studenter fra ulike profesjoner og skapte tilhørighet til prosjektet og det nettverket vi ønsker å lage. Det BAS studentene laget var både presist og konseptuelt i forhold til prosjektet. Det tok utgangspunkt i noe som allerede var i byrommet, nemlig pullertene for å hindre innkjøring i noen gater, og de formet en liten trapp som ikke lignet på noe vi har sett før. Akkurat passe liten og leken til å undres og kanskje testes på veien forbi.

“Trappen” ble testet i bydelen på prosjektets andre byvandring, da vi var på tur med Klosteret barnehage.



### Byvandring 3- Byrommene

Onsdag 3 nov ble det gjennomført en større byvandring holdt av oss i Arkitektgruppen Cubus. Byvandringen tok for seg noen av Bergens sentrale byrom som Cubus har vært med å formgi. Vi fortalte hva vi hadde tenkt og hvordan vi hadde søkt å finne løsninger for de ulike byrommene utifra kvaliteter, opphold fleksibilitet, lysforhold, utsikter osv. Gruppen var nå utvidet med flere Fysio. studenter, + lærer fra Fysioterapi samt kunststudent med interesse for prosjektet. Litt lek og litt prat og en større diskusjon rundt byrommenes mulighet for aktivitet var i fokus og Cubus sine løsninger ble testet som arena for hopp, sprett og ballspill. Filmteamet var med. Klosteret barnehage var invitert med til siste del av vandringen. 5 barn og avdelingsleder ble møtt på Studentesenteret hvor de fikk vise hvordan de likte å bruke byrommet.

Kompetansen hos barn er super og vi fikk lov å følge etter disse barna på vei ned til Møhlenpris. Fysio. studentene hadde laget noen leker som vi alle ble med på, før vi samlet oss rundt ark studentens lille "trapp" for testing.

God prat og inspirerende for alle. Barna fulgte oss videre til Corner-teatert hvor de fikk fruktsalt og ble intervjuet av Flimmer film.

### Byvandring 4- Målinger

På våren gjennomførte vi andre del. Da hadde vi et introseminar med Fysioterapi og fortalte om prosjektet. Vi så på mulige oppgaver og hvordan de kunne bruke dette i sine semesteroppgaver. Det var meningen å ha med en god del deltakere på øvelsene men det røk ut pga at det var vansekkelig å få tak i folk på dette tispunktet. Fysioterapi studentene brukte derfor seg selv og hverandre til å teste øvelsene.

Vi hadde en felles byvandring fra Nykrohnborg til Skansedammen og vi snakket om alt fra byutvikling, folkehelse, gode steder, mulighet for trening og hvordan alle kan være med. Arve Nilsen var en svært viktig stemme som kunne fortelle studentene mange nye ting om det å bevege seg med rullestol gjennom byen. Mange av studentene prøvde ut øvelser underveis og klatret i trær og fant de steder de tenkte at det var fint å være.

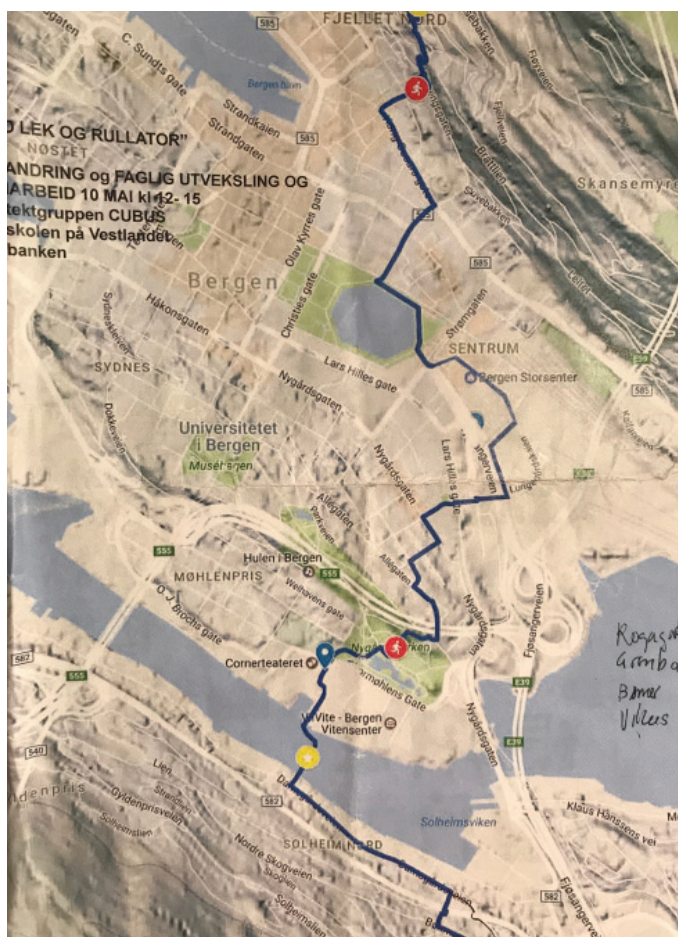
I den vider oppgaveutformingen var det svært nyttig å ha gått hele veien og kjent på stedene i byen for å kunne finne gode øvelser.

Energiforbruket ble målt på turen og tid og velvære ble registrert og notert ned. Returen i bil ble også målt på tilsvarende måte. Sammenligningen av energi, opplevelse og tid viste hvor bra det er for helsen å gå en tur gjennom byen, er selv om den tar litt lenger tid

# Fysioterapi oppgavene

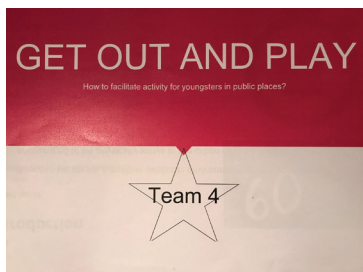
Vi holdt et oppstartseminar med studentene på 2.året og utvekslet forståelse for hverandres innfallsvinkel. Husbanken hadde også et viktig innlegg om deres mål og metoder for den inkluderende byen. Deres målsetning om inkluderende utforming viser tydelig hvordan både arkitekter og helsefaglige innfallsvinkler er viktig når vi skal utvikle mulighetene i byen.

Studentene på fysioterapi videreførte befaringen og utviklet egne oppgaver som sine leveringer til årets eksamen. En av gruppene jobbet med en aktivitetsløype for barn. Det var aktiviteter for både kropp og hode og den het “Get out and play”. En annen gruppe så mer spesifikt på ulike øvelser med ulik utfordring i forhold til kroppen. Den siste jobbet med byrommene som arena for aktive møter, “Walk and talk” Oppgavene ligger i sin helhet som vedlegg til denne rapporten. (Her vises kun bilder av en av oppgavene) Viderutvikling av forslagene kunne dannet grunnlag til en folder med 10 gode øvelser. Dette ble det imidlertid ikke tid til innenfor tidsrammene vi hadde. Penger til dette gjenstår i budsjettet og er ikke brukt opp.



Traseén for den fjerde byvandring på tvers av Bergensdaen. Utskrift fra eget googl kart med innlagte mulige treningspunkt

Eksempel på en av oppgavene som Fysioterapi studentene laget



**Results**

- Walking for 1 hour  
300 calories
- Driving for 15 minutes  
21.5 calories  
= about 80 calories for 1 hour

### Twisting slope

Bøhmergaten - Lien

- ★ Creativity!
- Tag
- Gymnastics
- Balance
- Can choose between competition or no-competition based activities



### Colour play

- Jumping, running
- Reaction, mobility, endurance



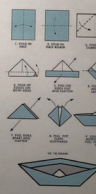
### Nygårdsparken

- Good environment
- Climbing
- Use of ropes
- Adjustable challenge



### St. Jacobs plass

- Boats!
- Mostly for children

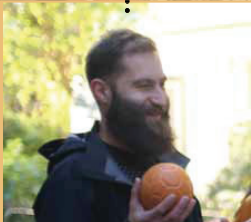


### Skansedammen

Nature bingo

- individually or in groups
- physically active without knowing it
- adjust according to different seasons





Nye tanker som aktiverer?



Ny utforming som inspirerer?



Nye Apper som premierer?



# Resultater og produkter

## Nye tanker

Vi har gjennom et helt år hatt en rekke gode møter og samtaler om aktivitet i byrommene.

Resultatet av dette er mange frigjørende tanker om hvordan byrommene har store muligheter i seg til variert bruk

Fellesskap og fysisk aktivitet bryter ned barrierer og gir frigjørende møtepunkter mellom ulike folk.

## Inspirasjon og deling

Disse møtene og tankene har vært inspirerende og vi håper at de viderefremmes slik at de som har vært med blir "agenter" for aktiv bruk av byrommene.

## Sveisekurset

Bergen arkitektskole gjennomførte et en ukers sveisekurs som del av "Med lek og rullator". De så hvordan bilens dominans på Møhlenpris kunne brukes som til noe positivt og nyttig. Pullerter for hindring av biler ble brukt som stativ for et lite "lekeapparat" for nyskjerrige mennesker. Sveise "trappen" ble tredd over en veipullert og fungerte bra som en liten "nudge" eller dytt for å inspirere til aktivitet.

## Forelesninger

Tankene og erfaringene er oppsummert i en forelesning som har vært formidlet til fagfolk og samarbeidspartnere på Walkability kurs i NALs regi, hos Jernbaneverkets

Intercity avdeling, til Trondheim Kommune, og på byutviklingskonferansen i Bergen.

## Filmen

Filmen er en oppsummering av de ulike samlingene og den faglige utvekslingen mellom barn, studenter og fagfolk. Den viser noe av essensen i det å oppleve og erfare ting sammen. Den representerer et produkt som det er lett å viderefremme og kan ligge som en spire til inspirasjon for nye prosjekter.

## Eksamensoppgavene i fysio - terapi

Tre grupper gjennomførte sin semesteroppgave med lek og rullator som innfallsvinkel til oppgavene.

De foreslo ulike områder for aktivitet og ulike øvelser for både kropp og hjerne. De laget film og leverte tre grundige oppgavebesvarelseser.

## Google kart

I forkant av utvikling av steder på tvers av Bergensdalen, ble det laget et google kart som foreslo ulike ruter gjennom Bergen med forslag til stopp underveis. Dette var ment som en begynnelse på noe som kan utvikles videre, enten som et kart eller app på mobilen, for å stimulere til å stoppe opp og utnytte mulighetene på stedet.

## Rapport

Som avslutning på prosjektet er alt oppsummert her i denne rapporten. Den er utformet slik at den samler intensjoner, søknader og hendeleser inn i samme formatet og kan leses som et helhetlig produkt sammen med filmen. Filmen vil være et mer tilgjengelig medium å vise videre og vi har derfor lagt mest vekt på at denne kan vises i ulike forum. Til alt fra prosjektutviklere til fagkonferanser, eldresentre og ungdomsklubber.

## Avvik fra tidligere planer

Pga. studieopplegget for fysioterapistudentene var det mest gunstig med hovedinvolvering i slutten av mai. Dette viste seg å være en vanskelig tid for å få med andre grupper som skoleklasser ol. Mai er en travel tid og vår pensjonistgruppe og skoleklasse måtte avlyse avtalene i siste liten. Dette medførte at studentene måtte bruke hverandre som testpersoner for sine aktiviteter og øvelser.

Pga. tidsnød og utfordringer i forhold til testgruppen ble det heller ikke tid til å videreutvikle øvelsene til et samlet gjennomtenkt hefte. Studentoppgavene ville også hatt godt av en enda tydeligere gjennomarbeidet løsning, for å kunne danne et godt grunnlag for et hefte. Det gjenstår noen midler i prosjektet som ikke er brukt opp da hefte med 10 gode øvelser ikke ble ferdigstilt.



## Etterord

### Avsluttende kommentar og mulige veier videre

Vi ser at det har vært et stort engasjement og interesse rundt prosjektet og håper at alle de som har vært med blir gode agenter for byens muligheter. Vi ser at prosjektet er mangfoldig, men vi håper at vi har sådd noen frø som kan vokse i ulike sammenhenger både hos den enkelte, men også overfor de som bygger byen.

For at prosjektet skal få leve videre har vi ønsket å oppsummere det meste i filmen som er laget. Denne filmen kan være med å vise starten på noe som kan gi innspill til hvordan vi bygger og utvikler områdene rundt boligene, ikke bare i byen, men også i fortetningsområdene i randsonen av byen. Vi håper filmen og fagmiljøene kan fortsette og virke hver for seg, men også på muligheter for nye samarbeid på tvers av vanlige skillelinjer.

Prosjektets pilotkarakter har gjort at det har utviklet seg underveis og funnet den veien som var mulig å gå med så mange deltakere. Hovedmålsetningen om tverrfaglig ideutvikling har gitt mange inspirerende og nye tanker i alle

miljøene vi har vært sammen med. Vi håper at prosjektet og filmen skal fortsette å inspirere og skape nye tanker og bedre byrom i en mangfoldig byutvikling.

Fysioterapi avdelingen har i sin tilbakemelding sagt følgende:

*”Det er veldig meningsfullt å få innblikk i andres perspektiver, som både kan utfordre og supplere våre egne. Jeg ser fram til videre samarbeid. Helseprofesjoner trenger innspill utenfra som kan utvide perspektivene våre. Vi i modulen ønsker å fortsette samarbeidet. Kanskje kan 1 - 2 grupper jobbe med tilsvarende problemstillinger hver vår. Jeg deltar gjerne i diskusjoner om hva og hvordan. Det er også aktuelle tematikker for bacheloroppgaver”*

Mvh Helga lærer ved fysioterapi avdelingen

Vi takker Husbanken for midler og støtte underveis som har gjort det mulig å få til dette inspirerende tverrfaglige og nytenkende samarbeidet.

Arkitektgruppen CUBUS Bergen, August 2017