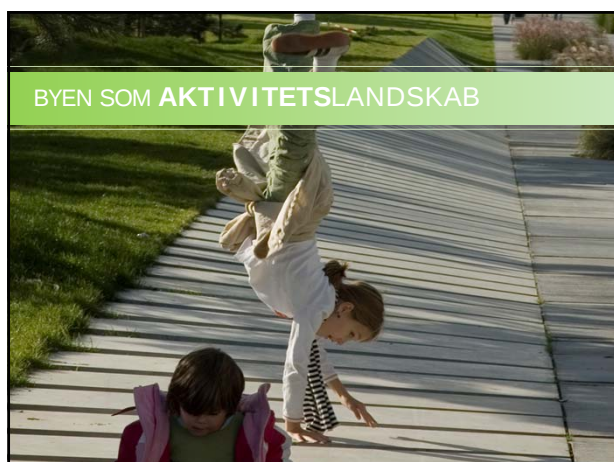




BYEN SOM AKTIVITETSLANDSKAB

BYEN SOM AKTIVITETSLANDSKAB

BIANCA MARIA HERMANSEN
Byplanarkitekt MAA, Urban Designer

- PhD hos Center for Idræt & Arkitektur, Arkitektskolen
- Projekt: Fysisk aktiverende byplanlægning
- freelance Urban Designer hos Gehl Architects
- byrumskonsulent med speciale i demokratiske rum
- ekstern lektor & vejleder hos
 - LIFE, Københavns universitet
 - Det kongelige kunstakademi, Arkitektskolen
 - Danish Institute for Study Abroad
 - University of Washington, Seattle

BYEN SOM AKTIVITETSLANDSKAB

PROGRAM

Den bevægelsesfremmende by
-helse effekt & et aktivt byliv?

Det bevægelsesfremmende byrum
-plads til alle, invitationer til alle

Byen som Aktivetslandskab:
Haraldsgade
Amager Strandpark
BaNanna Park



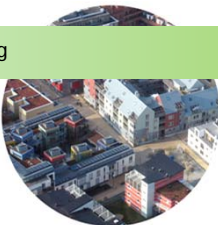




2 niveauer af **aktivitetslandskaber**:



2: Byrum



1: Byudvikling

Vi kan designe en by fuld af aktiverende **byrum**...

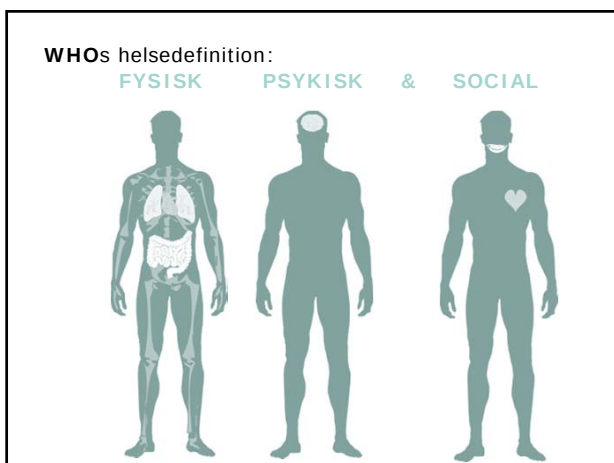


Men det nytter ikke hvis **byudviklingen** ikke også er det











Helse er et **målbart parameter** for livskvalitet



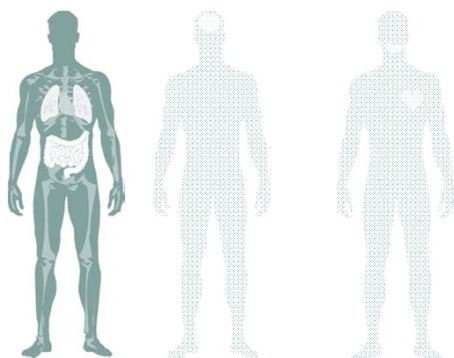
Hvordan designer man *livskvalitet*?



Hvordan faciliterer man *livskvalitet*?

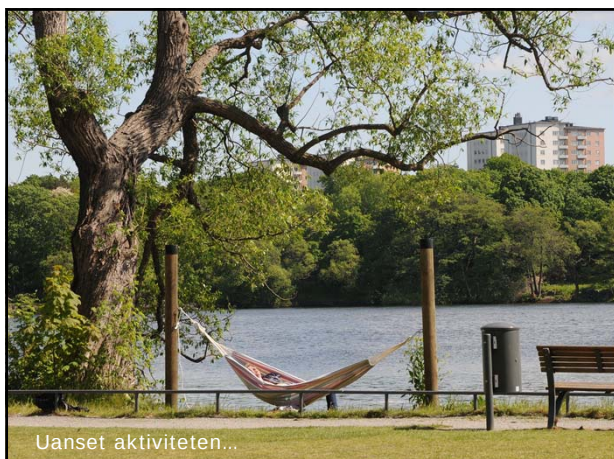
WHO's helsedefinition:

FYSISK PSYKISK & SOCIAL







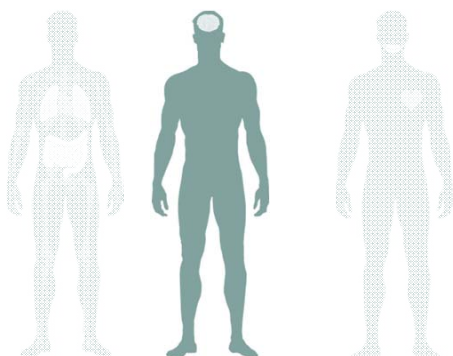






WHO's helsedefinition:

FYSISK PSYKISK & SOCIAL



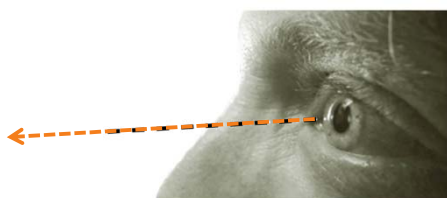
Der er **statistisk belæg** for, at jo tættere på en park folk bor, jo mindre stressede er de i deres hverdag.

Grahn et al., 2003; Kaplan et al., 1998; Ulrich et al., 1991

Det er sammenhæng mellem **tid brugt** i parker og **lavt stressniveau**

Hansen et al., 2005





Ophold i grønne omgivelser fordrer en **spontan opmærksomhed** i modsætning til

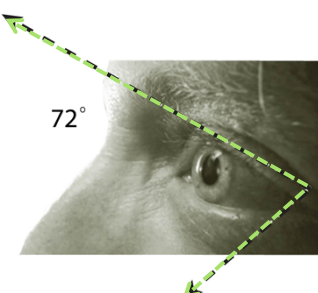
en **styret opmærksomhed**

For at kompensere for mentale træthed (udbrændthed og stress) skal den styrede opmærksomhed hvile.

Det sker ved stimulering af den spontane opmærksomhed. Kaplan & Kaplan



- Den **styrede opmærksomhed** bliver brugt i sociale sammenhænge, hvor vi får input fra vores omverden. Konstant er vi nødt til at forholde os til de informationer, vi modtager.
- Overdynges mennesker af informationer uden at have mulighed for at koble af, resulterer det ofte i udbrændthed eller stress.



72°

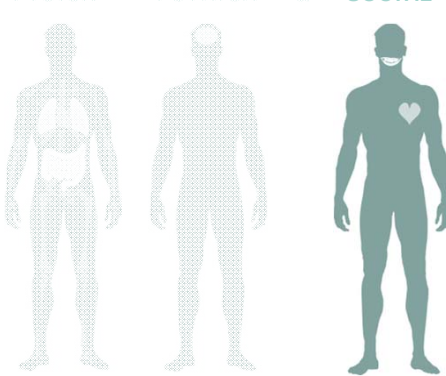
Ophold i grønne omgivelser fordrer en **spontan opmærksomhed** i modsætning til en **styret opmærksomhed**

Effekten opnås, fordi den spontane opmærksomhed ikke kræver nogen anstrengelse og aktiveres fordi det grønne biologisk-instinktivt fascinerer.

Kaplan & Kaplan

WHO's helsedefinition:

FYSISK PSYKISK & SOCIAL



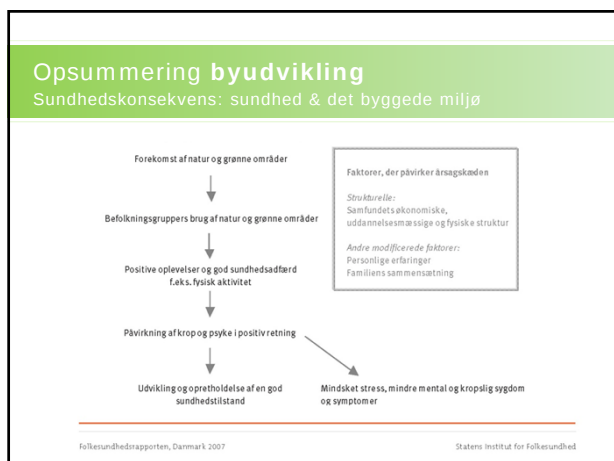








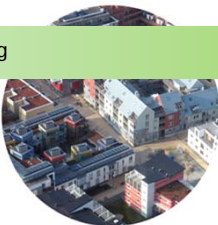




2 niveauer af aktivitetslandskaber:



2: Byrum



1: Byudvikling

















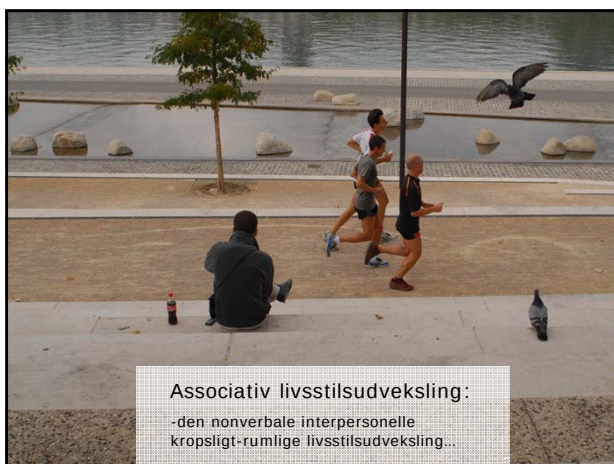
Lige adgang til parker og rekreative byrum
medierer social ulighed i helse!

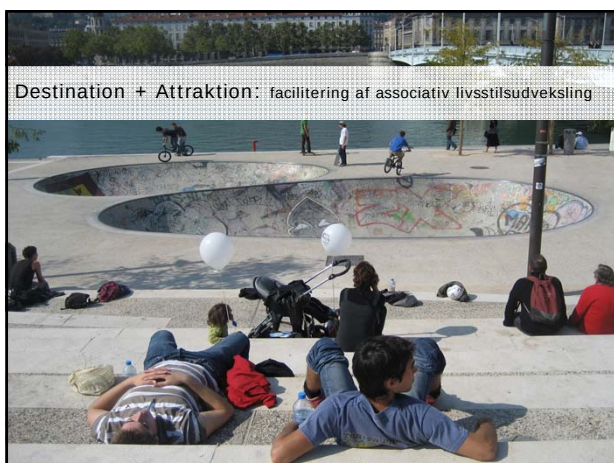


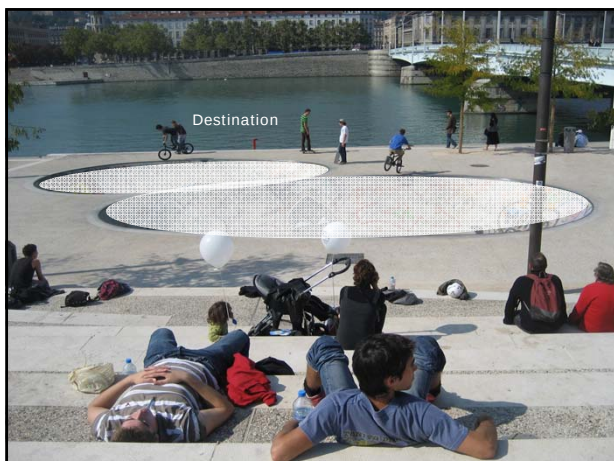


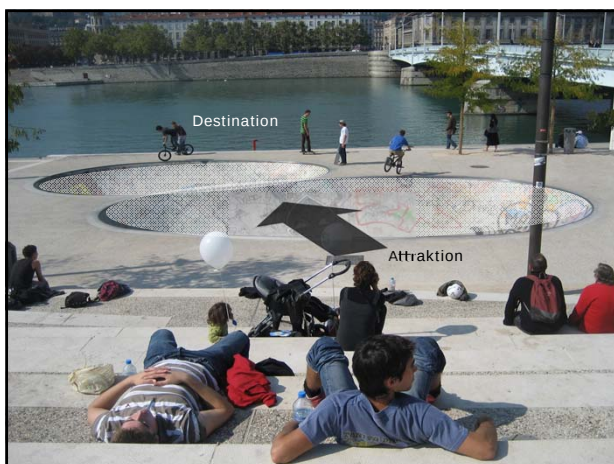
















BYENS BEVÆGELSESRUM

Et studie af byrums evner til at fremme fysisk aktivitet og møde mellem mennesker

Gert Allan Nielsen og Karen Thorkenholdt

Studiet tager udgangspunkt i analyser af 3 eksisterende byrum, som alle er designet ud fra ønsket om at motivere til bevægelse





Charlotte Amundsens Plads Multiplads Prags Boulevard

STOMB

System til Observation af Møde og Bevægelse

Kvalitativ bylivsanalyse
+
Evalueringsredskab

Videreudvikling af Jan Gehls metode

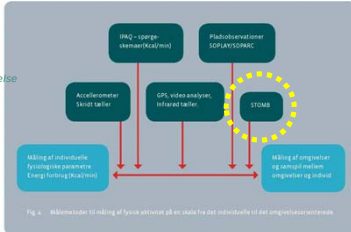


Fig. 1. Målemetoder til indfang af fysisk aktivitet på en stude fra det individuelle til det omgivelserorienterede.








For fysisk aktivitet er samfundets mangfoldighed ikke afspejlet i bylivet

Tese: byrum 'designes' på en ny måde hvor **organiseringen** er central og ikke designet/funktionen!

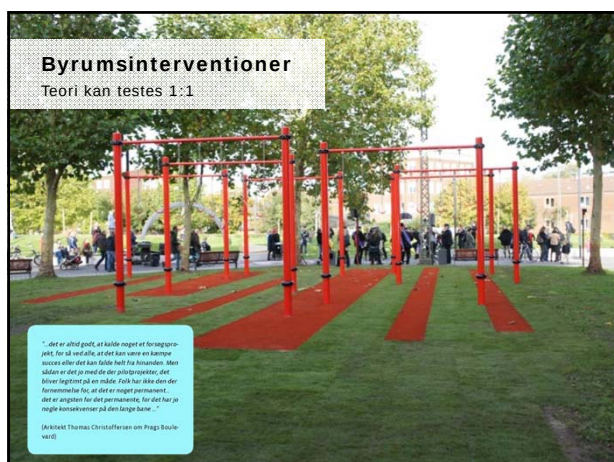
Projektchef for Områdeløft Kvaralsgadekvarteret, Birgitte Kortegård, beskriver intentionerne med de nye pladser.

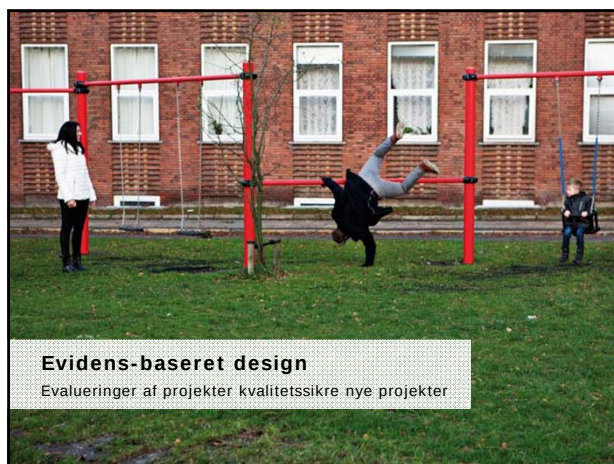
Designet Lærke Parken, midt i et velbevaret område.

Bokscontainer på hjul med et klatretræ og terrændækkelse, midt i et velbevaret område.

Beskrivelse af et klatretræ og terrændækkelse, midt i et velbevaret område.

Beskrivelse af et klatretræ og terrændækkelse, midt i et velbevaret område.





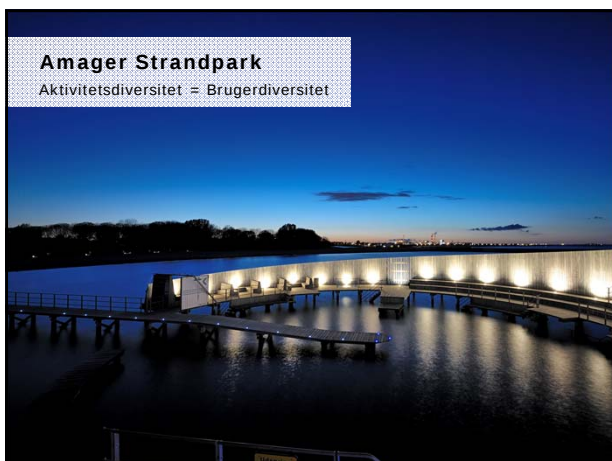




























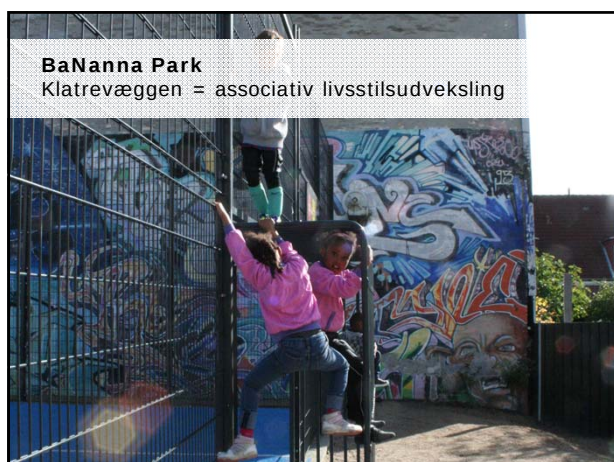






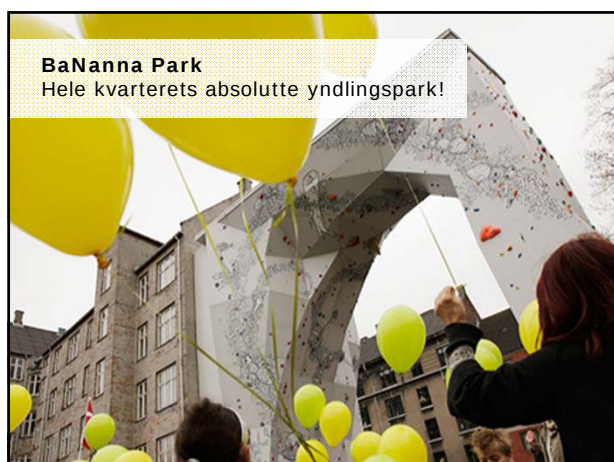












Opsummering byudvikling
3 forhold der fremmer et aktivt byliv

Inden for byplanlægning eksisterer særligt tre forhold, der er afgørende for at fremme brugen af parker i et helseperspektiv:

NÆRHED – kort afstand mellem der, hvor folk bor og opholder sig, og nærmeste grønne område.
300 m til lommeparker og 3 km til bynære landskaber

ADGANG – let adgang til områderne (fysisk såvel som socialt!)

KVALITET – de grønne områder skal indeholde de kvaliteter brugeren efterspørger.