

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 Aktivitetslandskab:
Haraldsgade
Amager Strandpark
BaNanna Park

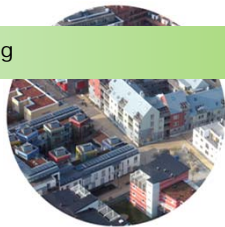






2 niveauer af aktivitetslandskaber:

1: Byudvikling



2: Byrum

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

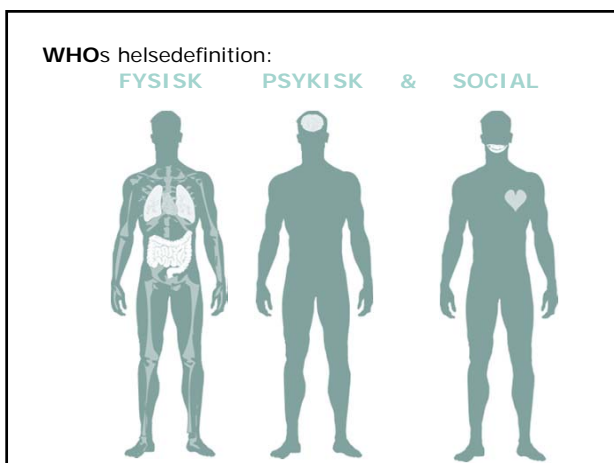


Men det nytter ikke hvis byudviklingen ikke også er det











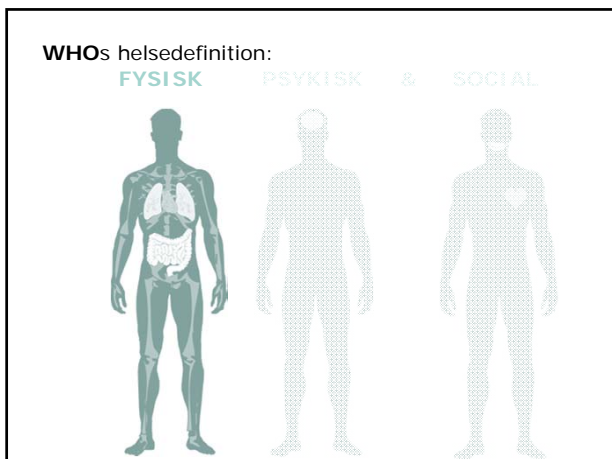
Helse er et **målbart parameter** for livskvalitet



Hvordan designer man *livskvalitet*?

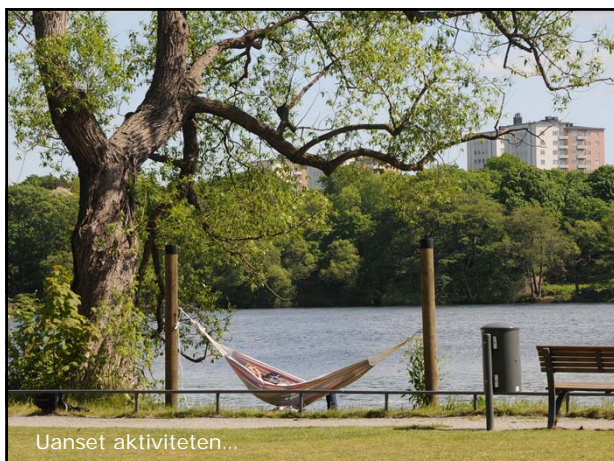


Hvordan faciliterer man *livskvalitet*?







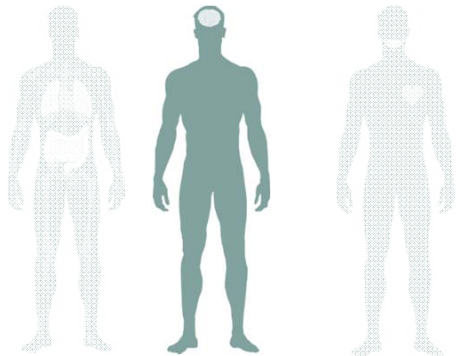






WHO's helsedefinition:

FYSISK PSYKISK & SOCIAL

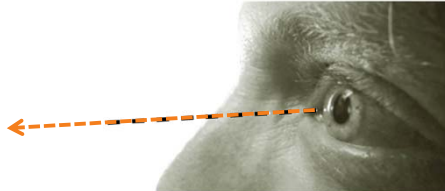


The image shows three human silhouettes. The first is white with a dotted pattern, representing physical health. The second is solid dark green, representing mental health. The third is white with a dotted pattern, representing social health. Above them are the labels 'FYSISK', 'PSYKISK', and 'SOCIAL' with an ampersand between 'PSYKISK' and '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 **styrrede 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

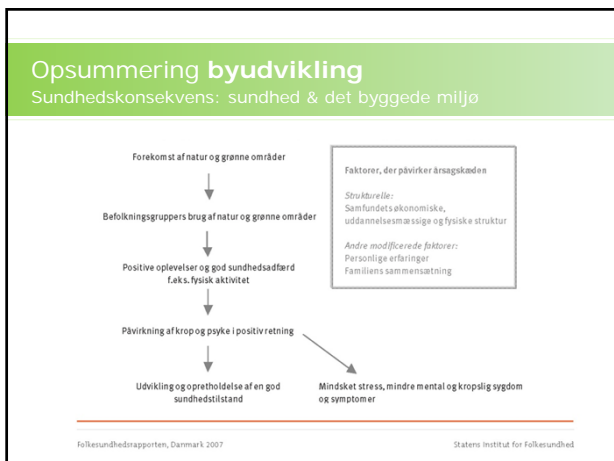






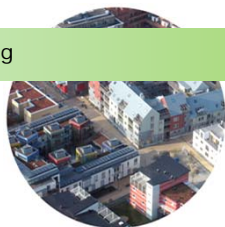






2 niveauer af aktivitetslandskaber:

1: Byudvikling



2: Byrum

















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

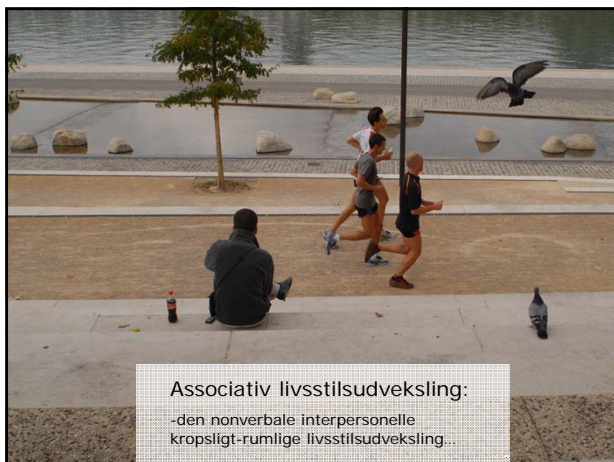




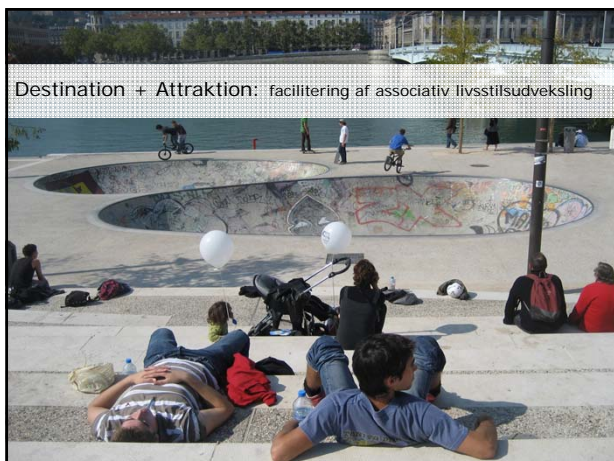




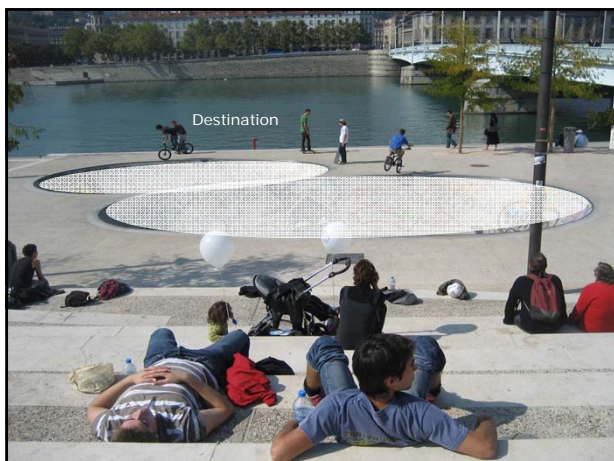
Uanset helsesadfærd og livsstilspreferencer!

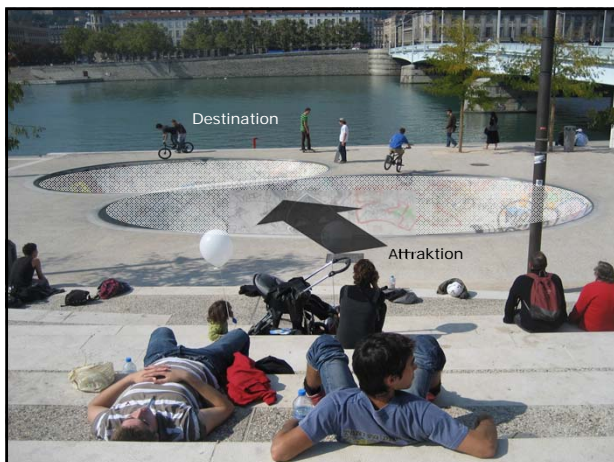


Associativ livsstilsudveksling:
den nonverbale interpersonelle
kropsligt-rumlige livsstilsudveksling...



Destination + Attraktion: facilitering af associativ livsstilsudveksling









Aktivitetslandskab = FOLKEHELSE
midlertidige byrum Haraldsgade

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 Mode og Bevægelse

Kvalitativ bylivsanalyse
+
Evalueringsredskab

Videreudvikling af Jan Gehls metode

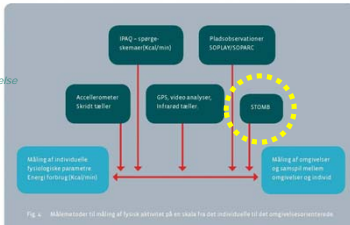
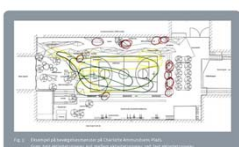



Fig. 4 - Målemetoder til måling af fysisk aktivitet på en måde fra den individuelle til den integrationsorienterede.

Polarisering af fysisk aktivitetsniveau:
 Aktive blive mere aktive, inaktive bliver mere inaktive

56% of adult danes engage on a regular basis in sports or other exercise activities

29% of adult danes does not engage on a regular basis in sports or other exercise activities

Byrumsdesign er med til at **diskriminere** visse grupper

Fx kvinder og seniorer underrepræsenteret ift. fysisk aktiverende byrumsdesign.

For fysisk aktivitet er samfundets mangfoldighed ikke afspejlet i bylivet

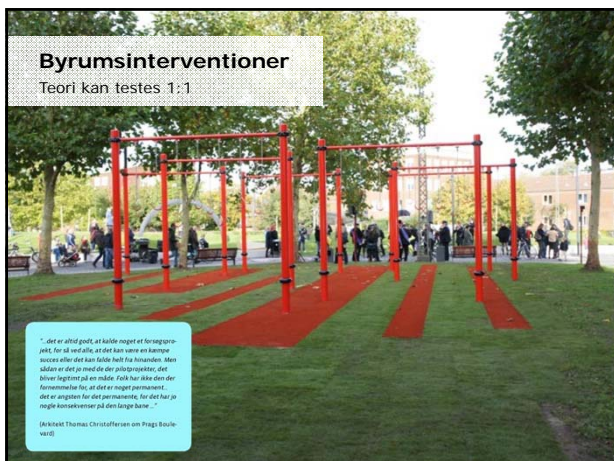
Tese: byrum 'designes' på en ny måde hvor **organiseringen** er central og ikke designet/funktionen!

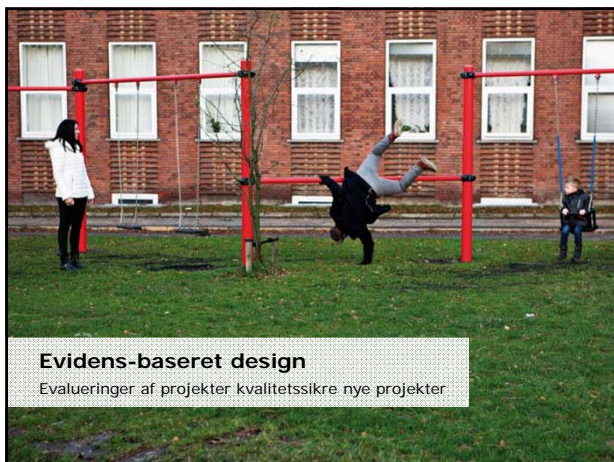
Projektchef for Områdeløft Kvalitetsgadevarteret, Birgitte Kortegård, beskriver intentionerne med de nye pladser.

Projektet i Lerke Parken, midt i et velbevarede område

Bekendtgørelse på barnevogn og børnehøjde og børnehøjde, målrettet større børn og unge.

Børnehøjde i børnehøjde, i Birkerød barnevogn



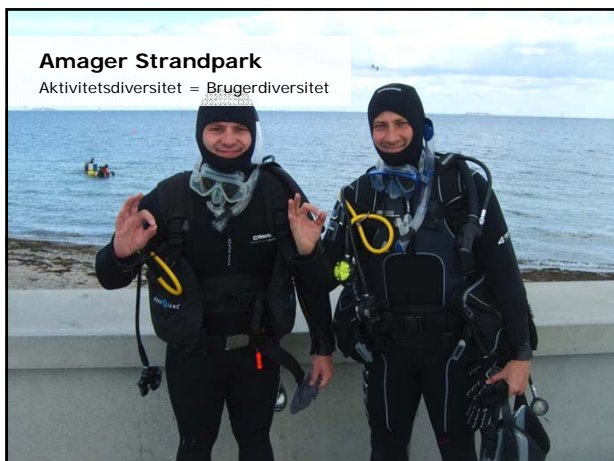


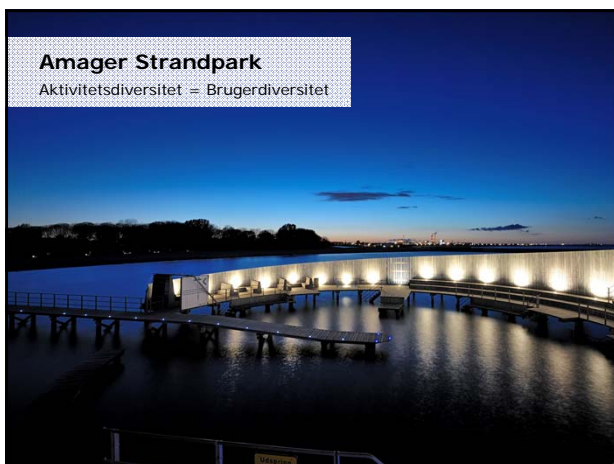








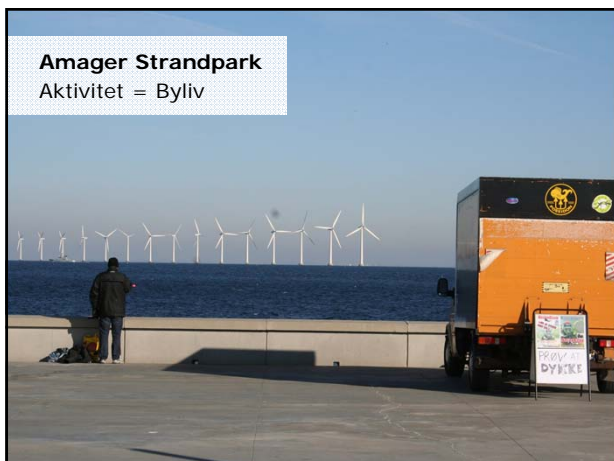


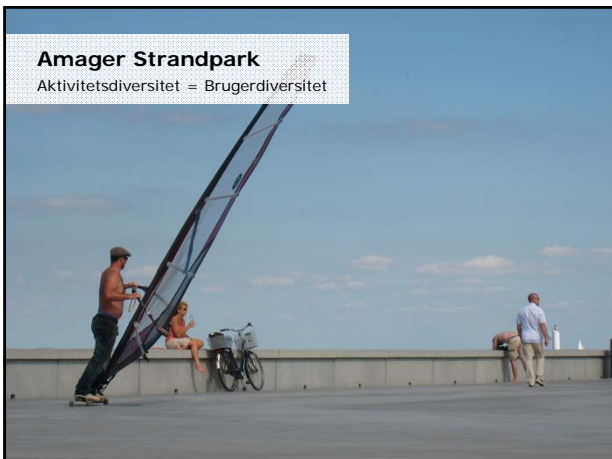
























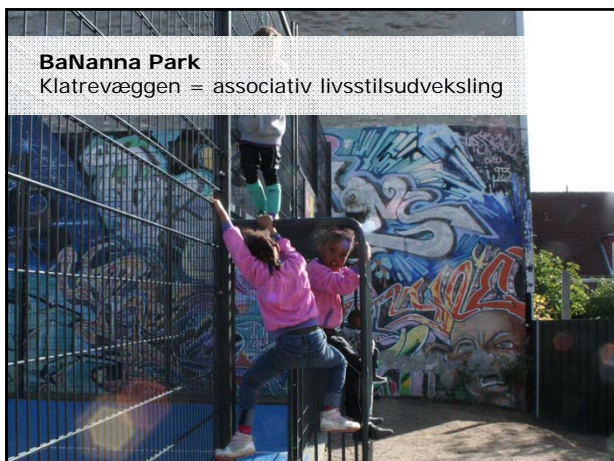
BaNanna Park
Udeundervisning: 7. klasse idræt 2x ugen



BaNanna Park
Nye aktivitesmuligheder = nye aktiviteter



BaNanna Park
Klatrevæggen = ny brugergruppe!









BaNanna Park
Hele kvarterets absolutte yndlingspark!

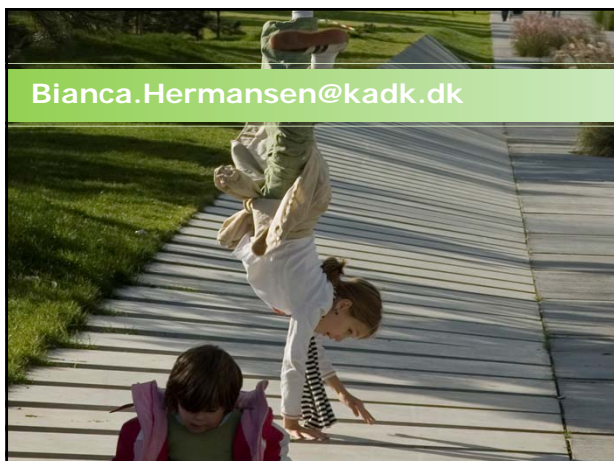
Opsummering byudvikling
3 forhold der fremmer et aktivt byliv

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.



Bianca.Hermansen@kadk.dk
