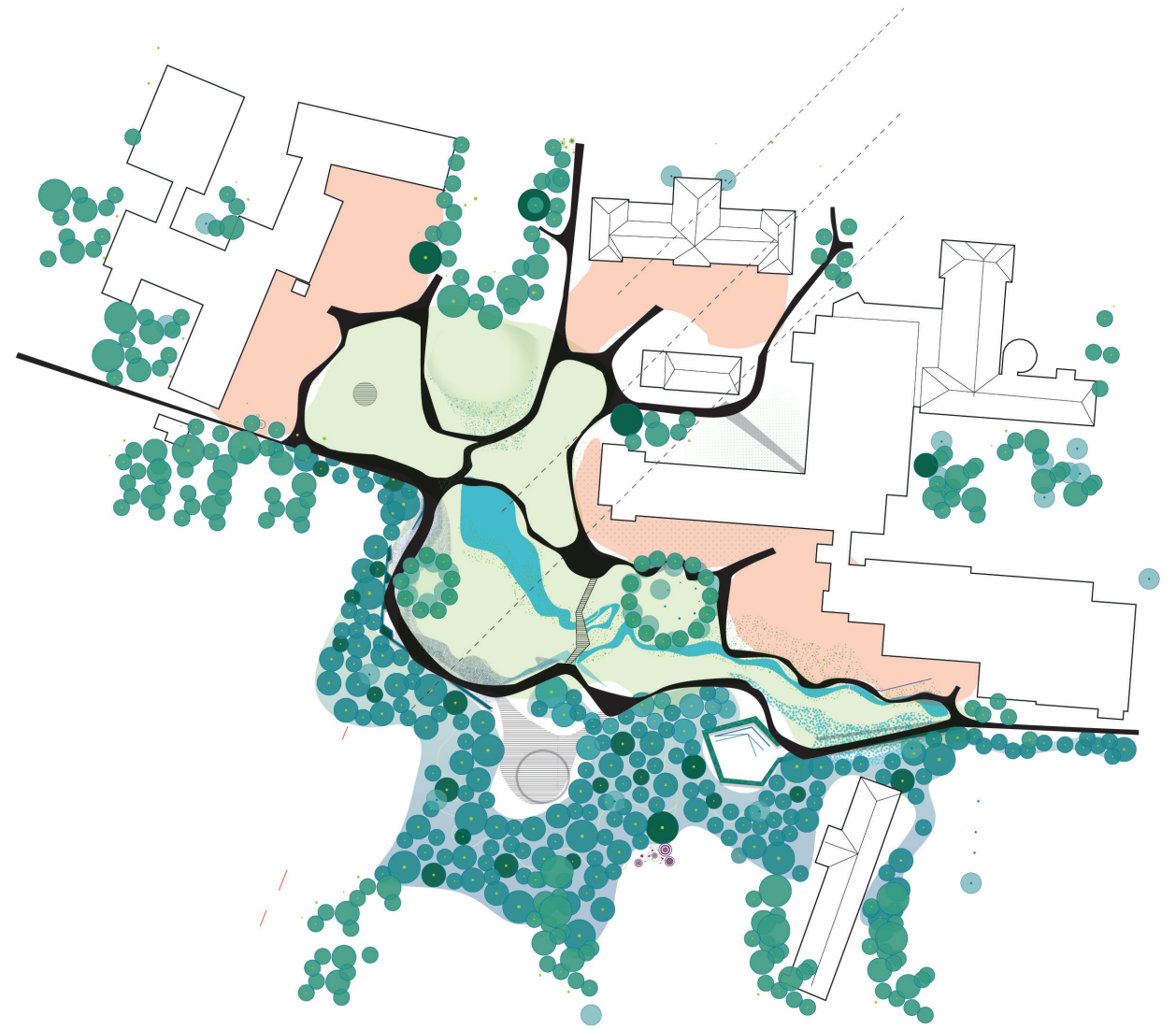




PUSTERUMMET

- EN SUNDHEDSPARK I SKIVE

movementum Møller & Grønborg
04.05.2017

INTRODUKTION OG VISION

Skive det er rent liv

Naturens betydning for vores sundhed

STEDET

Byen

Konteksten

ANALYSE OG TILTAG

Diagrammer

DE TRE RUM

De trygge haverum

Fælleden

De vilde og særlige rum

SITUATIONSPLANEN

CASEBESKRIVELSER

PARKEN I ANVENDELSE

TIDSPLAN

ØKONOMI

ORGANISERING

Nærværende materiale er beskrivelse af forslag til PUSTERUMMET
- en sundhedspark i Skive.

Materialet fungerer som bilag til fondsansøgningen.

INTRODUKTION

VISIONEN med projektet PUSTERUMMET er at ændre den eksisterende park til et nyt uderum med mangfoldige muligheder for anvendelse, **fællesskaber, aktiviteter og oplevelser.**

Det er et område, der har et stort potentiale for at blive et sted til glæde for mange. Nu ligger parken hen næsten uden at blive brugt. PUSTERUMMET bliver et inviterende, brugbart og meningsfuldt sted for forskellige potentielle brugere af stedet. Det vil sige at:

- PUSTERUMMET er for de borgere, der på forskellig måde er knyttet til de forskellige sundhedsinstitutioner, der ligger i og omkring parken, f.eks. pårørende til indlagte borgere på Hospice,
- PUSTERUMMET er et sted, der relevant kan anvendes til at styrke de faglige tilbud, som foregår på institutionerne omkring parken, eksempelvis psykiatrien og sundhedscentret,
- PUSTERUMMET er offentlig rum for byens borgere og naboer og bylivet kommer til at foregå i parken.

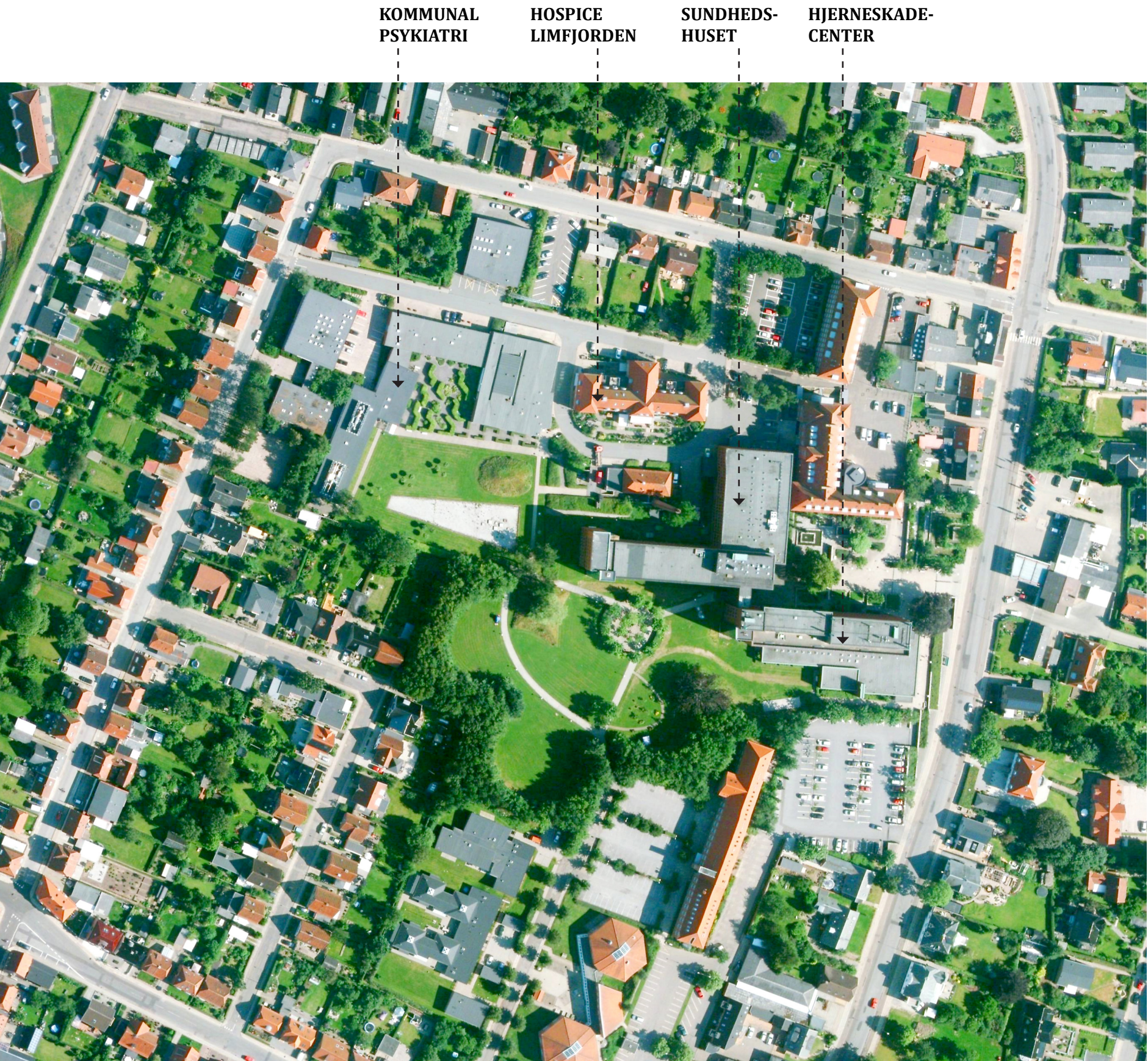
Parken og dens varierende rum organiseres, så de er til glæde for mennesker med forskellige ønsker, behov og ressourcer. Fra borgere med særlige behov på grund af en psykisk, fysisk eller social udfordring, til borgere, der ikke har behov for særlige hensyn, men bare har lyst til at bruge og nyde parken.

Parken vil blive en grøn oase midt i Skive by, og dens opbygning, arkitektur og naturområder vil skabe grundlag for aktivitet, hvile, en pause, et dejligt mødested til kaffe og leg og kvalificeret træning indenfor sundhedsområdet. Et PUSTERUM, et hjerterum og et sted til fordybelse. Parken indpasses og tilpasses konteksten og udnytter de allerede tilstedeværende rumligheder og potentialer.

”Normalisering” er centralt i tænkningen om, hvordan parken laves. Det betyder, at parken fremstår som en enkel helhed, som ikke har karakter af et sted kun for dem, der er syge eller har særlige behov, på tværs af generationer.

Det betyder, at parken holdes som en helhed med grundlag i et **universelt design**, hvor der ikke bliver særlige rum for genoptræning, træning og rehabilitering, men hvor disse muligheder naturligt er indbygget. Den kvalificerede træning og rehabilitering kan finde sted side om side med andre rekreative formål.

Processen med at udvikle parken vil inddrage både fagligt personale, personer der er brugere af Skive Sundhedshus institutioner og borgerne i byen almindelighed for at sikre højest mulig relevans og værdi for bredden af brugere i fremtiden.



SKIVE - DET ER RENT LIV

Rent Liv er et pejlemærke og brand for Skive hvor 4 udsagn om at bæredygtig energi, gode fødevareroplevelser, fjorden og ikke mindst MASSER AF AKTIVITET tegner byens selvopfattelse og udstikker en kurs for fremtidens by - sidstnævnte er en kurs som dette projekt forfølger og konkretiserer.

PUSTERUMMET ER RENT LIVog masser af aktivitet!

Rent Liv handler om at være et helt menneske, siger Søren Vester fra Vesters Verden, foredragsholder og formand for Thise Borgerforening mm. Det er netop hele omdrejningsspunktet i dette projekt – at være et helt menneske også når sygdom rammer. Behovet for at være i naturen findes i mennesker ligegyldig om man er sundhedsmæssigt- socialt- eller på anden måde udfordret.

Naturens betydning for vores sundhed bl.a. ved træning, genoptræning og rehabilitering i forbindelse med forskellige kroniske eller akutte lidelser er stor og veldokumenteret. Vi vil derfor udnytte det unikke samspil med naturen og landskabet, som Skive er så kendt for – og skabe et eksempelprojekt som sætter fokus på samspil med den nære natur i sundhedsfaglig øjemed.

Derfor lader vi **naturen vokse frem i den gamle hospitalshave**, vi skaber naturen så den kan anvendes som naturlige redskaber i genoptræning og træning, og i børnenes leg og vi skaber naturområder, som giver mulighed for, man kan slippe tankerne og slappe af - for dem som har brug for dette. Herudover skaber vi grundlag for at knytte den gamle hospitalshave bedre sammen med byen og fjorden og sammen med de store naturoplevelser, som omkranser Skive.

PUSTERUMMET skal så at sige invitere udenfor, når man for en tid har sin daglige gang i sundhedshuset, psykiatrien eller på hospice - og parken skal invitere byen omkring indenfor.

Med dette projekt vil vi være med til at hjælpe med at få fortællingen og brand'et RENT LIV på landkortet. Vi vil følge Martin Lindstrøms råd og bidrage til at give indhold til RENT LIV visionen.

- Samspil med den nære natur i sundhedsfaglig øjemed

- Naturen er et sted der giver energi

- Rent liv på landkortet

- Grønt liv og frisk luft til alle



Eksempel på udformning et vildere naturrum med høje græsser, en frodig beplantning og træstubbe til træning og ophold.

NATURENS BETYDNING FOR VORES SUNDHED

Forskningen* påviser naturens betydning på f.eks. reduktion af stress hos stressramte, som oplever at kunne finde ro, demente der kan erindre i naturen og kan deltage i aktiviteter på andre måder, øget livsglæde hos personer med depression, mænd med kræft, der finder træning i naturen meningsfuld at deltage i og giver dem positivt samvær med andre ligestillede andre mænd. Herudover påvises overførbare af træning til hverdagslivet. Betydning af naturen ses således både i forhold til fysiske, psykiske og sociale aspekter.

Fysisk, fordi der i naturen er mere fri plads end indendørs og mange muligheder for at være kreativ og blive udfordret. Parken bliver udformet, så der inviteres til bevægelse og oplevelse med mange muligheder i form af forskelligt underlag, forskellige terræn, træer, pinde, stubbe, træstammer, sten etc. De personer, der deltager i træning i parken kan dermed finde et sted, der er passende for hver af dem. Der vil være stor variation i underlaget, og ting man kan hoppe over, hoppe op på, balancere på, og på mange andre måder blive udfordret af.

Psykisk, fordi det kan give en følelse af glæde at være ude, en lyst til bevægelse, men kan også vække en angst for bevægelse. Det er vigtigt at være opmærksom på, fordi det netop kan være den angst, det er vigtigt at arbejde med i træningen for at finde mod til at bevæge sig i hverdagslivet i forskellige sammenhænge. Erindring vækkes i naturen, hvilket kan være en stor støtte, når man pludselig husker på eller mærker, hvor glad man førhen var for at være ude. Det har bare været pakket væk, fordi ens helbred måske for en periode kan have begrænset en i at gå ud. Man hjælpes til at blive herre i eget liv igen. Over tid har man “glemt”, hvor dejligt det var at være i naturen, eller man har ikke turdet gå derud. Pårørende til personer, der er indlagt på hospice, kan gå en tur, finde hvile, få en pause fra at være inde på hospice og sidde ugenert.

Socialt, fordi det at være ude støtter en oplevelse af et fællesskab med andre. Mange siger, at de lettere kan finde deres egen måde at være med til træningen på udendørs, og at de nemmere henter inspiration fra de andre deltagere fremfor fra træneren alene. Det er en vigtig effekt, da netop det gør, at deltagerne lettere fortsætter med at træne eller tage på tur, også når de slutter i sundhedstilbuddet.

Parken vil blive udviklet, så den er optimeret i forhold til de forskellige behov, der er for de sundhedsinstitutioner, der findes omkring parken. Det vil sige, at alle steder i parken rummer mulighed for rehabiliterings- og genoptrænings aktiviteter og steder for ro og pause. Ikke med præfabrikerede træningsredskaber, men med natur og ruminddeling, som giver grundlag for relevante aktiviteter. Hvilke aktiviteter og træningsformer, der skal være mulighed for at udøve, identificeres i dialog med de involverede fagpersoner og et udvalg af borgere fra de forskellige steder i Skive Sundhedshus.



Fotos fra træningsseancer med naturen som redskab



STEDET

- EN OASE MIDT I SKIVE

Den gamle hospitalshave ligger i dag hengemt, men har et stort potentiale til at blive en oase i byen - et centralt mødested.

PUSTERUMMET er beliggende centralt i Skive med nær afstand til handelslivet i gågaderne, til de nære rekreative områder ved Anlægget og Feldingbækparken - men også Skives store naturoplevelser er indenfor rækkevidde med kun 1 km til Krabbesholm Skov og til Skive Å og 2 km til havnen og fjorden.

Det er oplagt i fremtiden at tænke gode koblinger til byen og naturen, så Skives borgere og naboer i højere grad får øjnene op for parkens kvaliteter. Men samtidig er det også væsentligt at sikre de gode forbindelser udadtil, så Sundhedshusets brugere og fagpersonalet udvider deres naturrum til også at omfatte de oplagte større naturkvaliteter, som ligger lige om hjørnet



- Et sted med stort potentiale der kan binde de grønne områder sammen helt ned til fjorden.

- Beliggenhed centralt i skive

- Parken kan kobles til by og natur

STEDET

- EN OASE MIDT I BYDELEN

Den gamle hospitalshave er et 18.000 m² stort areal beliggende på en bakketop i Skive - og afgrænses af bygningerne som huser Hospice Skive, psykiatrien og Sundhedshuset. I den kommende sundhedspark er det vigtigt at skabe gode forbindelser og tilgængelighed ind til den bagvedliggende have, markeret med pile på illustrationen til højre. Samtidig er det vigtigt at lukke delvist af til den nødvendige logistik af veje og biler, som dagligt skal til- og fra bygningerne.

Logistikken omkring parkeringsforholdene kan forbedres, og her kan forbindelser gennem den nye park være med til at koble nye parkeringsområder til det samlede anlæg.

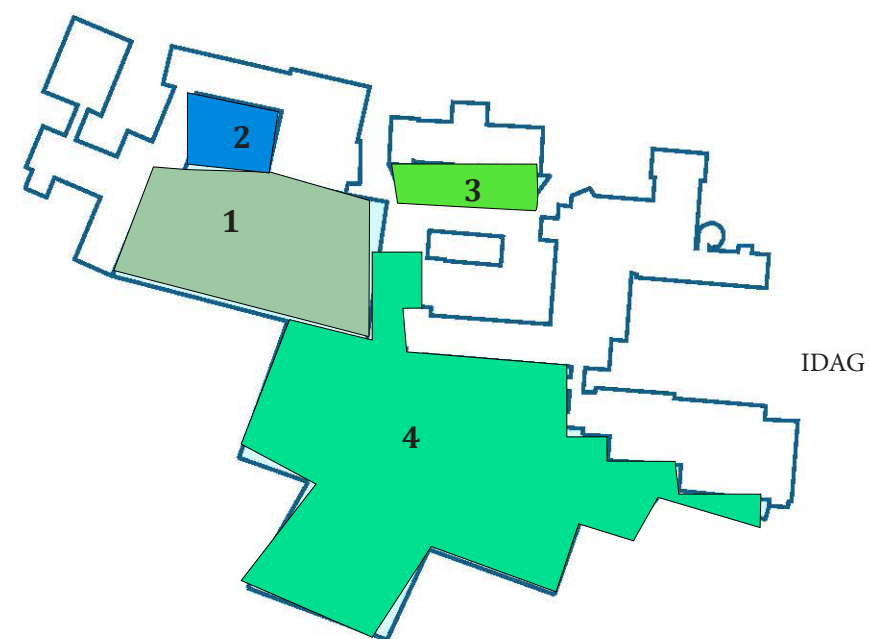
- Gode forbindelser og tilgængelighed

- Bedre logistik



ANALYSE OG TILTAG

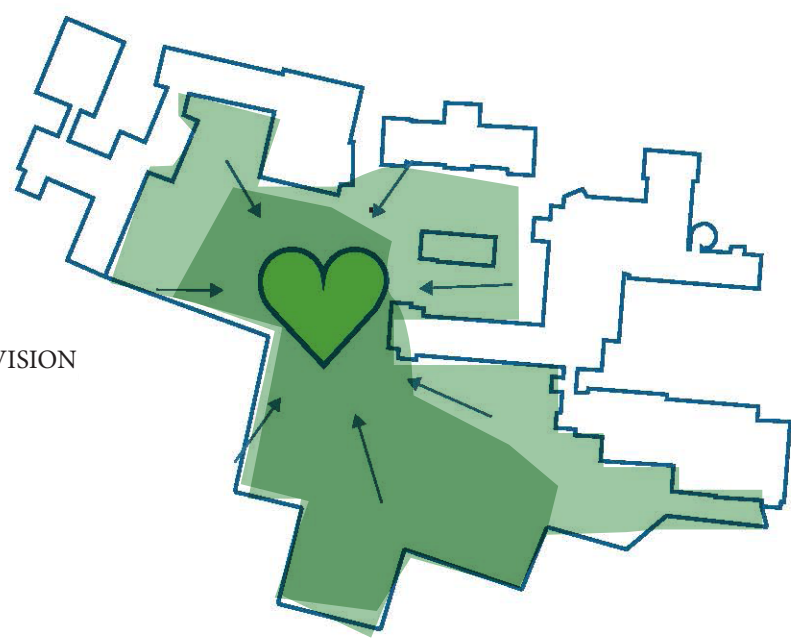
EN SAMLENDE PARK MED
BEDRE OVERGANGE FRA INDE TIL UDE



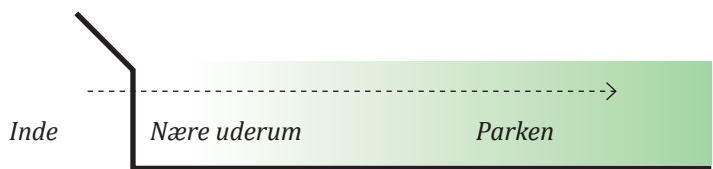
Flere adskilte haver med orientering væk fra hinanden



VISION

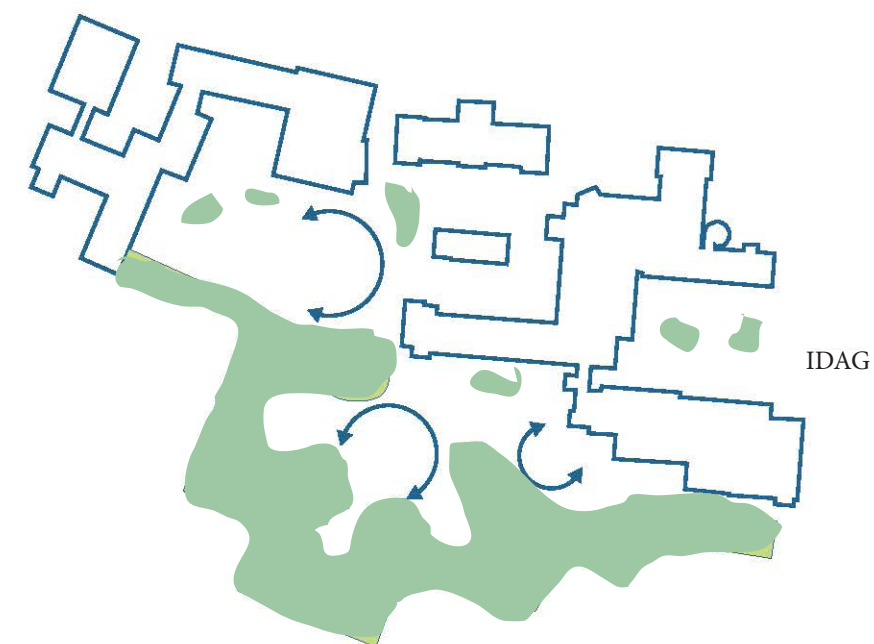


En samlende have med “Havens Hjerte” som kobling mellem de forskellige brugere. Graduering mellem de nære uderum og parken

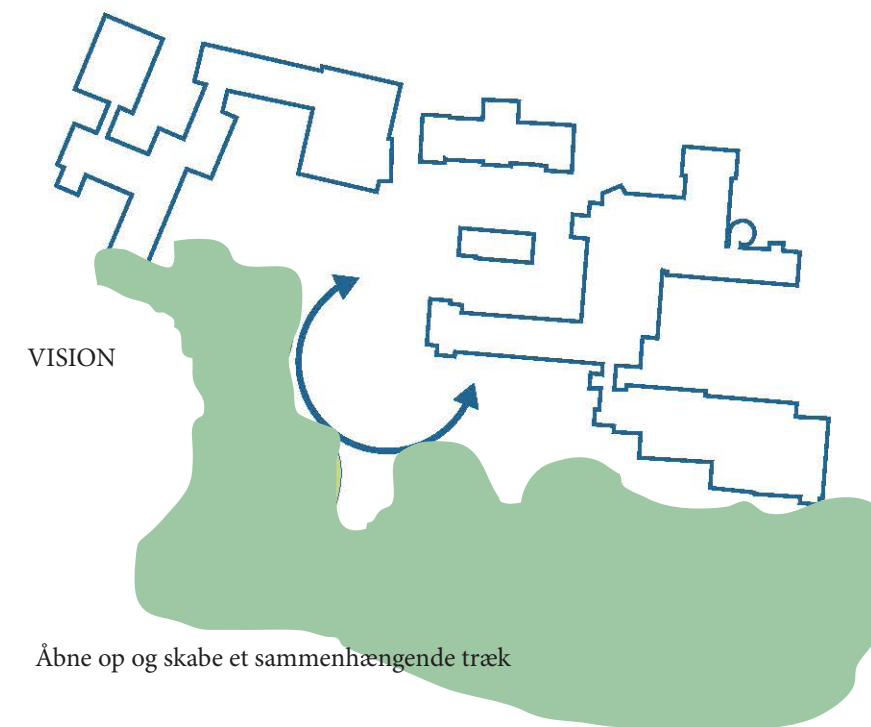


ANALYSE OG TILTAG

BEPLANTNING SOM EN RAMME OM PARKEN



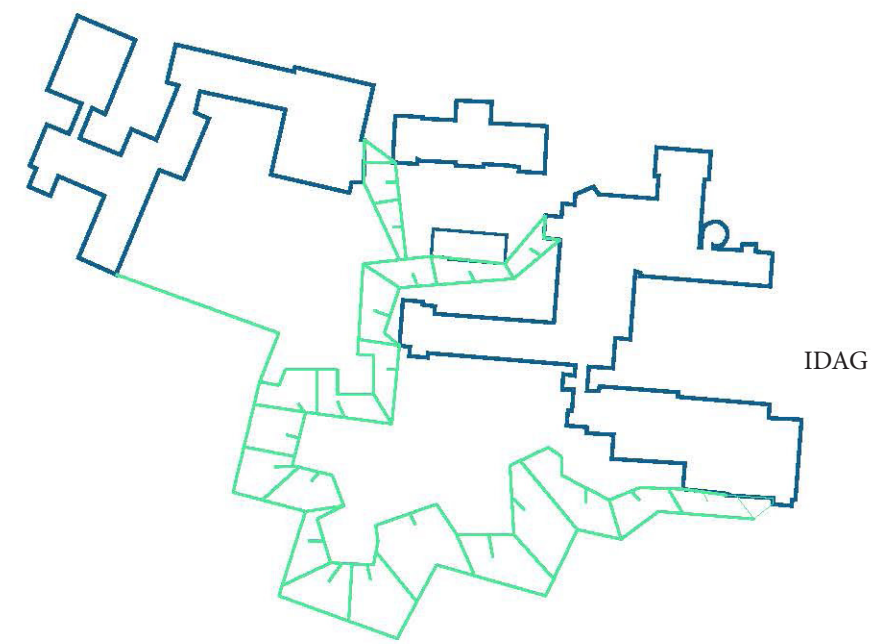
Beplantningen adskiller og lukker imellem haverummene



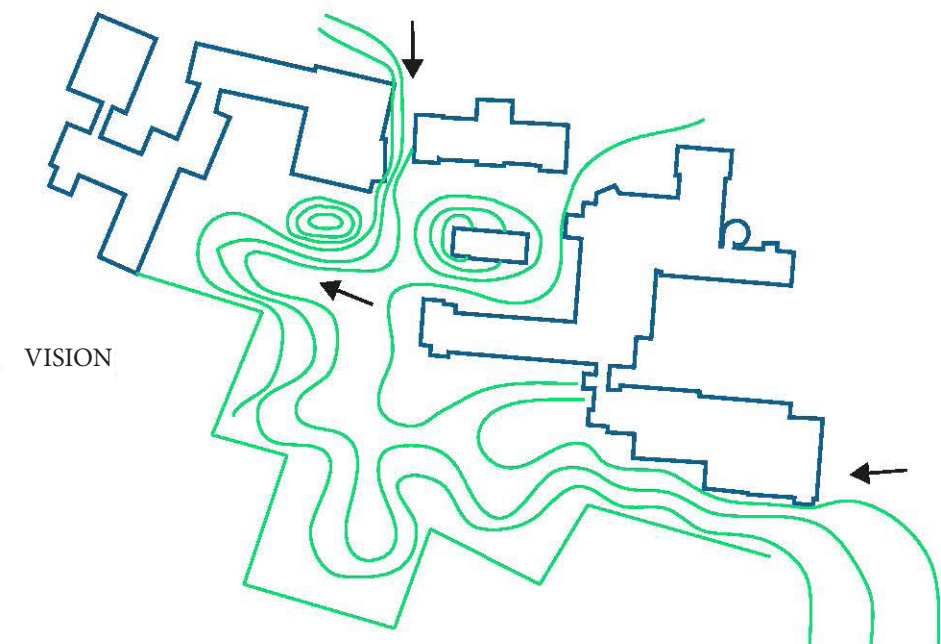
Åbne op og skabe et sammenhængende træk

ANALYSE OG TILTAG

TERRÆNNET



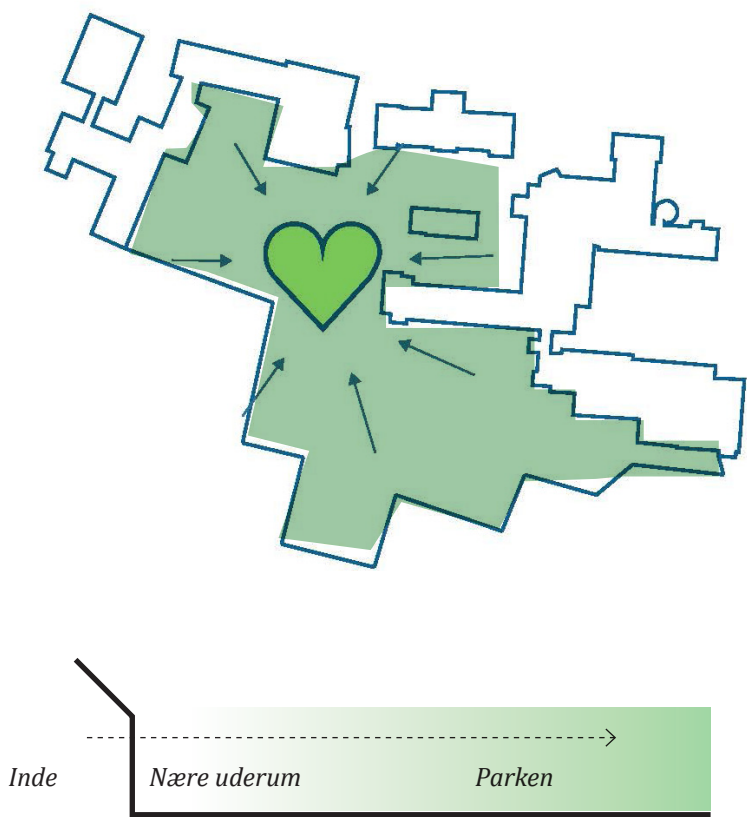
Skrænter og støttemure adskiller og opdeler stedet i 4 niveauer og 4 forskellige dele



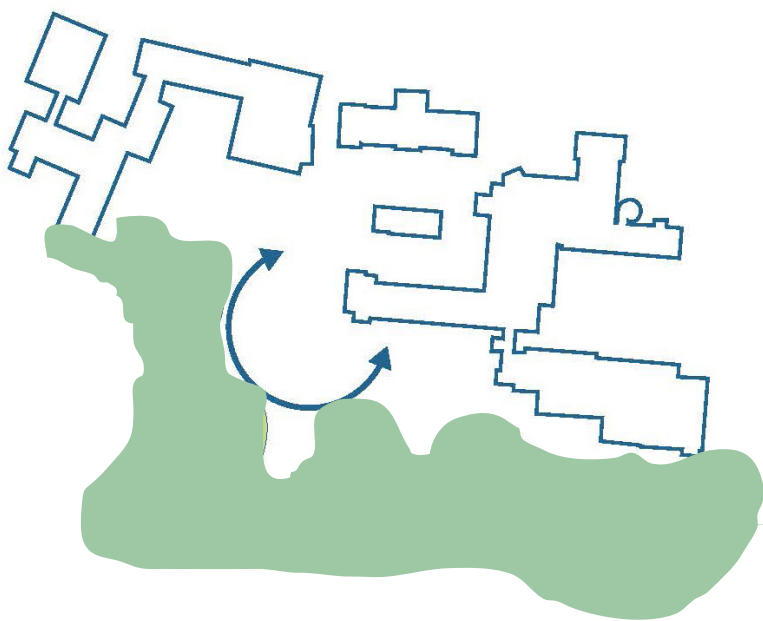
Åbne og sammenbinde haverne ved at skabe et blødt og tilgængeligt terræn der samler hele det grønne område.
Få rummet til at føles større ved at skabe sammenhængende 1 rum fremfor 4 dele.

HOVEDGREB - DEN SAMLENDE STRUKTUR

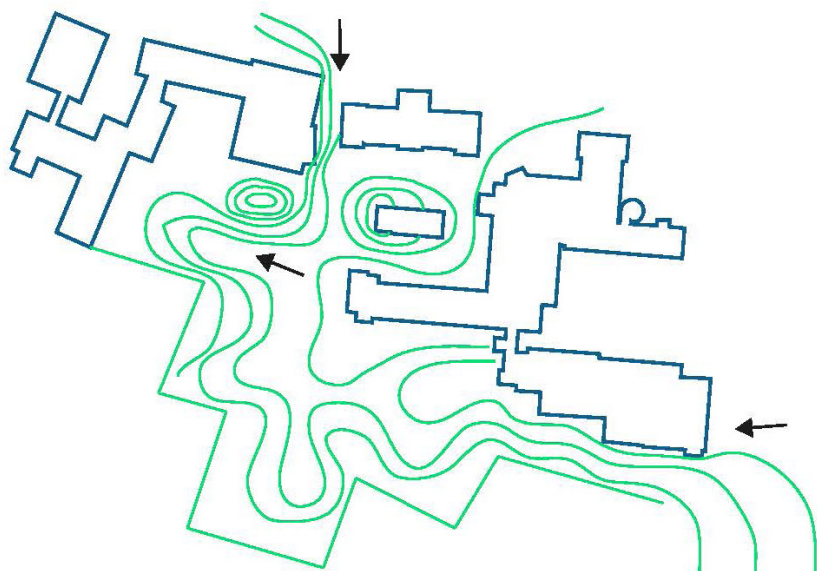
ÉN SAMLENDE PARK



BYGNINGERNE OG SKOVEN SOM RAMME



ET BLØDT OG TILGÆNGELIGT TERRÆN



TRE TYPER RUM SOM FUNDAMENTET

Et gennemgående vision med parken er, at den både kan fungere som ramme for træning, genoptræning, rehabilitering, pause og ro for sundhedscentrets brugere - med fokus på både fysisk, kognitiv træning og mental træning. Samtidig skal parken være et meningsfyldt sted, hvor byens borgere søger hen for at gå en tur, få en pause, mødes til kaffe, lege med børnebørn etc.

For at skabe denne vision opbygges PUSTERUMMET med tre typer af rumligheder;

DE TRYGGE HAVERUM tæt på bygningerne, som opleves afskærmede og privae. Haverne danner overgang/buffer til de fælles områder.

FÆLLEDEN, parkens kuperede fællesrum der afgrænses af beplantningskant og bygningskant. Stien er den vigtig del af fællesrummet. Stien bringer brugeren rundt i parken og fra stien præsenteres alle parkens specielle rum og potentialer. Fælleden er naturpræget

DE VILDE OG SÆRLIGE RUM, her kan naturen få frit spil og hvor den besøgende kan finde sit eget hjørne. I de vilde og særlige rum kondenceres muligheder, aktiviteter og oplevelser.

De tre typer rum er skabt, så de - uanset hvilket formål brugerne af parken kommer med - kan give forskellige muligheder for oplevelse, aktivitet og hvile. På den måde åbnes for en mangfoldighed i brugen af parken og dens rum;

- Rum som føles trygge.
- Rum som blidt skubber os videre til en udfordring som først kan synes uoverstigelig.
- Rum hvor vi glemmer os selv i det uventede eller dvælende.
- Rum som sender tankerne afsted i refleksion eller fordybelse - eller rum hvor vi kan iagttage, andre gange deltage eller måske også gøre nytte eller hjælpe.
- Rum hvor sociale aktiviteter kan finde sted.
- Rum som inspirerer til bevægelse og leg

Disse forskellige typer rum skaber fundamentet for en mulig varieret og inkluderende rehabiliterende indsats og for meningsfulde fællesskaber på tværs af dem, der kommer i parken.

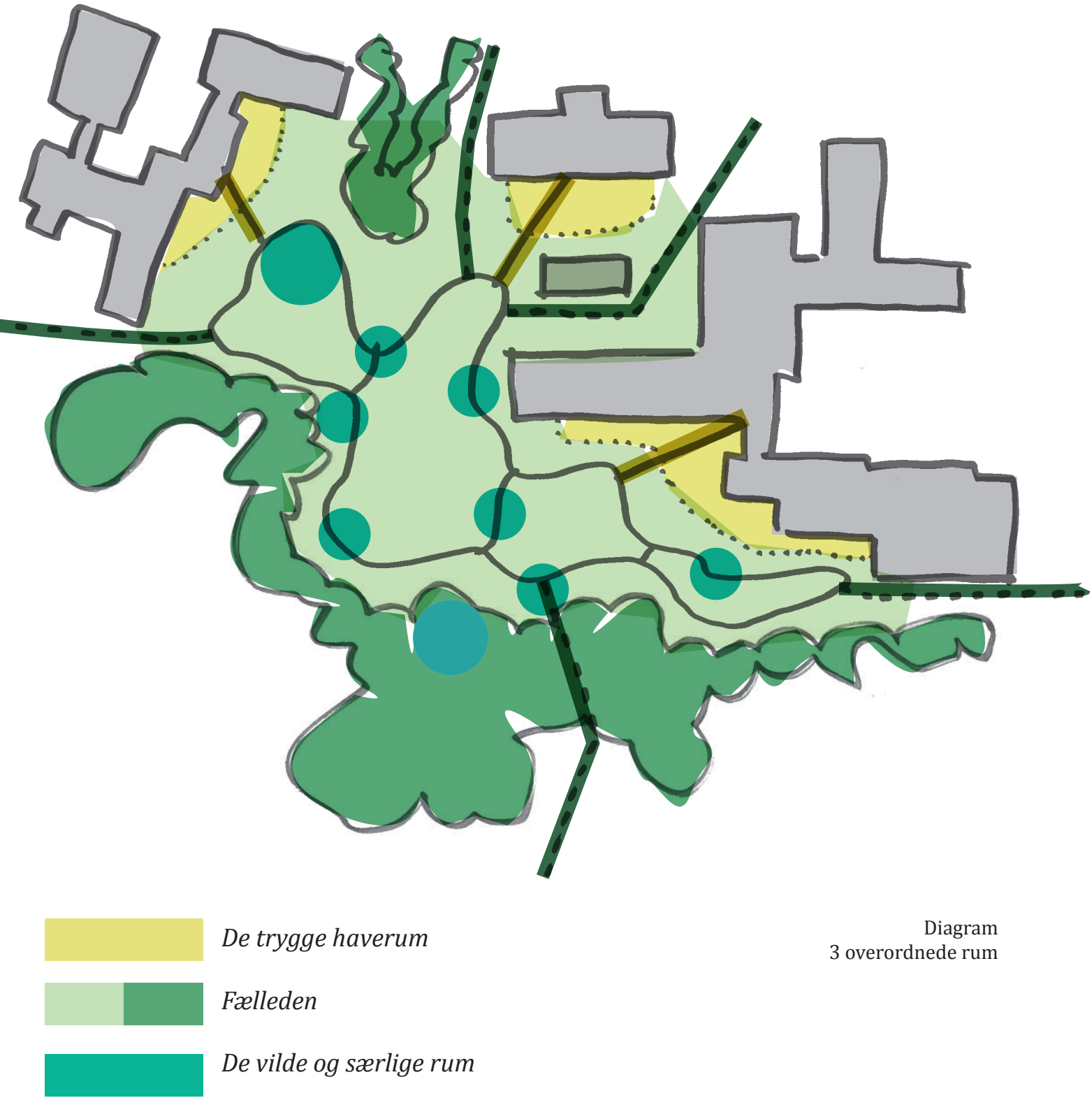
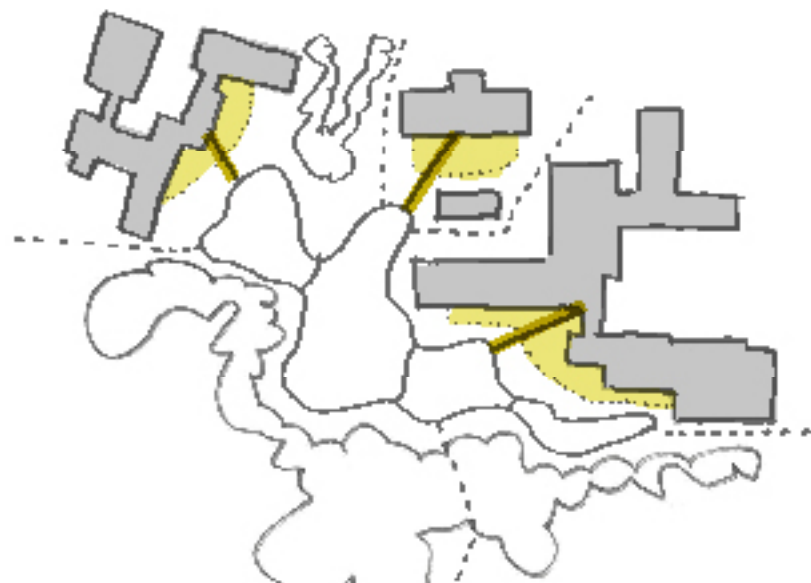


Diagram
3 overordnede rum



TYPE 1 - DE TRYGGE HAVERUM

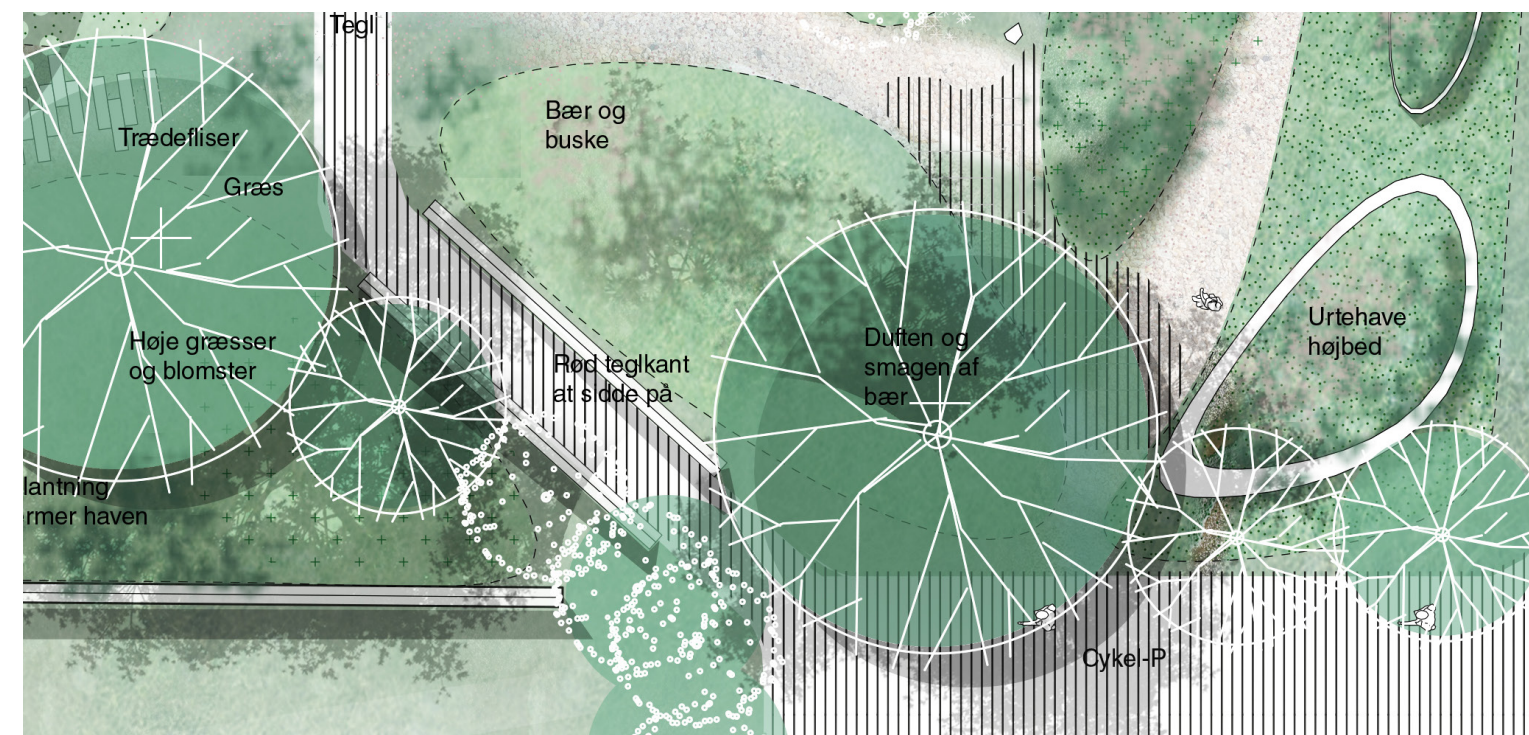
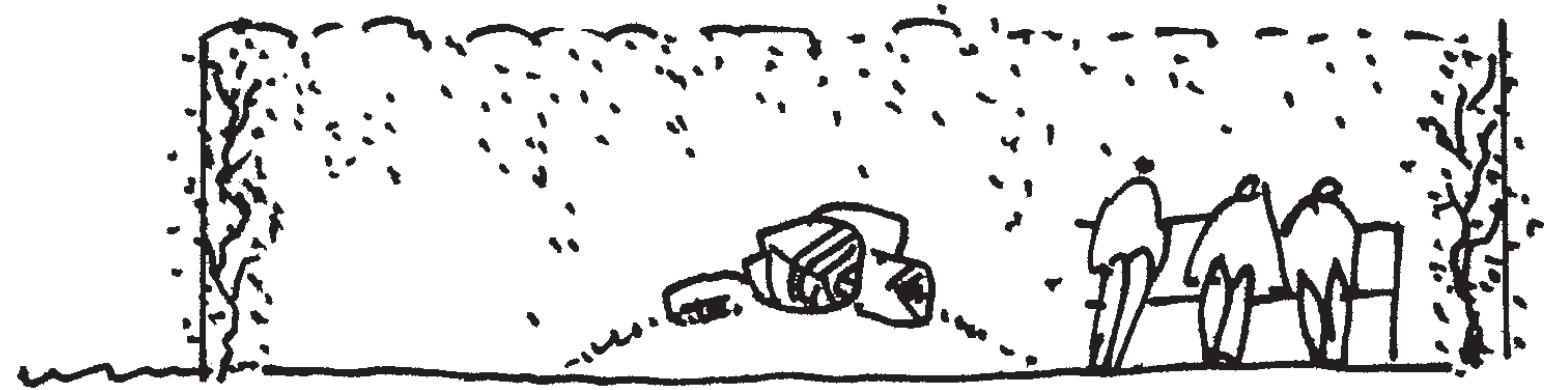
Det trygge haverum har en privat karakter og er skærmede ude-um tæt på de relevante institutioner som f.eks. Klinik for Psykiatrisk Dagbehandling, Neurorehabilitering, Hospice og Sundhedscentret. Disse haverum vil afskærmes af buske og træer, så man kan opholde sig uforstyrret og få reduceret mængden af indtryk udefra og dermed bedre kan koncentrere sig om træningen eller om at finde ro. Det betyder, at de personer, der kun lige kan bevæge sig udenfor bygningerne, vil kunne komme ud i en smuk natur i et lidt beskyttet rum, lige når de træder ud af bygningen.

De trygge haverum vil indeholde forskellige naturelementer, som både gør dem smukke, og kan støtte en oplevelse af ro og stimulere dufte og synsindtryk. Naturelementer kan anvendes som redskaber for relevant træning. F.eks. forskelligt underlag, forskellige steder at kunne sætte sig, træstubbe eller sten til at træde op på. Vand og træstykker til at gå på eller sidde på.

De trygge haverum forbindes med stier til parkens helhed. Der vil være åbninger i beplantningen, så man kan se ud og lade blikket vandre ud i parken.

I det trygge haverum kan der arbejdes med det blot at komme ud, at kunne få kontakt med forskellige overflader, at kunne blive udfordret i en tryk ramme i træningen, som en forberedelse til at bevæge sig ud i det større parkområde. De trygge haverum bliver overskuelige men også udfordrende rammer for pause, træning og udvikling og bliver samtidig en del af parken som helhed.

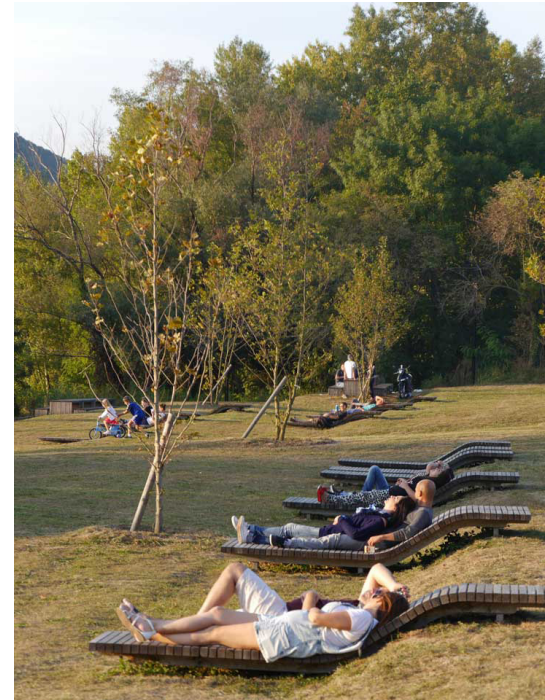
Der arbejdes med en graduering af overflader og udfordringer fra det nære til parkens centrale fællesrum. Mange af de samme overflader og tilbud findes både i det store parkrum og i koncentrerede områder i haverummene, sådan at det bliver muligt at bevæge sig fra det ene sted til det andet, efterhånden som man er tryk til det fysisk og mentalt.



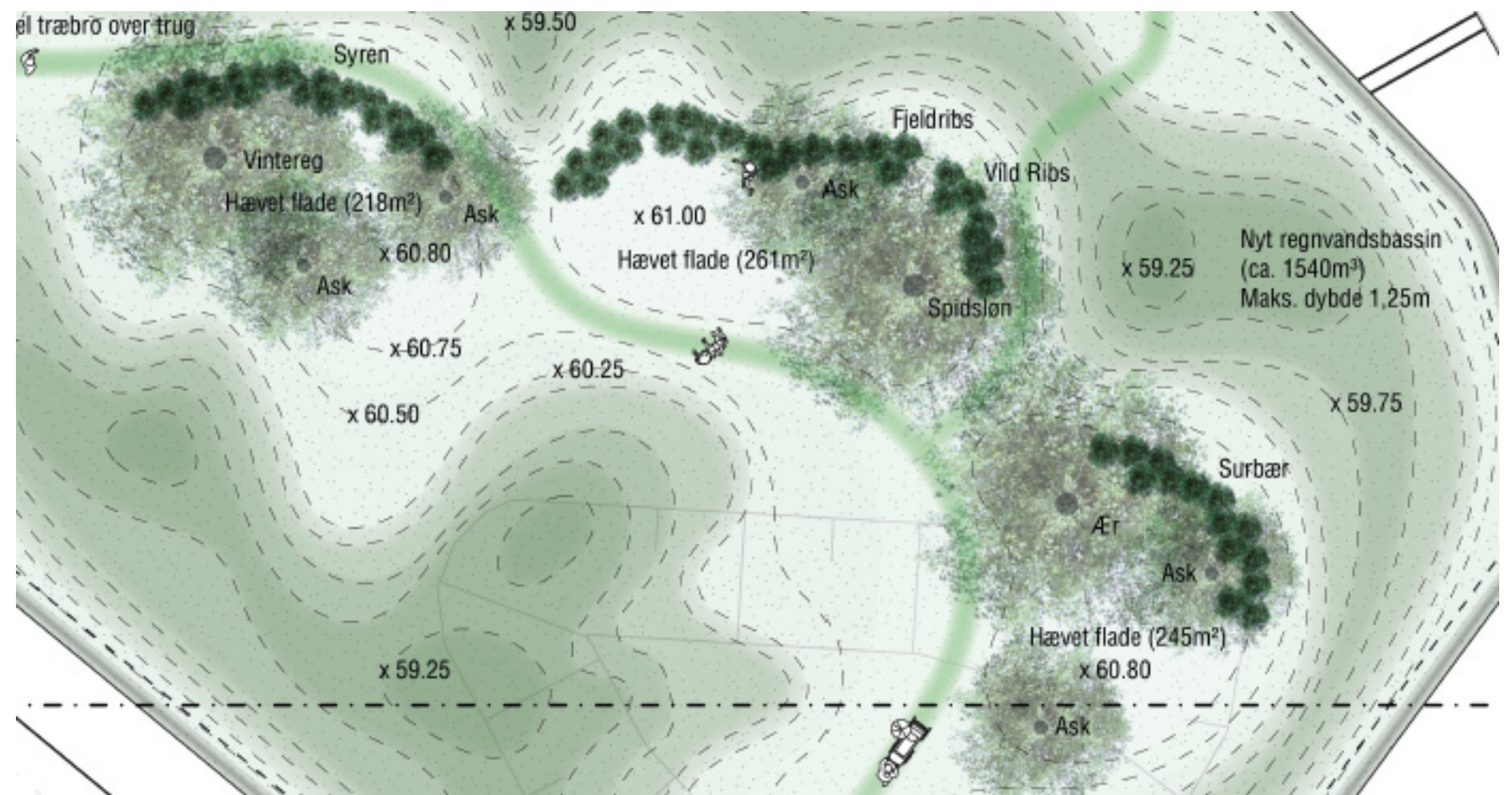


TYPE 2 - FÆLLEDEN - *parkens kuperede fællesrum*

Parkens store centrale rum “Fælleden” kendetegnes som et kuperet og varieret landskab - et rum for alle og for fællesskabet. Her er åbne flader og mindre afskærmede lommer. Dette rum består af stier med overflader, som alle - også kørestolsbrugere - kan bevæge sig på. Sten, grus, vand, beton, løv, bark, græs vil være overflader, som skaber variation. I et træningsperspektiv giver dette grundlaget for en varieret træning i at kunne bevæge sig på forskelligt underlag. Disse elementer vil genkendes fra det nære haverum, og dermed være med til at skabe tryghed og sammenhæng. I træningssmæssig sammenhæng vil genkendeligheden i overflader og ting i naturen gøre det enklere at bevæge sig fra det nære, trygge ud i det mere åbne og større rum. Rummet vil have forskellige højder og hældninger på bakker. Både for at skabe et visuelt interessant rum, og samtidig et rum hvor der er mulighed for at træne i bakket terræn. Udformningen af bænke, gelændere, stier, overflader og lignende er gennemtænkt således, at de har et æstetisk udtryk, og at alle kan være brugere af de forskellige steder i parken. Der vil være forskellige udfordringer. Men f.eks. bænke og andre steder, hvor man kan hvile sig, vil blive udformet således, at også personer med særlige behov for støtte kan anvende disse.



Eksempel på udformning af det nære rum tæt på bygning - med afskærmning med buske, en god væg af træstammer at sidde opad og kigge ud på stien i det kuperede parkrum.





Eksempel på udformning af det vilde rum

TYPE 3 - DE VILDE OG SÆRLIGE RUM

De vilde rum består af områder med vildere natur og særlige oplevelser. Græs der er højt, træstubbe der sættes i en smuk form til at sidde på, balancere på eller læne sig op ad. Træstammer der placeres skulpturelt og samtidig kan anvendes til balancetræning, finde hvile ved at læne sig op ad dem. Nogle træer og buske bærer spiselige frugter og bær.

Ideen er, at de vilde rum er steder, hvor man kan søge hen for at sidde uforstyrret og snakke, træne eller hvile og samtidig være en del af parken og de aktiviteter der foregår.

I de vilde rum vil der blive arbejdet med beplantning, som tiltrækker forskellige dyr og insekter.

De vilde rum præsenteres løbende når man færdes langs stien eller ligger synligt og indbydende i landskabet.



SITUATIONSPLAN



CASE-BESKRIVELSER

En casebeskrivelse fra haven ved Klinik for Psykiatrisk Dagbehandling

“ Jeg hedder Anders og er 52 år.

Jeg kommer som bruger dagligt på det psykiatriske afsnit her. Jeg deltager på kurset i den kognitive depressions-gruppe. Jeg var næsten holdt op med at gå udenfor i min dagligdag.

På kurset begyndte vi med at være ude i den nære have omkring bygningen sammen med terapeut og de sygeplejersker, der arbejder her.

Det var en overvindelse at gå ud, men det hjalp rigtig meget, at det er et lille lidt beskyttet rum, hvor huset er tæt på, med flotte buske og træer omkring. Så føler jeg mig ikke så synlig, og jeg kan overskue det. Bænkene er gode at sidde på. Og fra hver bænk er der et flot kig eller blomster og buske i flotte farver. Det giver lidt ro.

Forleden fulgte vi stien ud til det større fællesrum i parken. Det var godt, at jeg kunne genkende træstubbene og bænkene og stierne. Det gjorde mig tryk, selvom området er lidt stort. Vi bruger parken til en gåtur, hvor vi snakker om forskellige ting i vores liv. Andre gange bruger vi parken til at træne i for at komme i lidt bedre form. Især trapperne er gode og amphi-teatret hvor vi ligesom kan gemme os lidt i en hule

En casebeskrivelse fra Neurorehabiliteringen Skive

“ De borgere, der kommer hos os, har ofte kombinationer af motoriske og kognitive udfordringer, tit koblet med føleforstyrrelser. Til disse udfordringer er parken et vigtigt bidrag i træningen. Alle de forskellige underlag og variationer i terrænet giver god udfordring til motorisk træning. I den ”lille” private have er mængden af indtryk reduceret i ft. ude i parken, men øget i ft. vores indendørs rum. De forskellige blomster, træer, dufte og farver og opdelinger i mindre rum, er god kognitiv træning. Borgerne der kommer her bliver hurtigt trætte i starten, så det er godt, at vi kan træne tæt på huset, og at der er tænkt på steder for hvile både i haven og rundt omkring i parken. De steder der er, er lavet med forskellig siddehøjde, sædedybde, sædebredde, med armlæn og uden og det giver god træning i at lære at se muligheder i ft at finde hvile, tage en pause og i at kunne rejse og sætte sig. Den erfaring er lige til at tage med i hverdagen udenfor

“

“



“ Målet med Sundhedscentrets ydelser er, at styrke og øge borgens handlekompetence, selvhjulpenhed, selvbestemmelse og frihed i forhold til gøren og færden såvel inde og ude samt håndtering af egen sygdom. PUSTERUMMET vil være et stort aktiv i at nå disse mål for de mange grupper, der arbejdes med. Det kan f.eks. være en borger omkring 40 år, der er i et kræftrehabiliteringsforløb i forbindelse med brystcancer. Personen træner styrke, stabilitet, og udholdenhed, og det foregår rundt omkring i hele parken. Håndtering af egen sygdom og de tanker der er forbundet med en livstruende sygdom, fylder meget. ”Ude i parken falder det lettere end inde, at jeg får talt med nogen af de andre deltagere. Vi kan bedre finde et roligt og ugenert sted og i naturen flyder snakken lettere”.

”For mig som terapeut er det lettere, når vi går i parken eller sætter os på en af de smukke bænke, at komme ind på den alvorlige samtale. Det betyder noget, når vi kan gå side ved side i stedet for, at vi sidder stille overfor hinanden. Pausen i samtalen bliver naturlig og håndterbar, når vi er i parken”.

Det kan være i et KOL-forløb, hvor gruppen træner ude – styrke , udholdenhed, stabilitet. Der er med alle de variationer, der er i parken, mulighed for, at alle på holdet kan klare det. ”Åndedrættet trænes bedre udenfor, hvor vi lærer at håndtere vinden og fugtig luft f.eks., så panikken ikke griber os så meget, når vi i dagligdagen skal ud”. ”Det er dejligt, at der er en have tæt på huset. Hvor jeg kan komme ud med mit iltapparat og være en del af træningen med de andre”.

Det kan også være en gruppe yngre idrætsudøvere, som har skadet deres korsbånd, der træner styrke, stabilitet, udholdenhed og deres mod til at bevæge sig på uforudsigeligt underlag. Trappen, bakkerne, sten, træstubbe, træstammer til at balancere på, grusstier og græsplænen er gode steder for træning. “

“ Som pårørende til min uhelbredeligt syge hustru har jeg meget glæde af at kunne være på hospicet i alle timer på døgnet. Selv om alting i vores liv lige nu føles forkert, så er det her jeg føler mig mest hjemme. Når jeg er i vores rigtige hjem bliver jeg urolig, jeg vil gerne være hos min hustru, selv om hun sover i mange timer.

Jeg er vant til at løbe gode ture hjemme hos os selv, og jeg får det lidt bedre i min krop og mit sind, når jeg kommer ud og får frisk luft og motion. Jeg har lånt en cykel på hospice og har kørt tur til havnen og skoven, men jeg vil helst ikke bevæge mig for langt væk fra hospicet. Det ville betyde meget for mig og min familie, hvis vi kunne tage en gåtur i PUSTERUMMET , som man har i tankerne, lige nu virker det, som et lidt trist sted at gå en tur. Vi har alle brug for at få frisk luft og koble lidt fra, ikke mindst børnene, som jeg kan være sammen med på en anden måde, når vi kan tale frit og foretage os nogle fysiske ting sammen. Jeg tror også, at vores datter kunne finde glæde at plukke en lille buket af årstidens grønt til deres mor.

“
Pårørende på Hospice

PARKEN I ANVENDELSE

For i højest mulig grad at sikre at PUSTERUMMET tages i anvendelse og opleves meningsfuld for alle potentielle brugere, udvikles parken og dens indhold i dialog med repræsentanter for de forskellige potentielle faglige og ikke faglige brugere.

Antropologen T. Ingold viser i sin forskning, at det at bruge steder opstår gennem, at man opholder sig på stederne, og bliver inddraget i at medskabe udvikling af stederne, så der er ejerskab og genkendelighed. Han taler om at bebo stedet og tage det til sig, og blive støttet til at kunne se og drage nytte af rummenes muligheder.

Fysioterapeut og udvikler af move'n Nature konceptet vil forstå denne proces:

- Samling af en gruppe repræsentanter for fagpersoner fra Sundhedshusets institutioner, for brugere af Sundhedshusets institutioner og for borgere.
- Identificering af ”gode” steder, ”kedelige” steder og ”unødvendige” steder samt ”mulige gode” steder. Dette gøres gennem runder i parken med hver af grupperne og ud fra forskellige spørgsmål og diskussioner. Formålet er at skabe opmærksomhed mod parken og dens muligheder allerede fra starten og få input til en bred anvendelsesramme til udvikling af parken.
- Opsamling af de forskellige synspunkter og beslutning om, hvilke ideer der skal inddrages i det arkitektoniske greb, sammen med styregruppen.
- Identificering af fagligt særlige behov ift. træningsmuligheder, en pause, gåture, kognitiv inspiration etc.
- I alt 4 kursusdage for fagpersoner i Skive Sundhedshus for at kompetenceudvikle dem til at kunne anvende de muligheder, som naturen byder på og kunne dokumentere effekten af de ydelser, der foregår ude. Undervisningen vil fokusere på alle de specialområder, der er repræsenteret fra Sundhedshuset.
- Løbende afprøvning og tilpasning af steder i parken, mens den udformes og efter den står færdig: med borgeraktiviteter og faglige aktiviteter.



Fotos fra træningsseancer med move'n Nature



PUSTERUMMET KAN OGSÅ....

PUSTERUMMETS naturmæssige kvaliteter forventes at kunne tiltrække mange forskellige brugergrupper f.eks. skole, børneinstitutioner, da stedets faciliteter kan understøtte visionen i den nye skolereform om mere bevægelse og undervisningsforløb i naturen. Overvægtige vil kunne sammensætte træningsforløb i alle tænkelige sværhedsgrader og socialt udsatte (evt brugere på rusmiddelcenter) vil kunne færdes og samtale i parken.

Parken opgraderer området og man kan forestille sig at også virksomheder, andre sundhedstilbud og institutioner vil tiltrækkes, dette vil dog sandsynligvis fordre en opgradering af den parkeringsmæssige situation i randen af grunden og den nære kontekst.

PUSTERUMMET kan blive et et vigtigt tilskud til de allerede tilstedeværende rekreative kvaliteter i byen, derfor anbefales det at pusterummet tænkes ind i en samlet by- og bydelsudvikling, hvor parken kobles til by, skov og fjord ved grønne forbindelser.

Ovenstående punkter vedr. en konkret kobling til byen og parkering er ikke en del af dette projekt men kan med fordel udvikles i en sideløbende proces.

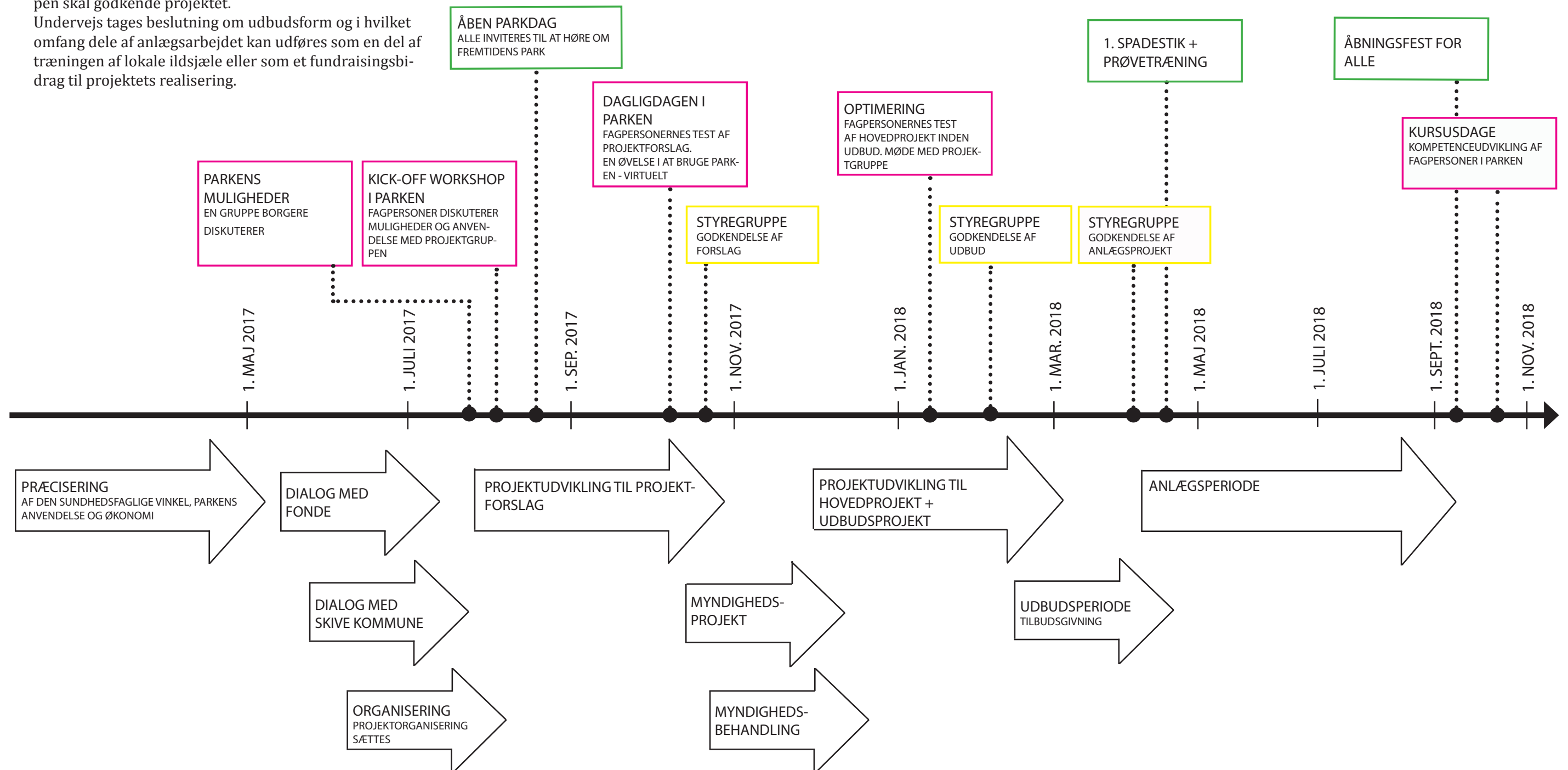
TIDSPLAN

Nedenfor er den forventede tidsplan illustreret.

De øverste grønne kasser viser de åbne events/arrangementer hvor hele området og byen inviteres med indenfor i haven. De røde kasser viser de tværfaglige arrangementer, hvor det faglige personale inddrages i udviklingen af havens faciliteter og sidenhen, hvor personalet kompetenceudvikles i at bruge haven.

De gule kasser viser de vigtige milepæle, hvor styregruppen skal godkende projektet.

Undervejs tages beslutning om udbudsform og i hvilket omfang dele af anlægsarbejdet kan udføres som en del af træningen af lokale ildsjæle eller som et fundraisingsbidrag til projektets realisering.



ØKONOMI

Rydning og byggeplads

Jord, bortkørsel	6000 m³	50	300000
Fældning af træer, rydning mv	sum		50000
Byggeplads	sum		200000
			550.000,00

Jordarbejder

Muldafrømning	3333 m3	35	116655
Genudlægning	3333 m3	60	199980
Terrænregulering	18000 m²	50	900000
			1.216.635,00

Steder i haven

Naturlegeplads	sum		200.000
Orangeri/overdækning	sum		500.000
Træningstrappe	120 m2	600	72.000
Stubbe, stolper mv til træning	sum		100.000
Grøntsagshaven	70 lbm	4.000	280.000
Markeringer ved indgange til	4 stk	50.000	200.000
			1.352.000,00

Søen

Lermembran og brinksikring med sten og planter	900 m²	500	450.000,00
Materialer i bunden (skaller, sand, grus, skærver, riste)	200 m²	50	10.000,00
			460.000,00

Inventar

bænke, affaldsspande		SUM	700.000,00
Belysning		SUM	600.000,00
Broer, to stk	50 m²	12000	600.000,00
			1.900.000,00

Beplantning

Solitærtræer, kirsebær, frugt, rødeg, penselfyr	75 stk.	5000	375000
Stauder	30 m²	200	6000
Løgplanter (krokus)	400 m²	100	40000
Frøblandinger (blomstereng, siv&urter, kornblomster)	1.700 m²	30	51000
Buske	45 stk.	800	36000
Bunddække (jordbær og urter)	830 m²	200	166000
Græssåning	5.600 m²	10	56000
			730.000,00

Befæstigelser og stier

LOOPET i parken, stier i stenmel inkl. opbygning	2.800 m2	225	630.000
Terrasser ved haverne inkl. opbygning	500 m2	400	200.000
Amfi som store sten og græsflader	sum		400.000
			1.230.000,00

Ledningsarbejder / Dræn

	sum		200.000
--	-----	--	---------

Anlæg

			7.638.635,00
--	--	--	--------------

Uforudsete udgifter

	10%		763.863,50
--	-----	--	------------

Øvrige udgifter

Inddragelse af fagpersoner, efteruddannelsesforløb mv			200.000
Rådgivning, opmåling, jordbundsundersøgelser mv			1.250.000
Udviklingsomkostninger			1.000.000
Gavemoms			1.150.000
			3.600.000,00

Total anlægsomkostninger

			12.002.498,50
--	--	--	---------------