



# TRAVEL LOG



Bildet er hentet fra Mail Online sine hjemmesider.

“The most important thing is to enjoy  
your life - to be happy - it’s all that  
matters.”

- *Audrey Hepburn*



# CASE STUDY

Befaring til Tjuvholmen og  
Ovalbygget



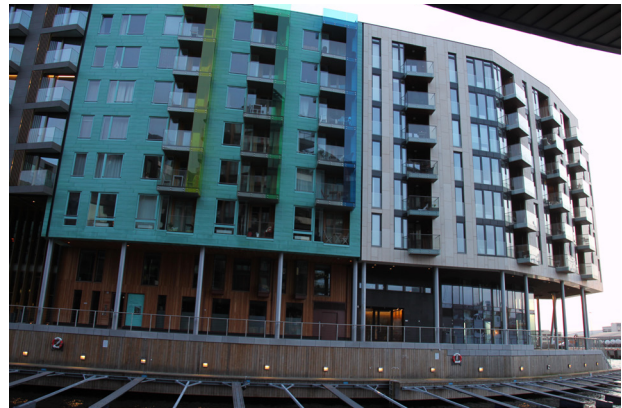
## Fasaden

Byggets fasade er spennende og detaljert. Den består av ulike bredder på vinduer og sluser, med balkonger som stikker seg ut av bygget. Byggets fasong er buet, med rette elementer innimellom som bryter den runde formen. En del av vinduene har orange karmen og har et ekstra felt med froset glass for beskyttelse mot innsyn fra andre bygg. Dette gjør at man kan se ut, men det er begrenset innsyn til leiligheten. Fasaden har ulike materialer, hvor det ser ut som noe er kobber, noe består av tre-spiler og noe av betong og stål.



## Omgivelser og fasiliteter

Rundt store deler av bygget er det tilgang til brygge, hvor det er sitteplasser for uteservering til den nåværende restauranten, samtidig som at båter kan legge til for av- og påstigning. Tett på byggets "bakside" er det spisesteder og bar, samt kafé og kollektivtransport hvor det går buss inn til sentrum og retning Frogner. Rett ovenfor byggets hovedinngang, hvor inngangen til restauranten befinner seg, er det andre private boliger, en barnehage, samt hotellet The Thief. På hjørnet ved The Thief, befinner Astrup Fearnley museet som stiller ut samtidskunst. På baksiden av Astrup Fearnley museet er det en strand med bademuligheter og gress hvor man kan slappe av med familie og venner. For å komme til nærmeste matbutikk kan de gå gjennom en åpning på baksiden av bygget som fører ut på et torg hvor butikken ligger. Butikken er ca. 50 meter unna døråpningen til bygget. Utsikten ut mot vannet kan man også se Filipstad som er under konstruksjon.









## Universell utforming

Utenfor bygget er det god planlegging med tanke på universell design. Bakken er stort sett flat over alt og er gradert nedover og oppover rundt hele bygget, men i liten nok grad for at blant annet rullestolbrukere kan klare seg på egen hånd uten problemer. Ved bryggen har de valgt å ha en rampe med rekkverk som fører en trygt ned til bryggekannten.

Graderingen og løsningen er fint gjort og er så godt synlig at alle tar i bruk den, framfor de høye trappe/sittetrinnene rett foran bygget. På grunn av uteserveringen er det ikke mulig å komme seg forbi med rullestol uten å flytte på inngjerdingen. Hovedinngangen til leilighetene er på samme nivå som bakken utenfor, noe som gjør at man kan komme seg inn og ut uten problemer eller med hjelp fra andre.















Bildet er hentet fra Depression Exists sine hjemmesider.

“Sure I’m helping the elderly.  
I’m going to be old myself  
someday.”

- *Lillian Gordy Carter*

# CASE STUDY

Befaring til Skedsmotun bo- og  
behandlingssenter





## Inngangspartiet

Inngangspartiet til Skedsmotun er utformet med tanke på universell utforming, men er ikke estetisk fint. Planet utenfor bygget var på lik høyde som gulvet inne i bygget, i tillegg til lav skyvedørslist. Inngangspartiet er delt opp i to deler, hvor første skyvedør fører en inn i et avlastningsrom hvor man kan sette fra seg rullator, rullestol, barnevogner osv. Det er fliser på gulv som har god slitestyrke og sklisikkerhet, med et grovteppe nedsenket i gulv for skitt og søl. Dør nummer to er tilnærmet lik den første, men her møter man på et flyttbart teppe med gummilister, noe som man kan snuble i da det begynner rett ved skyvedørens åpning. Igjen er disse teppene veiledende i forhold til hvor man skal henvende seg, altså til oppslagstavlen rett fram, informasjonsdisken på høyre side eller gangarealene til høyre.









## Gangarealer

Da man kommer inn inngangspartiet er det en sittegruppe til venstre, samt deler av bordinnredningen tilhørende kantinen/kafeen, som befinner seg på høyre side. Som nevnt over så er informasjonsdisken på høyre side da man kommer inn inngangen, hvor man kan henvende seg i forhold til generell informasjon og ved besøk av beboere. Denne informasjonsdisken er mer funksjonell framfor estetisk fin, og de bruker bevisst en blåfarge for å skape kontrast fra de hvite veggene slik at det er enklere å finne fram for eventuelle svaksynte. Til venstre for inngangspartiet er det en dør som fører inn til en av avdelingene i bygget. Her har de satt opp en dobbeltdør slik at det er mulig å komme gjennom med brede elementer, men døren er ikke universelt utformet, da dørlisten var høy og døren var tung og det finnes ikke et alternativ for automatisk døråpner. De har satt opp en enkel varselstripe for å forhindre besøkende å gå inn uten følge.







Videre er det generelt dårlig med informasjon om hvor man skal gå for å komme til de ulike postene, noe som kan skape forvirring hos de besøkende. Skiltet med informasjon rundt de ulike rommene og etasjene er hengt på en vegg helt i enden av hovedrommet. Dette er hengt over et av kantinebordene, slik at man må stå å lese på siden og/eller over andre mennesker som anvender bordet. Heisen er et stykke bort gangen og er ikke direkte synlig for inngangspartiet, samtidig som det er dårlig oppmerking for dette. De fleste spør i informasjonen etter heis og trappeoppganger, noe de fleste ønsker å unngå.





For å komme videre inn i bygget, kan man følge gulvteppet som føres i retning mot behandlingstjenestene i underetasjen, sosialsoner, hverdags- og aktivitetsrom og de ulike avdelingene. Gangen har sittebord som er tilhørende kafeen/kantinen langs deler av rekkverket, noe som kan være forstyrrende og minske plassen i gangen. Det er plassert stolper langs hele gangpartiet, hvor de har markert de fleste med sorte striper for å gjøre de synligere for svaksynte.

Dette var gjort på fire av tolv stolper, noe som gjør at det ikke var gjennomført godt nok slik at det ikke hadde noe virkning og funksjon.







Videre fører det en gangbro over underetasjen i bygget, hvor det er åpent opp til taket. Her har rekkverket en god høyde og en sikkerhet slik at det ikke er fare for fall. Den eneste synlige veien ned til underetasjen, hvor den allmenne behandlingsavdelingen befinner seg, er en trappoppgang med et hvilerepos. Trappen er greit utført med både kontraster i farger, behagelig materiale og med markering på trappetrinn. Heisen er ikke godt nok synlig for brukerne og er for langt unna trappene, slik at man ender med å komme ut og inn to ulike steder i rommet. Rommet i underetasjen består av venterom for pasienter, samt trenings sal for beboere og ansatte. De fleste dører har lav og bred dør list, noe som gjør det enklere for mennesker med dårlig motorikk eller som sitter i rullestol å komme seg over.







## Fellesrom og sosialsoner

Gangene som fører mellom leiligheter og fellesrom er greit utført med god belysning, rekkverk og sittemøbler rundt hvert hjørne. Sosialrommene er innredet med møbler og inventar fra ulike bruktbuikker og de fleste møblene er fra hjelpeorganisasjoner. Dette er gjenbruk og er med på å støtte miljøet, men som nevnt tidligere, ikke estetisk fint. Det blir tilfeldig og får et institusjonspreg over seg. Man kan overordnet få følelsen av at bygget ikke er tilrettelagt og konstruert i henhold til hva det blir brukt til, noe det er. Dette kan være misvisende i forhold til trivsel og det å føle seg ivaretatt som beboer.



Fellesrommene er ulike, hvor de fleste er utformet som stuer med tilgang til TV, radio, piano og lesing. Disse har sofaer og stoler som er i ulike høyder, former, størrelser og komfort, noe som kan være bra i forhold til individuelle muskel- og ledd problemer. Igjen så er ikke dette funksjonelt eller ergonomisk godt nok i forhold til problemene og smertene brukerne har, noe som kan være livsfarlig i noen tilfeller. I noen sosialrom har de spisestuer, hvor de kan samles og spise felles måltider. Tilhørende er det små tekjukkene i de fleste rommene, hvor helsepersonell kan tilberede måltidene. I enkelte rom har de tilgang til veranda, men med tunge dører med høye dørterskler. De fleste kan ikke håndtere denne på egenhånd uten assistanse, noe som begrenser beboerne.







## Kafé

Kafeen er nyoppusset og er helt ok utformet i forhold til hvem som bor der. Likevel virker den noe kald med fargene, noe som gjør den mindre koselig. Styrelederen la vekt på at kafeen er for liten i forhold til antall brukere av den. Som følger av det har de, som nevnt ovenfor, valgt å sette flere bord langs gangen og på andre siden ved sosialsonene.



## Akustikk

Hovedrommet er stort og deler av det går over to etasjer med høyt under taket, noe som kan gi utfordringer på akustikken. Rommet består av en del ulike aktiviteter som trening, støy fra kafé og samtaler, i tillegg til et tak med glassflater. På de store flatene av veggene har det blitt satt opp veggplater i treverk med små hull i slik at lyden brytes og dermed dempes. Treverket på gulvet er også med på å dempe akustikken, da det er behandlet heltre som gir et mykt uttrykk. Den delen som ikke har glasstak, har systemhimling med akustikkplater med hull i, noe som også hjelper en del av akustikken i det store rom. Akustikken var noe dårlig, men god i forhold til rommets størrelse og hvor mye som skjer der samtidig.





Bildet er hentet fra Earth Porm sin hjemmeside

“If I were mayor, i’d invite everyone to have free boat trips on the river and free balloon rides over the city. I’d let the elderly in residential homes wander free.”

- Jane Birkin



# CASE STUDY

Befaring til Doyén





## Inngangspartiet

Det er to mulige inngangspartier, hvor det ene er den gamle hovedinngangen som ble brukt da bygget fremdeles ble brukt som en skole og som da ikke er universelt utformet. Den nye hovedinngangen er utformet med både trapp og rampe for rullestolbrukere og mennesker med bevegelsehemninger. Den eldste inngangen fører rett til sosialrommet, noe som er greit med tanke på at besøkende kan unngå å gå forbi leilighetene til beboerne. Marit Gusdal, tidligere rektor på skolen som drev i dette bygget tidligere, fortalte om de ulike rommene, aktivitetene og fasilitetene de har på Doyén.





## Lounge, spisestue og kjøkken

De har valgt å beholde utformingen og størrelsen på rommene som brukes som lounge, spisestue og arbeidskjøkken, noe som er bra med tanke på bevaring av historien til bygget, samt gjenbruk. Overflatene i rommene er overflatebehandlet i takt med byggets historie og stil. Marit Gusdal fortalte at interiørdesigneren har valgt å ha hyggelige møbler, belysning og materialer som er med på å skape hjemmekosen og for at både menn og damer kan trives der. Det er brukt jordfarger, belysning og nyanser som gir varme og rommene i seg selv gir et herskabelig uttrykk som igjen gjenspeiler byggets byggestil. Her har de muligheten til å lese en bok, drikke kaffe med andre beboere, spille brettspill og spille piano, synge og danse. I tillegg har beboerne muligheten til å leie loungen, spisestuen, kjøkkenet og spaområdet for en billig penge. Dette gjør de som oftest om de feirer sine egne årsdager hvor de inviterer familie og venner, noe som er med på å beholde god kontakt med kjære og nære.





## Spa, velvære og treningsområde

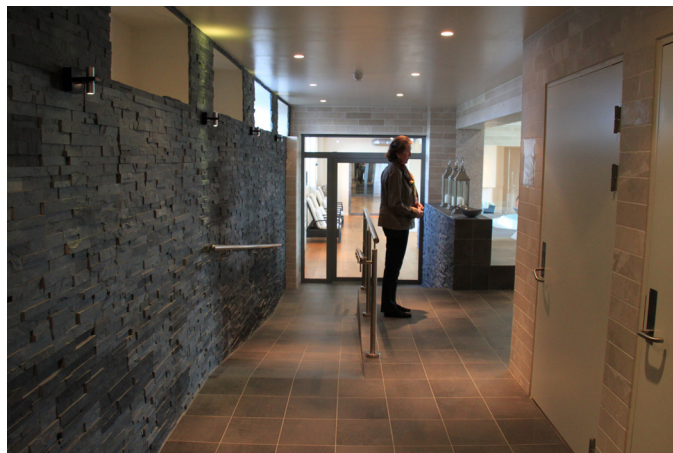
Beboerne på Doyén har felles utgifter som blant annet går til drift av spa, velvære og trening i underetasjen som er i et eget lukket område som bare beboerne har tilgang til.

Spaområdet består av en bar som de kan oppbevare ulike drikkevarer som juice, vin, øl og annet. De har tilgang til et eget boblebad som er nedsenket i gulv, men som man må gå opp et trinn for å få tilgang til. Her er det mulighet for å sitte å slappe av og bare nyte varmen og et glass med god drikke og frukt.

Til høyre for baren har de egen badstue og steam-rom som brukes flittig. Tilhørende spa og trening har de to dusjer som er utformet slik at det er plass til rullestol. De også to toalett, hvor det ene er universelt utformet.

Ned en trapp/rampe har de muligheter for avslapning, trening og dansing. I tillegg har de tilgang til et musikkanlegg med

integreerte høyttalere i tak, hvor man kan ta med seg egen musikk å spille.

















## Gjesterom

I en del av leilighetene er det ikke lagt opp til gjesterom, noe som er nødvendig i forhold til besøk av familie og barnebarn som ønsker å sove over. De har to gjesterom bestående av en dobbeltseng og et bad med toalett, vask og dusj. Det første gjesterommet som er i underetasjen ved spa- og treningsrommet har en type stil. Gjesterom nummer to har samme inventar, men en ulik stil slik at gjestene kan ha et valg.





## Gangarealer

Trappeoppgangen i den gamle hovedinngangen har de valgt å beholde trappene slik de var, men valgte å male gelenderet og sette på et til på andre siden for ekstra støtte. Gangene mellom leilighetene har god akustikk og materialer som eik, malte flater og moderne systemhimling, slik at det er behagelig å bevege seg her. Dette hindrer også støy fra gangen i å komme inn i leilighetene. De er godt opplyste med spotter og downlights. Mellom leilighetene har de laget små hvile/sosialhjørner hvor man kan sitte å nyte utsikten eller ha samtaler med andre naboer. Med moderne, velstelte og koselige gangarealer kan påvirke trivselen til beboerne og de blir automatisk mye mer sosial og vil bevege seg ut av sine egne leiligheter i større grad.







## Leilighet nr. 1 – Marit Gusdal

Alle leilighetene er ulike, hvor de som har kjøpt leilighetene selv har fått lov til å delta i planløsningens utforming og valg av materialer og farger, slik at det blir mest mulig optimalt. Marit Gusdal viste fram sin egen leilighet som er på 71 kvm, hvor det kom tydelig fram at hun er avhengig av å ha sine egne ting og minner både fra sin egen barndom og sine foreldre og besteforeldre. Badet hennes ble spesielt utformet etter hennes ønsker med marmor som materialer, stor dusj, vegghengt toalett, stor speil for å gjøre rommet større, samt et speil på veggen rett fram for å speile lyset fra døren utenfor badet. Dette var for å få inn dagslys, nettopp fordi det var et bad uten vinduer.

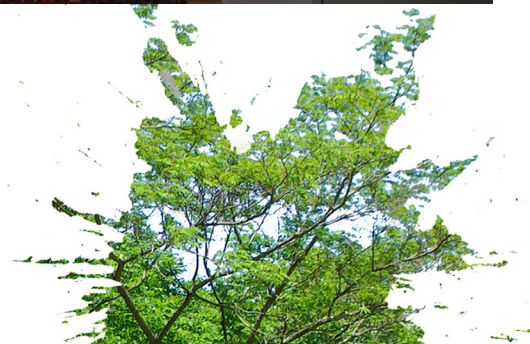








Kjøkkenet er også utformet i forhold til hennes ønsker og krav, hvor kjøkken øyen er flyttet lenger ut slik at hun kan få plass til rullestol i senere tid. Hun valgte også få overskap, noe som var bevisst med tanke på å strekke seg opp. Her har hun heller valgt å ha mange dype skuffer framfor skap med hyller, nettopp fordi hun følte det var mer funksjonelt i forhold til å kunne ta ting ovenfra istedenfor å måtte bøye seg for å få tak i ting inni en lav hylle i et dypt skap. Et ønske var også et lite toalett ved inngangspartiet i gangen, slik at hun eller andre besøkende ikke behøver å gå helt inn i leiligheten. I etterkant har hun kontaktet styret og lagt igjen en forespørsel om å få en balkong, som nå ble ferdigstilt for 1 måned siden.





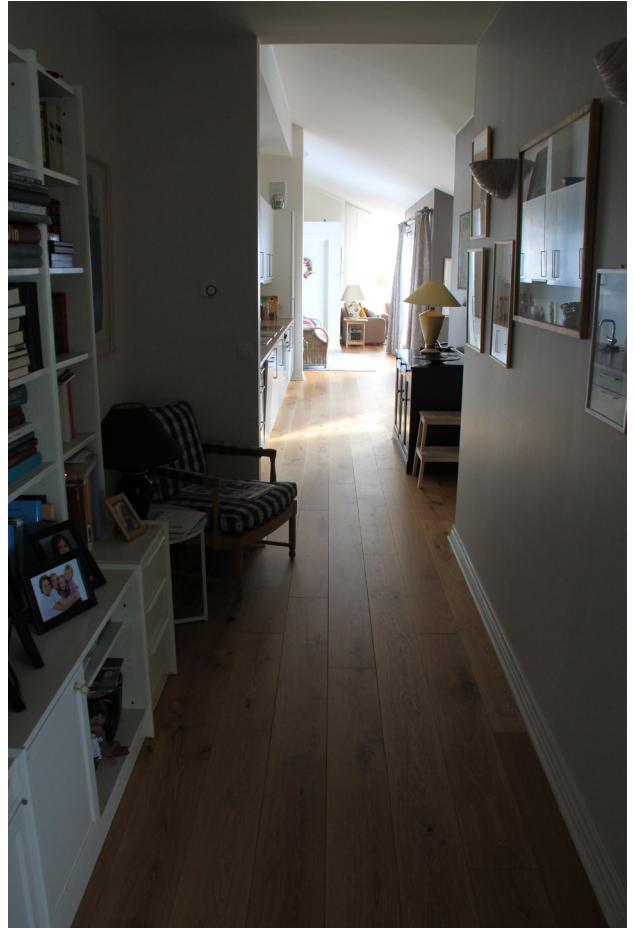


## Leilighet nr. 2 – Sidsel Bratlie

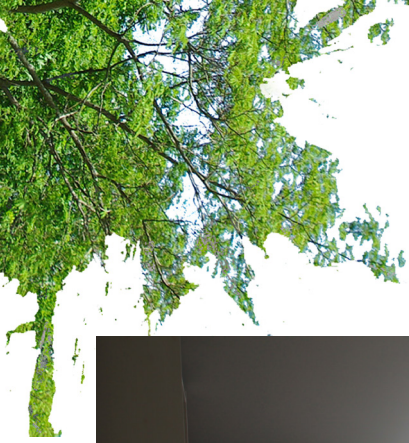
Leiligheten er på 132 kvm og har en helt annen planløsning enn leilighet nummer én. Dette er en toppleilighet med skråtak med både vanlige vinduer og takvinduer. Baderommet er stort for plass til vaskemaskin, badekar og dusjhjørne etter eget ønske. Hun valgte å heller ha et stort bad med alt, framfor et separat gjestetoalett i tillegg. De har valgt å ha en lang gang gjennom leiligheten, med åpne rom bortover, hvor det er kontor, spisestue og stue. For å spare gulvplass har de valgt å ha en avlangt kjøkken som strekker seg bortover vegg. De har også en balkong med god skjerming for vind, men tilgang til sollyset store deler av dagen. Om det er for kaldt å sitte utendørs, har de valgt å ha en slags lounge/sittegruppe foran balkongdørene slik at de kan nyte utsikten innendørs.



















## Uteområde

Omgivelsene til Doyén er et stort jorder med god utsikt, åpent landskap og turmuligheter rett utenfor døren. De har en nærliggende barnehage rett ved siden av som de ofte har besøk av og holder aktiviteter med. Nærmeste butikk er gåavstand, samt en togstasjon like i nærheten hvor toget går to ganger i timen inn til Oslo. Eidsvoll sentrum ligger 5 minutter kjøring fra Doyén hvor de har ulike butikker og fasiliteter.



"I will never be an old man. To me, old age is always 15 years older than I am."

- *Francis Bacon*



Bildet er hentet fra Alexandra Dinu Photography sin hjemmeside



# CASE STUDY

## Intervju av Marit Gusdal: Spørsmål og svar

### **Spørsmål 1: Er du fornøyd med din nåværende bosituasjon?**

Svar: Jeg er veldig godt fornøyd. Jeg har enklere tilværelse enn før og mindre kroppsbelastende arbeid. Før bodde jeg i et stort hus på over 300 kvm og det merkes med husarbeidet. Nå har jeg et enklere sosialt liv og møter stadig noen så fort jeg er ute av døren. Vi prater ofte sammen og er aldri helt alene kan man si. Jeg har valgt en boform som jeg visste jeg kom til å føle meg trygg i, som også mine barn visste jeg var trygg i slik at de ikke trenger å bekymre seg for meg og hvordan min hverdag er. Vi er også en stor nytte for hverandre om noen trenger hjelp med noe, som for eksempel kjøring til butikk eller togstasjonen. Det er også en god blanding mellom yrkesaktiv og pensjonister som er aktive. Tidligere denne uken ble jeg invitert på middag hos naboene hvor vi spiste og spilte kort. Selvsagt hender det at noen dager er stille, men det er også nødvendig innimellom.

### **Spørsmål 2. ville du gjort noen endringer i felleslokalene?**

Svar: Nei, ikke i fellesområdene. Vi har fått pianoet som vi ønsket oss så nå er vi fornøyd. Jeg har også fått en etterlengtet balkong som jeg har ønsket meg. Om det er noe i fellesområdene vi mangler så går vi å henter det i leilighetene våres. Det eneste jeg kommer på er ventilasjonen i loungen, den trekker for mye og gjør rommet veldig kaldt.



### **Spørsmål 3. Vile du gjort noen endringer med aktiviteter og fasiliteter?**

Svar: Vi har alt vi ønsker oss her, synes i hvert fall jeg. Vi spiller Bridge-turneringer sammen, det er en dame som arrangerer en håndarbeidssamling i stuen hvor man kan vise fram ting man selv har laget. Jeg og en til har gått sammen og fått til en leseklubb, hvor vi leser og har samtaler rundt bøkene. Ellers har jeg det jeg kan bruke og er veldig fornøyd.

### **Spørsmål 4: Får stedet deg til å føle deg eldre eller yngre av å bo her?**

Svar: Det er i hvert fall ingen av oss som føler oss eldre. Er du glad i mennesker så er du ung inni, selv om du blir gammel på utsiden. Den eldste vi har her er 80 år og han har en veldig ung sjel og virker til tider yngre enn mange av oss. Vi feirer bursdagene våre sammen og gjør mye sosialt så man hele tiden opprettholder et samhold oss i mellom. Det avhenger også av hvordan fellesskapet er og om man finner de man harmonerer med. Det er deilig å komme ned i stuen å drikke kaffe, prate, le og ha det morsomt, og sånt blir man ikke gammel av.

### **Spørsmål 5: Kunne du tenke deg å ha mer natur innendørs?**

Svar: Ja, det kunne jeg tenkt meg, men det kan minne veldig om en institusjon, noe dette absolutt ikke er. Jeg er glad i planter og natur og har mange planter rundt i leiligheten og har hos utsikt ut mot naturen gjennom alle vinduene her, så det holder for meg.





### **Spørsmål 6: Ville du hatt Biophilic Design i fellesområdene?**

Svar: Vi har masse natur rett utenfor og har tenkt til å lage en urtehage selv nå som vi kommer til å ta flittig i bruk, så mer enn det trenger vi ikke. Planter har vi noe av og vi har nok dagslys på dagtid mener da jeg.

### **Spørsmål 7: Hva synes du om møbleringen i fellesområdene?**

Svar: Det er som det er og det er vi komfortable med. Det er fine og komfortable møbler med fine farger som passer oss alle vil jeg tro, og vi koser oss veldig der.

### **Spørsmål 8: Synes du bygget er godt nok universelt utformet?**

Svar: Ja det synes jeg. Vi har jo fått en ny inngang nå som man kan komme fint inn med rullestol og en flott heis har vi fått som også er ved den nye inngangen. Min leilighet er jo utformet i forhold til at jeg kan bo her med rullestol. Kjøkken øyen er dratt lenger fra kjøkkenbenken på andre siden, dørene er brede og det er skyvedører og ikke vanlige dører.

### **Spørsmål 9: Synes du at boligen din er tilrettelagt godt nok og estetisk fin?**

Svar: Det synes jeg og jeg var med på å utforme leiligheten min. Jeg ville ha veggene så lange for å få plass til pianoet mitt og bildene mine. Jeg har ingen maling på veggene for da ser man bildene og fargene mye bedre og det blir lyst og fint når lyset fra vinduene faller på. Jeg har fått plass til alle minnene mine og det var viktigst for meg.



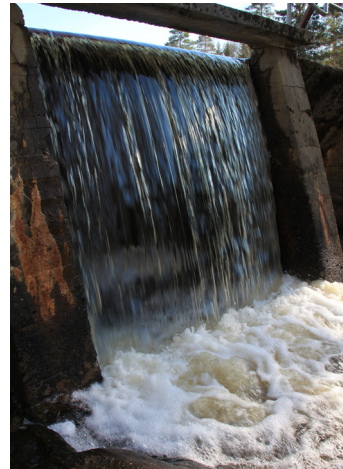
“Look deep into nature, and then you will understand everything better.”

- *Albert Einstein*



# Inspirasjonstur i naturen





### **Fanget vann...**

Et menneskelaget fossefall som trenger seg gjennom en liten åpning i demningen og danner et strengt bilde av vannets struktur. Det er kaos der vannet treffer bakken og det dannes et område med hvitt skum, før det siler seg videre ned en bekk og stillner i et tjern.





### **Steinens funksjoner...**

Steinene kan brukes som en overgang over bekken, som en bro. Noen steiner er delt opp og formet som om det skulle vært et byggemateriale. Deler av fjellet som går ut i bekken er formet som en sofa, hvor man kan sette seg, lene seg bakover og duppe føttene i vannet mens man hører på fossefallet.







### **Naturen i samspill med mennesket...**

Et tjern hvor man kan bade med menneskelaget konstruksjon som blir brukt som nedstigning til vannet, både for unge, voksne og eldre, selv mennesker med funksjonshemninger. For å komme over vannet og på den andre siden har det blitt lagt en stødig betongblokk som fungerer som en bro. Stein, formet etter menneskets ønske og behov...



### **Naturens belysning...**

Naturlig sollys slipper inn gjennom skogen og danner små flekker med lys og varme. Sollyset skaper naturlig skygger og skaper bevegelse, liv og harmoni i skogen.







### **Skogens møblement...**

Elementer i naturen kan minne om møbler. Et bord dekket av mose og blader, som man også kan bruke som en puff å sitte på. En sofa med ryggstøtte i en skråning som også er dekket av mose og blader, noe som gjør det behagelig og mykt å sitte på.







### **Skogens gater og veier...**

Stier som fører deg til et sted. Den er laget av både mennesker og dyr, som viser vei og kan føre deg til noe kjent eller noe helt nytt. Det finnes møteplasser i skogen, hvor dyr slår seg til ro eller hvor mennesker kan møtes.





### **Naturens akustikk...**

Med tette trær og mosebalgt bakke, skapes skogen om til et lunt og stille rom. Man hører lyden av natur og dens bevegelser i takt med vind, dyr og mennesker. Man kan høre skogen vokse, blomstre og fugler som synger. Det er en behagelig, myk og rund akustikk som stenger ute alle unaturlige lyder...





### **Skogens trapp...**

Røtter for støtte av skogens største konstruksjoner, trær. De gjemmer seg under bakken, under mose og blader, men kan brukes som trappetrinn i stier med motbakke for støtte.





## En næringsrik veiviser og et skille...

En naturlig bekk som sirkler seg gjennom skogens mark og danner et delingspunkt i skogen. Den kan skille territorium til dyr, akkurat som vegger og gjerder hos mennesker. Det er også en næringskilde som både dyr og mennesker kan drikke av. Lyden av rennende vann kan brukes for å vite hvor man er eller hvor man skal gå.







## Naturens rekkverk...

Naturlig støtter og rekkverk finnes i naturen, hvor man støtter seg til bøyd eller falte trær mens man går, reise seg eller skal over noe...







## Naturens former...

En stubbe som kan brukes som støtte når man står, med mose for behag og dekor. En stubbe som er formet som en halvsirkel med et hull i midten som kan forestille en portal som fører inn til et annet rom...







“Every flower is a soul blossoming in nature.”

- *Gerard De Nerval*

“In the end, it’s not the years in your life that count. It’s the life in your years.”

- *Abraham Lincoln*