



TORSHOVDALEN UTREDNING/SKISSEPROSJEKT UNIVERSELL TILRETTELEGGING

TORSHOVDALEN

UTREDNING/SKISSEPROSJEKT UNIVERSELL TILRETTELEGGING

Forord

Rapporten er utarbeidet for Oslo kommune Bymiljøetaten [BYM]. BYM har ansvaret for forvaltning og drift av kommunale parker og byrom i Oslo. Torshovdalen er en av de store parkene i Oslo. Covid-19 pandemien har tydeliggjort hvor viktige parkene er som sosiale møtesteder, når man ikke kan treffes innendørs. Målet med utredningen er å kartlegge behovene og mulighetene for bedre tilgjengelighet i parken med fokus på eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne. Torshovdalen er en eksisterende park med store høydeforskjeller og andre utfordringer når det gjelder universell utforming. Oslo kommune har som visjon å gjøre byen universelt utformet innen 2030. Registrering gjennom medvirkning har utgjort en betydelig del av arbeidet. Med en helhetlig tilnærming til problemstillingen universell tilrettelegging i en eksisterende park, er prosjektet også et pilotprosjekt hvor forslag til tiltak og utbedringer kan vurderes benyttet også i andre eksisterende parker.

Elin From fra BYM har vært prosjektleder. Cecilie Kollander Noreng, også fra BYM, har vært medarbeider. Martin Svingen Refseth og Fredrik von Krogh Monclair fra Sagene bydel har bistått med informasjon og rådgivning.

Arbeidet er utført av LANDSKAPERIET AS v/Elin Liavik, Elise Gunnes Buan og Mona Kittelsen Røberg i samarbeid med MakersHub v/Else Abrahamsen, Ada Brzozowska og Marie Sannæss Hoelseth som har særskilt kompetanse innen brukermedvirkning og Høyskolelektor ved Høyskolen Kristiania David Coates som har spisskompetanse på universell utforming og særlig tilrettelegging for eldre.

Prosjektgruppen har stått for foto og figurer dersom ikke annet er oppgitt med nummerhenvisning til figurlisten.

En stor takk til alle som har bidratt i medvirkningsprosessen.

Dato: 3.12.2021
Rev. 28.03.2023


Mona Kittelsen Røberg

Innhold

1 Innledning 5

1.1 Introduksjon til oppgaven..... 5

1.2 Regler for universell utforming i parkområder..... 6

1.3 Empatisk forståelse gjennom GERT-drakten..... 8

2 Landskapsfaglig kartlegging og analyse 9

2.1 Kontekst 9

2.2 Størrelse og terreng..... 10

2.3 Landskapsrom 11

2.4 Hvordan kommer du til parken?..... 13

2.5 Fremkommelighet..... 16

3 Medvirkning 21

3.1 Bakgrunn 21

3.2 Innflytelsessirkelen 21

3.3 Innsikt fra medvirkningen..... 24

3.4 Kategorisering 27

3.5 Funn fra erfaringsturer del 1 28

3.6 Funn fra erfaringsturer del 2 31

3.7 Oppsummering 33

5 Helhetlig konseptplan for parken..... 35

5.1 Prioritering av tiltak 35

5.2 Virkemidler i landskapsarkitekturen 36

5.3 Tilgjengelighet og fremkommelighet - gang- og sykkelveier 37

5.4 Tilgjengelighet- dekker og overflater..... 41

5.5 Tilgjengelighet- helning..... 43

5.6 Tilgjengelighet- belysning 45

5.7 Adkomster/annonsering..... 46

5.8 Målpunkter og fasiliteter 48

6 Universelt tilrettelagt møteplass ved Nordkappgata..... 55

7 Helhetlig konseptplan og oppsummering med tiltaksliste 57

8 Figurliste 61

9 Referanseliste..... 62

10 Vedleggsliste 63



SAMMENDRAG

Parker i byen spiller en viktig rolle både for fysisk aktivitet og som sosial møteplass. Andelen av eldre i befolkningen er økende. I et folkehelseperspektiv er det ønskelig at parkene har god tilgjengelighet også for en aldrende befolkning. BYM har de seneste årene gjort en rekke tiltak for å gjøre byens parker mer attraktive. Det er et mål at Torshovdalen skal omfavne flere brukere, fungere bedre gjennom hele året og bidra til å knytte sammen de tiliggende områdene på en bedre måte. Eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne bruker parken lite i dag. Hensikten med denne utredningen har vært å kartlegge behovene og mulighetene for å bedre tilgjengeligheten i Torshovdalen med fokus på denne brukergruppen. Generelt er dette også et relevant tema for å komme nærmere kommunens visjon om å gjøre byen universelt utformet innen 2030.

Norge har gjennom FN-konvensjonen og egne føringer en rekke krav og veiledere for universell utforming av våre fysiske omgivelser. Det kan være utfordrende å få oversikt over hva som gjelder hvor og når. Plan- og bygningsloven (PBL) og tekniske forskrifter (TEK17) gjelder for byggverk (bygning, konstruksjon eller anlegg) som er søknadspliktige. Torshovdalen er en eksisterende park hvor intensjonen er at det skal gjennomføres enkelte tiltak for å bedre parkens universelle utforming. I et eksisterende anlegg begrenses kravene i forskriften til å gjelde det søknadspliktige tiltaket. For søknadspliktige tiltak stiller TEK17 krav til at uteareal skal være universelt utformet, men åpner for at uteareal ikke fullt ut må tilfredsstille kravene for alle funksjonsnedsettelse. Det må da redegjøres for hvilke brukergrupper og funksjonsnedsettelse arealet er egnet for.

Torshovdalen har store landskapskvaliteter, men også store utfordringer når det gjelder stigningsforhold og fremkommelighet for alle. Det er ikke ønskelig med store terrenginngrep. Det vil derfor ikke være aktuelt med komplett universell tilrettelegging der terrenget er for krevende. Som alternativ kan det vurderes kompenserende tiltak der dette er mulig.

Tilnærming til oppgaveløsingen har vært tredelt bestående av opplæring i empatisk kompetanse, landskapsfaglig registrering og analyse, og brukervedvirkning før utarbeidelse av helhetlig konseptplan for tiltak og skisseprosjekt for møteplass.

Første fase besto i å tilegne oss egen erfaring med hvordan det kan oppleves å ha nedsatte funksjonsevner. Her benyttet vi en aldringsdrakt (GERT-drakten). Drakten svekker både syn, hørsel og følelse og gir brukeren nedsatt bevegelse. Neste fase innebar faglig registrering og analyse av parken. Hensikten med analysen var å avdekke kvaliteter og mangler med særlig fokus på brukergruppens behov. Videre har brukervedvirkning med ulike tilnærminger utgjort en stor del av arbeidet. Funnene i analysen og tilbakemeldinger i brukervedvirkningen har dannet grunnlag

for enkle ideskitser med forslag til løsninger. Skissene ble presentert for brukerne for å verifisere riktig

forståelse av problemer og ønsker. Det kom inn flere konkrete ønsker og forslag som var gjennomgående hos hele målgruppen. For å analysere funnene ble modellen «The six dimensions of wellness» (W. Hettlers, 1976) anvendt og oversatt til dette prosjektets kontekst. I tillegg til dimensjonene: *Sosial, Aktivitet, Intellektuell, Spirituell, Deltagelse* og *Emosjonell*, har vi lagt til dimensjonen *Omgivelser*, fordi omgivelsene er avgjørende for fysisk tilrettelegging. Dimensjonene er brukt til å systematisere ønsker og forslag for å få en dypere forståelse av hva som mangler i parken i dag. For eksempel vil utsagn som «Jeg liker å se på folk spille eller leke, og kanskje delta», handle om dimensjonene sosial, aktivitet, intellektuell, og deltakelse. Utsagnet «Jeg ønsker å ha et sted å sitte i skyggen eller ha ryggen mot solen», kan knyttes til dimensjonene sosial, spirituell og emosjonell.

Gjennom brukervedvirkningen og egen erfaring med aldringsdrakten er konklusjonen at målgruppen er stor og variert og har veldig ulike behov. Regelverket for universell utforming er i utgangspunktet ment å favne alle, men treffer likevel ikke alle behov. Hvordan regelverket tolkes av den enkelte designer og hvordan tiltakene utformes kan også variere. I noen tilfeller kan hensikten med tiltaket falle bort fordi det ikke er benyttet på riktig måte.

Både brukervedvirkningen og landskapsanalysen viser at parken har kvaliteter i dag som ikke bør ødelegges. Dette gjelder særlig det åpne dal-landskapet omkranset av store trær og utsiktsforholdene. Å bygge om gangveier for å ivareta universelle stigningsforhold etter regelverket vil medføre store terrenginngrep. Gjennom brukervedvirkningen og egen erfaring med GERT-drakten har det også blitt tydelig at det ikke nødvendigvis er universell utforming i henhold til TEK17 som er løsningen, men at bedring av tilgjengeligheten kan nås på flere måter uten å ødelegge dagens kvaliteter.

De anbefalte tiltakene i helhetskonseptet er begrunnet med funn fra brukervedvirkningen og mangler eller svakheter avdekket i landskapsanalysen. For å få flest mulig til å bruke parken er det en forutsetning at parken har attraktive inngangspartier og målpunkter, at den oppleves trygg og forutsigbar og at det er lett å finne frem. De syv dimensjonene av psykisk og fysisk velvære er benyttet som en sjekkliste på tiltakene og at parken som helhet vil være et attraktivt sted for målgruppen og de andre brukerne av parken.

Mål for prosjektet

HOVEDMÅL

Få flere eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne med ut i parken

DELMÅL 1

Gjennomføre tiltak som bedrer fremkommeligheten og gjør det mulig for flere å bruke parken

DELMÅL 2

Tilrettelegge for varierte og attraktive målpunkter som gjør at flere velger å bruke parken

Forslag til tiltak gang- og sykkelveier

- Gjennomfartstrafikk på sykkel søkes ledet på begge sider av parken
- Etablering av fartsreducerende og trygghetsskapende tiltak i områder med mye kryssende trafikk
- Det legges til rette for at fotgjengere i større grader skal velge å bevege seg inne i parken
- Traseer gjennom parken gis en utforming som bidrar til å redusere farten

Forslag til tiltak fysisk tilgjengelighet- helning

- I bratte bakker og på lange strekk legges det til rette for å kunne hvile
- Hvileplasser kan fungerer som delmål på rundturer og kan benyttes som del av rundløyper.
- Det bør finnes informasjon om hvilestedene ved inngangene til parken
- Hvilebenker eller stoler skal ha god sittekomfort, rygg og armlener og ev. fotstøtte

Forslag til tiltak tilgjengelighet- belysning

- God og riktig belysning i forbindelse med nye målpunkter.
- God og riktig belysning i forbindelse med innganger og informasjonsskilt
- Tydelig skilt i forbindelse med innganger
- Bedret belysning i underganger

Forslag til tiltak adkomster/annonsering

- Skiltprogram med tilpasset høyde, fontstørrelse og tydelig informasjon
- Asfaltmerking med tekst og symboler som er lettfattelig og gir viktig info
- Tydelig annonsering og skilting av innganger til parken
- Tydelig skilting til/fra kollektivtrafikk

Forslag til tiltak målpunkter

- Universelt utformet møteplass med variert innhold for opphold, lek, aktiviteter og nødvendige fasiliteter
- Varierte sitteplasser
- Fargekodede løyper med ulik vanskelighetsgrad og ulike opplevelser\tema
- Mobilapp for Oslos parker og friområder

Forslag til tiltak fasiliteter

- Permanente, romslige, trygge toaletter (HC og stellerom)
- Drikkefontener tilrettelagt for alle
- Avfallsbeholdere tilrettelagt for alle

1 Innledning

1.1 Introduksjon til oppgaven

Parker i byen spiller en viktig rolle for folkehelsa. De grønne lungene gir rom for sosiale møter, aktivitet og opplevelse av nærhet til natur. Gjennom pandemien Covid-19, med begrensinger for innendørs møter, ble parkenes betydning enda tydeligere. Forskere ved Norsk institutt for naturforskning [NINA] undersøkte hvordan byens grønne lunger ble våre tilfluktsrom der krav om hjemmekarantene og sosial distansering ble gjeldende. Det ble tydelig at byparkene dempet de negative effektene av isolering. I krisetid brukes grøntområdene mye mer, hvor behovet for gode sosiale møteplasser og nærhet til natur blir avgjørende (Næss, 2020). Særlig viser studien hvordan mer sårbare grupper som barn, eldre og andre med begrenset mulighet til å bevege seg fritt rundt, at sentrale parker i bykjernen er avgjørende (Venter m.fl, 2020).

Kommunes visjoner at Oslo skal være universelt utformet innen 2030. For kommunens utearealer for opphold og ferdsel er målsettingen at disse *«skal planlegges slik at arealene er tilgjengelige for flest mulig og gir muligheter for utfoldelse med universelt utformede oppholds- og aktivitetsområder. Det skal være lett å orientere seg i området og lett å finne frem til de viktige funksjonene. Overgangssonene mellom områder må være oversiktlige og lettfattelige, og invitere til god, lett og logisk tilrettelagt fremkommelighet. Ved valg av vegetasjon må det legges opp til å unngå planter og trær som kan gi allergiske reaksjoner.»*

I 2020 gjennomførte BYM en mulighetsstudie som fokuserte på videreutvikling av området rundt Aktivitetshuset med flere tilbud rettet mot barn og ungdom. Parken som helhet har mange kvaliteter, men studien pekte også på flere svakheter, da særlig parkens tilgjengelighet, forbindelser til omgivelsene og ulike atkomster med ulik grad av siktlinjer.

Hensikten med denne utredningen har vært å kartlegge behovene og mulighetene for bedre tilgjengelighet i parken generelt, med fokus på eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Torshov har en stor andel eldre. Eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne bruker parken lite i dag. Gjennom denne utredningen ønsker BYM å få undersøkt hva som skal til for at denne brukergruppen vil velge å komme seg ut i parken. Generelt er dette også et relevant tema for å komme nærmere kommunens visjon om å gjøre byen universelt utformet innen 2030. Torshovdalen ble anlagt som park i 1940 årene. Både topografiske forhold med store

høydeforskjeller og generell utforming gjør at deler av parken ikke er tilgjengelig for alle. Komplette universelle utforming etter dagens standard er heller ikke forenlig med dalens topografi og ikke ønskelig hvis opplevelsen av natur og landskap skal opprettholdes. Intensjonen har derfor vært å finne frem til tiltak som kan gi bedre tilgjengelighet uten å gå på bekostning av parkens kvaliteter. Utvikling skal skje på parkens premisser og ivareta kvaliteter og lokale brukeres interesser og behov. Kartlegging av brukerinteresser gjennom medvirkning har derfor vært en viktig del av arbeidet.

Arbeidet er utført i flere faser bestående av:

- Gjennomgang av regelverk universell utforming for å få nærmere kjennskap til hvilke krav som gjelder for en eksisterende park
- Opplæring i empatisk kompetanse gjennom bruk av en aldringsdrakt
- Landskapsfaglig registrering og analyse for å kartlegge fysiske kvaliteter og svakheter i parken
- Brukermedvirkning med registrering og analyse av funn
- Utarbeidelse av helhetlig konseptplan for parken
- Utarbeidelse av skisse for universelt utformet møteplass

1.2 Regler for universell utforming i parkområder

1.2.1 Om begrepet universell utforming

Universell utforming er knyttet til respekt, likeverd og inkludering. Definisjonen på universell utforming er «Utforming av produkter, omgivelser, program og tjenester på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpasning og en spesiell utforming.» (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2021).

Norge har gjennom FN-konvensjonen og egne føringer en rekke krav og veiledere for universell utforming av våre fysiske omgivelser. Det kan være utfordrende å få oversikt over hva som gjelder hvor og når. I dette kapitlet har vi sett litt nærmere på hvilke retningslinjer som gjelder for parkområder, og da spesielt tilrettelegging i et eksisterende anlegg, som Torshovdalen.

1.2.2 Overordnede føringer

FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (FN-sambandet, 2013) kan betraktes som overbygningen for det norske regelverket. Hovedformålet med konvensjonen er «å sikre personer med nedsatt funksjonsevne like muligheter til å realisere sine menneskerettigheter, samt å bygge ned hindre som vanskeliggjør dette». Likestillings – og diskrimineringsloven (2017) bygger opp under FN-konvensjonen. En av hovedmålsettingene i loven er «at mennesker med nedsatt funksjonsevne skal få et selvstendig liv og kunne delta fullt ut på alle livets områder» (Barne- og likestillingsdepartementet, 2013, s.12).

Oslo kommune sin visjon om å gjøre byen universelt utformet er tydeliggjort gjennom blant annet gjennom «*Handlingsplan for universell utforming (uu) og tilgjengelighet i bygg- og uteområder 2016 – 2030*» (Plan- og bygningsetaten, 2014 og ny revidert strategi for universell utforming, byrådssak 282/21, vedtatt i bystyret 27.04.2022. I den nye strategien for Universell utforming i Oslo kommune heter det at: *Oslo kommune skal jobbe kontinuerlig og målrettet med universell utforming og tilgjengelighet for alle med mål om at Oslo innen 2030, innenfor bærekraftige perspektiver er universelt utformet slik at alle har muligheter for samfunnsdeltakelse og livsutfoldelse.*

Andre lovverk og forskrifter som direkte eller indirekte stiller krav til kvalitet på utearealer er; Folkehelseloven (2011) med forskrift om miljørettet helsevern, Kulturminneloven (1978), Veglova (1963), Vegtrafikkloven (1965) med Parkeringsforskriften, og Plan og bygningsloven (2008) med tekniske forskrifter. Fra Statens vegvesen foreligger det en rekke veiledere, håndbøker og anbefalinger som omhandler eller er relevante for universell utforming. Disse er i utgangspunktet ment ved bygging av statlige veganlegg, men de gir også gode eksempler som er overførbare til andre typer anlegg. (Universell utforming AS, 2019)

Norsk standard, Byggforskserien og Oslo kommunes gatenormal (Bymiljøetaten, 2020) gir også gode føringer og veiledning for universell utforming. Tabellen under gir en oversikten over hvilke forskrifter og normaler som gjelder for ulike typer uteareal hva som er relevante anbefalinger:

Type opparbeidet uteareal	Krav		Anbefalinger		
Uteareal for allmennheten:	Byggteknisk forskrift	Statens vegvesen vegnormaler	Gatenormal for Oslo	Statens vegvesen veiledere	Norsk Standard
Parker, lekeplasser ol.	TEK17				NS 11005:2011
Samferdselsanlegg: Fortau, gangfelt, gågater og plasser, gang- og sykkelveier, ol.	TEK17	N100	X	V122, V127, V128, V129, V720	NS 11005:2011

Torshovdalen befinner seg i hovedsak i kategorien *Parker, lekeplasser, idrettsanlegg, nærmiljøanlegg mv.* For denne typen anlegg er det Plan- og bygningsloven (2008) med tekniske forskrifter (TEK17) som gjelder. Deler av veinettet langs og i parken er regulert til gang-/sykkelvei. Disse er kommunale og ikke statlige anlegg. Det er likevel nyttig å ha kjennskap til hvilke krav og anbefalinger Statens vegvesen stiller til gang- og sykkelveier, men vi vil ikke komme nærmere inn på dette i denne rapporten.

1.2.3 Plan- og bygningsloven (PBL) med byggetekniske forskrifter (TEK17)

Plan- og bygningsloven (2008) har som formål «å fremme bærekraftig utvikling til beste for den enkelte, samfunnet og framtidige generasjoner. [...] Det skal legges vekt på langsiktige løsninger [...]. Prinsippet om universell utforming skal ivaretas i planleggingen og kravene til det enkelte byggetiltak» (§1-1). Tilhørende loven følger TEK 17. Forskriften angir minimumskrav som byggverk (bygning, konstruksjon eller anlegg) må oppfylle i forhold til blant annet visuell kvalitet, universell utforming, tekniske krav til sikkerhet, miljø, helse og energi. Kapittel 8 er det mest sentrale for opparbeidelse av uteområder. Krav til hvilke utearealer som skal ha universell utforming er gitt i § 8-2:

- (1) Følgende opparbeidet uteareal skal være universelt utformet slik det følger av bestemmelser i forskriften:
 - a) uteareal for allmennheten
 - b) uteareal for boligbygning med krav om heis
 - c) uteareal for byggverk for publikum
 - d) uteareal for arbeidsbygning

(2) Første ledd gjelder ikke der utearealet eller deler av utearealet etter sin funksjon er uegnet for personer med funksjonsnedsettelse. (Byggteknisk forskrift, 2017, §8-2)

Videre i veiledningen fremheves det at:

Utearealet regnes som uegnet dersom det ikke er mulig å benytte for en person med funksjonsnedsettelse. [...] At et uteareal etter sin funksjon er uegnet for personer i rullestol innebærer ikke at det for eksempel er uegnet for blinde eller personer med nedsatt hørsel. Kravene må oppfylles for de brukergruppene som utearealet er egnet for.

Unntak fra første ledd må begrunnes og dokumenteres i prosjekteringen. Det må redegjøres for hvilke av kravene som ikke er gjennomførbare og hvorfor, og det må redegjøres for konsekvensene av at tiltaket ikke utformes universelt (Byggteknisk forskrift, 2017, §8-2).

Park, gang- sykkel og turvei faller inn under pkt. 1a) uteareal for allmennheten (TEK17). Her stiller forskriften krav til:

- Atkomst: Trinnfrihet, stigningsforhold, fri bredde, tverrfall, dekketype og visuell og taktil avgrensing
- Uteoppholdsareal: Funksjon og kvalitet
- Tilstrekkelig antall parkeringsplasser for forflytningshemmede der det stilles krav om parkering
- Tilstrekkelig oppstillingsareal for rullestol, barnevogn og lignende
- Trapper og håndløpere

1.2.4 Hvilke krav gjelder for eksisterende parker?

Torshovdalen er en eksisterende park hvor intensjonen er at det skal gjennomføres enkelte tiltak for å bedre parkens universelle utforming. Spørsmålet er da i hvilke krav PBL og TEK17 setter krav for tiltak i en eksisterende situasjon.

Plan- og bygningsloven (PBL) med TEK17 gjelder for byggverk (bygning, konstruksjon eller anlegg) som er søknadspliktige. I PBL § 20-1 er det listet opp tiltak som omfattes av byggesaksbestemmelsene. Tiltakene i hovedsak rettet mot bygning. Flere av tiltakene har også relevans i for parker og uteanlegg, men det er ikke tydelig hva som er søknadspliktig av utendørsanlegg, som gangveier og plasser og mindre utendørs konstruksjoner.

PBL § 31-2 regulerer krav til tiltak på eksisterende byggverk (bygning, konstruksjon eller anlegg). I utgangspunktet gjelder de samme kravene ved tiltak på eksisterende byggverk som for nye tiltak. Forarbeidene til loven angir at kravene gjelder så langt de er "relevante". Kravene som kan settes

må dermed, som hovedregel, begrenses til å omfatte de deler av byggverket som tiltaket gjelder. Det betyr at dersom det settes i gang byggetiltak på deler av byggverket, vil det ikke kunne settes krav til de deler av byggverket som ikke direkte er berørt av endringene. (NKF, 2015).

1.2.5 Oppsummering av regelforståelse

For å imøtekomme de overordnede føringene, som FN-konvensjonen (FN-Sambandet, 2013) og visjonen om å gjøre Oslo universelt utformet innen 2030, bør muligheter for universell utforming først undersøkes og redegjøres for.

Plan- og bygningsloven (2008) og TEK17 gjelder for tiltak som er søknadspliktige. I et eksisterende anlegg begrenses kravene i forskriften til å gjelde det søknadspliktige tiltaket.

TEK17 stiller krav til at uteareal skal være universelt utformet, men åpner for at uteareal ikke fullt ut må tilfredsstille kravene for alle funksjonsnedsettelser. Det må da redegjøres for hvilke brukergrupper og funksjonsnedsettelser arealet er egnet for.

Torshovdalen har store landskapskvaliteter, men også store utfordringer når det gjelder tilgjengelighet for alle. I Torshovdalen er det ikke ønskelig med store terrenginngrep. Det vil derfor ikke være aktuelt med universell utforming der terrenget er for krevende. Det er heller aktuelt med kompenserende tiltak der dette er mulig. I bratte bakker kan dette for eksempel være håndløpere, hvilebenker og fast dekke.

«Det er viktig å merke seg at universell utforming handler om mer enn å innfri minimumskrav i tekniske forskrifter. Universell utforming handler også om å gi flere mennesker mulighet for opplevelser i hverdagen, deltakelse i samfunnet, om folkehelse og om sosial bærekraft» (Universell Utforming AS, 2019, s. 6).



1.3 Empatisk forståelse gjennom GERT-drakten

I regelverk og veiledere finner man preaksepterte løsninger for universell utforming, som stigningsforhold, ledelinjer, kontrastfarger etc. Hvordan tiltakene utformes i ulike situasjoner avhenger i stor grad designerens forståelse av hensikten med utformingen. Det finnes flere tilfeller der designeren mener å ha ivaretatt krav til universell utforming, men hvor løsningen likevel ikke bidrar til bedre tilgjengelighet eller enklere orientering. Eksempel på det kan være mønster i belegget som virker konkurrerende og forvirrende i forhold til ledelinjer eller en håndløper som er kamuflert med samme farge som veggen i bakgrunnen.

“Å være empatisk er å se verden gjennom øynene til den andre, ikke å se din egen verden reflektert i deres øyne.” –psykologen Carl Rogers

David Coates er høyskolelektor/forsker ved Høyskolen Kristiania. Han har særskilt ekspertise innen design for eldre og universell utforming. Han jobber med å knytte kunnskap fra forskningen sammen med arkitektur og design. Målet er å skape større forståelse for hvordan tilrettelegging i våre bygde omgivelser kan bidra at eldre kan bo hjemme lengst mulig med verdighet. For bedre å kunne forstå de psykiske, fysiske og sosiale utfordringene nedsettelse av funksjonsevne gir fikk prosjektgruppen egen erfaring gjennom bruk av en «aldringsdrakt» GERT-drakt (GERonTologic simulator GERT).

Med økt forståelse for begrensningene funksjonsnedsettelse gir, er man bedre i stand til å designe løsninger som er tilpasset personer med redusert fremkommelighet. Aldringsdrakten gir muligheten for yngre voksne til å oppleve fysiske funksjonshemninger tilkoblet alderdom og en aldrende kropp. Hovedsakelig forsterker aldringsdrakten kinestetisk og annet sensorisk forfall som forekommer naturlig som et resultat av aldringsprosessen.

Målet med å bruke aldringsdrakten er:

- å øke bevisstheten om potensielle problemer med nåværende løsninger og situasjoner som oppleves i det daglige
- bli mer bevisst på endringene i kroppens sensoriske innganger og hvordan de påvirker måten vi samhandle og bruker miljøene våre
- øke nivået av empati og innsikt i hvordan en eldre person oppfatter, samhandler og opplever fysiske og kognitive hindringer i hverdagen

Drakten veier c. 25 kg. og kan kombineres med forskjellige briller (for å simulere 6 vanlige øyesykdommer), ørepropper og hørselvern (for å simulere hørselsreduksjon) og hansker (for å simulere redusert taktilitet/styrke og senil skjelving). Det finnes forhåndsregler for bruk av denne teknologien og drakten må ikke brukes uten tilsyn.

Både av sikkerhetssyn og av hensyn til læring må det minimum være to per draktgruppe, hvor en har på drakten og den andre observerer og så bytter man på. En viktig del av øvelsene er observasjoner underveis og refleksjon i etterkant.

GERT-drakten simulerer:

- redusert mobilitet
- stivhet i ledd
- redusert styrke
- redusert grepsstyrke
- redusert koordinasjons ferdigheter
- hørselstap/reduksjon
- øyesykdommer



David Coates med GERT-drakten.

Prosjektgruppen var ute på erfaringsturer i Torshovdalen med aldringsdrakten i flere omganger. Første gang 26/4-2021, hvor hele gruppen fikk prøve. Et par uker senere hadde vi en ny tur. Denne gangen var det kun én som hadde på drakten i tillegg hadde vi med oss en frivillig pensjonist, Tom Oppegaard (83), som kunne bidra med innspill og verifisere at drakten stort sett ga riktig opplevelse av alders- og funksjonsnedsettelse. Denne turen ble også dokumentert i Avisa Oslo 31/5-2021 (Se link: <https://www.ao.no/denne-drakten-brukes-til-a-finne-ut-hvordan-eldre-kan-bruke-parken-ikke-spesielt-tilrettelagt/s/5-128-97617>).

Egen erfaring med nedsatte funksjonsevner gjennom GERT-drakten var en god start på å forstå empatisk design og innspillene som vi fikk senere gjennom medvirkningsprosessen.



Nedsatt syn gjør det vanskelig å se om skiltet gir nyttig informasjon. Tom er sprek, men trenger å hvile litt inn imellom.

2 Landskapsfaglig kartlegging og analyse

2.1 Kontekst

Torshovdalen er en stor park (ca. 130 daa) som ligger i Bydel Sagene og grenser til bydelene Nordre Aker og Grünerløkka. Parken er et storslått og karakteristisk landskapsrom som hovedsakelig inviterer til rekreasjon og som beskrives av flere som en skjult grønn perle.

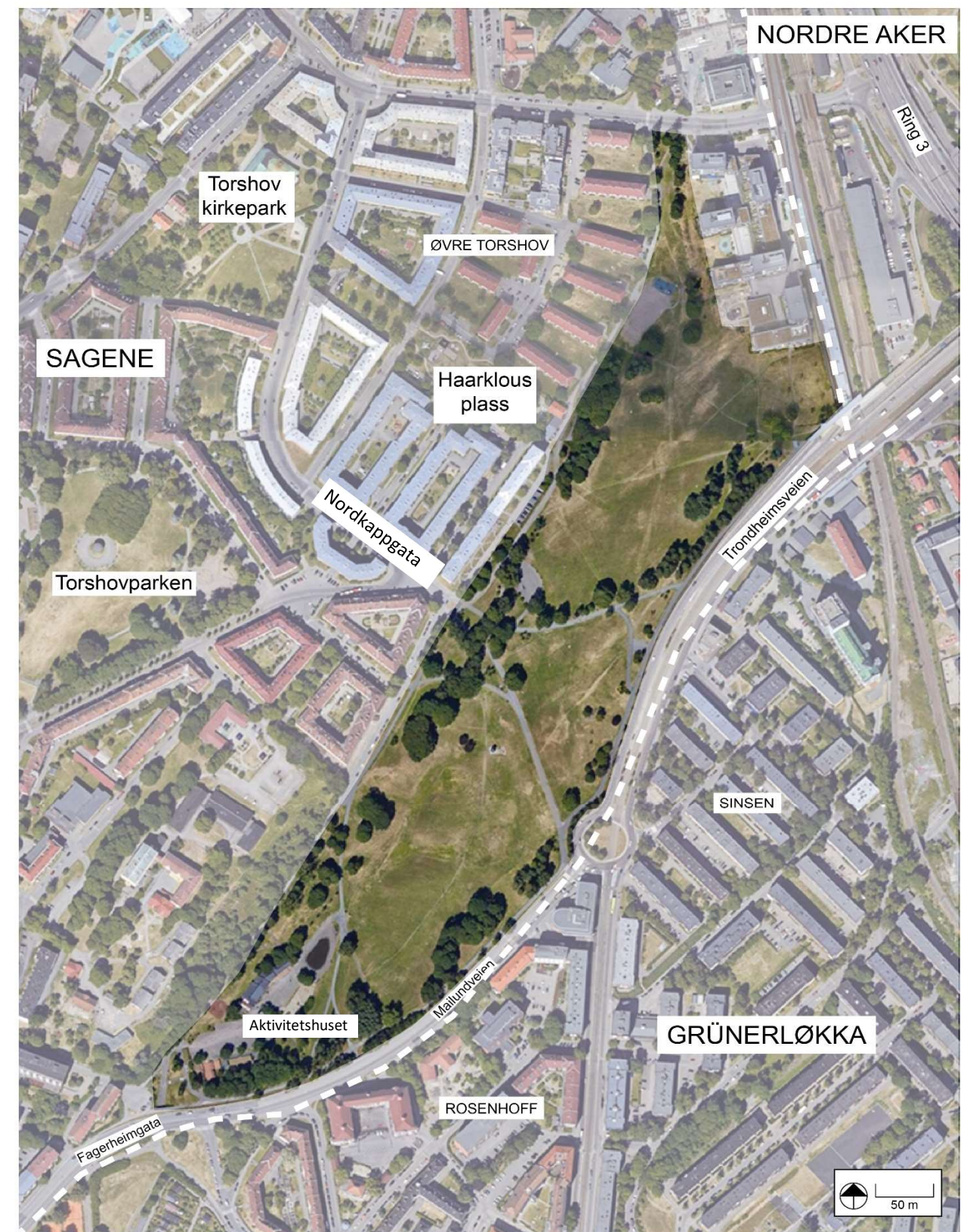
Den langstrakte dalen har en naturlig, karakteristisk topografi. Vegetasjonen omslutter og følger parkens ytterkanter og interne ganglinjer. Fra parken er det flott utsikt utover byen og Oslofjorden. De store sammenhengende gressflatene blir brukt til lek, spill og opphold om sommeren og aking om vinteren.

Torshovdalen og nærliggende parker som Torshovparken og Torshov kirkepark i vest, inngår i Harald Hals' plan for «grønne fingre» med gjennomgående grønne årer i Oslo (Jensen, 2016). Torshovdalen er en del av den opprinnelige grønne korridoren til Majorstuen, via Haarklous plass og Torshov kirkepark. Mot øst er Mailundveien og Trondheimsveien trafikkerte barrierer, der myke trafikanter må overfotgjengerfelt eller inn i underganger for å komme til parken. Torshovdalen strekker seg fra Rodeløkka i sør, til Sinsen T- banestasjon og motorveien Ring 3 i nord. De langsgående gang- og sykkelveiene på begge sider av parken fra nord til sør, inngår i hovedsykkelveinettet og er viktige forbindelser for syklende mellom Nordre Aker og Oslo sentrum.

Torshovdalen er en verdifull grønn lunge i et tett befolket område. Dalen ligger nær viktige ferdselsårer for sykkel, t-bane og bil, og er derfor et betydningsfullt rekreasjonsområde for nærmiljøet. Torshovdalen har et potensial for å bli et unikt målpunkt i sammenheng med tur- og parknettverket i Oslo Kommune.

Når det gjelder universell tilgjengelighet er hovedutfordringen med Torshovdalen parkens topografi og bratte terreng. Målet er å gjøre parken mer tilgjengelig og utnytte parkens potensiale, slik at flere kan bruke og få oppleve Torshovdalen. For at flest mulig skal kunne benytte og trives i parken er det nødvendig å vurdere Torshovdalens fysiske kvaliteter for å finne de riktige tiltakene. En viktig premisse er å ivareta Torshovdalens karakteristiske landskapsrom og samtidig utforske hvilke fysiske og sosiale tiltak som inviterer og legger til rette for at flere kan og vil ønske å bruke parken.

I dette kapitlet vurderes de fysiske forutsetningene som danner grunnlaget for valg av tiltak for å bedre tilgjengeligheten.



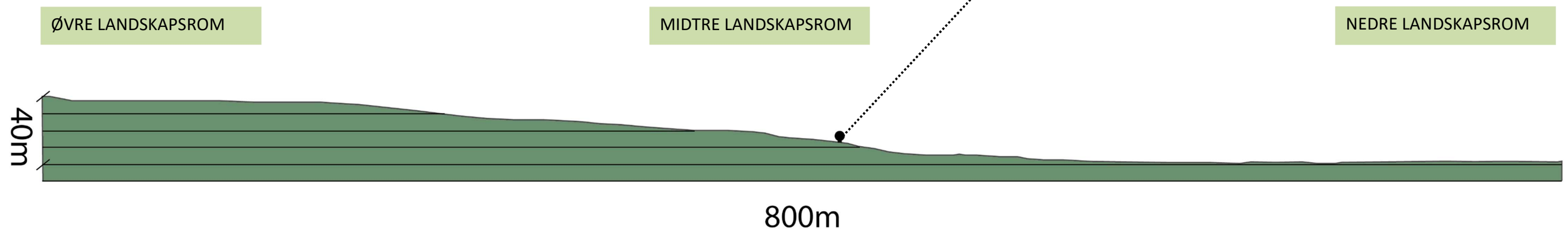
2.2 Størrelse og terreng

Torshovdalen er et langsmalt landskapsrom på ca. 136 dekar:

- *Ca. 40 meter høydeforskjell fra topp til bunn*
- *Ca. 800 meter i lengde fra nord til sør*
- *Ca. 170 meter i gjennomsnittsbredde fra øst til vest*

Parken er omtrent tre ganger større enn Torshovparken (41 daa), dobbelt så stor som Middelalderparken (70 daa) og omtrent samme størrelse som Botanisk hage (140 daa) (Oslo Byleksikon, 2021).

Det forenklede snittet av Torshovdalen fra nord til sør viser landskapsrommets dimensjoner sett i forhold til den karakteristiske skulpturen, «HODET N.N» av Marianne Heske (VisitOslo, 2021). «Hodet» er ca. 7 meter høyt og er et viktig landemerke i parken. Topografiens helning tydeliggjøres i denne fremstillingen og er et avgjørende trekk ved parken.



2.3 Landskapsrom

2.3.1 Landskapsrom i parken

Det øvre landskapsrommet består av en stor, åpen gresslette omsluttet av store trær. Deler av området har utsikt utover byen og parken. Nær øvre Torshov er det en mindre lekeplass og en grusbane. Lekeplassen har god tilgjengelighet fra gang- og sykkelveien langs vestsiden av dalen. Over gressletta er det opptråkkede stier. I randsonene er det bratt terreng. Ute på sletta er det benkebord ved bartrærne. Denne sonen er lite tilrettelagt for universell tilgjengelighet.



Stor gresslette omsluttet av trær. Bratt skråning opp mot Trondheimsveien og T-banen i øst.



Under bartrærne setter flere opp hengekøyer. Her er det ett benkebord tilgjengelig.

Den midtre delen er det største landskapsrommet i parken. Her faller terrenget ned mot midten og danner en smal dalbunn. Rommet deles av en tverrgående gangvei mellom Nordkappgata til gang- og sykkelveien langs Trondheimsveien. Det er variert landskap med åpne gressflater og kupert terreng på begge sider. Denne delen kan defineres som hovedrommet i parken. Her er det flere utsiktspunkter både nedover dalen og utover mot byen og fjorden. Det er belysning langs de asfalterte gangveiene. I den vestre delen er det en lund med et variert utvalg av trær.



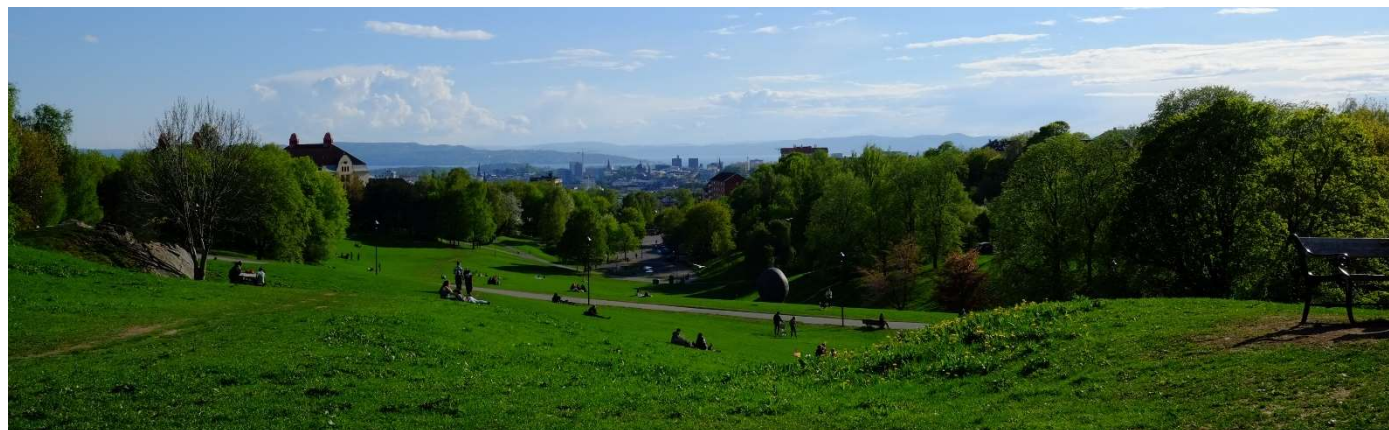
I denne sonen er det flere benker. Fra Nordkappgata er det god tilgjengelighet til parken og denne adkomsten har et potensiale som hovedadkomst. I dagens situasjon blir en møtt av søppelhåndterings- og gjenbruksstasjon og ingen signaler eller informasjon om at en har kommet til Torshovdalen. Langs asfaltveiene er det stier og joggeløyper.



Sentral tverrgående asfaltertgangvei med benker langs kanten.



Adkomst fra Nordkappgata med gangvei inn mot parken og hovedsykkelvei til høyre.



Utsikt fra midtre landskapsrom ut over Oslo. Her er det to benkebord på gresslaten og benker langs gangveien.

Det nedre landskapsrommet preges av et større asfaltert aktivitets- og lekeområde for barn og ungdom i sør og store gresskråninger mot nord. I den søndre delen er det relativt flatt. Her kan en komme til med bil fra sør, og det er flere benker og noen benkebord som er plassert ved aktivitetsområder og langs de asfalterte gangveiene. Aktivitetsområde har treningsapparat, fotballbinge, basketballbane, biketrail, skating og lekeplass. Under COVID19-pandemien ble det laget egne «treningsapparater» ved bruk av løse gjenstander som dekk, vekter og andre gjenstander for styrketrening. I utsikten oppover dalen er «Hodet», et sentralt landemerke. Eneste etablerte sittemuligheter her er amfiet som er plassert bak «Hodet», og er lite universelt tilgjengelig.



Utsikt oppover dalen. Det kupert terrenget er attraktive bakker å leke i, både på sommeren og vinteren. H.



Aktivitetsområde med treningsapparat, fotballbinge, basketballbane, biketrail, skating og lekeplass..



2.4 Hvordan kommer du til parken?

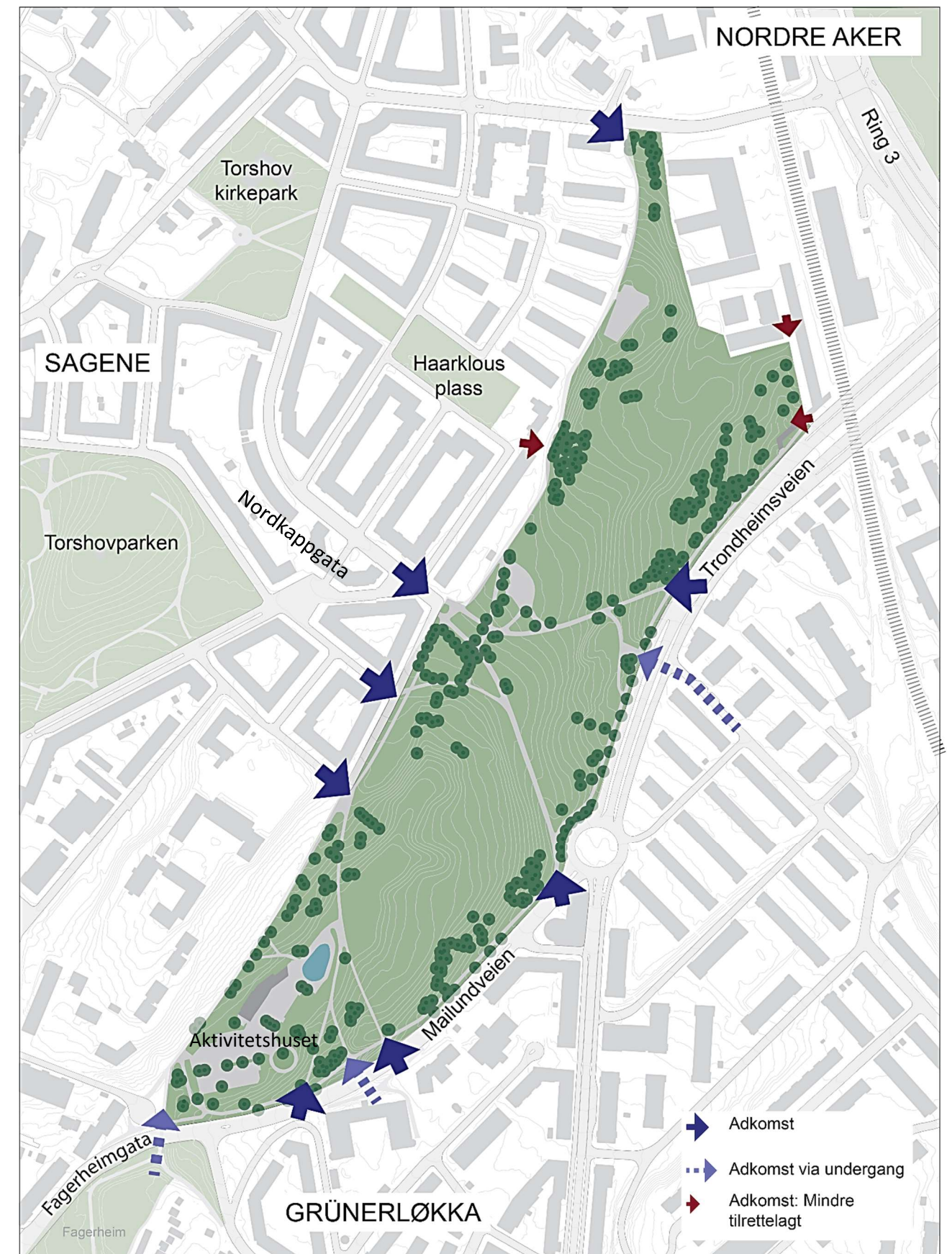
2.4.1 Adkomster

Det er flere adkomster til Torshovdalen, enten via kjørbare vei, gang- og sykkelveier eller via underganger. Inngangene har ulik grad av tilrettelegging. I midtre og nedre del av parken er det stort sett opparbeidede innganger, enten med sikt til parken eller ved tilkomst fra undergang. I nord er flere av adkomstene preget av dårligere tilrettelegging, med hullede dekker, ujevnt terreng og bratte tråkk og stier. Flere av inngangene har potensiale for forbedring ved å bli tydeligere og mer inviterende.

En av utfordringene med Torshovdalen er at det ikke finnes noen tydelig hovedadkomst. Skilting og informasjon til selve parken oppleves som uklar, og dermed kan Torshovdalen oppleves som bortgjemt. I øvre landskapsrom er det tre lite tilrettelagte innganger til parken. Adkomsten fra Nordkappgata er den som er mest åpen og tilgjengelig for gående, syklende og kjørende i bil, buss og taxi. Denne adkomsten er den eneste delen i parken som utgjør en flate, og er best tilgjengelig fra omgivelsene. Adkomster via undergang kan oppleves som mørke og utrygge med kryssing av gang- og sykkelveier der syklende/rullende kommer i høy fart. Det å komme seg trygt og enkelt til Torshovdalen er avgjørende for at flere skal velge å oppholde seg der.

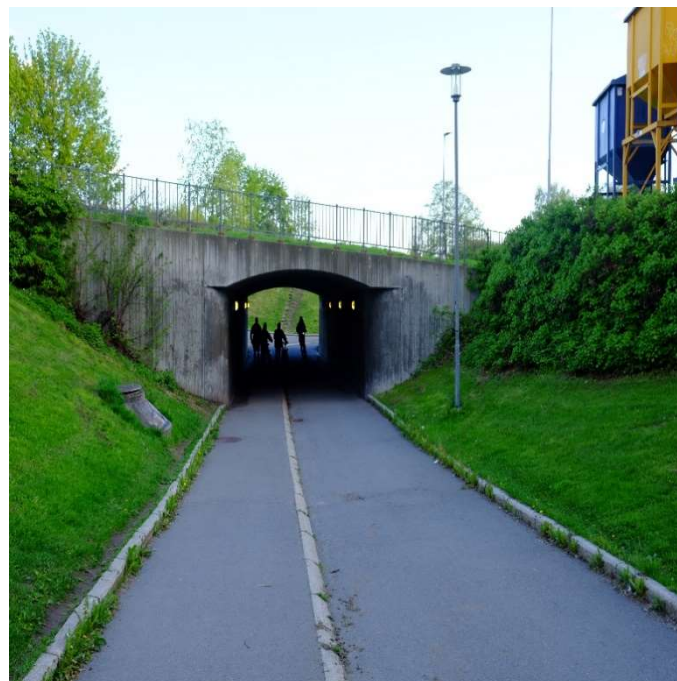
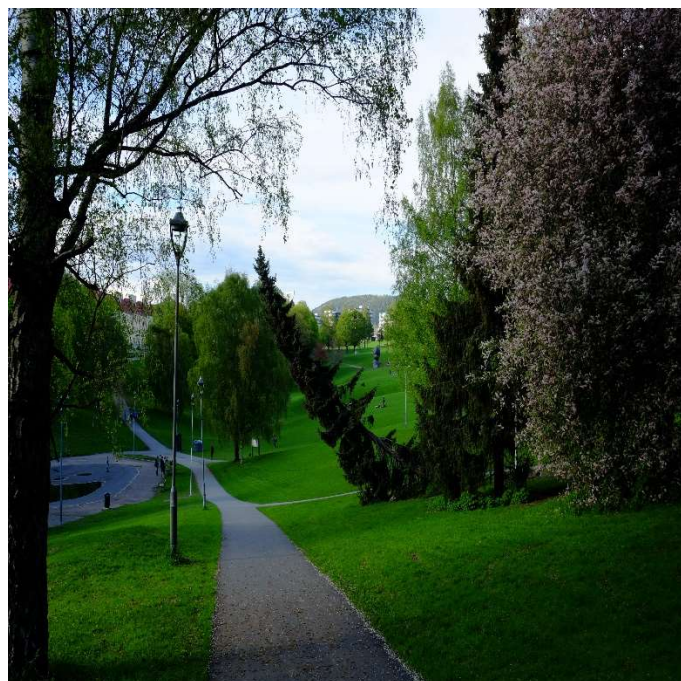


Adkomst fra Nordkappgata.





Adkomsten fra Sinsen T-banestasjon i nordøst og fra Haarklous plass i vest er kun opptråkkete stier, noe som indikerer behovet for en opparbeidede gangadkomst her.



Adkomst fra Trondheimsveien. Adkomster via underganger uten skilting og oppmerking er uoversiktlige og kan oppleves som utrygt.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER – ADKOMSTER TIL PARKEN

Generelt

- Parken oppleves som bortgjemt uten tydelige innganger og annonsering
- Mange av inngangene har ikke innsyn til parken
- Få og dårlig lesbare skilter
- Ingen informasjon om parken

Adkomster

1. Innganger tilgjengelige med bil, buss og taxi
 - a. Vanskelig å orientere seg og mange kryssinger gående/syklende
 - b. Manglende informasjon
2. Underganger
 - a. Mørkt, utrygt og uoversiktlig
 - b. Vanskelig å orientere seg/finne veien til parken
 - c. Manglende informasjon/skilting
3. Adkomst fra Sinsen T-bane
 - a. Ikke tilrettelagt, kun en sti som er bratt og tidvis er våt og gjørmete
 - b. Manglende informasjon/skilting
4. Adkomst fra sammenhengende grøntdrag - Haarklous plass
 - a. Rotete, ingen tydelig vei inn
 - b. Vanskelig for rullestolbrukere og de som er dårlige til beins
5. Adkomst uten sikt til park
 - a. Manglende skilting

2.4.2 Kollektivtransport og kjøreadkomster

For å komme seg til Torshovdalen med kollektivtransport ligger Sinsen t- banestasjon i nord, på det høyeste plataået. Det er en rampe fra stasjonen som leder ut til Torshovdalen, men da til en opptråkket sti gjennom gresset som ikke er godt tilrettelagt for universell utforming. Bussholdeplassen i Nordkappgata er den adkomsten som er best tilrettelagt for adkomst via kollektivtransport og taxi.

2.4.3 Gang- og sykkelveier og stier

Gang- og sykkelveiforbindelsene langs Torshovdalen på begge sider blir mye brukt. Flere av de interne asfalterte gangveiene leder til adkomsten fra Nordkappgata, noe som er med på å styrke det området som en større felles møteplass i Torshovdalen. Det er tre tverrgående asfalterte gangveiene som krysser Torshovdalen. Særlig syklistene som kommer fra nord og skal nedover mot sentrum får stor fart, noe som kan oppleves som utrygt for gående. Det er ikke oppmerkede sykkelstier eller definerte skiller mellom syklende og gående. Langs gang- og sykkelveiene er det mange steder en egen opptråkket sti som blir brukt av de som går og jogger, både fordi det er mykere underlag å gå på og fordi det er et tryggere alternativ i forhold til syklistene. Det er ellers opptråkkede stier på kryss og tvers av parken, noe som viser hvor det er ønskelig for flere å gå.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER – GANG- OG SYKKELNETTVERK

Generelt:

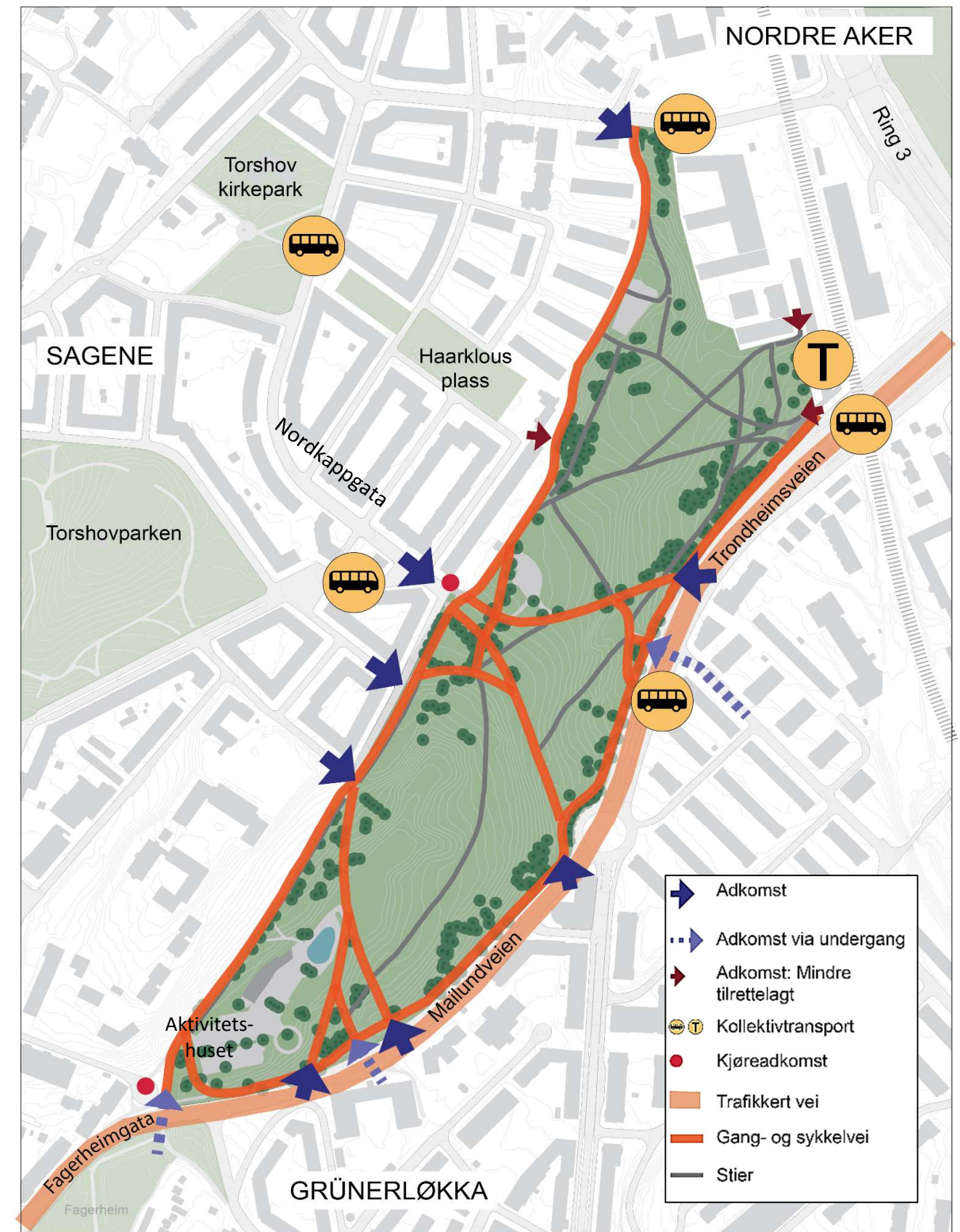
- Smale traséer med blandet trafikk
- Manglende/uklar skilting
- Manglende sonedeling
- Stor fart pga. parkens topografi
- Mange krysningspunkter
- Dårlig lesbarhet

Inngang fra Nordkappgata

1. Dårlig lesbarhet/soneinndeling
2. Syklistene/sparkesykler/brett fra mange retninger i høy fart krysser gangsoner

Området rundt Aktivitetshuset:

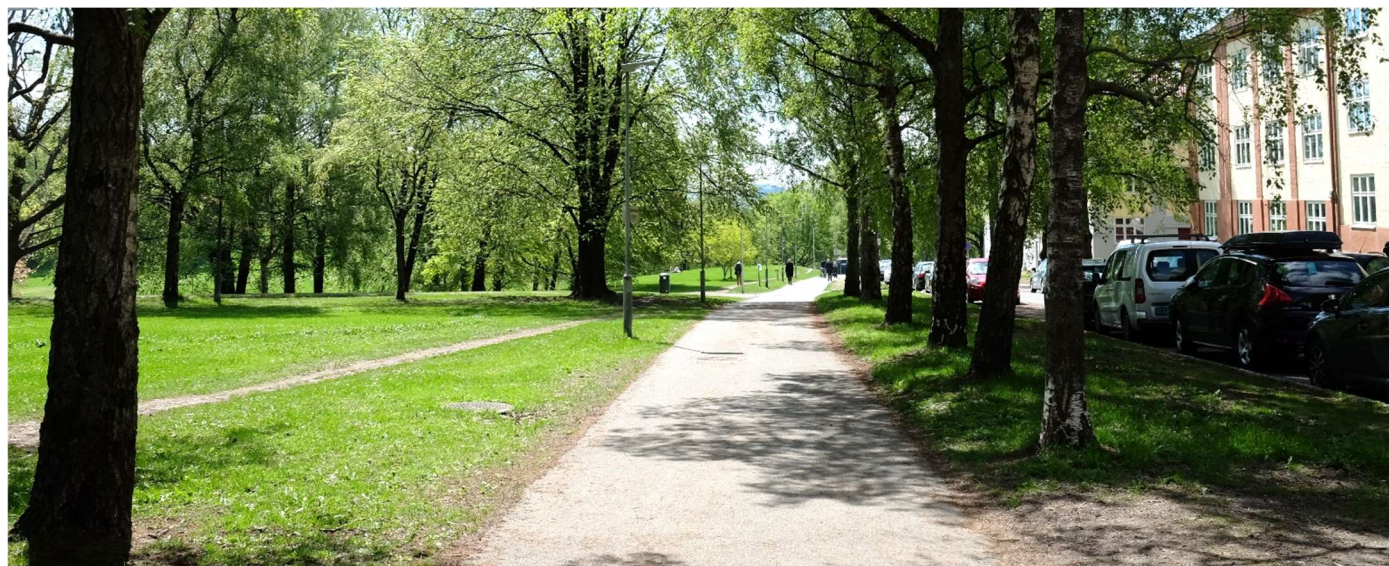
1. Oppleveres utrygt og uoversiktlig
2. Manglende soneinndeling uten definerte gangtraséer



2.5 Fremkommelighet

2.5.1 Dekke

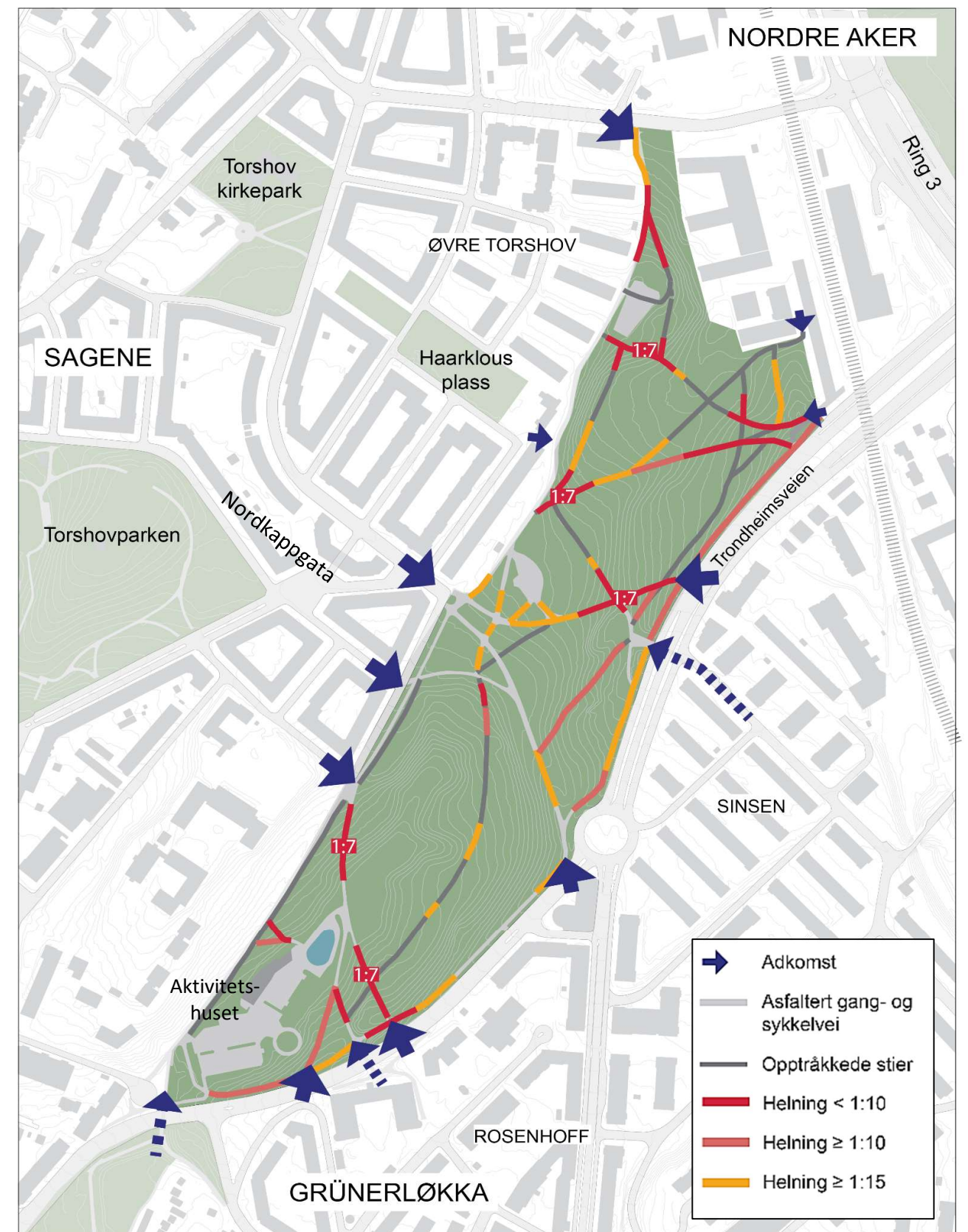
Torshovdalen har asfalt på gang- og sykkelveiene i langs hver side av parken og på tre tverrgående gangveier. Aktivitetsområdet i nedre landskapsrom domineres av asfalt, samt den eksisterende møteplassen ved adkomsten i Nordkappgata. Over gressflatene er det opptråkkede stier, som i regnfulle perioder blir gjørmete og mindre stabile å ferdes på, og dermed mindre tilgjengelig. Ved lekeplassen i det øvre landskapsrommet er det grusdekke og ved aktivitetsområdet i sør er det et sandbasseng for småbarnslek, og som islegges på vinterstid. Gangveiene, aktivitetsområdet og møteplassen i det midtre landskapsrommet er asfaltert. Utfordringen med asfalten er at den stedvis er i dårlig forfatning, og har flere hull og snublekanter som gjør at den universelle tilgjengeligheten blir dårligere.



Gang- og sykkelvei langs vestsiden av Torshovdalen. Opptråkket sti langs den asfalterte veien.

2.5.2 Helning

Torshovdalens karakteristiske landskapsform medfører at flere gangveier og stier er svært bratte. Dette kan være en barriere for mange, særlig når det er få muligheter til hvile underveis. Flere sentrale gangforbindelser er brattere enn 1:10, mens aktivitetsområdet i sør og møteplassen ved Nordkappgata er slakere. Den opptråkkede stien over gressletten fra midtre til nedre landskapsrom kan med enkle grep gjøres mer tilgjengelig. For å bedre tilgjengeligheten er det ikke ønskelig at terrenget endres, men det kan gjøres flere mindre tiltak for å sørge for bedre dekke, nok steder for å hvile og/eller flere elementer å støtte seg på.

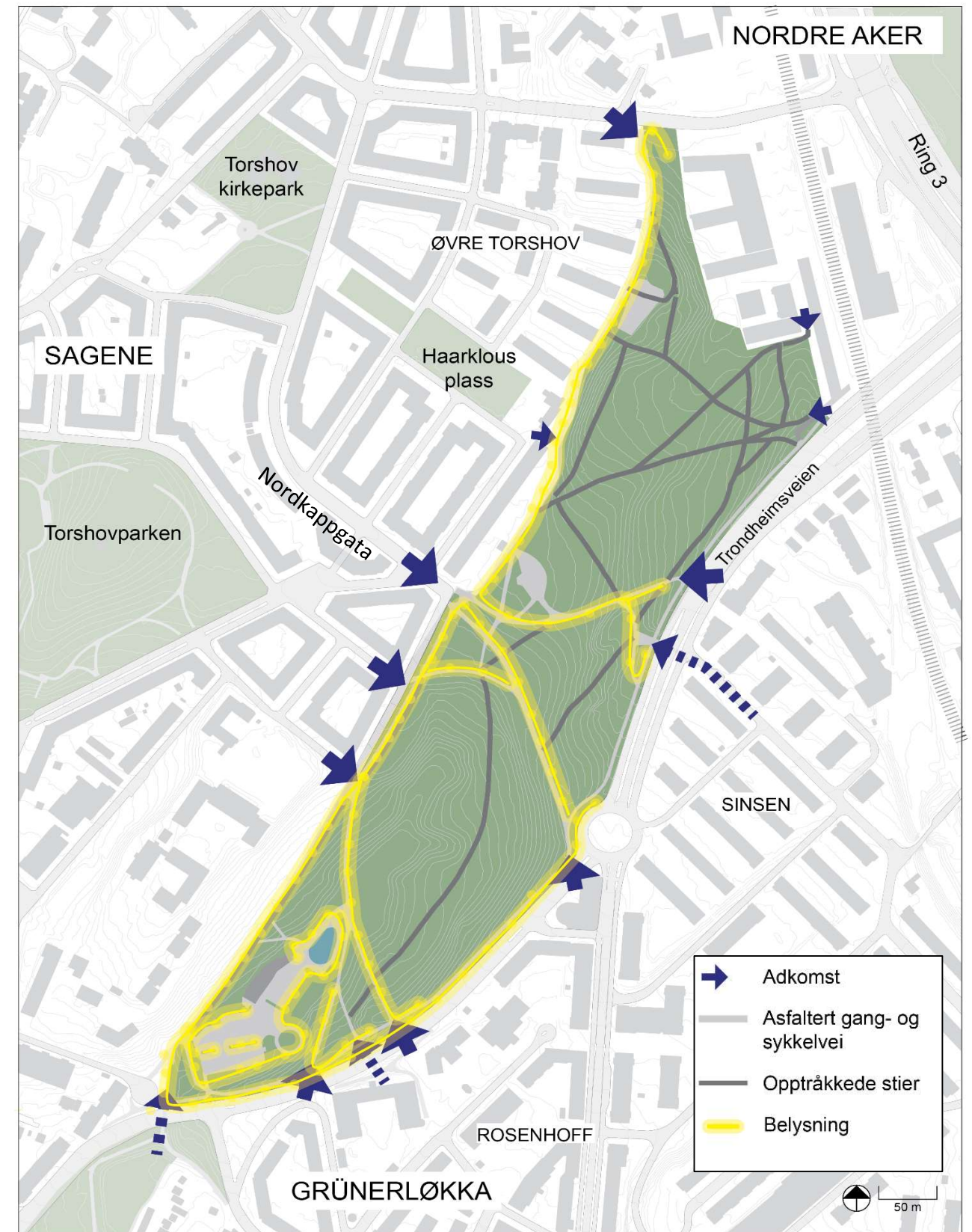


2.5.3 Belysning

Bymiljøetaten gjennomførte en omfattende oppgradering av belysningen i parken i 2019 – 2020. Belysningen følger de asfalterte gangveiene og møteplassene, med lysmaster av den moderniserte Oslolampen. I øvre del langs Trondheimsveien er det kun belysning fra motorveien. Partier med store trær og de opptråkkede stiene gjennom de større gressflatene kan oppleves som mørke og mindre tilgjengelige.



Belysningen langs gangveiene.



2.5.4 Målpunkter: Hva fins i parken i dag?

De store gresslettene som kjennetegner parken, er attraktive målpunkt for opphold og soling om sommeren og aking og skilek om vinteren. I nord er det et mindre aktivitetsområde for små barn i og i sør er det et større aktivitetsområde primært for barn og unge. Sentralt på vestsiden av parken, nord for Nordkappgata, ligger en stor åpen asfaltert plass. Plassen er enkelt tilgjengelig fra adkomsten i Nordkappgata, men har ikke noe program eller innhold utenom benker langs kanten. Oppsummert er det få målpunkter som er rettet mot eldre og/eller voksne som ikke ønsker å ligge ned på gresset.

Kunst/Landemerke

«HODET N.N» av Marianne Heske (VisitOslo, 2021) er et synlig og gjenkjennelig landemerke i Torshovdalen. «Hodet» som et møte/referansepunkt kan gjøre parken mer tilgjengelig der en skal orientere seg og avtale møter med andre. For å komme til «Hodet» er det en opptråkket sti i bratt terreng og dermed blir «Hodet» et mindre tilgjengelig kunstverk som ikke kan oppleves på nært hold av flere. Aktivitetsområdene er primært rettet mot barn og unge. Dette er hovedsakelig fysiske og aktive tilbud med høyt intensitetsnivå. På vestsiden av dalen finnes skulpturen «Tors bukker» laget av Anna Widén med utgangspunkt i stedsnavnet Torshov og historien om de to bukkene som dro vognen til den norrøne guden Tor.



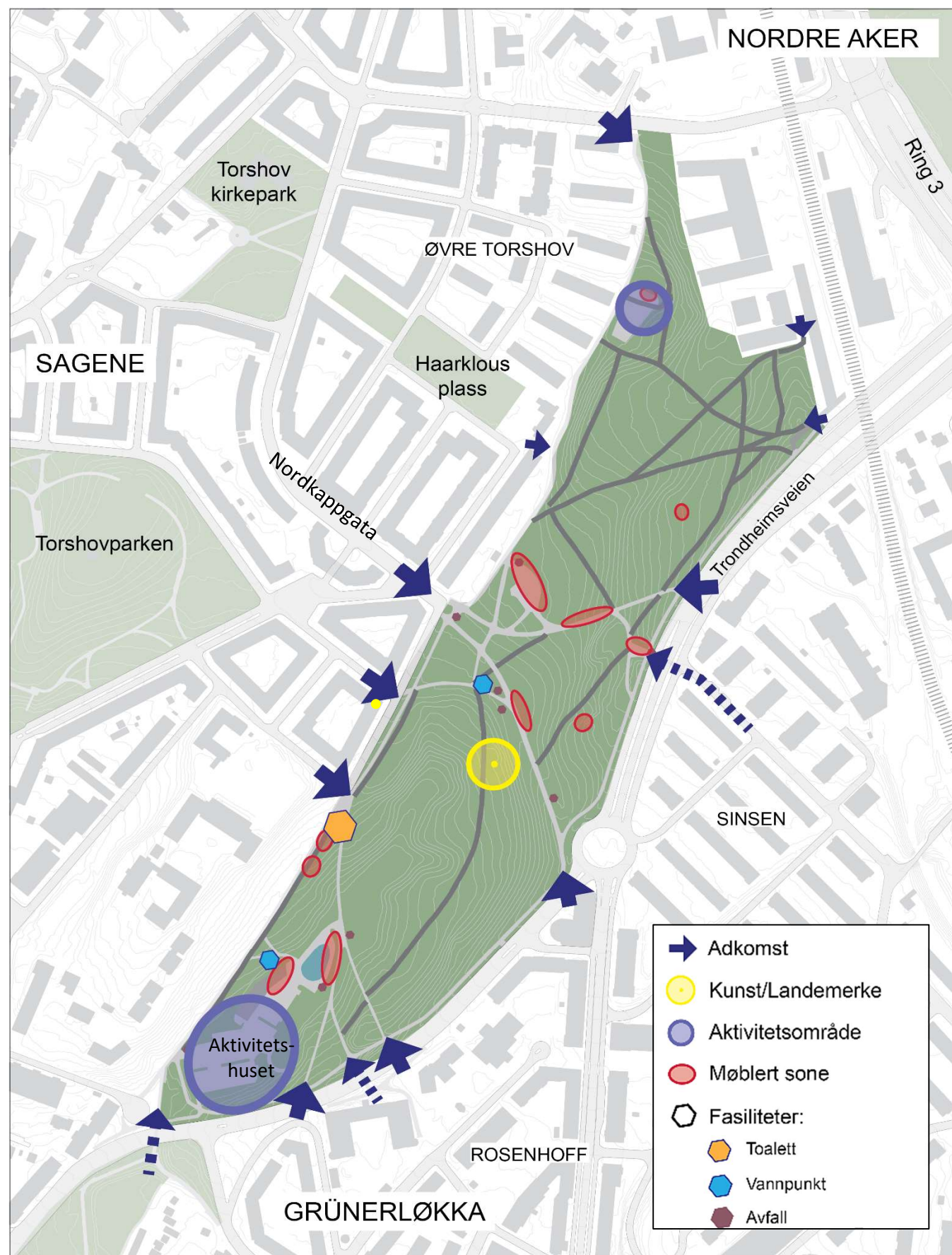
«HODET N.N» med amfi plassert på baksiden.



«Tors bukker»



Lekeplass og grusbane i øvre del, og skate-anlegg i aktivitetsområdet i nedre delen av parken.



Møblering

I Torshovdalen er møbleringen i stor grad plassert langs interne gang- og sykkelveier i de sentrale delene av parken og ved aktivitetsområdet i sør. Det er 21 benker og 9 benkebord, samt et amfi ved kunstverket «Hodet N.N». Benkene er klassiske parkbenker med og uten armlener. Noen av benkene og områdene rundt er preget av slitasje med ujevnt terreng og snublekanter. Piknikbordene finnes ved aktivitetsområdet og på de ulike gressflatene, der det er kun adkomst via plen eller opptråkket sti. Utformingen der benken er fastmontert til bordet er mindre fleksible, og kan være utfordrende for noen å bruke fordi en må løfte føttene over benken.



Sittebenker i le av en steinformasjon og utsiktsplasser på rad og rekke langs gangveien.



Plassen nord for Nordkappgata med benker i kanten. Sittebenker langs gangveien.

Avfall, drikkefontener og WC

I det midtre landskapsrommet står avfallsbeholderne sentralt plassert, noen med ugunstig plassering med tanke på utsikt, siktlinjer og lesbarhet i parken. Returpunktet for glass og tekstiler står midt i adkomsten fra Nordkappgata. For øvrig er det mindre og større avfallsbeholdere både for engangsgriller og annet avfall. Drikkefontenene i parken er i dårlig forfatning, noen er ikke-fungerende og trenger oppgradering. Det fins ikke et permanent utvendig toalett i parken i dag, men det er satt opp to midlertidige «HIBAS»-toalett, og inne i Aktivitetshuset er det toaletter som i hovedsak er utilgjengelig for de som ikke er en del av Aktivitetshusets arrangementer. «HIBAS»-toalettet har en mindre sentral plassering og kan være et uaktuelt alternativ for flere å anvende.



Større avfallsbeholder plassert i siktlinjen utover dalen, «HIBAS»-toalett.



Drikkefontene som er i ustand. Fra Nordkappgata gir returpunktet for glass og tekstiler en lite hyggelig adkomst.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER - MÅLPUNKT

Generelt

- Få målpunkter som passer for målgruppen
- Utrygge adkomster
- Ingen informasjon om hva som finnes i parken
 - Få og dårlig lesbare skilter
- Ingen annonsering ved innganger

Kunst- og landemerker

- Ikke universelt tilrettelagt for å kunne oppleve «HODET N.N» på nært hold

Møblering

- For lite antall benker i dag
- Stort behov for flere ulike type sitteplasser

Avfall, drikkefontener og WC

- Kun et midlertidig festivaltoalett i parken
- Drikkefontenene er i dårlig stand
- Flere avfallsbeholdere er ikke universelt tilrettelagt og noen har ugunstig plassering med tanke på utsikt

3 Medvirkning



3.1 Bakgrunn

Det er flere viktige argumenter for en sterkere vektlegging av brukerfokus i planlegging av uteområder. Beslutninger om utforming, planlegging og forvaltning av offentlige rom påvirker folks hverdagsliv. Slike endringer kan gi rom for eller redusere følelsen av trygghet, utvide eller innskrenke bevegelsesfrihet, oppmuntre eller redusere muligheter for rekreasjon og så videre. Nettopp fordi folk opplever de offentlige rom forskjellig, er det viktig å etablere innsikt i disse opplevelsene og erfaringene. En overordnet utfordring er at fysiske omgivelser bidrar til å stenge ute mennesker fra bruk av rom og aktiviteter.

For å kunne skape en park som er mer tilrettelagt og tilgjengelig for alle er det avgjørende at grunnlaget blir behovene og meningene til de som både bruker og ikke bruker en park. Vi har derfor til dette prosjektet brukt kvalitative metoder som innebar dybdeintervjuer med målgruppen for prosjektet som utgangspunkt i en intervjuguide. Spørsmålene vi har stilt målgruppen har vært åpne, med mål om å skape refleksjon og et trygt rom for alle meninger. For å skape dette trygge rommet har alle samtaler startet med noen innledende spørsmål for å bli litt kjent, og klargjøre hvorfor vi akkurat vil snakke med dem.

De som har tatt direkte kontakt med oss har vært mer åpne og frittalende fra første stund, mens de vi har invitert inn har hatt større behov for å forstå hvorfor vi vil snakke med dem. Til felles har det vært viktig for alle å få klarhet i hvordan deres meninger og tanker har innvirkning på prosjektet, som handler om at de også skal få noe igjen ved å snakke med oss.

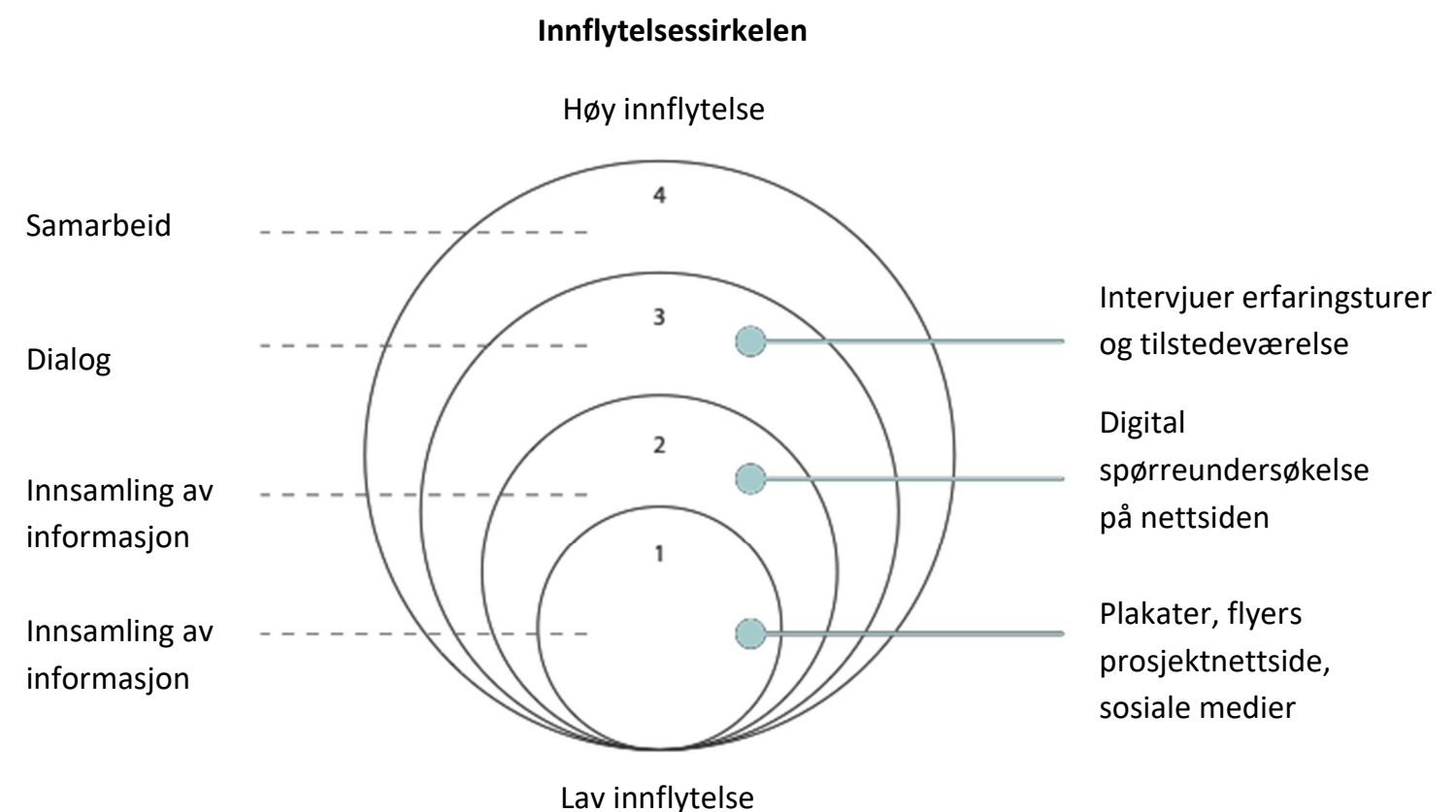
Spørsmålene har blitt noe tilpasset etter hvem vi har snakket med. For eksempel måtte vi stille mer konkrete spørsmål om omgivelsene her og nå da vi møtte en gruppe demente, mens med en med nedsatt synsevne var det mer vesentlig å stille mer reflekterende og overordnede spørsmål i møte med en park, basert på hennes tidligere erfaringer i møte med en park.

Medvirkningsprosessen har bestått av en kartleggingsfase og en valideringsfase. I kartleggingsfasen møtte og snakket vi med mange i målgruppen for å få en oversikt over behovene og ønskene målgruppen har for å kunne bruke en park. Før valideringsfasen ble funnene kodet og kategorisert, og på bakgrunn av dette inviterte vi inn noen av de vi snakket med i første fase for å validere om funnen stemte overens med deres behov og sikre at det ikke hadde blitt gjort feiltolkninger i kodelarbeidet.

3.2 Innflytelsessirkelen

Innflytelsessirkelen har vi brukt som utgangspunkt for hvilke mål vi har satt oss med medvirkningen. Hovedtyngden av medvirkningen har derfor vært i dialog (3) med prioritert målgruppe gjennom intervjuer, erfaringsturer og tilstedeværelse. De vi inviterte inn til en valideringsfase kategoriseres som å ha vært med på et samarbeid (4) med oss, da vi sammen drøftet funnene, og de var med på å påvirke videre prosess for de konkrete utarbeidelsene for parken.

Prosjektet har hatt en egen nettside med en enkel spørreundersøkelse for å innhente informasjon (2) fra den øvrige befolkningen. Gjennom plakater, flyers, prosjektnettside og sosiale medier har prosjektet blitt tilgjengeliggjort (1) for den øvrige befolkningen.



3.2.1 Målgruppen

Målgruppen til prosjektet er eldre og mennesker med funksjonsnedsettelse, med mål om å gjøre parken tilgjengelig for alle. Det har derfor vært viktig å gjøre prosjektet synlig for målgruppen, da vi har vært ute etter meningene, behovene og ønskene fra en spesifikk gruppe. Målet med prosjektet er å aktivisere en gruppe som kanskje ikke i like stor grad benytter seg av Torshovdalen i dag.

Målgruppen favner bredt, og for å sikre at vi kom i kontakt med alle typer som inngår i målgruppen utviklet vi noen kategorier. Disse er ikke uttømmende, men gir et inntrykk av hvem vi har pratet med, og hva som beskriver dem. Samtidig vil ikke hver beskrivelse karakterisere hver enkelt informant, men har som mål å si noe om hva slags type informant det er.

Unge eldre (67-82 år)	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Går turer ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer
Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer
Gamle eldre (83-97 år)	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Går turer ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer
Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer
Ung med funksjonsnedsettelse (10-30 år)	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Går turer ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer

Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer
Voksne med funksjonsnedsettelse (31-51 år)	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Er ute i nærområdet ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer
Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer
Eldre med funksjonsnedsettelse (52-72)	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Er ute i nærområdet ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer
Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer
Behov for tilrettelegging	
Aktiv	- Bruker denne parken og ev. andre parker - Er ute i nærområdet ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre behov for tilrettelegging
Passiv	- Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har stort behov for tilrettelegging

3.2.2 Rekruttering

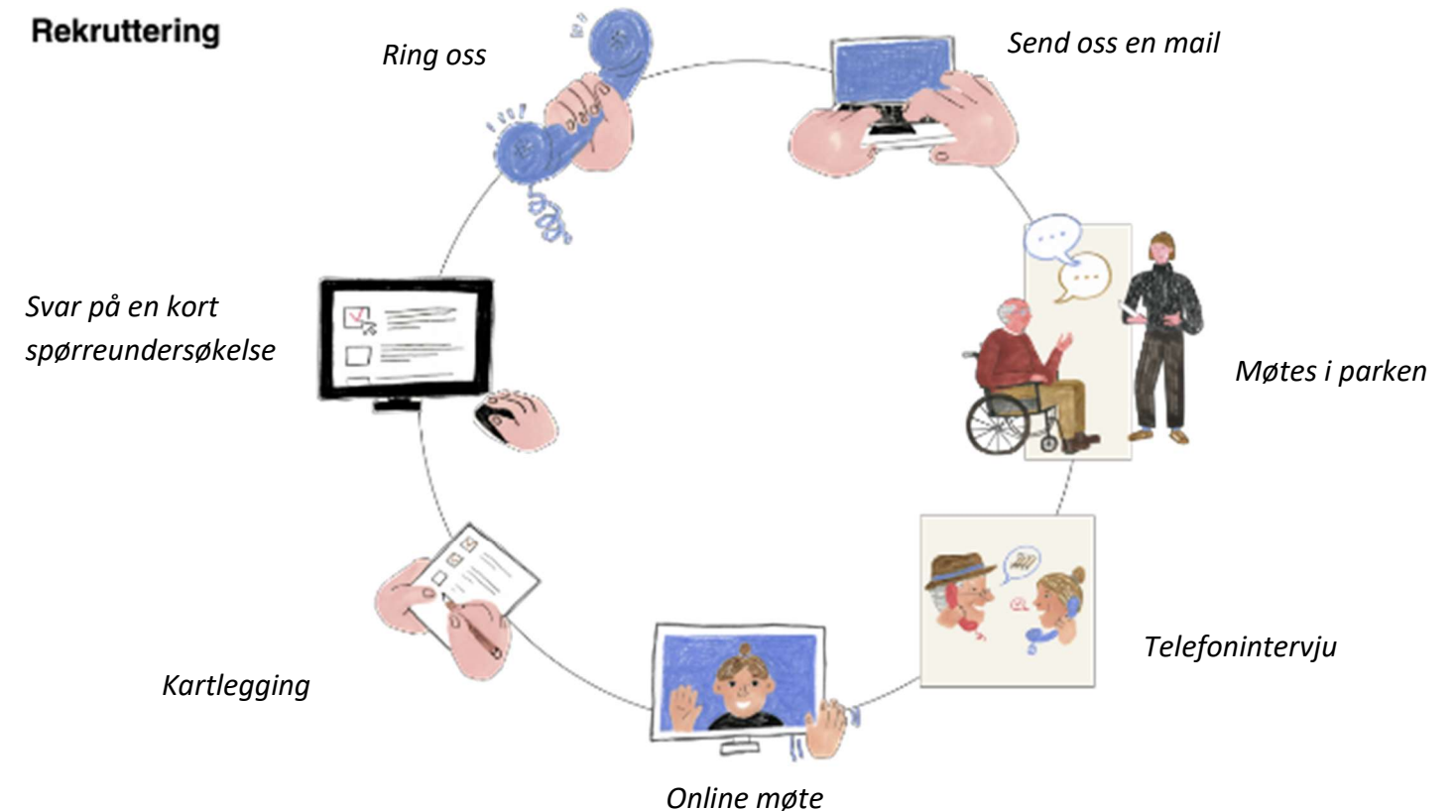
Første del av medvirkningen var å gjøre prosjektet synlig for beboerne i området rundt parken. Det ble hengt opp info-plakater i områder rundt og i parken, samt flyers på inngangsdørene til boligbyggene i området. I tillegg ble det satt opp skilt ved hver inngang til parken med informasjon og kontaktinfo til prosjektet. Det ble opprettet en egen nettside, facebookside og instagramkonto til prosjektet.



Dette medførte kontakt gjennom mail og telefon, samt besvarelser på spørreundersøkelsen på nettsiden av i hovedsak den øvrige befolkningen. Dette resulterte i at 28 naboer har sendt innspill på mail og telefon, og noen er sendt fra par og familier. I tillegg er det 200 beboere som har svart på spørreundersøkelsen på nett.

For å sikre at vi kom i kontakt med målgruppen kartla vi møteplasser for målgruppen, som anses som brobygger til våre informanter. Å komme i kontakt med informantene gjennom grupper,

foreninger, organisasjoner og eldresentre de allerede kjenner til og har tillit til, styrker vår posisjon, og det anses at de vil føle seg tryggere i kontakt med oss. Dette vil gi oss en fordel i medvirkningen, fordi det kan føre til at de lettere åpner seg opp og forteller hele “sannheten” i samtalen. Dette har resultert i fem fokusgruppeintervjuer, fjorten dybdeintervjuer og oppsøkende medvirkning på seniorsenter.



Gjennom synliggjøring av prosjektet i området rundt parken og gjennom nettsiden har 8 informanter tatt direkte kontakt med oss. Alle fokusgruppene har blitt satt sammen ved at vi har tatt kontakt med dem. Dette innebærer Sagene og Grünerløkka eldreråd, turgruppa ved Frivillighetssentralen, ansatte og bruker av Ragna Ringdals dagsenter og demente ved Idunstua dagsenter.

Kontakten med dem fra kartleggingslisten (aktør- og interessentliste) ble gjort over mail og telefon. Vi utformet en mail/innsalgstekst som fortalte hvorfor vi kontakter dem, hva prosjektet innebærer, hvem vi vil komme i kontakt med og hva samtalen skal brukes til. De satt oss enten i direkte kontakt med aktuelle informanter, henviste oss videre til andre arrangører eller oppga kontaktinformasjon til spesifikke folk. Fordi det var lite handlingsrom for samlinger/informasjonsmøter grunnet korona restriksjoner, ble første kontakt med informantene

gjennom personer i organisasjonen, over mail eller telefon for å fortelle mer om prosjektet og avtale møtetidspunkt.

På slutten av første medvirkningsfase ble seniorsentrene åpnet opp, og vi fikk avtalt med Sagene seniorsenter at vi kunne komme og gjøre oppsøkende medvirkning med de som spiste middag i kantinen deres. Dette førte til at vi snakket med omtrent femten personer.

3.3 Innsikt fra medvirkningen

3.3.1 Mail

På plakaten, flyersene og nettsiden var prosjektets mail oppgitt. Denne har i hovedsak blitt brukt av naboer i området rundt Torshovdalen, som har sendt inn sine ønsker og tanker om parken og prosjektet. Gjennomgående har folk ønsket at det store urørte grøntområdet skal forbli som det er, og heller tilrettelegge for mer planter, trær, insekter med henvisning til Botanisk hage.

«Jeg ser den parken fra vinduet og synes den er fin som den er, jeg har bodd her i 78 år og bruker Torshovdalen hver dag».

I mailene har naboene skrevet hva de ønsker seg eller har behov for. Det er også noen som har sendt med kart hvor de selv har tegnet på og lagd forslag. Dette vitner om et stort engasjement for området, og en beboergruppe med mye ressurser.

Det er tre kategorier som er gjennomgående fra mailene. Det første og mest nevnte er konflikten mellom syklistene og andre brukere av parken. Flere henviser til selvopplevde hendelser hvor de selv eller deres barn har blitt påkjørt av syklister som bruker parken til gjennomfart. Flere påpeker at de er redde for å bruke og ferdes i parken av den grunn. Det anses som et hovedproblem, for det hjelper ikke å gjøre parken innad mer tilrettelagt hvis ikke folk tør å gå inn i parken.

Det andre handler om å gjøre parken mer tilrettelagt for lengre opphold. Dette innebærer å etablere flere søppelkasser, benker, sittegrupper, vannfontener og toaletter. Uansett alder og situasjon blir dette påpekt av de samtlige som har kontaktet oss på mail.

Det siste er tilgjengeligheten i parken, som innebærer de oppgatte stiene og tilgang til områder i parken som ligger ut fra de asfalterte veiene. Det er gjennomgående at folk ikke ønsker mer asfalt i parken, men heller gruslagte stier eller beholde dem som de er. Det er også ønske om å ha en markert sti rundt hele parken, som en stor rundløype, og her oppleves særlig området rundt

utgangen fra T-banen som uoversiktlig og dårlig tilrettelagt. Det er også ønske om mindre runder som er kjørt opp og med varmekabler på vinteren.

Det er særlig to elementer som blir trukket frem, med ønske om å få tilgang til dem. Det ene er Torshovbekken som ligger i rør under dalen i dag. De ønsker at denne skal frem, og vektlegger ønske om vann til å ta, føle, se og høre på. Det andre er det som kalles Torshovtoppen som grenser inntil parken i nedre del, skilt av med piggtåd gjerdet. Mange forteller at de vil at den skal bli en del av parken, og at de i dag går gjennom et hull i gjerdet og plukker epler fra eplehagen der.

Andre har kommet med forslag som de har ønsker å støtte med egne midler eller fra egen bedrift.

3.3.2 Spørreundersøkelse

På prosjektets nettside har det vært tilgjengelig en brukerundersøkelse som i hovedsak har blitt besvart av naboer i området som ikke er i målgruppen. Noen har svart at de er i målgruppen, og vi har avtalt møte i Torshovdalen for erfaringstur.

Spørreundersøkelsen begynner med at personen kan velge å informere om kjønn og alder. 119 kvinner, 72 menn, 3 annet og 1 som ikke vil svare, har krysset av og tatt undersøkelsen. Den er delt inn i ulike aldersintervaller som personene kan krysse av for. Det er 118 som har krysset av for aldersintervallet 25 til 39 år. Fra 40 til 66 år er det 56 personer som har tatt undersøkelsen. Eldre enn 67 år er det 17 svar, og i aldersintervallet 18-24 år er det tre som har svart og under 17 år er det to som har svart.

Det er 194 personer som svarer ja til at Torshovdalen er i deres nærområde, mens kun 6 personer svarer nei. På spørsmål om du bruker parken svarer 160 personer ja på dette, 30 personer svarer litt, mens 10 svarer nei.

Videre følger det fire mer åpne spørsmål hvor den enkelte kan fylle inn svar.

Det første handler om bruken av parken i dag, som kan oppsummeres i turer og lengre opphold. Mange bruker parken til tur, lufte hund eller jogging, eller legger den inn i en runde. Den brukes også mye til gjennomfart fra A til B. De lengre oppholdene i parken blir beskrevet som å finne ro, nyte utsikten og naturen, ligge i hengekøye, lese bok, høre på podcast, men også være sosial med piknik, grille, sole seg, gå på ski og skøyter, stå på snowboard, fly drage og spille kubb og boccia. I tillegg brukes området til større sosiale anledninger som bursdager og nyttårsaften.

«Dalen benyttes som «vår» hage og den viktigste grunnen til at vi bor på Torshov».

Det er ti personer som har svart på hvorfor de ikke bruker parken, og det er særlig tre ting som er gjennomgående, støy fra veien, blåser mye og at den er for stor, flere beskriver den som ukoselig og bruker heller Torshovparken.

De to neste spørsmålene handler om hvordan parken kan imøtekomme dine behov bedre og hva den mangler. Innspillene kan overordnet deles inn i tre kategoriene: framkommelighet, lengre opphold og omgivelser.

«Barna kan løpe fritt over store felt, noe som er unikt i Oslo-sammenheng».

Framkommelighet handler om at de oppgatte stiene blir glatte og gjørmete, og det ønskes at de blir bredere og bedre opparbeidet med for eksempel grus. Andre igjen ønsker at de skal være som de er, og vil ikke ha mer asfalt i parken. Flere påpeker at parken innbyr til fine utsiktsområder, men at de er lite tilgjengelige. Mange beskriver at de er utrygge i parken på kveldstid da det er store områder som er mørklagt. Det er også tilbakemelding på at de eksisterende gatelyktene har for skarpt lys, og det ønskes mer integrert lys. Det andre handler om behovet for hvile, da det er bakkete og lange strekk å gå. Andre ønsker at det opparbeides sti rundt hele parken for tur og jogging. Det er særlig problematisk med framkommelighet oppe ved T-bane utgangen. I tillegg er det en stor opplevelse av at syklistene har for stor fart gjennom parken, og det føles utrygt. Flere foreslår tiltak som humper, skilting, separat sykkelvei osv.

Lengre opphold handler både om sosialisering for prat og aktivitet. Gjennomgående er ønske om flere benker som tilbyr varierte sittemuligheter med bord til. Det er i tilknytning til dette også ønske om å etablere grillsteder til helårsbruk, og i tillegg foreslår mange å etablere en cafe med enkel servering. Noen foreslår paviljong for konserter og tilstelninger, og andre ønsker område for marked. For aktivitet er det ønske om å oppgradere lekeplassene, lage større og flere tuftparker, hinderløype i trærne, joggeløyper, og ulike baner for ballspill. For de lengre oppholdene er behovet for toalett nevnt av samtlige, i tillegg til drikkefontener og bedre søppelhåndtering.

Omgivelser handler om naturen og miljøet i parken og området rundt. Det kommer frem at det er viktig at Torshovdalen blir en grønn uberørt lunge i byen, og mange er fornøyd med sånn den er. Samtidig ønsker mange et mer biologisk mangfold og foreslår blomsterbed, blomstereng, flere trær og busker med skilt som beskriver dem. I forlengelse av dette ønsker de seg spiselige planter og vekster, og at det kan holdes kurs om plantedyrking og spiselige planter, med henvisning til Botanisk hage. Det er ønskelig med vann i parken, og mange nevner bekkeløpet med ønske om å åpne det, i hvert fall nederst i dalen hvor det alltid er fuktig. Flere nevner den eksisterende kunsten der i dag, hodet, og oftest med negativt fortegn som at den rett og slett er stygg eller at barn har hatt mareritt om den. Andre igjen ønsker seg mer kunst i parken, og henviser til Ekebergparken.

Den andre delen av omgivelser handler om utenforliggende forstyrrelser. Samtlige viser til en kald vind i dalen, som gjør at de ikke bruker den noe særlig, og ønsker seg områder i le. Det som er mest nevnt som en utfordring og ofte grunn til at naboene oppsøker andre parker er støyet fra veien. De ønsker seg støydemping eller at den rett og slett avskaffes og veien kan bli en del av parken.

«Ønsker at Torshovdalen kan et levende sted hvor folk fra forskjellige aldre og kulturer i nærmiljøet kan samles. Et møtested med inspirerende arrangementer, kurs, kunnskapsformidling, gjenbruk, kunst, kreative prosjekter, plantedyrking, matkultur og musikk».

3.3.3 Erfaringsturer del 1

Med de foregående innspillene fra lokalbefolkningen i minne passer det å begynne denne delen, hvor målgruppens funn gjennomgås, med det leder for Råd for funksjonsnedsettelse sa under erfaringsturen:

«Å tilrettelegge for mennesker med funksjonsnedsettelse er tilrettelegging og til glede for alle».

For å få innsikt i og erfare målgruppens møte med parken og deres behov var det viktig å møte dem nettopp i Torshovdalen. Deres behov og ønsker utgjør hovedgrunnlaget til analysen og prosjektets utforming. Under er det en oversikt over de vi har snakket med, på bakgrunn av kategorisering av målgruppen før vi møtte dem, for å gi en indikator på hvem de er. Her kommer det frem at vi har snakket med flest eldre, og at det er få eldre som ikke bruker parken, og de fleste av de som ikke bruker parken møtte vi på Sagene seniorsenter. Det som særlig blir tydelig er at de med funksjonsnedsettelse sjeldnere bruker parken eller andre parker i dag. Andre med behov for tilrettelegging, som i hovedsak er foreldre med små barn, bruker parken i dag.

OVERSIKT OVER INFORMANTER

Eldre	
Informantprofil	Antall
Ung eldreaktiv (67-82 år) - Bruker denne parken og ev. andre parker - Går turer ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer	12 Ung pensjonist

Ung eldre passiv - Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer	7
Gamle eldre aktiv (83-97 år) - Bruker denne parken og ev. andre parker - Går turer ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer	3 Eldre pensjonist
Funksjonsnedsettelse	
Informantprofil	Antall
Ung med funksjonsnedsettelse passiv - Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer	2
Ung med funksjonsnedsettelse aktiv - Bruker denne parken og evt. andre parker - Er ute i nærområdet ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet - Har mindre fysiske hindringer	3
Voksne med funksjonsnedsettelse passiv - Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet - Har større fysiske hindringer	3
Andre med behov for tilrettelegging	
Informantprofil	Antall

Behov for tilrettelegging aktiv - Bruker denne parken og ev. andre parker - Er ute i nærområdet ukentlig - Har nær tilknytning til nærområdet	6
Behov for tilrettelegging passiv - Bruker ikke parken - Er lite ute og går tur - Har lite tilknytning til nærområdet	1

3.3.4 Informantportretter

Vi har utarbeidet fem informantportretter basert på menneskene vi har møtt i parken, for å gi innsikt i hvem vi har møtt og vise hvor mangfoldig målgruppen er.



Torkel

Solfrid

Siri

Anne

Torkel, «ung eldre»

Han møter oss i parken sammen med to ansatte og tre besøkende fra Idunstua dagsenter for demente. I løpet av turen forteller han oss at han bor i et av byggene helt inn til parken, og når vi nærmer oss denne bygningen vil han sette fra seg rullatoren sin der. Han holder et høyt tempo hele veien, og vi krysser nedre del av dalen over gresset. Når vi kommer nederst i dalen forteller han oss at han egentlig hadde trengt et sted å hvile underveis. Han kan ikke bruke denne parken alene lenger og må alltid ha følge for å finne frem. Det han kunne ønske seg er et sted som er skjermet for vær og vind der han kan nyte utsikten.

Solfrid, «gammel eldre»

Hun var den første som tok kontakt med oss på telefon etter å ha sett plakaten på inngangsdøren sin. Vi møtes utenfor hos henne som er bare et par hundre meter fra parken. Hun kan fortelle at hun er 96 år og har bodd her i lang tid. Hun minnes den gang hun gikk på ski rundt parken og legger til at hun har vært medlem av DNT siden 50-tallet. I dag er det kun i Torshovdalen hun kommer seg ut på tur og forteller at hun går mest alene, fordi hun ikke vil sinke tempoet til sine venner. Hun forteller hvilken sti hun bruker, da den er minst bløt og glatt, og hun kommer seg bort fra syklistene. Når hun kommer opp på toppen av dalen liker hun å nyte utsikten, men har behov for en benk å hvile på.

Siri, ung funksjonsnedsatt

Vi kom i kontakt med henne gjennom eget nettverk, og hun har en leilighet ved Torshovdalen. Hun er født med nedsatt synsevne, som innebærer at hun ikke har sidesyn og ikke kan se ned. Det er første gang hun er i Torshovdalen, og forteller at hun liker å jogge og gå turer. For at hun skal kunne bruke parken må hun bli kjent med den, som innebærer å komme dit med følge og koble små strekninger sammen litt etter litt. Hun merker seg ulike kjennetegn som en søppelkasse med to trær bak i et kryss, og går et lite strekk 5 ganger før hun kobler mer sammen. Siden hun ikke har synsfelt ned er det utfordrende med søppelkasser og benker, og hvis det er barn i en park forlater hun ofte området i frykt for å gå på dem.

Anne, voksen funksjonsnedsatt

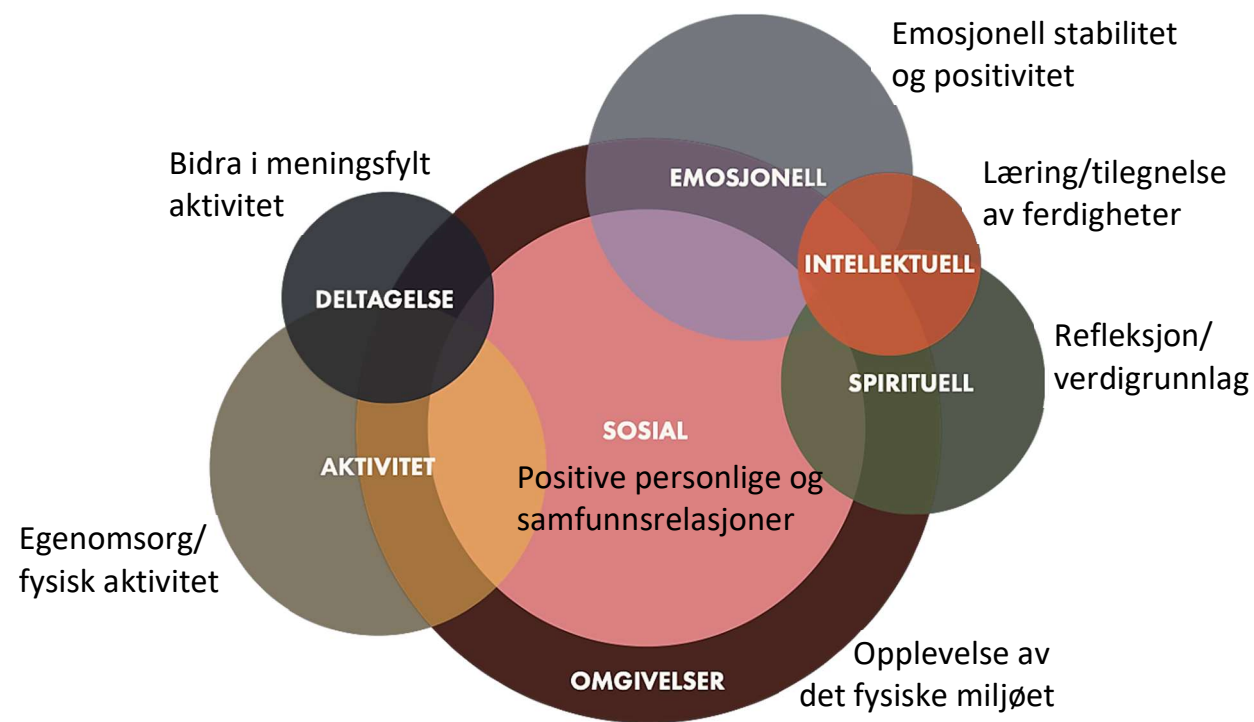
Hun tok kontakt med oss etter å ha sett plakaten på inngangsdøren sin, som er et par hundre meter fra Torshovdalen. Hun har sittet i manuell rullestol de siste syv årene, og ser sine omgivelser med helt andre øyne nå. Hun bruker ikke parken i dag, fordi den er vanskelig å komme inn i med rullestol. Da vi møtes, tilbyr hun å låne bort den andre manuelle rullestolen sin og hele erfaringsturen skjer på hjul for begge to. Vi erfarer at hun ikke kommer til på grøntområdene, de oppgatte stiene, drikkefontenen og de store runde søppelkassene. Hun kan ikke bruke bakkene bortsett fra den slakeste tverrgående. Bakkene er utfordrende både nedover og oppover siden de er så bratte, og hun har behov for at det lages plataer for å kunne ta pauser underveis.

3.4 Kategorisering

Etter første del av medvirkningen ble funnene kodet og kategorisert for å systematisere hva som faktisk hadde blitt sagt. Det kom frem at mange av de samme behovene var gjennomgående hos hele målgruppen. For å forstå hva deres behov innebar tok vi utgangspunkt i W. Hettlers (1976) «The six dimensions of wellness model» (Hettlers, 1976). Kort fortalt innebærer modellen at de som har det bra i disse dimensjonene har det gjennomgående generelt bra. Dimensjonene vi har brukt her er noe tilpasset prosjektet og resulterte til syv dimensjoner. For å analysere funnene bruker vi disse dimensjonene som knagger til å henge funnene på.

De 7 dimensjoner	Beskrivelse
Sosial	Relasjonsbygging - både å danne og opprettholde positive personlige og samfunnsmessige relasjoner.
Aktivitet	De fysiske forutsetningene man har i møte med omgivelsene.
Intellektuell	Tilegnelse av kunnskap og ferdigheter i møte med omverdenen.
Spirituell	Refleksjon over formål i livet, verdier og meninger.
Deltagelse	Være til stede og bidra til meningsfullt og givende aktivitet.
Emosjonell	Anerkjennelse av ulike følelser.
Omgivelser	Det fysiske miljøet rundt en.

Dette blir et verktøy for å synliggjøre at målgruppens behov og ønsker, treffer flere ulike dimensjoner, som igjen skal imøtekommes i fysiske endringer. I praksis blir diagrammet brukt for å kode ønskene og behovene. For eksempel når en sier at her finnes det ikke mulighet til å sitte sammen, kan det handle om et ønske om å bruke parken sammen med andre, altså sosialt, men også fysisk, deltagelse og emosjonell - og igjen på et overordnet plan, at omgivelsenes utforming er avgjørende for å kunne gjennomføre ønsket aktivitet.



Størrelsen på konseptene representerer mengde svar gjennom undersøkelsen og plasseringen er i relasjon til hverandre, for å vise hvordan flere konsepter henger sammen.

3.5 Funn fra erfaringsturer del 1

3.5.1 Å gjøre noe

For mange er det viktig å ha en grunn til å oppsøke parken. Dette innebærer å kunne utføre en form for aktivitet. Parken er et sted for opphold, gjennomfart eller gå tur der. Torshovdalen vil kunne være et godt alternativ til marka og andre omkringliggende parker, særlig Akerselva. Det er derfor viktig at denne kan tilby noe annet, som da ikke er lange turer, men opplevelser og aktivitet som kan skje på et mindre område.

For målgruppen handler ikke det ikke kun om tilrettelegging for fysisk aktivitet. Det handler like mye om å kunne oppleve noe og ikke minst ha en grunn til å komme hit. For mange var det å gå tur noe å gjøre, men sjelden at de oppholdt seg i parken utover dette. Som en ung eldre sa:

«Jeg liker å se på folk spille eller leke, og kanskje delta».

For de eldre var det derfor et ønske om å kunne enten være en passiv eller aktiv tilskuer, og for mennesker med funksjonsnedsettelse var det behov for mer tilrettelagte aktiviteter.

En mann fra Sagene eldreråd henviste til grusområdet utenfor Sagene kirke som et sted han liker å sitte og se på de som spiller petanque. Han kunne tenke seg et sted som det her, hvor man kan enten spille selv, men hvor det også er sitteplasser rundt som innbyr til å se på.

Flere eldre fortalte også at de liker å se på barn leke og at det er fint å være rundt barn. Noen fortalte at de tok med barnebarna sine hit, og at dammen ved Aktivitetshuset var særlig populær. Under erfaringsturene registrerte vi også at barna flokket seg rundt de våte områdene i parken og satt seg ned der for å leke. Vann å se på, høre på og ta på ble et gjennomgående tema i samtalene. For de eldre å se på og lytte til, og for barn med funksjonsnedsettelse å ta og føle på.

En grunn til å velge og komme hit har vært et gjennomgående behov, eller som en ung eldre fra Eldrerådet i Grünerløkka sa:

«Her er det ingen ting å se på. Det må være en grunn til å komme hit, noe som trekker folk».

Hun henviste stadig til Sofienbergparken og Birkelunden, som parker hvor det skjer ting, i form av lekeplasser, ballspill, fontene, men også arrangementer som bruktmarked, Bondens marked og konserter. Hun mente at det ville føre til at flere oppsøkte parken, og kanskje også trakk folk til parken som ikke hadde vært her før eller bodde lengre unna.

3.5.2 Å sitte ned

Møtene med målgruppen har så og si bare foregått i parken, noe som har ført til at vi der og da har gjort oss erfaringer sammen om hva som fungerer i dag, og hva som mangler. Et gjennomgående tema fra alle i målgruppen har vært behovet for steder å sitte. Dette er todelt, det ene handler om behov for hvile og det andre handler om sosialisering. En ung eldre uttrykte det slik:

«Det er ikke mulig å møtes flere her, for vi kan jo ikke sitte sammen».

Det har kommet frem at sitteplasser for hvile er et særlig behov i de bratteste partiene i parken, men også på de lengre strekkene. Det er da viktig at de er tilgjengelig fra de asfalterte veiene, lett å komme inn til, men ikke for nærme veiene, da det føles utrygt i dag. Et annet behov ble også tydelig, utformingen av dem må være med armlener, så man kan støtte seg når man setter seg ned og skal reise seg opp.

Behovet for sitteplasser for sosialisering kom særlig til syne da vi hadde fokusgrupper i parken, fordi vi ikke hadde noe sted å sitte ned og snakke sammen. Områdene med sittemuligheter i dag er preget av at benkene er korte, de står langt fra hverandre og er stilt opp på rekke. Dette innbyr

ikke til å møtes flere i parken og sitter ned. Det var også et behov for at sitteplasser ble plassert i mer rolige områder, hvor man kunne trekke seg tilbake fra støy, men også fra solen. Dette ble trukket frem av eldre, men også foreldre til barn med funksjonsnedsettelse, fordi man har et behov for å trekke seg unna leken og hente seg inn igjen.

«Jeg kan ikke bruke piknikbord, for jeg kommer ikke over med beina».

Et annet behov når det gjelder sitteplasser er muligheten for alenetid, nyte stillheten, naturen og ikke minst utsikten. Det var derfor ønske om flere sitteplasser på høyder i grøntområdet, som både har funksjon som et sted til hvile og nyte utsikten og naturen. Det kom her opp ønske om enkeltstående stoler, der man kan sitte i fred, med mulighet for å snu den etter sol og skygge.

3.5.3 Å spise og drikke

I samtale med informantene kom det frem at få oppholdt seg i parken over tid. De kunne godt tenke seg å sette seg ned med mat og drikke, men synes ikke det var tilrettelagt for det nå. En ung eldre, som var svært aktiv og likte å gå turer i marka alene, fortalte at hun tar kun med seg matpakke på skogstur. Det var ikke naturlig å ta med niste eller kaffe på termos til parken.

Flere spurte hvor nærmeste kafé var, da de likte å kjøpe med seg kaffe og bakverk. Nærmeste kafé er Åpent bakeri Torshov i Åsengata 42, eller så er det kafeer i Vogts gate. Ifølge Google maps er den førstnevnte 7 minutters gange unna, mens fra Vogts gate tar det 10 minutter å gå. Særlig for målgruppen til prosjektet vil denne avstanden ta lengre tid. Flere påpekte at de derfor hadde satt veldig stor pris på om det var et serveringstilbud i Torshovdalen.

«Jeg hadde satt veldig pris på om det var mulig å få kjøpt seg en kaffe her, og kanskje vaffel».

I parken i dag er det to drikkefontener, som er i dårlig stand og brukes lite. Noen få har påpekt at de har brukt dem, men flere har ønsket at det vær flere og at de fungerte. De brukes da til å fylle opp vannflasken, som er fine å ha når man går tur i området.

3.5.4 Å ha tilgang på toalett

En forutsetning for å oppsøke parken var tilgang til toalett. Flere sa at mangelen på offentlige toaletter ofte er årsak til at de ikke går ut. De tør rett og slett ikke å ta sjansen på å gå en tur, i tilfelle de må oppsøke et toalett. Dette hadde også blitt en større fysisk hindring etter hvert som de ble eldre. De med funksjonsnedsettelse påpekte også denne problematikken, og at en del av sykdomsbildet ofte innebar utfordringer med å komme seg fort til et toalett. Som en voksen med funksjonsnedsettelse uttrykte det:

«Jeg hadde brukt parken mer hvis det var toalett her».

Det ble ofte et tema og spørsmål om å få etablert offentlige toaletter i parken. Grunnet områdets størrelse påpekte mange at det ikke bare ville holde med ett. De som trengte handicaptoalett påpekte at dette måtte være i tillegg til vanlig toalett, grunnet behovet for å komme til et toalett raskt. Foreldre med barn med funksjonsnedsettelse ønsket muligheter for stellerom, da de påpekte at barnet alltid ville ha behov for bleie.

3.5.5 Å dele de asfalterte stiene

På alle erfaringsturene i parken, uansett alder og funksjonsnedsettelse, ble konflikten mellom gående og syklende kommentert. På venstre og høyre langsiden av parken er det delt gang- og sykkelvei, i tillegg er de tverrgående asfalterte stiene også brukt mye av syklister. Dette ble trukket frem som et uromoment, fordi syklistene, særlig ovenfra og ned, kommer i veldig stor fart. Rullestolbrukere følte de seg ofte i veien for syklistene, da de tar mer plass.

«Jeg liker ikke å gå her, for det er rett og slett ikke trygt».

Noen viste til skiltingen langs disse veiene, at de er markert for syklister, som oppleves som misvisende. Ved siden av den asfalterte gangveien er det gått opp en sti, trolig av joggere, men også gående. Mange brukte heller denne da vi gikk her. En ung eldre som brukte parken mye, hadde løst problematikken med syklistene med at hun går konsekvent på en side av den asfalterte veien, for da er hun sikker på at hun ikke er i veien for syklistene. Dette fortalte også en ung med nedsatt syn, som bruker hørselen mest for å orientere seg og ofte for sent hører syklene komme. Dette tyder på at de føler at det er de gående som må ta hensyn til syklistene.

Det ble også påpekt at syklistene gjør det utrygt å ankomme parken, fordi man må krysse den asfalterte stien for å komme inn i parken. Det oppleves som en barriere å komme inn i parken, og noen velger heller andre parker av den grunn. Naboer fra Søndre Åsen borettslag, som har porter inn til parken, forteller at de ikke vil slippe sine barn inn til parken alene. De eldre synes det er utrygt, fordi de ikke har en så rask reaksjonsevne som tidligere. Et annet moment som kom opp var at de ofte kunne være litt ustøe, og derfor ikke turte å ferdes der syklister kom i stor fart, i redsel for å bli påkjørt.

3.5.6 En plass i solen, en plass i skyggen

I dag er det fire etablerte steder med benker å sette seg ned og alle ligger til i åpne områder. Flere synes ikke dette er attraktive steder å sitte, fordi du enten sitter tett inn på gangveien eller det ikke er noe å gjøre eller se på. Noen ønsker steder hvor de kan sitte i solen og se på barn leke, mens andre har behov for skygge. Som en gammel eldre sa:

«Jeg ønsker å ha et sted å sitte i skyggen eller ha ryggen mot solen».

Det er også et ønske om et sted hvor man kan trekke seg tilbake til et roligere område.

En far med et funksjonsnedsatt barn sa at de har behov for å et roligere område, fordi barnet trenger pause fra leken.

En annen forslo enkeltstående stoler, da det er lettere å sette seg ned alene, og hvor man kan snu solen etter vær og vind. Dette med vind var også et gjennomgående tema, da flere av erfaringsturene var på overskyede dager hvor det kom en kald vind nedover dalen. Det ble derfor lite attraktivt å sitte lenge på benkene. Flere ønsket seg områder hvor man kunne sitte i le for vær og vind.

3.5.7 Å finne frem, å komme frem

Torshovdalen er stor i areal og er preget av asfalterte gangveier og oppgåtte stier. Dette gjør at mange har påpekt at den er uoversiktlig, og det er vanskelig å vite hvor veiene fører hen, fordi man ikke har oversikt over hele parken fra inngangene. Mange hadde vært i parken før, men de som ikke hadde vært der kjente særlig på denne uoversiktlige strukturen av gangveier.

Det er mange oppgåtte stier i parken, og en ung eldre pekte på en av dem og fortalte at den begynte han å gå opp på 50-tallet, da han vokste opp her. De eldre syntes det var mest trygt å gå på de asfalterte veiene, men at det ikke var godt for beina i lengden. Det ble derfor foreslått flere muligheter for å gjøre de oppgåtte stiene lettere å gå på ved å gjøre dem bredere og med fastere dekke.

«Parken er stor og uoversiktlig med alle sine asfalterte og oppgåtte stier».

En annen del av fremkommeligheten kom til syne i møte med dem med nedsatt syn, demente og rullestolbrukere. De hadde alle ulike behov, men felles for alle var at de trengte å få en oversikt over parken ved ankomst. En jente i 20-årene med nedsatt syn påpekte at hun brukte kjennetegn for å huske hvor hun hadde gått for å finne tilbake. Det kunne være en søppelkasse med et tre bak i et kryss. Når hun kom til en ny park gikk hun korte strekk 4-5 ganger, også utvidet lengden. Hun påpekte at hun alltid hadde med følge første gang hun ankom et nytt sted. Det er også viktig at søppelkasser og benker var plassert i god avstand ut fra gangveien, da hun ikke kunne se nedover. Dette var også en utfordring hvis det er mange barn i parken, da hun har opplevd å gå på barn, fordi hun ikke har sett dem. Det er derfor ofte at hun avslutter en tur hvis hun ser det er mange barn i parken.

Kjente omgivelser gjør det lettere for personer med demens å klare seg selv. Det er for eksempel lettere å gå tur i parken en har pleid å gå i, enn å finne fram i nye omgivelser. De demente må alltid ha med følge, fordi de har utfordringer med å gå seg bort, og ikke huske hvor de kom fra. Det er derfor viktig for dem å lage en struktur på parken som gjør det lett å finne frem, og kjennemerker som gjør områder lett å kjenne igjen.

Med rullestol er det viktig å vite hvor det er bakker og hvor bratt det er, for å vite hvor det er tilrettelagt for rullestol. En ansatt ved Ragna Ringdals dagsenter fortalte at de ikke brukte parken om vinteren, fordi det er for risikabelt med rullestol. Dette gjaldt selv de elektriske rullestolene, da det kunne være for glatt eller for dårlig brøytet. En voksen i manuell rullestol fortalte at asfalt er det beste underlaget, men at de oppgåtte stiene som ikke er så bratte måtte vært bredere og med et fastere dekke for å kunne bruke dem.

«Jeg bruker kun de ytre gangveien på kvelden, fordi de store gressområdene er mørklagt».

De aller fleste vi har snakket med brukte kun parken på dagtid. Noen fortalte at de hadde vært her på kveldstid, enten for tur eller fordi de gikk igjennom her på vei hjem. Det ble da fortalt at de kun brukte de ytre gangveiene, fordi det var opplyst. Samtidig opplevdes området utrygt da de store grøntområdene var mørklagt og man mistet oversikten. Det kom derfor inn forslag om å lyse opp de store grøntområdene, ikke med gatelys, men mer integrert i miljøet.

3.5.8 Erfaringstur med pensjonerte landskapsarkitekter

Vi inviterte pensjonerte landskapsarkitekter til erfaringstur for å få input fra eldre med bred faglig erfaring. Pga. COVID-19 og andre omstendigheter var det kun Bjarne Aasen som kunne delta. Han er sprek, men litt dårlig til beins og vi gikk tur i parken og snakket om utfordringene.

Det var viktig for han at det fantes gode benker og at det ikke var så langt mellom disse slik at han kunne hvile. Det var en kald og vindfull dag og han hadde stort behov for benker i le.

Han påpekte også hvor stor betydning det vakre har for alle mennesker og mente at en vakker hage ville kunne være et svært attraktivt målpunkt, gjerne kombinert med et område for lek, slik at man kan ta med barnebarna på tur til parken. Gjerne en naturlekeplass med steiner og stokker og hemmelige steder i buskaset.

Vi diskuterte også inngangen til parken fra Nordkappgata, som fremstår rotete og litt uoversiktlig. I tillegg påpekte Bjarne at plassen her ligger som en avslutning på den flotte Nordkappgata og at dette er viktig å ta hensyn til i utforming av en ny adkomstplass.

Han ville gjerne lage noen skisser og vi hadde to møter der vi diskuterte skissene og løsninger. Vi konkluderte med at det er svært viktig at en plass i enden av Nordkappgata utformes slik at det ikke er mulig å sykle rett igjennom og at ev. sitteplasser gis le og ryggdekning, slik at det føles trygt og godt å sitte der.



På plassen nord for Nordkappgata:
Bjarnes hage med skjermede benker,
blomsterbed og småbarnslek



Ved inngang fra Nordkappgata:
Bjarnes skisse for ny adkomstplass med kiosk,
skjermede sitteplasser og mulighet for å spille boule



For å få verifisert og kommunisert innspillene fra den første runden av medvirkningen ble denne plakaten med forslag til tiltak satt opp i Torshovdalen. Her ble alle invitert til å justere eller komme med flere innspill til prosessen videre.

3.6 Funn fra erfaringsturer del 2

Etter første medvirkning og kartlegging av funnene utarbeidet vi en oversikt som oppsummerte de vi snakket med i første runde ble invitert tilbake til parken for å undersøke om vår oppsummering og tolkning av funnene samsvarer med deres behov og ønsker.

3.6.1 Sagene eldreråd

Første møte var med eldrerådet i bydel Sagene, med de tre samme som var med i første runde. Vi gikk igjennom funnene som var listet opp på skiltet og diskuterte de underveis. Punkt en handler om å etablere en hovedinngang, og de er enig i at den bør ligge der den er merket av. De synes at det er viktig at den er synlig, tilgjengelig for gående, men også viktig at man komme dit med bil. De vektlegger behovet for å få god oversikt over parken på et skilt ved inngangen, gjerne med litt ekstra informasjon om plantene og trær i parken. Ved inngangen synes de det er naturlig at det også finnes servering og toalett. De henviser til foodtrucks, og spesifikt til Raades hagekafe i Maridalsveien, som også har en filial ved Bjølsenhallen, med forslag om at de kunne hatt servering i Torshovdalen.

De blir veldig engasjert over å etablere en hage ved det asfalterte området. Det er viktig at den er tilgjengelig med asfalterte stier mellom, som er lette å gå på. De kunne tenkt seg å ta vare på hagen, men påpeker at bedene må være i ståhøyde, da de har utfordringer med å bøye seg ned. De synes det er viktig å ha benker og sittegrupper i hagen, så man kan ta med seg kaffen og noe å spise. De ønsker at den nåværende vegetasjonen og trærne beholdes, da det er så særegent for parken, samt å lage levegger av vegetasjon for vinden. Området oppleves som viktig å etablere, fordi det imøtekommer behovet for å trekke seg tilbake, og kan velge å sitte i skyggen eller solen. De anser at hovedinngangen og hagen kan fungere som det lettest tilgjengelige området å oppsøke, og at de bør være knyttet sammen. I den sammenheng kom det opp at kanskje serveringen burde ligge nærmere hagen.

I punktene som angår fremkommelighet er det de kaller sykkelveiene det som engasjerer mest. Det anses som avgjørende å legge til rette for gående her, både langs parken, men også at det skal være trygt å krysse den for å komme inn i parken. Hvis det ikke er trygt å gå inn i parken, er det jo ikke nødvendig å lage en fin servering og hage her, sier de. Videre er det uenighet om de oppgatte stiene trengs å tilrettelegges mer, med tanken om at ikke alle kan ha tilgang til alle områder i parken. Likevel synes de det er fint å legge til rette for å komme til utsiktspunktene ved å etablere flere sitteplasser og gjøre det attraktivt. Den ene påpeker at utgangen fra T-banen er uoversiktlig med 3 stier som deler seg, og at det ikke er ideelt at det ikke er asfaltert. Det ønskelig at dette området blir mer tilgjengelig og oversiktlig. På de bratteste partiene vil det bedre fremkommeligheten mye med et rekkverk og hvilebenker

Mot slutten trekker de fram at rundløyper er svært spennende, fordi man vil ha ulike mestringsmuligheter. De synes det er fint å fargekode dem og at fargene går igjen i parken, fordi det gjør det lettere å finne frem.

For å ivareta tiltak i parken og hagen kommer de opp med forslaget om å etablere Torshovdalens-venner. De ser for seg at det kan engasjere eldre til å bidra med småting som gir eierskap og tilhørighet til stedet. I tillegg synes de det er viktig å ha med alle aldersgrupper. En av dem begynner å skissere opp dette og mener han vil se på dette i sommer.

3.6.2 Grünerløkka eldreråd

Andre møte var med nestleder i Grünerløkka eldreråd. Før hun ankom, hadde en nabo som jobber med trær kommet bort og vi slo av en prat. Han sa han brukte parken daglig til turer med hunden, og synes punktet om trygge veier for gående var svært viktig. Dette engasjerte, og han fortalte om flere hendelser han hadde observert i parken som kunne vært svært farlig. Han mente det kunne hjelpe med bommer på en ti meters avstand så de syklende må bremse ned. Mens vi pratet sammen kom nestleder i Grünerløkka eldreråd, og hun anså dette som et stort problem i hele

byen, hvor syklistene har alt for stor fart der gående ferdes. De var enige om at man måtte gjøre noe med hele sykkelkulturen i byen.

Nestleder i Grünerløkka eldreråd var svært positiv til det som har kommet opp igjennom medvirkningen, og satte veldig pris på ideen om hage og serveringstilbud. Hun henviste til Frognerparken og serveringen der av Anne på landet, og ønsket seg det til Torshovdalen. Når det kom til toaletter, synes hun det var viktig, og hun ville mer enn gjerne betale for det, slik at det ble rengjort og holdt i stand. Som i forrige runde var hun fortsatt opptatt av at denne parken hadde potensiale som Birkelunden til markeds plass for bruktmarked og Bondens marked for å trekke flere folk dit.

3.6.3 Manuell rullestolbruker

Det siste møte var med en manuell rullestolbruker som vi snakket med i første runde av medvirkningen, og som bor rett ved Torshovdalen. Vi går igjennom funnene, og hun påpeker at det å komme til parken med bil og HC parkering er viktig, og vil kunne gjøre den attraktiv for mange som bor lengre unna også. Det andre hun liker er innspillet om et skilt over parken, og at det må komme frem hvor de bratte bakkene er, så man kan vurdere på forhånd om man kan bruke dem.

Hun synes ikke at servering og hage var så viktig for henne, da hun bor rett ved, og opplever dette og flere av funnene som rettet mot eldre. Hun sier at den hagen vil være forbeholdt de eldre, og føler at ikke hun kan bruke den, da den ikke er for hennes aldersgruppe.

Det er viktig for henne å få frem at rullestolbrukere ikke bare trenger et sted å sitte, men at aktivitet er særlig viktig for å ta vare på helsen. Hun ser det i et samfunnsperspektiv hvor alle er tjent med at selv om man sitter i en rullestol kan man fungere godt. Det er kun behov for noe tilrettelegging, og hun gjentar ofte at Oslo ikke er tilrettelagt for rullestolbrukere i det hele tatt. Hun er selv rugbyspiller og kunne ønske seg en utebane for ballspill med et passende underlag, som ikke er asfalt.

Hun forteller at en nabo nylig har blitt rullestolbruker, og han opplever en stor distanse til sine små barn han ikke kan være så deltakende med lengre. Det tar tid å bli kjent med rullestolen, og å tørre å bruke den ute. Det blir en ekstra utfordring da man opplever at omgivelsene blir så innskrenket. Hun påpeker at det derfor er helt vesentlig å tilrettelegge lekeplasser for både voksne i rullestol, så de kan delta i leken, og for barn i rullestol. Hun nevner også at det er viktig for barn i rullestol å kunne delta i leken, og viser til husker som er tilrettelagt for rullestolbrukere. Jeg forteller at det er en mor jeg har pratet med som har fått støtte fra Sparebankstiftelsen til å etablere to tilrettelagte husker i Torshovparken, og hun påpeker at det er noe kommunen burde etablere i alle bydelene.

Hun forteller at den beste tilretteleggingen i de de bratte bakkene er å lage reposer, da det blir kortere strekk å komme opp, og man får hvile underveis. Vi ser på kartet og skisserer opp en rundløype i øvre del, som kan fungere hvis man går i retningen hvor du får mest nedoverbakker. Da vi snakker om tiltak for å begrense farten til syklistene sier hun at bommene må være av en størrelse så man også kommer forbi med en elektrisk sykkel for rullestolbrukere, som er bredere enn en rullestol.

Til slutt henviser hun til en park hun besøkte i Wales som heter Happy Valley garden Llandudno, som er lagd for pensjonister, men som også imøtekommer behovene for rullestolbrukere. Det som var så bra med denne var at du kunne legge ut på lengre turer med stopp underveis i rullestol. Hennes hovedpoeng i vårt andre møte, er at mennesker som har ulike funksjonsnedsettelse har et like stort behov for aktivitet som andre, og håper virkelig det blir tilrettelagt for i parken. Det er stort problem blant rullestolbrukere at man blir sittende hjemme, fordi det ikke er mulig å bruke uteområder.

3.7 Oppsummering

3.7.1 *Interessekonflikt mellom gående og rullende*

Etter erfaringsturene har det blitt tydelig at dalen som gjennomfartsåre er et utrygghetsmoment for de eldre, mennesker med funksjonsnedsettelse og andre med behov for tilrettelegging. Dette handler i hovedsak om syklistene og andre på hjul som skateboard og sparkesykler. De bruker parken til å komme seg fra A til B, og på grunn av topografien i parken får de stor fart. Det er særlig de ytre asfalterte veiene på begge langsidene av dalen som brukes, men også de to tverrgående. De ytre veiene er markert med røde sykkelskilt og informasjon om avstander til andre deler av byen. Disse har blitt kommentert under erfaringsturene som misvisende, da de gir de gående en følelse av at veien er forbeholdt syklistene. Dette fører til at de gående tar hensyn til syklistene, mens syklistene får gjøre som de vil.

Hvordan målgruppen har fortalt om deres håndtering av denne situasjonen vitner om en skjev maktfordeling av fellesarealene. De gående velger å holde seg konsekvent til en side av veien eller bruker de oppgatte stiene ved siden av. Samtidig forteller de om dårligere balanse og reaksjonsevne, og sitter du i rullestol får du kommentarer og blir plinget på av syklistene, fordi du tar for stor plass. Foreldrene tør ikke å la barna gå de få meterne det er fra døra og ut i parken alene i frykt for at de blir påkjørt, og noen foreldre har til og med fortalt at deres barn har blitt påkjørt.

Ut fra hvordan målgruppen beskriver situasjonen, og også direkte sier hva de føler om det, vitner det om en utrygg situasjon slik det er i dag. De føler seg tilsidesatt, men først og fremst føler de at det er utrygt å ferdes i Torshovdalen. For å komme inn i dalen må du krysse veiene syklistene bruker og mange kvier seg for å i det hele tatt å gå inn i parken. Vi stiller oss derfor spørsmålet, hvordan kan vi få flere til å bruke Torshovdalen når de ikke engang tør å gå inn i den?

Mange har påpekt en manglende sykkelkultur i Oslo, og opplever at dette er et problem de møter uansett hvor de ferdes i det offentlige rom. Det er behov for et samarbeid mellom brukergruppene for å skape et mest mulig trygt og forutsigbart uterom.

3.7.2 *En park som møteplass*

Et viktig premiss som har kommet frem for å bruke Torshovdalen er at du må ha lyst til å være der, men også at det er mulig for deg å være der. Her deles målgruppen opp i flere ulike interesser, men først og fremst ulike behov for tilrettelegging.

De fleste eldre vi har pratet med er ung eldre aktive, som er opptatt av sitt nærmiljø og holder seg i form ved å gå turer i nærområdet og i marka. De har derfor ikke de store behov for tilrettelegging for at de skal kunne bruke parken. For dem handler det derfor mest om ønske om attraktive aktiviteter i dalen.

For de som er ung eldre passive og gamle eldre aktive med noen fysiske hindringer, er behovet noen tilrettelegginger som gjør det enklere å komme seg ut og bruke en park. Dette innebærer hvilebenker og rekkverk i de bratteste områdene og tilgang på toalett.

For mennesker med funksjonsnedsettelse er behovet for tilrettelegging større. Vi har fått innsikt i at særlig for rullestolbrukere er det offentlige rom lite brukt, fordi de ikke kommer seg dit eller rundt i en park. Mange blir heller sittende hjemme, isolert og uten mulighet til å vedlikeholde sin fysiske, men også mentale helse. Det har kommet frem at ofte er årsaken til at man må bruke rullestol, er fordi man har vært i en ulykke i sportslig sammenheng. Det betyr at aktivitet, komme seg ut i frisk luft og få trent har vært en viktig del av livet. En sitter igjen med en opplevelse at man blir henvist til sin bolig.

En av de vi snakket med i rullestol påpekte at:

«Steder å kunne samles til stillesittende aktivitet ikke er nok, fordi behovet for aktivitet og opplevelser tross alt er viktig».

Dette ble også påpekt av foreldrene vi har snakket med som har barn med funksjonsnedsettelse. Deres barn ønsker å delta i leken og kunne være ute i nærområdet og møte barn på lekeplassen. Situasjonen i dag er at de kun blir sittende å se på, fordi de kan ikke bruke husken, sklien, sandkassen eller delta i ballspill. De blir tilskuere, som en mor påpeker kan være fint så lenge det

er tilrettelagt for det langs ballbaner. Det er likevel et stort behov for tilrettelagte lekeplasser i hver bydel, med benker rundt som foreldre og andre kan følge med fra.

Det ble særlig viktig å få tilbakemelding på funnene fra første medvirkningsdel fra en med funksjonsnedsettelse. Tilbakemeldingen til de foreslåtte nye møteplassene i parken ble forstått som tilpasset eldre og funksjonsfriske. Det ble derfor svært tydelig at fokuset må være på aktivitet, muligheter for å komme seg rundt, både gjennom en tilrettelagt rundløype, men også steder å kunne samles.

Selv om tilretteleggingsbehovet er ulikt har målgruppen en ting til felles, er det sosialt så vil man bruke parken. Det å holde seg i form og oppsøke naturen har ingen betydning hvis man ikke gjør det sammen med noen.



5 Helhetlig konseptplan for parken

5.1 Prioritering av tiltak

Målgruppen er stor og variert og har svært forskjellige behov.

De sprekete har stor bevegelsesfrihet og mange valgmuligheter og det er viktig at tiltak i parken særlig retter seg mot de som har større utfordringer og flere begrensninger.

Disse bruker parken lite i dag og medvirkning og registrering viser at det er flere grunner til dette.

Universell utforming handler om design og innhold som gjør at alle kan føle likeverdige og inkludert.

Regelverket handler i stor grad om konkrete fysiske tiltak og ikke om viktige psykiske aspekter som mestring, valgfrihet, trygghet og selvstendighet.

Trygghetsfølelse er en forutsetning for valg og bruk av et område, fordi vi unngår situasjoner og steder der vi føler oss utrygge. I tillegg er det viktig å utforme omgivelser slik at funksjonsevnene styrkes og man føler mestring og frihet til å velge.

Å se og være i nærheten av andre mennesker er viktig for å forebygge ensomhet, noe som har fått en enda større betydning under covid. Den viktigste faktoren for sosialt liv og opphold er tilstedeværelsen av andre mennesker og for at folk skal slå seg ned og oppholde seg, er det nødvendig at det finnes sittemuligheter og aktiviteter man vil velge.

Frivillig fysisk aktivitet krever motivasjon, beslutsomhet og viljestyrke, noe som er en utfordring for mange eldre. Det må være enkelt, ukomplisert og føles trygt å ferdes i parken.

For at målgruppen skal velge parken som turmål i utgangspunktet, er det to ting som peker seg ut som avgjørende.

Det ene er at man trenger trygge ruter inn i parken uten å være redd for å bli skremt eller påkjørt av syklist. Mange velger bort parken fordi det føles utrygt å komme seg til og ferdes langs de asfalterte gangveiene.

Det andre er tilgang til et ordentlig toalett. Tilbakemeldinger viser at mange i målgruppen føler seg utrygge hvis de ikke vet at det er et toalett i nærheten og dette begrenser bruken av parken. Det hjelper lite med tilrettelagte turveier og attraktive målpunkter i parken så lenge disse to tingene ikke er løst.

For å kunne programmere parken best mulig og velge ut riktige tiltak, er det tatt utgangspunkt i tilbakemeldinger, observasjoner på erfaringsturer og faglige.

I tillegg er det forsøkt å innarbeide de 7 dimensjonene som er viktige for at mennesker skal trives og ha det bra. Det er under redegjort for virkemidler i landskapsarkitekturen som kan bidra til å oppfylle dette.

Torshovparken er bratt og det er ikke ønskelig å gjøre store inngrep for å tilfredsstille UU-kravene som stilles til nyanlegg. Det er viktig at tiltakene ikke ødelegger parkens kvaliteter.

Erfaringsturer og tilbakemeldinger viser at mange vil og kan gå opp bratte bakker hvis det finnes muligheter til støtte og hvile underveis. Målgruppa har behov for både flate og bratte områder og ulike typer dekker.

Målpunkter der man kan være tilskuer eller deltager mangler i stor grad i dag.

Brukermedvirkningen viser at mange savner en grunn til å gå til akkurat Torshovdalen.

Det er i det følgende foreslått ulike tiltak for å gjøre parken til et sted flere velger å oppsøke og bruke. Målet med tiltakene er å få flere ut. Dette er viktig både for fysisk og psykisk helse.

HOVEDMÅL

Få flere eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne med ut i parken

DELMÅL 1

Gjennomføre tiltak som bedrer fremkommeligheten og gjør det mulig for flere å bruke parken

DELMÅL 2

Tilrettelegge for varierte og attraktive målpunkter som gjør at flere velger å bruke parken

5.2 Virkemidler i landskapsarkitekturen

Utforming av uteområdene kan være med å bidra til at mennesker får bedre psykisk og fysisk helse. De 7 dimensjonene som er omtalt tidligere er listet opp under sammen med forslag til tiltak i landskapsarkitekturen som kan være med å ivareta disse.

SOSIAL

Danne/opprettholde positive personlige og samfunnsrelasjoner.
Interaksjon. Respekt/anerkjennelse. Tilhørighet. Involvering.

Møteplasser tilrettelagt for opphold og aktivitet
Tilfeldige treffpunkter. Planlagte samlinger- konserter, foredrag
benker, bord, stoler, tak, le, skygge/sol

EMOSJONELL

Anerkjennelse av emosjonell stabilitet og positivitet.
Stressmestring. Selvaksept. Verdighet. Trygghet. Inkludering.

Natur, vann, vind, regn, lukt, lyd, vakre sanseinntrykk
Årstider. Lesbarhet/orientering. Tilgjengelighet. Farger.

AKTIVITET

Egenomsorg. Fysisk aktivitet/trening. Sunne vaner.

Trening, rundturer med ulike utfordringer/stimuli. Variasjon og tilrettelegging. Riktig sonedeling-inkludering.

INTELLEKTUELT

Livslang læring. Tilegnelse av ferdigheter og kunnskap

Vann/overvann til nytte og glede.
Biodiversitet, økologi, natur, naturelementer- insekter, fugler
Infoskilt om trær, vegetasjon.
Dyrking
Kunst/poesi

SPIRITUELL

Reflektere over formål i livet og verdier.
Tro, prinsipper og verdier. Meditasjon. Personlig frihet.

Natur, vann, takoverdekket sitteplass der man kan sitte og høre på regnet. Utsikt. Stille steder.
Kunst/poesi. Farger.

DELTAGENDE

Bidra til meningsfylt/givende arbeid/aktiviteter.

Dyrking, lusing, fellesaktiviteter.
Felles leke- treningsområder for små og store.
Lesestund – diffust lys, under trær, sittemuligheter.

OMGIVELSER

Innen landskapsarkitektur er omgivelsene det vi kan forandre og forbedre.

Utforming av omgivelsene skal bidra til å gjøre omgivelsene trygge, interessante, spennende, varierte, komfortable, tilgjengelige og søke å ivareta de andre 6 dimensjonene.

Delmål 1

5.3 Tilgjengelighet og fremkommelighet - gang- og sykkelveier

5.3.1 Funn

Utrygghet. Hinder for bruk av parken.

Brukermedvirkning, registreringer og egenerfaring (med/uten Gertdrakt) viser at gående (alle grupper) opplever utrygghet og konfliktsituasjoner med sykler, sparkesykler og brett.

For målgruppen spesielt, blir sykkelveiene barrierer som hindrer/begrenser bruken av parken.

Nærmest lydløse syklisters/sparkesyklers kombinert med ev. nedsatt/manglende hørsel, syn, ustøhet og treg reaksjonsevne gjør det skremmende å bevege seg langs veiene.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER – GANG- OG SYKKELNETTVERK

Generelt

- Smale traséer med blandet trafikk
- Manglende/uklar skilting
- Manglende sonedeling
- Stor fart pga. parkens topografi
- Mange krysningspunkter
- Uoversiktlig

1. Inngang fra Nordkappgata

- Uoversiktlig/manglende soneinndeling
- Syklister/sparkesykler/brett fra mange retninger i høy fart krysser gangsoner

2. Området rundt Aktivitetshuset:

- Opplevs utrygt og uoversiktlig
- Manglende soneinndeling uten definerte gangtraséer



5.3.2 Forslag til tiltak gang- og sykkelveier

Sonedeling

Gang- og sykkelveier uten sonedeling med manglende/uklar skilting/merking, medfører at både gående og syklende bruker større del av veien enn det egentlig er plass til.

Undersøkelser fra gater med «shared space» bl.a. Torggata i Oslo (Transportøkonomisk institutt¹), viser at begge grupper mener at den andre gruppen bør vise mer hensyn.

En sonedeling av utvalgte og viktige sykkeltraseer vil kunne medføre at flere syklister velger disse traseene og forhåpentligvis tar større hensyn der veiene ikke er sonedelt.

Det er ikke mulig å oppnå optimal bredde på gang-/sykkelvei i områder der bevaring av eksisterende kvaliteter er svært viktig. Dette gjelder i et parkområde som Torshovdalen med store trær langs traseene.

Telling viser at trafikken i Torshovdalen er lav og at det er mest trafikk sørover om morgenen og nordover om ettermiddagen.

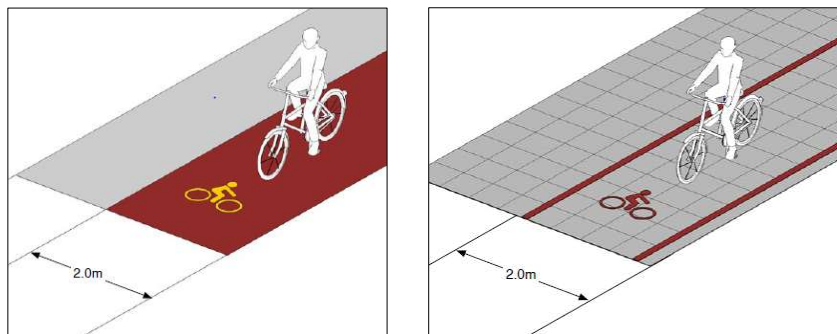


Fig. 1 og 2. Eksempler på sonedeling

De langsgående gang- og sykkelveiene har en bredde på 3- 4m. Ved å breddeutvide traseene som er smalere til 4 m vil strekningene vist på kartet kunne sonedeles i 2 + 2m. Det må vurderes hvordan utvidelse skal skje på de ulike strekkene. Rotsonen til trær og tilgjengelig areal vil være avgjørende for om breddeutvidelse skjer på den ene siden eller 0,5 m på begge sider.

Kryssingssone

Området i enden av Nordkappgata er spesielt konfliktfyllt med mange kryssende gående- syklende. Det er viktig at det gjøres tiltak i dette området som medfører at syklistene forstår at de må senke farten, ev. tvinges til å senke farten. Tydelig definerte gangsoner og korte krysningslinjer for gående kan medvirke til trygger krysning.

I tillegg vil det i dette området også kunne være aktuelt å etablere en adkomstplass med informasjon, av-/påstigningssone, HC-parkering og ev. målpunkter. Dette bidrar til å gjøre det enda viktigere at syklistene senker farten og tar hensyn i denne sonen.

En oversiktlig utforming og merking av området som «Kryssingssone» vil kunne bidra til at alle grupper tar hensyn til hverandre. Krysningspunkter mellom de ulike trafikanntypene må være tydelige og begrenses til et minimum. God skiltinformasjon er vesentlig, men fysiske hindre, variasjon i dekke og en mer kronglete trase for syklistene, vil også være med å bidra til større oppmerksomhet og lavere fart.

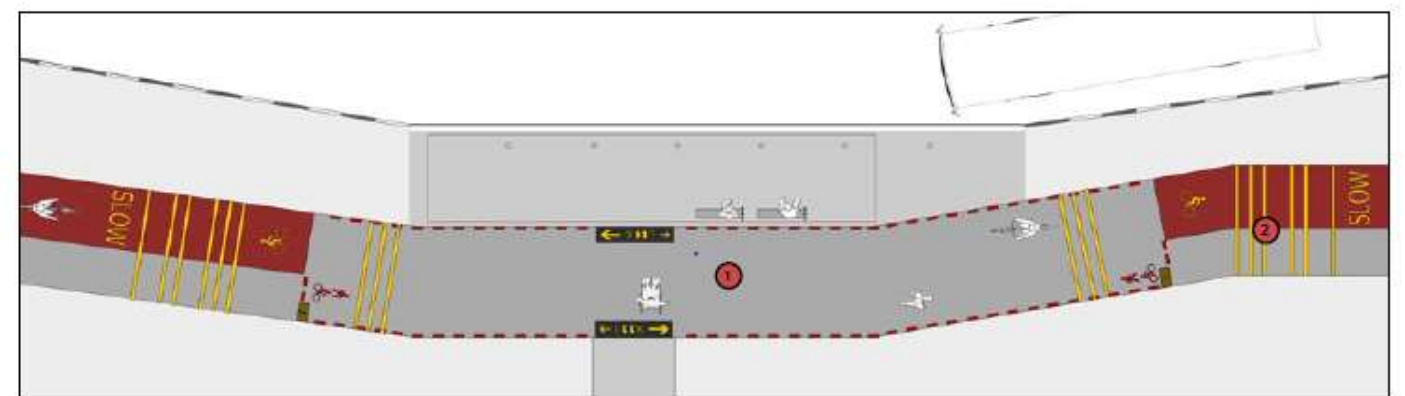


Fig. 3. Eksempel på merking av «Kryssingssone»

Det er viktig at det vurderes nøye hvilke og hvor mange områder som skal utformes som kryssingssone og hvor syklistene skal ha forkjørsrett.



Kryssingssone med mye gangtrafikk og syklister som kommer i stor fart.



Velkomstplass/ kryssingssone med annet dekke.

Fartsdempende tiltak kan være:

- Fartshumper, felt med humpete belegg
- Innsnevring
- Asfaltmerking
- Bommer/fysisk sperrer
- Emosjonell skilting (som bilbeltekampanjen)
for å gi økt forståelse for eldre og andre gruppers
behov for trygghet og deres utfordringer som nedsatt
hørsel, syn, ustøhet, manglende orienteringsevne.
- Portal/pergola, overbygning gang-/sykkelvei

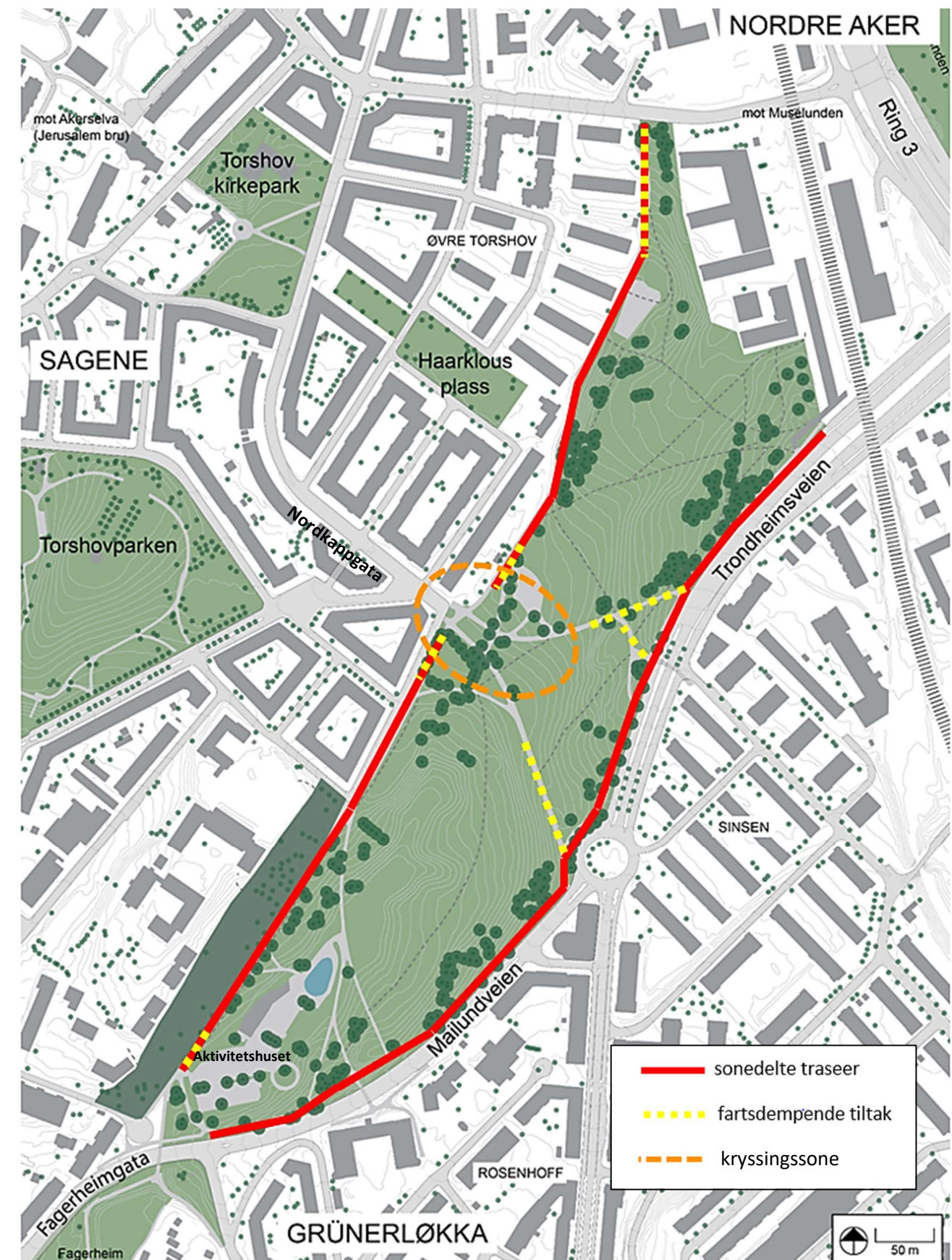


Fig. 4

Det er viktig å vurdere hvilke tiltak som velges hvor fordi disse også vil kunne være hindringer for andre, slik som rullestolbrukere, rullator, barnevogn etc.

OPPSUMMERING:

- Gjennomfartstrafikk på sykkel søkes ledet på begge sider av parken ved å tilrettelegge for stor grad av forkjørsrett og få hindringer
- Det legges til rette for at fotgjengere i større grader skal velge å bevege seg inne i parken ved å oppgradere mye brukte stier og tråkk.
- Det må vurderes nøye hvilke og hvor mange områder som skal utformes som kryssingssone og hvor syklistene skal ha forkjørsrett. Særlig gjelder dette langs Mailundveien.
- Traseer gjennom parken gis en utforming som bidrar til å redusere farten
- Systemene må være enkle å forstå, slik at det kan være legitimt å påpeke når noen bryter reglene
- Det er et mål at alle myke trafikanter skal kunne bruke parken med respekt for hverandre, slik at det ikke skal være nødvendig med forbud



5.4 Tilgjengelighet- dekker og overflater

5.4.1 Funn

Utrygghet. Dårlig fremkommelighet. Begrenset valgfrihet.

Brukermedvirkning, registreringer og egenerfaring (med/uten Gertdrakt) viser at jevnheten på dekker og valg av dekketyper er viktig for ferdsel gjennom året.

Målgruppen er variert og har ulike ønsker og behov, men mange er avhengig av en utforming som er godt lesbar og forutsigbar slik at redsel for å falle reduseres.

Rullestolbrukere, de som er dårlig til beins og de som har nedsatt syn, trenger fast, jevnt og stabilt dekke, som asfalt eller tredekke. Andre trenger mykere underlag for å redusere belastning på ledd og for å trene styrke og balanse. Mange ønsker opprusting av stiene, men ikke mer asfalt.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER - FREMKOMMELIGHET

Dekker

- Mange ujevnheter, hull og svanker i asfaltdekkene
- Snarveier, tråkk og stier over gresset er ujevne og blir gjørmete og ubrukelige i regnvær

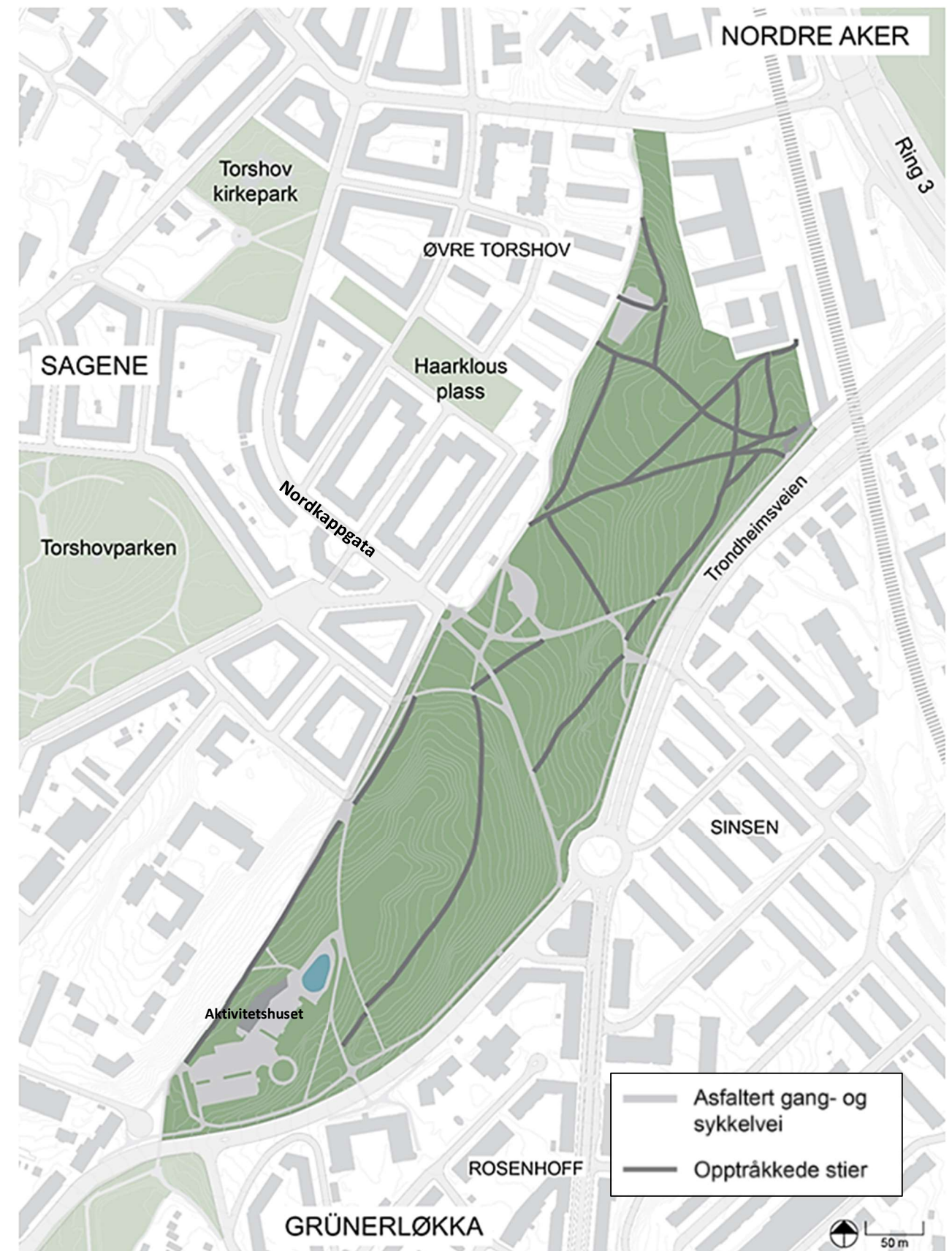
5.4.2 Forslag til tiltak dekker

Hovedgangveinettet langs og diagonalt gjennom parken er asfaltert og skal kunne brukes av alle. Asfaltveiene skal være slik at man skal kunne føle seg trygg på underlaget og det er viktig med jevnlig ettersyn og reparasjon av hull, svanker og andre uregelmessigheter som kan forårsake fall. Kantstein med vis skal ikke benyttes på tvers av naturlige gangretninger.

Overgang mellom gress og asfalt fungerer greit som generelle ledelinjer, men der man skal angi bestemte ruter foreslås bruk av farget asfaltmerking kombinert med symboler.

På ny tilrettelagt plass er det brukt brede skiferstriper, i kontrast til resten av dekket, for å gjøre det lettere å orientere seg.

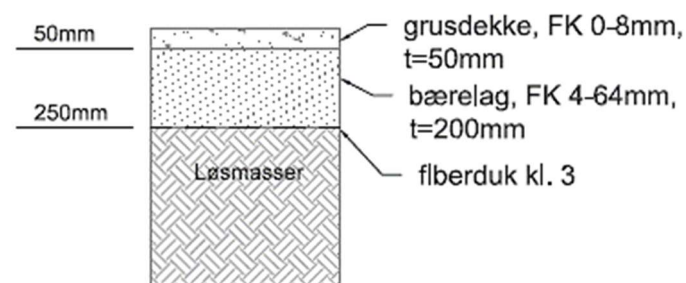
Dette kan også benyttes som virkemiddel langs gangveiene, slik som i Slottsparken.



For de som trenger og ønsker mykere underlag og/eller større terrengmessige utfordringer er stier og tråkk med grusdekke ønskelig. Snarveiene og stiene brukes mye, men er ujevne og blir gjørmete og ubrukelig når det regner.

Viktige tråkk, stier og forbindelser bør opprustes med fast grusdekke og gis en bredde på 1,2- 1,5 m som gjør det mulig å kunne gå med følge.

Grusstiene opparbeides med sidefall og gode, drenerende masser slik at overvann infiltreres og/eller ledes vekk og ikke blir stående i gangbanen. Overflaten tilføres noe finstoff for å oppnå en fast og stabil gangsti.



Prinsipp: Oppbygging

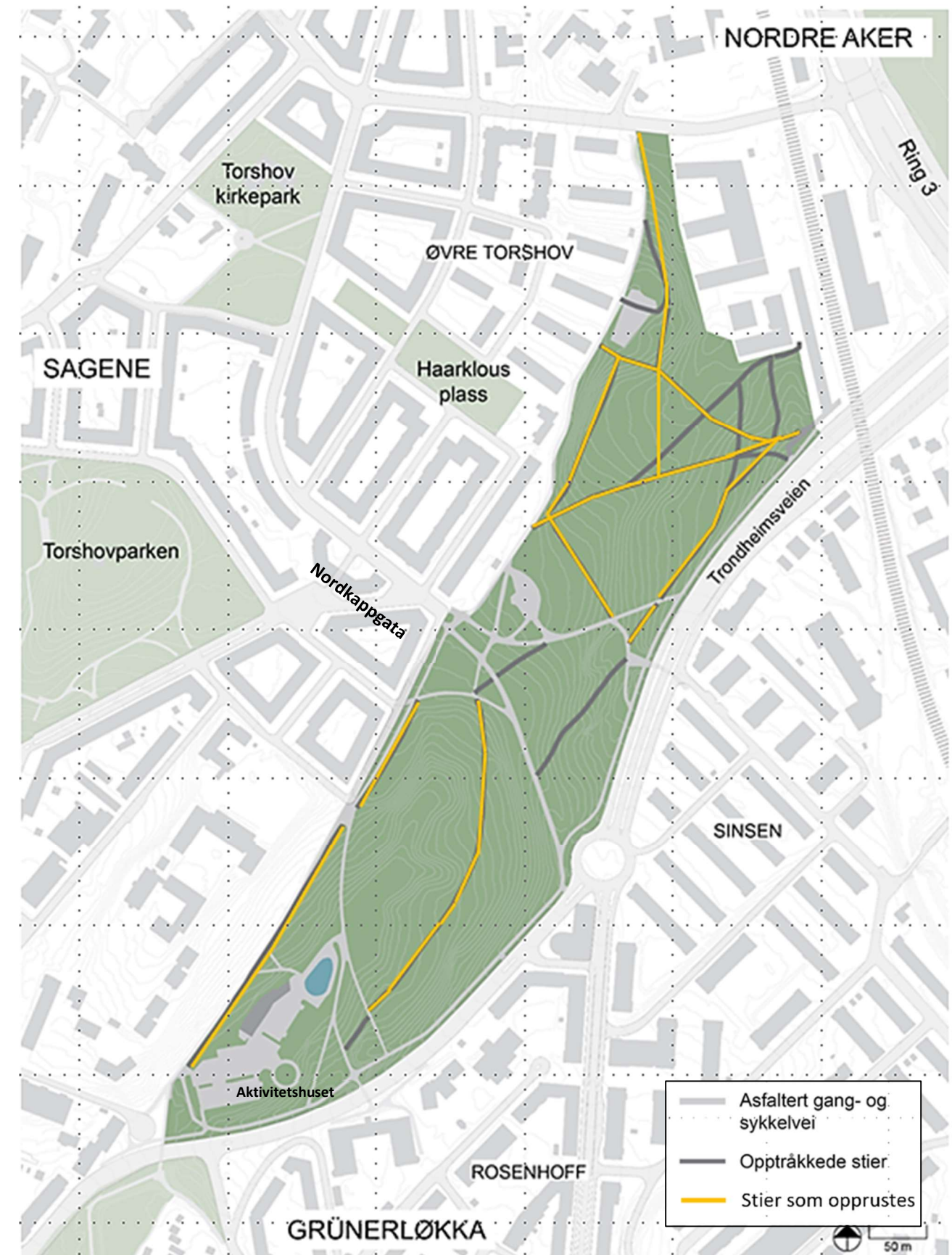
Stiene er mer utfordrende å gå på og på lange strekk bør det settes inn hvilebenker selv om det ikke er bratt.

Disse traseene vil også kunne være deler av rundløyper med ulik vanskelighetsgrad.

Det bør vurderes om en utvalgt sti-trasé skal asfalteres med noe større bredde som del av en rundløype for de som bruker manuell rullestol.

Første del av stien fra t-banen bør asfalteres.

Tredekke kan erstatte asfalt ved/under sitteplasser og i hvilereposer.



5.5 Tilgjengelighet- helning

5.5.1 Funn

Utrygghet. Dårlig fremkommelighet. Begrenset valgfrihet.

Brukermedvirkning, registreringer og egenerfaring (med/uten Gertdrakt) viser at stigning er utfordrende for mange og at de bratteste av gangveiene ikke benyttes fordi det er for slitsomt. Et viktig moment er at mange ønsker og kan klare å gå opp bratte bakker, hvis det finnes muligheter for hvile og støtte underveis. Dette vil bety større frihet til å velge flere veier å gå.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER - FREMKOMMELIGHET

Helning

- Topografien i parken med høydeforskjell på over 40 m
- Mange av gangtraseene er bratte
- Få muligheter til hvile og støtte
- Krav til maks. helning i regelverket for nye anlegg er ikke mulig og heller ikke ønskelig å oppfylle, fordi dette vil ødelegge mange av parkens kvaliteter

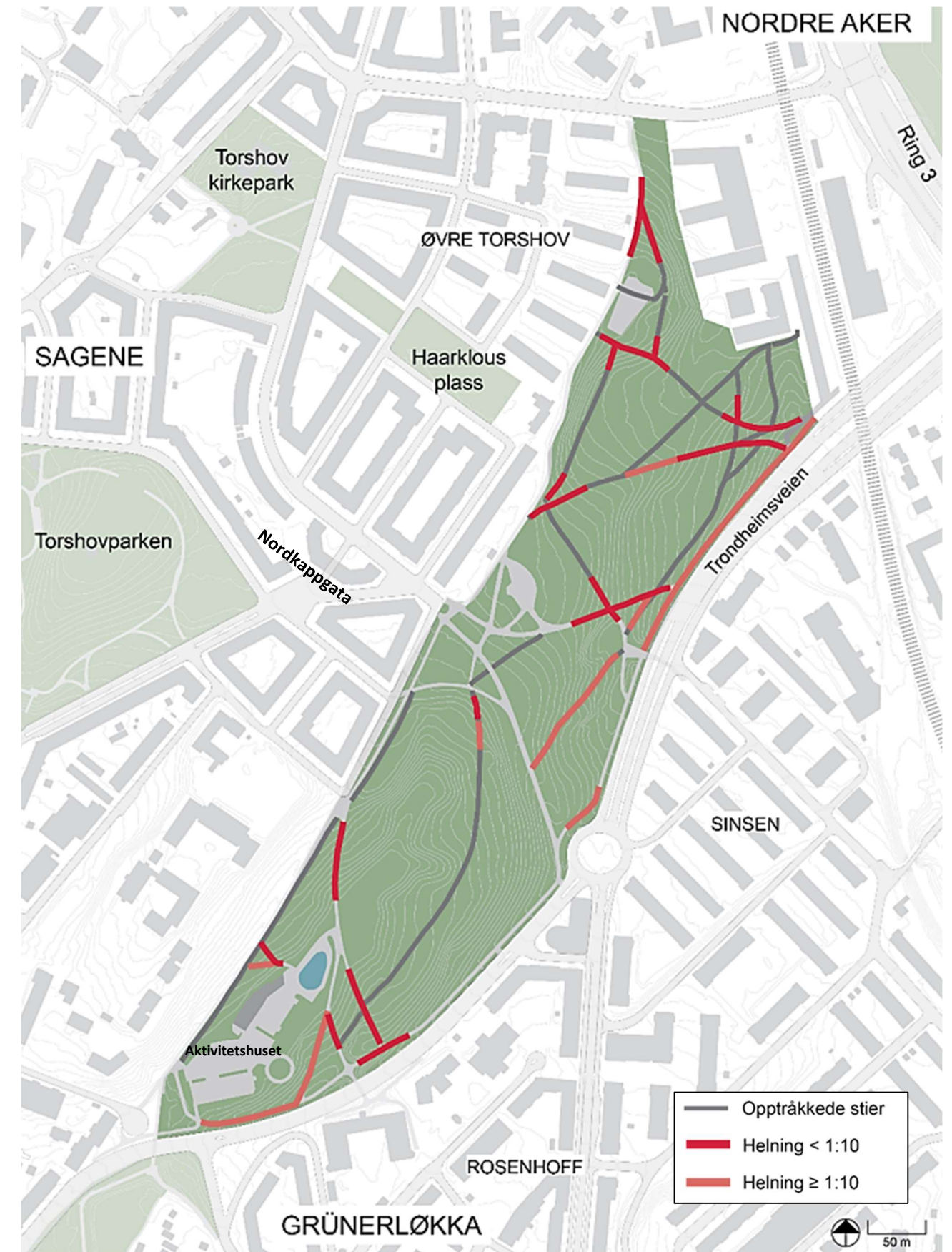
5.5.2 Forslag til tiltak fysisk tilgjengelighet- helning

I bratte bakker og på lange strekk bør legges det til rette for å kunne hvile. Hvileplasser kan fungerer som delmål på rundturer og kan benyttes som del av rundløyper. Det bør finnes informasjon om hvilestedene ved inngangene til parken.

Hvilebenker eller stoler skal ha god sittekomfort, rygg og armlener og ev. fotstøtte. Sittehøyde skal tilpasses slik at det er lett å komme seg opp og ned.



Fig. 5 og 6



For mange eldre kan det krevende å sette og reise og det kan være et aktuelt tiltak å bruke en form for støtte man kan lene seg mot og holde seg i for hvile.



Fig. 7 og 8

Ved alle plassene må det også etableres hvilereposer for manuell rullestol. Disse skal ha fast dekke med asfalt eller treverk og skal ha enkel tilkomst fra asfaltveiene.

Hvilereposer i treverk kan utformes slik at det finnes ulike typer sittemuligheter for alle.

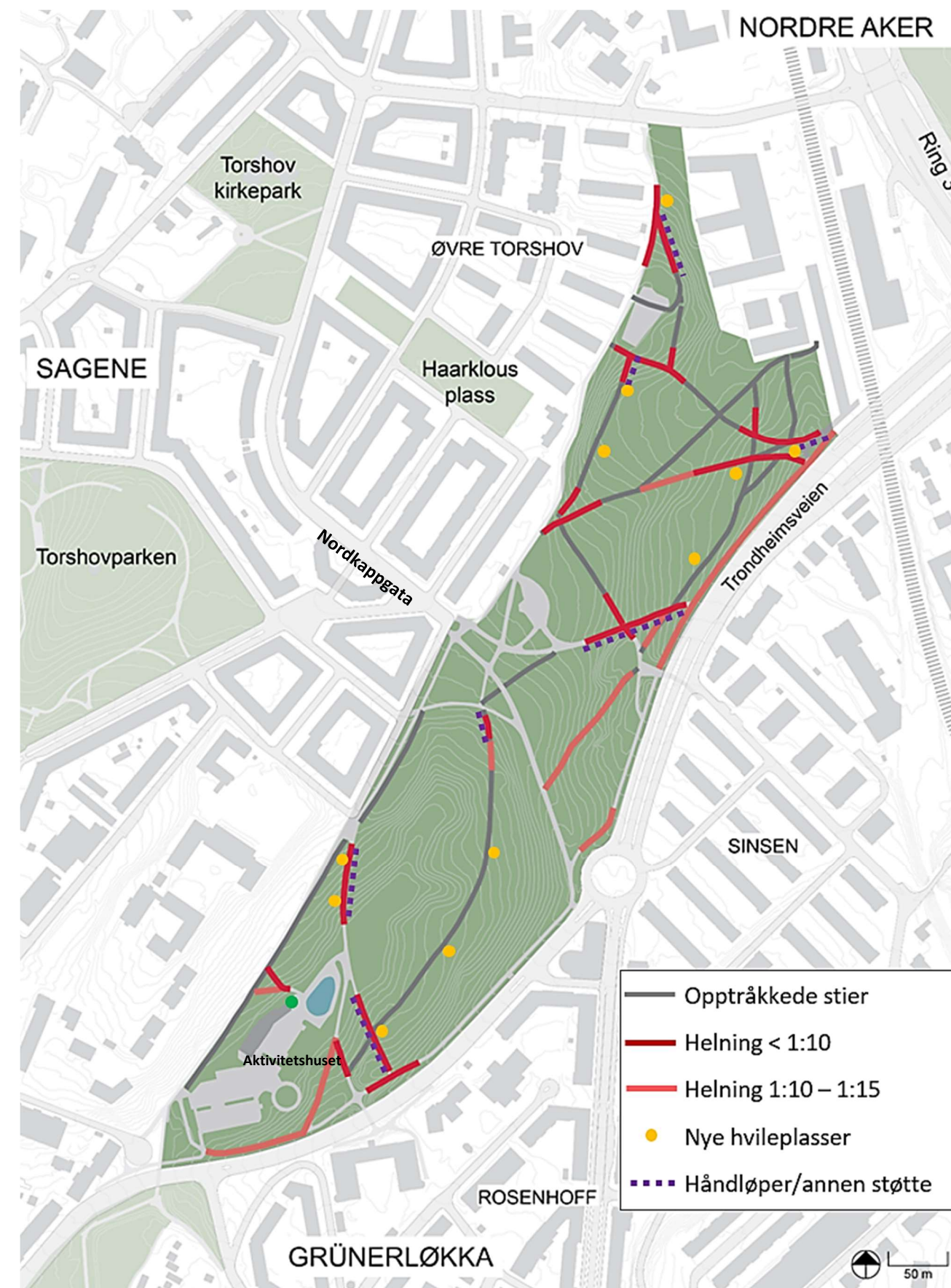
I tillegg til benker bør det gjøres tiltak for støtte i bratte bakker eller der det er spesielle utfordringer. Dette kan være en håndløper eller tilsvarende og kan gis farge eller utforming som gjør det til et fint designelement, og ikke bare et hjelpemiddel.

Rekkverk med farger kan inngå som del av merking i de fargekodede løypene.



Fig. 9- 12

Godt og regelmessig vintervedlikehold med brøyting og strøing, er en forutsetning for at gangveier og stier skal kunne brukes av flest mulig gjennom året.



5.6 Tilgjengelighet- belysning

5.6.1 Funn

Utrygghet. Dårlig fremkommelighet. Begrenset valgfrihet.

Brukermedvirkning, registreringer og egenerfaring (med/uten Gertdrakt) viser at god og riktig belysning er viktig for å øke bruken av parken på kvelds- og vinterstid.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER - FREMKOMMELIGHET

Belysning

- Generelt god belysning på asfalterte gang-/sykkelveier
- Ikke ønskelig med flombelysning av landskapet
- Mange ønsker ikke å gå ut på kveldstid da de har fri på dagtid

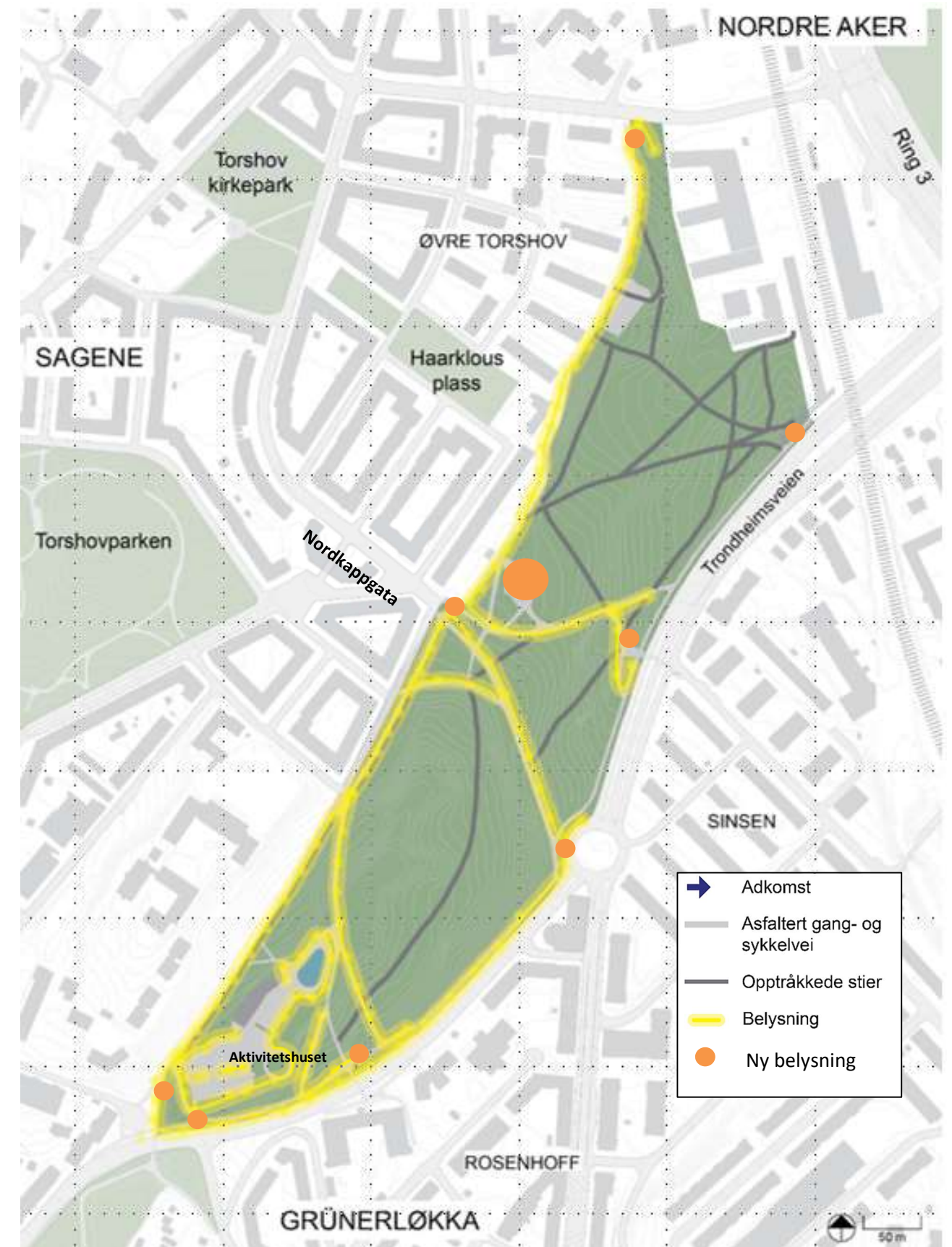
5.6.2 Forslag til tiltak fysisk tilgjengelighet- belysning

Belysning på asfalterte gang- og sykkelveier er generelt god. Snarveier er ikke opplyst og det vurderes som ikke ønskelig med mer belysning i det store, grønne landskapsrommet.

- Ny belysning må være tilpasset behov og bruk.
 - God og riktig belysning i forbindelse med nye målpunkter.
Belysning ved sitte- og oppholdsplasser skal skape lunhet og hygge og kan være lave pullerter eller integrert i annet utstyr, f.eks. benker, pergola og benker.
 - God og riktig belysning i forbindelse med innganger og informasjonsskilt
 - «Velkommen»- skilt med lys i hovedinnganger
 - Bedret belysning i underganger



Fig. 13 og 14



5.7 Adkomster/annonsering

5.7.1 Funn

Utrygghet. Forvirring.

Brukermedvirkning, registreringer og egenerfaring (med/uten Gertdrakt) viser at tydelig annonsering med skilting, merking og utforming som gjør det enkelt å orientere seg, er viktig for enkelt å kunne komme seg til parken.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER – ADKOMSTER TIL PARKEN

Generelt

- Parken oppleves som bortgjemt uten tydelige innganger og annonsering
- Mange av inngangene har ikke innsyn til parken
- Få og dårlig lesbare skilter
- Ingen informasjon om parken

Adkomster

1. Innganger tilgjengelige med bil, buss og taxi
 - a. Vanskelig å orientere seg og mange kryssinger gående/syklende
 - b. Manglende informasjon
2. Underganger
 - a. Mørkt, utrygt og uoversiktlig
 - b. Vanskelig å orientere seg/finne veien til parken
 - c. Manglende informasjon/skilting
3. Adkomst fra Sinsen T-bane
 - a. Ikke tilrettelagt, kun en sti som er bratt og tidvis er våt og gjørmete
 - b. Manglende informasjon/skilting
4. Adkomst fra sammenhengende grøntdrag
 - a. Rotete, ingen tydelig vei inn
 - b. Vanskelig for rullestolbrukere og de som er dårlige til beins
5. Adkomst uten sikt til park
 - a. Manglende skilting

Skilting og informasjon må utformes slik at dette fungerer for alle. Mange med dårlig syn og/eller ustøhet ser mye ned for å sikre seg mot fall og uhell. Lave skilt kombinert med asfaltmerking vil gjøre det enklere for alle å finne veien.



5.7.2 Forslag til tiltak adkomst/annonsering

GENERELT

- Skiltprogram med tilpasset høyde, fontstørrelse og tydelig informasjon. ev. kombinert med app
- Asfaltmerking med tekst og symboler som er lettfattelig og gir viktig info
- Tydelig annonsering og skilting i innganger uten sikt til park
- Tydelig skilting til/fra kollektivtrafikk

HOVEDINNGANGER

- Innganger tilgjengelige med bil, buss og taxi bør defineres som hovedinnganger
- Hyggelige og tydelige hovedinnganger der det er tilrettelagt for adkomst med bil, taxi, rosa busser og HC- parkering.
- «Velkommen til Torshovdalen»- skilt/neonbokstaver
- Infoskilt med oversikt over fasiliteter, løyper og oppholdsplasser som del av helhetlig skiltprogram.
- Asfaltmerking med info, retningspiler

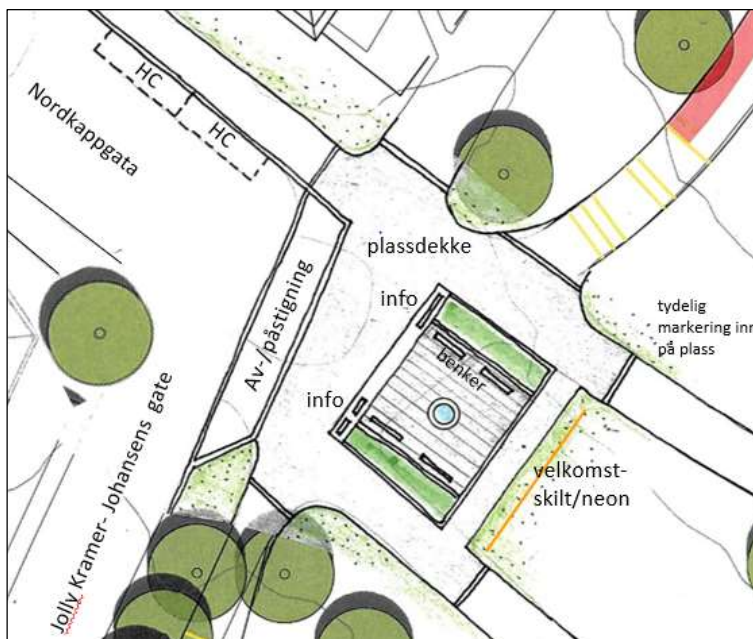


Fig. 15- 18



UNDERGANGER

- Lyssetting, kunst og ledende lys i underganger
- Info: skilt og asfaltmerking



Fig. 19 og 20

ADKOMST TIL/FRA SINSEN T- BANE

- Asfalt på første del av gangsti inn i parken
- Håndløper og hvilebenk for å gjøre forbedre adkomsten bedre tilgjengelig
- Skilting til/fra t-bane

ADKOMST FRA GRØNTDRAG

- Midlertidig løsning med enkel rampe og/eller universelt utformet trapp
- Krever større grep for å få god sammenheng og er ikke vurdert her

ADKOMST UTEN SIKT TIL PARK

- Tydelig skilting og asfaltmerking

5.8 Målpunkter og fasiliteter

5.8.1 Funn

Brukermedvirkning og registrering viser at det mangler attraktive målpunkter og at mange savner en grunn til å velge Torshovdalen som turmål.

Området i sør ved aktivitetshuset oppleves som et sted for barn og unge og mange. Det er en viktig forutsetning at det føles trygt og komme til å oppholde seg i parken. Det er også viktig at det finnes trygge, tilgjengelige toaletter der man skal oppholde seg.

Den åpne asfaltplassen nord for inngangen fra Nordkappgata er lett tilgjengelig, men inneholder i dag kun noen få benker med lang avstand mellom.

OPPSUMMERING: UTFORDRINGER - MÅLPUNKT

Generelt

- Få målpunkter som passer for målgruppen
- Utrygge adkomster
- Ingen informasjon om hva som finnes i parken
- Få og dårlig lesbare skilter
- Ingen annonsering ved innganger

Kunst- og landemerker

- Ikke universelt tilrettelagt for å kunne oppleve «HODET N.N» eller annen kunst i parken på nært hold

Møblering

- For lite antall benker i dag
- Stort behov for flere ulike type sitteplasser

Avfall, drikkefontener og WC

- Kun et midlertidig festivaltoalett i parken i dag
- Drikkefontenene bør rustes opp, og er ikke i stand i dag
- Flere avfallsbeholdere er ikke universelt tilrettelagt og noen har ugunstig plassering

5.8.2 Tiltak fasiliteter

For at målpunktene skal bli brukt, er det viktig at noen fasiliteter er på plass og info om hvor disse finnes. Dette omfatter:

- Permanente, romslige, trygge toaletter (HC og stellerom)
- Drikkefontener tilrettelagt for alle
- Avfallsbeholdere tilrettelagt for alle

5.8.3 Tiltak målpunkter

Det er foreslått et bredt utvalg av nye målpunkter for ulike typer opphold og aktivitet. Det er lagt vekt på at målpunktene skal være varierte, attraktive og kunne brukes av alle. Det skal finnes muligheter for å være sammen med andre og å kunne trekke seg tilbake.

Den åpne asfaltplassen foreslås utviklet til en universelt tilrettelagt. Skisseprosjektet for plassen er nærmere omtalt i kapittel 5.

I tillegg til fysisk tilrettelegging vil ulike typer arrangementer kunne bidra til at flere vil bruke og bli kjent med parken. Dette kan være både faste og midlertidige arrangementer som gåturer og fellestrening, markeder, konserter, kurs og foredrag, parkkvelder, bocciaturneringer osv.

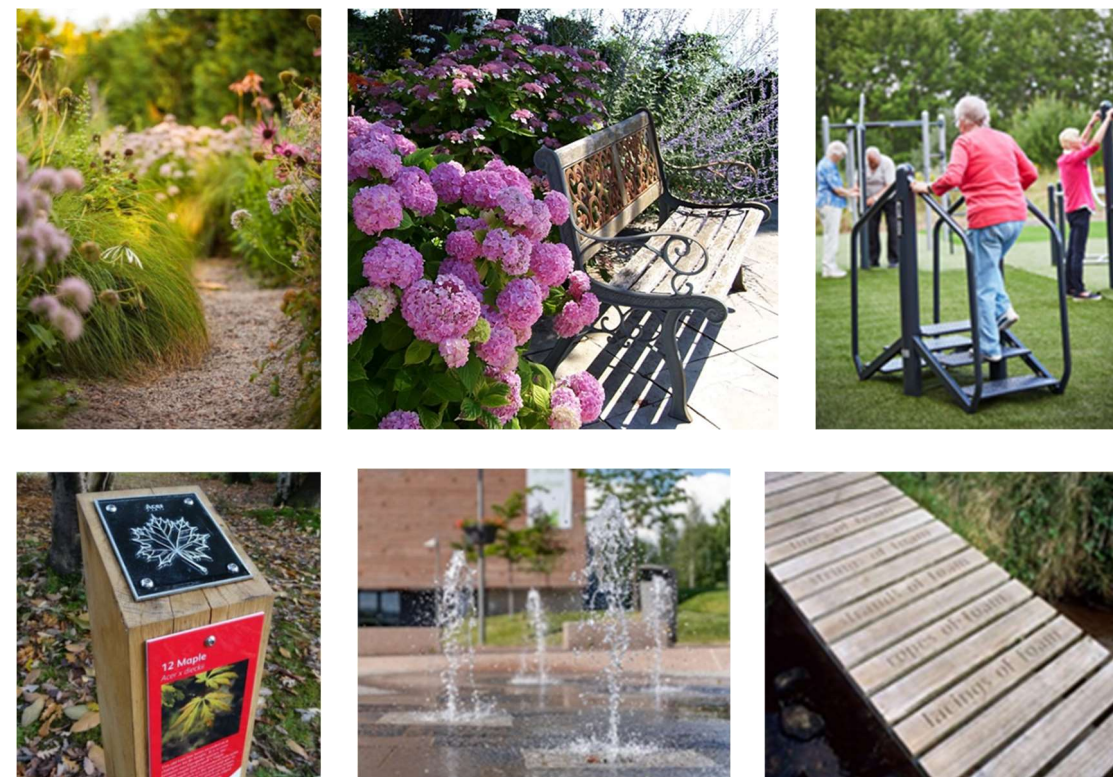


Fig. nr. angitt under kap.

5.8.4 Varierte sitteplasser

Det er stort behov for ulike typer sitteplasser. Det skal legges til rette for at man skal kunne sitte sammen eller alene, i sol og skygge, ta en kaffe, spise, nyte utsikten, følge med på aktiviteter eller trekke seg tilbake. Møblene må være komfortable og enkle å bruke. Det er viktig at utforming og høyde på benkene bidrar til å gjøre det enkelt å reise og sette seg.



Bord og benker til piknik som er lette å bruke



Benker for hvile med fotstøtte



Benker kombinert med tråpedaler



Enkeltstoler hvis man vil sitte alene.



Benk omgitt av vegetasjon

Fig. 21- 25



Sitteplasser under pergola



5.8.5 Forslag til fargekodete løyper

Merking av rundløyper med ulike farger kan være et viktig aktiviserende tiltak og gjøre det enklere å planlegge turer. At løypene starter og slutter på samme sted, vil også gi større grad av trygghet og forutsigbarhet.

Løypene skal være for alle, både de spreke og de som er dårlige til beins og ha forskjellige lengde og vanskelighetsgrad, slik som turstier i marka og løyper i alpinbakker.

Tydelig og strategisk plassert skilting med informasjon om:
Lengde, stigning, dekketyper, opplevelser underveis og muligheter for hvile og støtte.

Fargemerking kan gjøres på asfalt, som oppstikkende markører og andre elementer, utstyr, rekkverk mm.

I sammenheng med, og i tillegg kan det finnes løyper med ulike opplevelser/tema:

- Økosti- natur
 - Kunst
 - Vann/fuktdrag/bekk
- Trær
 - Trening

FARGEKODE	PASSER FOR	HØYDEMETER OG LENGDE*	STI TYPE	STIGNINGSGRAD OG EKSPONERING
ENKEL	• Nybegynnere • Krever ingen spesielle ferdigheter • Dersom tilrettelagt for rullestol/barnevogn, merkes dette med eget symbol	• < 300 m • < 5 km	• Asfalt, grus, skogsveier og gode stier • Stor grad av opparbeiding som gir god fremkommelighet • Hovedsak kortere turer • Underlag fast og jevnt uten store hindringer eller kryssing av bekk	• Moderate stigninger • Ingen bratte partier
MIDDELS	• De med litt erfaring i terreng • Middels trente turgåere • De med grunnleggende ferdigheter	• < 600 m • < 10 km	• Kan ha noe mer krevende partier enn grunn tursti • Kan være steinete, men ingen ur • Kun enkle vad	• Moderate stigninger som kan inneholde enkelte bratte partier • Enkelte partier som kan oppfattes som luftige for folk med høydeproblemer
KREVENDE	• Erfarne turgåere • De med god utholdenhet • Godt turutstyr og gode fjellsko • Kunnskap om kart og kompass	• < 1 000 • < 20 km	• Sti, åpent terreng, stein, ur og snau fjell • Bratte helninger og lengre strekninger med løs stein og myr kan forekomme • Vading kan forekomme	• Flere typer stigninger og utfordringer • Flere luftige og utsatte partier • Kan inneholde tekniske utfordringer med noe klyving og bruk/støtte av hendene
EKSTRA KREVENDE	• Erfarne fjellfolk • De med god utholdenhet • Godt turutstyr og gode fjellsko • Kunnskap om kart og kompass	• Ingen maks høyde eller lengde	• Lange turer på mer krevende stier enn «rød sti» • Krevende vading kan forekomme	• Toppturer med bratte og vanskelige partier med ujevnt underlag • Luftige partier og passasjer/partier med utsatt klyving • Smale egger, sva, ur etc.

Fig. 26; Eksempel på skilting for graderte løyper fra Den Norsk Turistforeningen

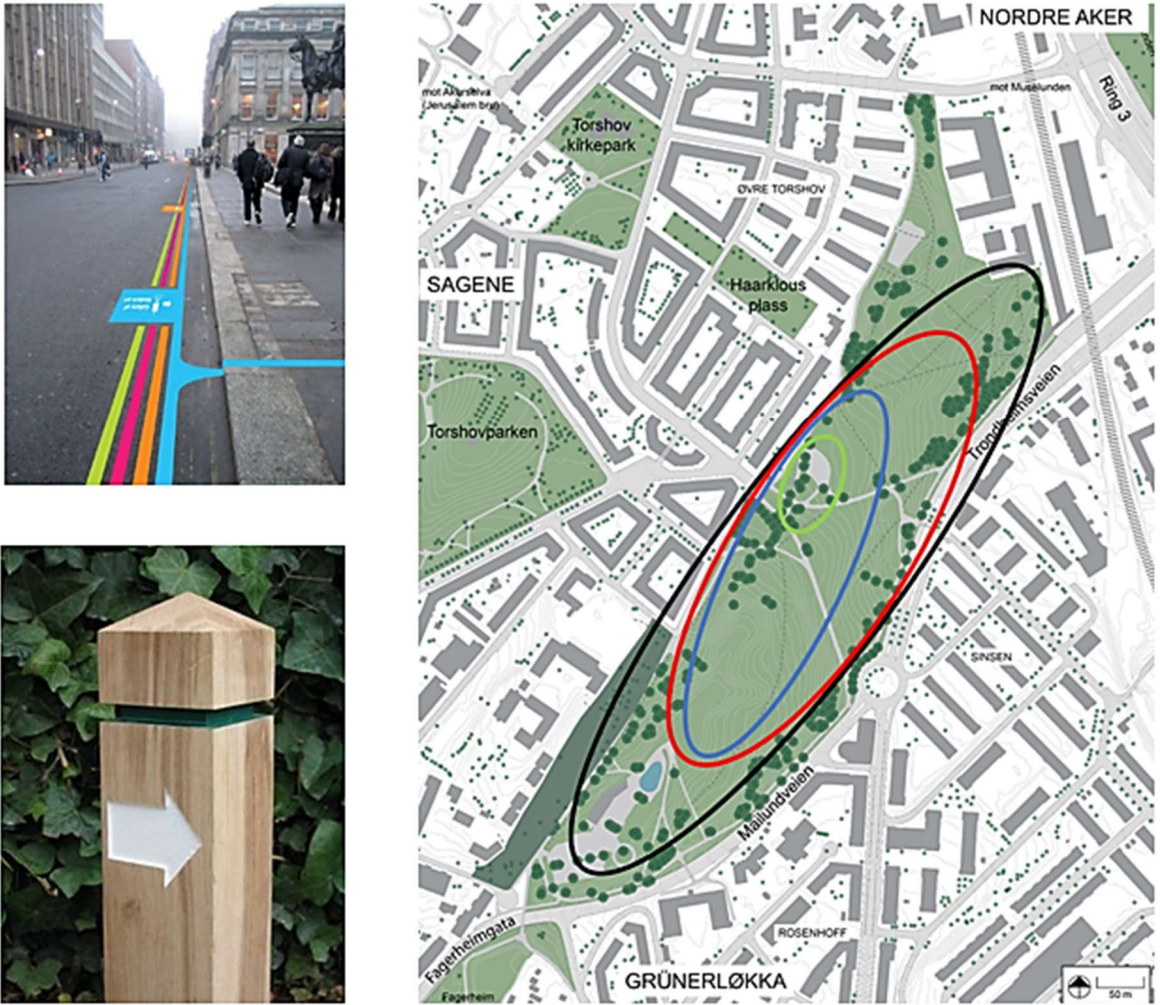


Fig. 27- 31: Eksempler på aktuelle rundløyper i parken

Temaløype: Biologisk mangfold/økosti/natur- og naturelementer

Fargekodet rundløype med ulike elementer og områder med biologisk mangfold.
Skilt med informasjon om lengde, underlag, hvileplasser og opplevelser.

Sti gjennom et annerledes og villere naturområde enn resten av parken med
f.eks. eng med klypte stier, frukttrær, bærbusker, insekthotell, fuglekasser, regnbed.

Benker og oppholdsplasser med utforming tilpasset naturen.

Opplevelser og forandringer gjennom året med blomstring, lukt,
frukt og bær, høstfarger og vinterpyrd.
Gir mulighet til å komme nær, ta og føle på vegetasjonen.

Fargekodete poster med informasjon gir mulighet for å lære om
arter, pryd- og nytteverdi, økosystemer, vannets vei,
fugler og insekter.

Del av løypa går via ny plass med trebrygge med regnbed, dyrking
og ulike sanseopplevelser.



Fig. 32- 38



Temaløype: Trær
Torshovdalen har 532 trær og 32 unike arter.
Egen rundtur med egen merking og koding som viser de ulike artene.
Info om egenskaper, utbredelse, spesielle ting, bladform, blomster, lukt, farger, nytteverdi, fun facts mm



Fig. 39- 41

Temaløype: Kunst/poesi
Kunst som del av rundløype. Lokale kunstnere eller lokal forankring/innhold.
Supplere dagens skulpturer med midlertidige eller permanente installasjoner.
Kunst der alle sanser kan brukes- berøring, lukt, lyd, vann.
Poesi/tekst som henger sammen med tema for de forskjellige rundturene.



Fig. 42- 47

Tema: Treningsløyper

Fargemerket rundløype med bruk av naturlige elementer som ikke trenger Støtunderlag, kombinert med asfaltmerking med øvelser spesielt tilpasset målgruppen. Treningsløype der både unge og gamle kan trene/leke sammen. Løypa kan gå innom treningsområde som del av ny universelt tilrettelagt møteplass. Faste treningstidspunkter for grupper kan arrangeres av bydelene eller andre organisasjoner.



Fig. 48- 53

Tema: Naturlig vannvei

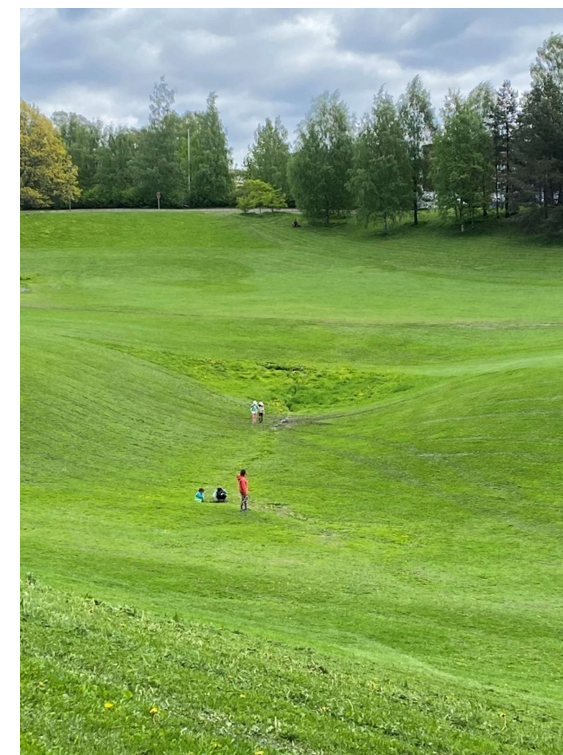
Det finnes tydelige fuktdrag der vannet samles og renner i nedre del av dalen, men dette er kun dannet av vannets naturlige vei gjennom gressområdene. Når det regner mye, er disse små bekkene populære for bl.a. barnehagebarna som ofte er på tur i parken. Tilbakemeldinger gjennom medvirkningen er at flere ønsker seg vann i parken som man kan ta, føle, se og høre på.

I første omgang kunne fuktdragene tydeliggjøres og bli et nytt målpunkt i parken som små bekker med vegetasjon (siv, strå), steiner, en enkel sti og sitteplasser. Dette kan bli en vakker linje gjennom landskapet som vil kunne invitere til lek, trening, opphold og sterkere opplevelse av vannet. I bunnen kunne den lille bekken ende i et vakkert regnbed.

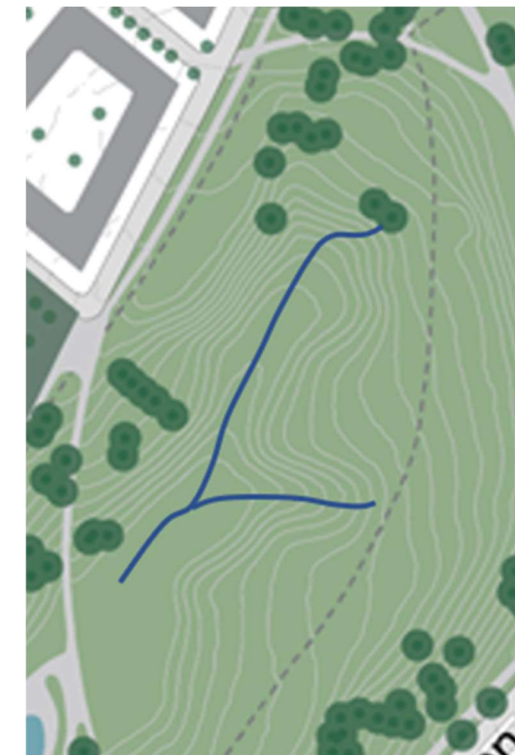
Dette vil være med å øke parkens biologiske mangfold og med informasjon om vannets vei kunne bidra til økt kunnskap.

Det vil også kunne være aktuelt å vurdere om dette enkle tiltaket kan videreføres til åpning av Torshovbekken gjennom dalen.

Dette tiltaket bør tas videre som et eget prosjekt.



Dalbunnen med fuktdrag.



5.8.6 App for Oslos parker og friområder

I tillegg til skilting og merking i parken foreslår vi at det utvikles en app for alle Oslos parker og friområder. Appen kan ha både tekst, tale og tegnspråk og vil dermed kunne brukes av alle.

Blant de eldste i målgruppen i dag vil det sannsynligvis være noen som ikke bruker mobil så mye, men dette er i rask endring.

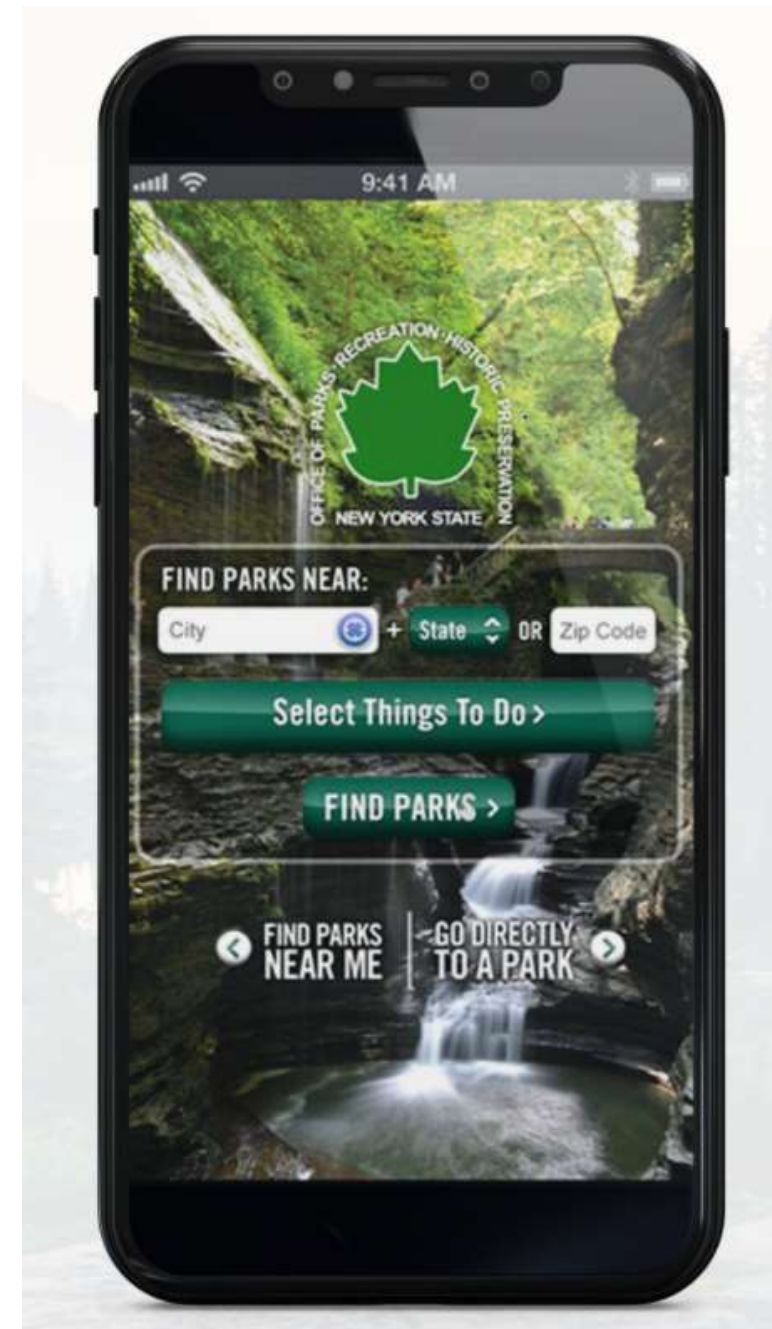
Appen vil gjøre det enklere å planlegge turer og skape trygghet, fordi man på forhånd kan finne ut om viktige ting, som toalett og hvilebenker finnes i området man vil besøke.

Det bør også være mulig å søke på kategorier, slik at man f.eks. kan dra på rundturer med tema kunst eller finne egnede treningsområder.

Det vil også være enklere å finne turer/løyper som passer til den enkeltes ferdighetsnivå.

Appen kan inneholde informasjon om:

- Historikk
- Kommunikasjon
- Toaletter
- Servering
- Turer med fargekoder med lengde og vanskelighetsgrad
- Turer med ulike temaer og informasjon
- Treningsområder/-løyper
- Kunst, faste og midlertidig
- Severdigheter
- Lekeplasser, ballbaner, akebakker, skøytebaner
- Oppholdsplasser, utsiktsplasser, piknik-steder, hengekøyetrær, grillplasser



Appen «NY State Park App» inneholder informasjon om 200 offentlige parker med informasjon, kart, bilder og linker.

6 Universelt tilrettelagt møteplass ved Nordkappgata

Eksisterende asfaltplass foreslås opparbeidet til en universelt utformet plass, spesielt tilrettelagt for målgruppen.

Det er lagt vekt på god fremkommelighet, informasjon og lesbarhet. Bruk av ulike typer dekker og merking i dekkene skal gjøre det enkelt å finne frem.

Det er foreslått plassering av et permanent toalett, samt en drikkefontene som er universelt utformet.

Vegetasjonen benyttes til å ramme inn plassen og danne mindre rom i det store dallandskapet, samtidig som man fra mange av oppholdssonene har god oversikt og kan se på det som skjer.

Plassen rommer mange nye målpunkter, attraktivt for opphold og tilrettelagt for flere aktiviteter:

- Ulike sitteplasser med plass til mange og få
- Pergola med plass til benker og bord, der deler kan ha tett tak for bruk i dårlig vær
- Treningsområde med enkle apparater som kan brukes av små og store
- Dyrkingsområde med kasser tilgjengelig for alle
- Fontener i dekket for lek og lyd
- En vakker hage med farger og blomstring som varierer gjennom året, gode benker og tilrettelagt for alle
- Fugleredehusker spesielt designet for rullestolbrukere
- Sandlek for de minste med benker til besteforeldre
- Trebrygge gjennom område med eng. Tilrettelagt med rekkverk, sitteplasser med rom for rullestol og informasjon om opplevelser underveis. Kan være del av grønn rundløype.
- Grusområde for boccia, boule og petanque med hvile- og tilskuerbenker
- Fast barrikadedekke kombinert med lys naturstein som fungerer som tydelige ledelinjer og kanter som naturlige ledelinjer
- Infoskilt og informasjon i dekket
- Plass for foodtruck med tilkobling for strøm og vann
- Belysning beskrives: pullerter, eks, led osv.



Skisseprosjekt plass

Fugleredehusker til glede for alle og sandlek for de minste. (1)



Ramme av blomstrende Prydtrær. (8)



● Grønn løype med info og fakta om f.eks:

1. Regnbed
2. Frukttreer
3. Insektshotell
4. Busker som lukter
5. Eng



Løype og info kan også markeres i dekke.

Drikkefontene som er tilgjengelig for alle, også hunder. (2)



Permanent, offentlig toalett med HC-WC og stellerom. (3)



Fontener i dekket til glede for alle.



Pergola med plass til benker og piknik- bord. Tilbaketrunkne sitteplasser der deler har tett tak til regnfulle dager. God utsikt til alle aktiviteter.



Kontraster i dekkene



Trebrygge med enkelt rekkverk. (7)



Eng i yttersonene. (6)



Lavterskel treningsområde for gamle og unge. (4)



Dyrkingskasser tilgjengelig for alle. (5)

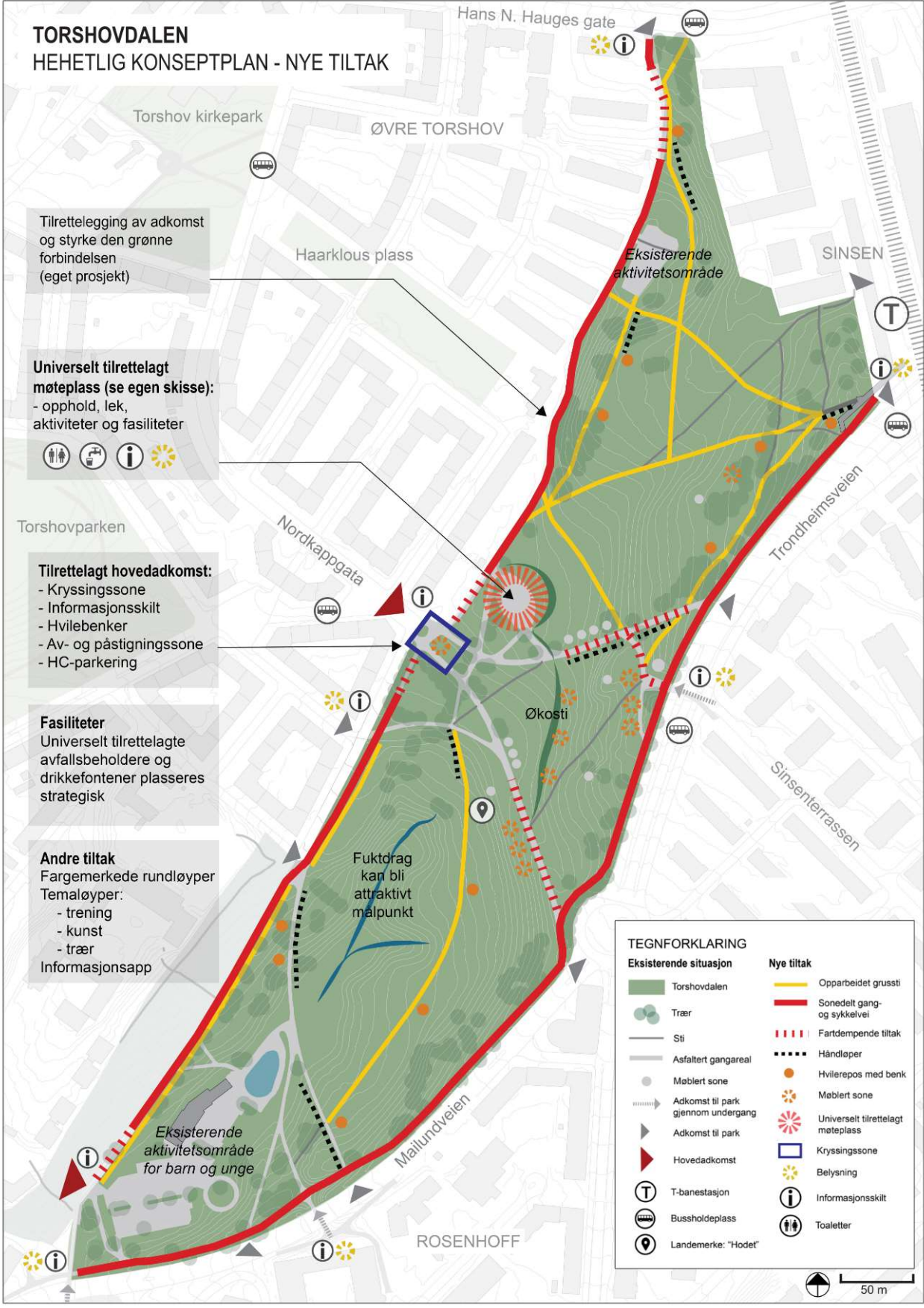
(Fig. nr. vist i parentes)

7 Helhetlig konseptplan og oppsummering med tiltaksliste

I arbeidet med Torshovdalen har vi gjennom et dypdykk i regelverket, landskapsanalyse, GERT-drakten og medvirkningsprosess fått en god forståelse for hva som er avgjørende faktorer for at målgruppen og et bredere spekter av brukere skal komme seg til og ønske å oppholde seg i parken. Universell utforming blir i flere sammenhenger redusert til tekniske forskrifter med normer for stigningsforhold etc. Gjennom egen erfaring med GERT-drakten og medvirkningen ser vi at forståelsen av likeverdig utforming det i stor grad også handler om trygghet, mestring og valgfrihet for ulike funksjonsnedsettelse.

I et eksisterende parkanlegg der det ikke er mulig eller ønskelig med store terrenginngrep, er det et alternativ å tilrettelegge så langt det lar seg gjøre. I tillegg kan det vurderes kompenserende tiltak. Det viktigste med alle parkanlegg hvor det ønskes et bredt spekter av brukere er at anlegget er lett tilgjengelig, har nødvendige fasiliteter og attraktive målpunkt. Sammenhengen mellom og betydningen av de ulike dimensjonene (sosial, emosjonell, aktivitet, intellektuelt, spirituell, deltagende og omgivelser) er et nyttig verktøy å forstå hvorfor noen velger å bruke parken, og andre ikke. Som landskapsarkitekter er dimensjonen omgivelser (det fysiske miljø) en premissgiver for de øvrige dimensjonene, hvor tiltakene er landskapsfaglige virkemidler som kan brukes for å øke tilgjengeligheten.

Oppsummeringen illustrerer hvordan behov, ønsker og funn fra analyse- og medvirkningsprosessen gjenspeiles i fysiske tiltak og viktige verdier i de ulike dimensjonene. Dette gir et helhetlig perspektiv på hvordan møte sammensatte behov og ønsker for at alle skal kunne oppholde seg i det offentlige rom. Kart med helhetlig konseptplan på høyre side viser de viktigste innsatsområdene. Planen i full målestokk følger som vedlegg.



TILTAKSLISTE

Å KOMME TIL PARKEN			
BEHOV/ØNSKER/FUNN		TILTAK I DET FYSISKE MILJØ (OMGIVELSER)	DIMENSJONER
Ankomst Å komme frem Å dele veiene	- Uoversiktlig trafikksystem uten sonedeling - Gang- og sykkelveier oppleves som barrierer - Utrygghet og konflikter mellom gående og syklende, generell fare for påkjørsel	- Tydelig merking og entydig skilting - Sonedelte gang- og sykkelveier - Tydeliggjøring av trafikkmønster i viktige kryssområder - Fartsdempende tiltak inn mot konfliktområder - Emosjonell skilting for økt forståelse	Emosjonell, aktiv Trygghet Forutsigbarhet Enkelt å orientere seg Fremkommelighet
Innganger og informasjon Å finne frem Å komme frem	- Parken oppleves som bortgjemt uten tydelige innganger - Ikke tilrettelagt for av- og påstigning eller HC-parkering - Få og dårlig lesbare skilter - Ingen informasjon om parken - Vanskelig å orientere seg og vite hvor veiene fører - Mørke og utrygge underganger - Dårlig tilrettelagt og merket til t-bane og buss - Vanskelig å vite hvor man er, planlegge hvor man skal, vite hva som skjer og hvor	- VELKOMMEN-skilt ved hovedadkomster - HC-parkering - Avstigningsplass for bil, taxi og rosa busser - Økt kvalitet på utforming og materialbruk ved hovedadkomster - Informasjonsskilt om parken - Tydelig merking til/fra stasjoner og holdeplasser - Tydelig skilting for alle (fontstørrelse, høyde, symboler) - Asfaltmerking med tekst, farger og symboler - Infoskilter ved adkomster - Godt opplyste adkomstsoner - Informasjon om aktuelle arrangementer til relevante organisasjoner for målgruppen - Holdningskampanje for atferdsendring i bruk av parker - App med info om parken	Emosjonell, aktiv Trygghet Forutsigbarhet Enkelt å orientere seg Fremkommelighet Vekke interesse
FREMKOMMELIGHET OG NØDVENDIGE FASILITETER I PARKEN			
Fysisk tilgjengelighet Å komme frem	- Parken er bratt og mange av gangveiene tilfredsstillende ikke UU- krav til maks stigning - Mange ujevnheter, hull og svanker i asfaltdekkene - Stier blir gjørmete og ubrukelige i regnvær	- Hvilebenker og håndløper i bratte bakker - Hvilereposer for rullestol - Opprusting av asfaltveier - Opprusting av utvalgte stier - Regelmessig vedlikehold, reparasjon av hull, svanker	Emosjonell, aktiv, deltagende, sosialt Mestring Trygghet Valgmuligheter Fysisk aktivitet
Fasiliteter Å ha tilgang til toalett og drikkevann	- Mangler ordentlige toaletter, som for mange er en forutsetning for å besøke parken. - Drikkefontener i dårlig stand og utilgjengelige for rullestol - For få og ikke tilrettelagte avfallsbeholdere	- Flere trygge og rene toaletter - Drikkefontener tilgjengelige for alle - Avfallsbeholdere strategisk plassert og tilgjengelig for alle - Regelmessig vedlikehold - Lademulighet	Emosjonell, aktiv Trygghet for at primærbehov blir dekket Verdighet Forutsigbarhet

MÅLPUNKTER: GENERELT I PARKEN			
Generelt	- Få grunner til å oppsøke og oppholde seg i parken - Lite tilrettelagt for opphold og aktiviteter - Få møte- og oppholdsplasser - Aktivitetssonene er stort sett for barn og unge	- Etablere forskjellige attraktive målpunkter som treffer et bredt spekter av mennesker. - Søke å ivareta de 6 dimensjonene med nye målpunkter	
Sitteplasser og oppholdssteder Å sitte ned Å spise og drikke Å oppleve noe	- Få og lite varierte sittemuligheter - Langt mellom benkene - Få benker med utsikt - Få piknik-bord som i tillegg er vanskelige å bruke	- Benker med rygg, armlener, god sittekomfort og høyde som gjør det lett å sette/reise seg - Piknik-bord hvor det er enkelt å sette/reise seg - Enkeltstoler for de som vil sitte alene - Pergola der deler har tett tak for le og for å høre regnet - Flere benker med utsikt - Flere sitteplasser nær nye aktivitetsområder - Tilbaketrukne sitteplasser for fred og ro - Ulike plattinger en kan komme ut på, med utsikt (treverk fungerer godt med rullestol) - Benker med farger som kan brukes som landemerker/møtepunkter og inngå i fargekodede rundløyper	Sosial, spirituell, emosjonell, deltagende Trygghet Opplevelse Inkluderende Passiv og aktiv deltakelse Naturopplevelse Kontemplasjon Kontakt
Fargekodede rundløyper Å gjøre noe Å oppleve noe Å lære noe	- Vanskelig å vite hvor veiene fører fordi det er uoversiktlig og dårlig merking - Lite tilrettelagt for fysisk aktivitet for målgruppen - Stort ønske om vann som opplevelseselement i parken - Ønske om å åpne bekkeløpet - Åpen overvannshåndtering med bruk av vannet som et estetisk og tilgjengelig element	- Fargekodede rundløyper med forskjellige lengder og vanskelighetsgrad - Informasjon om lengde, stigning, dekker, muligheter for hvile og støtte underveis og opplevelser - Løyper med forskjellig tema: Øko-/natursti: info om natur, vegetasjon, vann, insekter og fugler. Lukt, syn, taktilitet. Trening: enkle øvelser underveis kombinert med nytt treningsområde Kunst: Midlertidige og permanente installasjoner med skulptur, poesi. Lukt, syn, lyd, taktilitet. Trær: merking og info om de 32 ulike treslagene med utbredelse, egenskaper, bladform, nytteverdi, historisk bruk, fun facts mm. Naturlig vannvei/bekk: opparbeidelse av dagens fuktdrag med vegetasjon, stein, enkel sti og sitteplasser. Info om vannets vei.	Sosial, aktiv, emosjonell, intellektuell Forutsigbarhet Frihet Mestring Valgmuligheter Opplevelser Nysgjerrighet Refleksjon Læring Helsefremmende Naturopplevelse
Arrangementer Å oppleve noe Å lære noe	- Noe som trekker folk - Flere kan bli kjent med parken	- Faste og midlertidige arrangementer - Gåturer, fellestrening, markeder, konserter, parkkvelder, bocciaturnering, foredrag osv.	Spirituell, emosjonell, aktiv, sosial, intellektuell, deltagende Trygghet

	Behov for forutsigbarhet og opplevelse av fellesskap gjennom faste arrangementer	Tilrettelegge for serveringsmuligheter (strømuttak og vann)	Opplevelse Nysgjerrighet Involvering Interaksjon
MÅLPUNKT: NY UNIVERSELL MØTEPlass			
En vakker hage Å sitte ned Å oppleve noe	- Stort landskapsrom og få tilrettelagte steder å kunne trekke seg tilbake - Lite variert vegetasjon - Lite tilrettelagt for nærhet til blomster og trær - Mangel på andre opplevelser enn utsikt - Alle trenger en vakker hage	- Oversiktlig og småskala uterom - Blomsterbed og prydbusker - Årstidsvariasjon i farger og teksturer: vårblomstring, sommerblomster, høstfarger, vinterpryd - Gode sittebenker med plass til rullestol - Enkelt vannarrangement/fuglebad - Info om vegetasjon, årshjul	Sosial, emosjonell, spirituell, deltagende, intellektuell Trygghet Velvære Nysgjerrighet Harmoni Mening Refleksjon Naturopplevelse Estetisk opplevelse
Vann Å oppleve noe	Stort ønske om vann som opplevelseselement i parken	Fontener i dekket på ny plass - Til glede for alle: lyd, syn, lek, opplevelse - Fleksibilitet hvis plassen skal brukes til arrangementer - Enkelt fuglebad i hage	Sosial, emosjonell, spirituell, deltagende, intellektuell, aktiv Overraskelse Mystikk Lek Opplevelse
Dyrkingskasser Å gjøre noe Å oppleve noe Å lære noe	- Ønske om dyrkningsmuligheter for spiselige planter og vekster og å lære mer om disse - Ønske om felles og meningsfull aktivitet	- Opphøyde kasser med pryd- og nyttevekster - Kasser med høyde som gjør det enkelt for alle å delta - Kan kombineres med kurs i dyrking og etablering av hagelag	Sosial, emosjonell, spirituell, aktiv, deltagende, intellektuell Mestring Læring Tilhørighet Inkludering Naturopplevelse Harmoni Mening Helsefremmende
Treningsområde og bocciabane Å gjøre noe	Mangler tilrettelagte områder for fysisk aktivitet	- Treningsområde med enkle apparater som kan brukes av alle aldersgrupper - Info om øvelser - Kan kombineres med fargekodet treningsløype - Grusbane for bocchia, petanque, Boule med gode sitteplasse	Sosial, aktiv, deltagende Egenomsorg Helsefremmende Mestring Inkludering

8 Figurliste

Figur 1, 2 og 3: Government of Singapore «Walking and cycling» design guide, Singapore. Tilgjengelig fra: <https://www.ura.gov.sg/Corporate/Guidelines/-/media/BD725DB201DB496A93569C8072DD9FD0.ashx>

Figur 4: Polytechnic campus, Arizona State University. Foto: Pam Penick.
Tilgjengelig fra: <https://www.penick.net/digging/?p=31381>

Figur 5 og 6: Benk og benk med fotstøtte, Euroform. Tilgjengelig fra: <https://www.euroform-w.com/en/home>

Figur 7: Barbord fra Vestre. Tilgjengelig fra: <https://vestre.com/no/produkter/bord/april-bar-table>

Figur 8: Riverwalk East. SITE design group. Tilgjengelig fra: <https://www.site-design.com/projects/riverwalk-east/>

Figur 9: Fala Atelier, 059. Tilgjengelig fra: <https://falaatelier.com/059>

Figur 10: Solo Pezo, Pezo von Ellrichshausen. Foto: Mary Gaudin. Tilgjengelig fra: <https://divisare.com/projects/424075-pezo-von-ellrichshausen-mary-gaudin-solo-pezo>

Figur 11: Foto: Thomas "Wollbinho" Wollbeck. Tilgjengelig fra: <https://www.flickr.com/photos/wollbinho/6711160481/>

Figur 12: St Elmo Castle, Napoli. Braille-rekkverk av Paolo Puddu. Foto: @thegallowboob – Twitter-
Tilgjengelig fra: <https://www.euronews.com/travel/2021/08/18/accessible-tourism-why-this-braille-railing-in-naples-has-gone-viral#>

Figur 13: Cityspot, Sarah Al-Hag. Tilgjengelig fra: <https://mycityspot.wordpress.com/2013/02/27/the-underpass-dilemma/>

Figur 14: Converse event, Taipei. Foto: Stanley Huang.

Figur 15: Venice beach. Foto: Ali Rickards.

Figur 16: Oeverpark, Landlab. Tilgjengelig fra: <https://landezine.com/eye-plaza-and-oeverpark-by-landlab/>

Figur 17: The cycle path, Andrew Lang Graphic Design.

Figur 18: Babolovsky park, St Petersburg. Zoloto group. Tilgjengelig fra: <https://zolotogroup.ru/projects/babolovskii-park>

Figur 19 og 20: Cityspot, Sarah Al-Hag. Tilgjengelig fra: <https://mycityspot.wordpress.com/2013/02/27/the-underpass-dilemma/>

Figur 21: Benkebord Picnic Kanel. Witre. Tilgjengelig fra: <https://www.witre.no/no/wno>

Figur 22: Benk med fotstøtte, Euroform. Tilgjengelig fra: <https://www.euroform-w.com/en/home>

Figur 23: Riverwalk East. SITE design group. Tilgjengelig fra: <https://www.site-design.com/projects/riverwalk-east/>

Figur 24: April stol, Vestre. Tilgjengelig fra: <https://vestre.com/no/produkter/stol/april-stol>

Figur 25: Benk med vegetasjon. Foto: Stephen Buchan.

Figur 26 og 27: Den Norske Turistforening. Merkehåndboka (2019). Tilgjengelig fra: https://www.merkehandboka.no/wp-content/uploads/merkehandboka/Merkehandbok_2019.pdf

Figur 28: Makara Peak, Wayfinding system. Strategy Design. Tilgjengelig fra: <https://www.behance.net/gallery/9672509/Makara-Peak-Mountain-Bike-Park-Wayfinding>

Figur 29: Parc Riu Llobregat, Barcelona. Clase bcn. Tilgjengelig fra: <https://ndga.wordpress.com/2014/04/09/sinalizacao-parque-riu-llobregat/>

Figur 30: The Cycle Path, Andrew Lang Graphic Design.

Figur 31: Waymarking posts, Fitzpatrick Woolmer. Tilgjengelig fra: <https://www.fwdp.co.uk/waymarking-posts/>

Figur 32: Eng. Foto: Bob Stefko.

Figur 33: Temaskilt, Pic Bois. Tilgjengelig på: <https://www.pic-bois.com/produits/milieu-naturel/les-plaques-thematiques-44.html>

Figur 34: Frukttre. Foto: Vestby planteskole.

Figur 35: Benk, Fiona Brockhoff Design. Tilgjengelig fra: <https://www.fionabrockhoffdesign.com/furniture/>

Figur 36: “Inside out” Wenche Kvalstad Eckhoff. Foto: Terje Nesthus. Tilgjengelig fra: <https://www.flickrriver.com/photos/tags/kunstnersenter/interesting/>

Figur 37: Insektshotell. Opphav ukjent.

Figur 38: Foto: Jacky Parker, Flickr. Tilgjengelig fra: <https://www.flickr.com/photos/yappingjak/8920859454/>

Figur 39: Waymarkers, infoskilt. Tilgjengelig på: <http://www.naturesigndesign.co.uk/waymarkers/>

Figur 40: Waymarking posts, Fitzpatrick Woolmer. Tilgjengelig fra: <https://www.fwdp.co.uk/waymarking-posts/>

Figur: 41: Lindenplatz, Gränichen, Rosenmayr Landschaftsarchitektur GmbH. Tilgjengelig fra: <https://www.world-architects.com/en/rosenmayr-landschaftsarchitektur-gmbh-zurich/project/neue-staltung-dorfzentrum-lindenplatz>

Figur 42: Oslo kommunes kunstsamlinger. «Tors bukker» av Anna Widen. Foto: Trond A. Isaksen.

Figur 43: Little Sparta, The Garden of Ian Hamilton Finlay. Foto: Andrew Lawson.

Figur 44: Little Sparta, The Garden of Ian Hamilton Finlay. Foto: Dominic McIver Lopes. Tilgjengelig på: <https://www.curiosegg.com/blog/the-ultimate-place-to-put-type-based-art/>

Figur 45: Christo and Jeanne-Claude. “The Gates”, Central Park, New York.

Figur 46: Anish Kapoor, Sky Mirror 2006, Kensington Gardens. Foto: Quintin Lake. Tilgjengelig fra: <https://blog.quintinlake.com/2011/01/26/photos-anish-kapoor-sky-mirror-in-kensington-gardens/>

Figur 47: Secant, Carl Andre. Tilgjengelig på: <https://www.flickr.com/photos/landart2/8525405788/in/photostream/>
Figur 48: Balanse stativ. Christian’s Have Nursing Home. Tilgjengelig fra: <http://www.hellenebelong.com/?portfolio=christians-have-plejecenter>

Figur 49: Kids Island, MERA Makers Design Lab.

Figur 50: Treningssenter for eldre, Grimstad. Foto: Janicke Yttervik. Tilgjengelig fra: <https://www.gat.no/nyheter/apnet-treningssenter-for-de-eldre/>

Figur 51: Step challenge, HAGS. Tilgjengelig fra: <https://hags.se/sv-se/sport/sport-fitness-utrustning/fitnessutrustning-for-laagintensiv-traning/step-challenge>

Figur 52 og 53: Edumarking USA | Playground Designs.

Universelt tilrettelagt møteplass, figurer:

Figur (1): Fugleredehuske, Kompan. Tilgjengelig fra: <https://www.kompan.no/lek/enkeltstaende/huskestativer/fugleredehuske-h-25m-o100cm-2>

Figur (2): Drikkefontene, Met04, Infravelo. Tilgjengelig fra: <https://www.infravelo.no/produkt/met04-drikkefontene/>

Figur (3): Tetragon toalett, Danfo. Tilgjengelig fra: <https://www.danfo.com/no/produkter/Toalettbygninger/tetragon/>

Figur (4): Step challenge, HAGS. Tilgjengelig fra: <https://hags.se/sv-se/sport/sport-fitness-utrustning/fitnessutrustning-for-laagintensiv-traning/step-challenge>

Figur (5): Dyrkingskasser. Opphav: ukjent.

Figur (6): Eng. Foto: Clive Nichols.

Figur (7): Eana Park, Base. Tilgjengelig fra: <https://landezine.com/eana-park-by-base-landscape-architecture/>

Figur (8): Prydkirsebær. Opphav: ukjent.

9 Referanseliste

Barne- og likestillingsdepartementet (2013) Konvensjon, rettighetene, mennesker nedsatt funksjonsevne. T (Hentet: 12.10.21)

Broberg, R (2021) *Trafik i stan*. (Hentet: 12.10.21)

Bymiljøetaten (2020) *Gatenormal for Oslo*. (Hentet: 12.10.21)

Bymiljøetaten (2021) Parkinstruksen. *Planlegging, utforming og overlevering av nye anlegg i parker og friområder*. Versjon 1.0, Oslo Kommune.

Byggteknisk forskrift. *Forskrift 19.juni 2017 nr. 840 om tekniske krav til byggverk*.

Byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid (2019) *Høringsutkast. Felles prinsipper for universell utforming i Oslo kommune*. Oslo Kommune

Direktoratet for byggekvalitet (2017). *Byggteknisk forskrift (TEK17) med veiledning*. (Hentet: 20.09.21)

David Coates (2021) *Applying empathy as a tool for innovative thinking*. (Hentet:21.09.21)

Det kongelige miljøverndepartement (2010) *Adgangen til å stille krav om universell utforming i reguleringsplan*. (Hentet 10.10.21)

Folkehelseloven. *Lov 7.mai 2011 nr.29 om folkehelsearbeid*.

FN-sambandet (2013) *Konvensjon om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne*. (Hentet: 12.10.21).

Government of Singapore (2018) *Walking and cycling» design guide*. (Hentet: 13.10.21)

Kulturminneloven. *Lov 9. juni 1978 nr. 50 om kulturminner*.

Mørch, K.R (2014) *Urbane nærmiljø for eldre – en studie av sosiale byrom for eldre*. Hentet: 12.10.21).

Lala Tøyen (2020) «Aktivitetshuset Torhovdalen- Mulighetsstudie for to aktivitetsflater». Bydel Sagene. Upublisert.

Likestillings- og diskrimineringsloven. *Lov 16. juni 2017 om likestilling og forbud mot diskriminering*. (Hentet 10.10.21)

Næss, C. (2020) *Urban natur i krisetider*. 1 (Hentet: 08.10.21)

Oslo Kommune (2017) *Handlingsplaner for: Aldersvennlig by. Trygg og mangfoldig eldreomsorg*. (Hentet: 23.10.21)

Plan- og bygningsetaten (2012) *Utearealnormer. Normer for felles leke- og uteoppholdsarealer for boligbygging i indre Oslo*. Oslo: Plan- og bygningsetaten

Plan- og bygningsetaten (2014) *Handlingsplan for universell utforming (uu) og tilgjengelighet i bygg- og uteområder*. (Hentet: 16.11.2021)

Plan- og bygningsloven. *Lov 27. juni 2008 nr.71 om planlegging og byggesaksbehandling*.

Statens vegvesen og Direktoratet for byggkvalitet (2015) *Arkitektoniske virkemidler for orientering og veifinning*. (Hentet: 30.10.21)

Transportøkonomisk institutt (2016) *Evaluering av «Shared space»- områder i Norge*. TØI rapport 1511/2016. Oslo: Transportøkonomisk institutt

Universell Utforming AS (2019) *Universell utforming av uteområder*. (Hentet: 10.10.21)

Veglova. *Lov 21.juni 1963 nr.23 om vegar*.

Vegtrafikkloven. *Lov 18.juni 1965 nr.4 om vegtrafikk*.

Venter, Z.S, Barton, D.N., Gundersen, V., Figari, H., Nowell, M. (2020) *Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the Covid-19 outbreak in Oslo, Norway*. (Hentet: 15.10.21)

10 Vedleggsliste

1. Torshovdalen Helhetlig konseptplan Nye tiltak, 2023.03.28
2. Torshovdalen_Plan_Universelt tilrettelagt møteplass_Skisseprosjekt, 2021.12.03.
3. Torshovdalen_Perspektiv_Møteplass, 2021.12.03