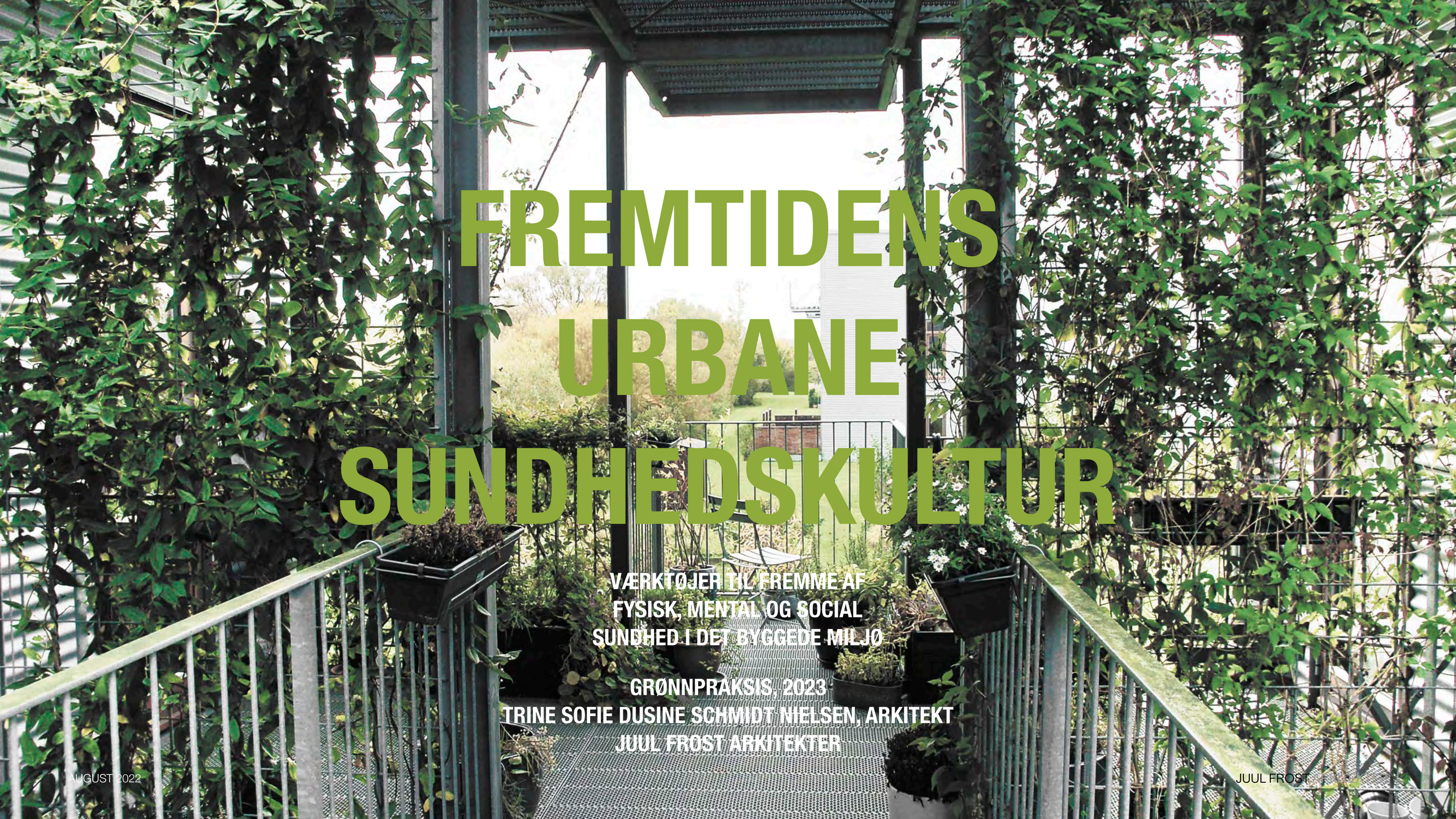


FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR

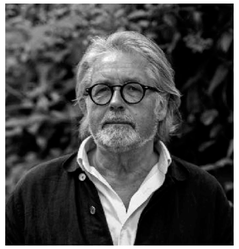
VÆRKTØJER TIL FREMME AF FYSISK, MENTAL OG SOCIAL SUNDHED I DET BYGGEDE MILJØ

GRØNNPRAKSIS, 2023

TRINE SOFIE DUSINE SCHMIDT NIELSEN, ARKITEKT
JUUL FROST ARKITEKTER

JUUL FROST ARKITEKTER

TVÆRFAGLIGT TEAM



Flemming Frost
Founding Partner, CEO
Architect MAA/MSA

Helle Juul
Founding Partner, CEO
Architect MAA/MNAL, PhD.

Søren Askehave
Partner I Head of Office
Architect MAA

Christian Hanak
Partner I Market
Development
Architect MAA

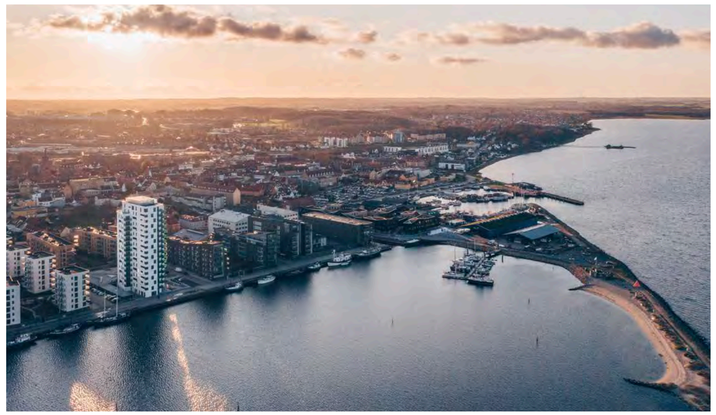
Line Stybe Vestergaard
Partner I Urbanity & Landscape
Landscape architect MAA / MDL

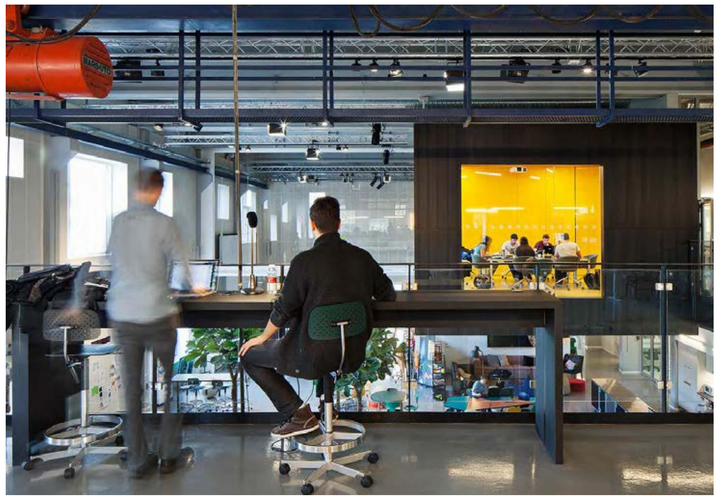
Philip Krogh
Partner I Nordic Market
Architect MAA

Robert Fekete
Partner I Head of
Stockholm
Architect SAR / MSA

JUUL FROST ARKITEKTER

1. BYGNING + BEBYGGELSE





2. BY + RUM + LANDSKAB

Medarbejder kompetencer:
By - og bygningsarkitekter
Landskabsarkitekter
Konstruktører
Arkitektstuderende
Bogholder/regnskab/ adm.
Filosof / kommunikation
Piccoline + tegnestuehund

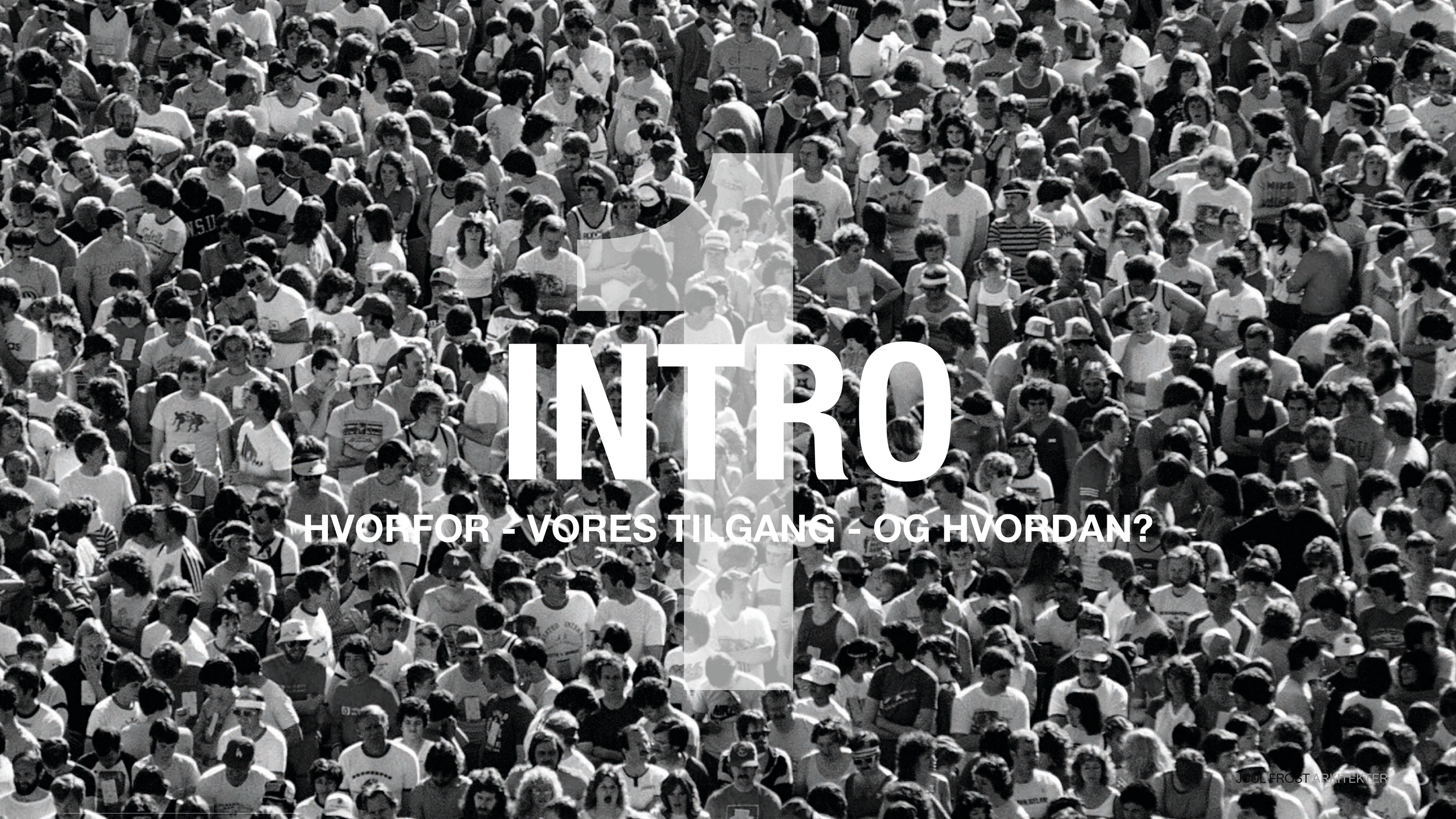
3. FORSKNING + UDVIKLING

‘FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR’

… ‘The Urban Health Culture of the future’

2019 2020 2021 2022

den urbane sundhedsKULTUR



1 INTRO

HVORFOR - VORES TILGANG - OG HVORDAN?

GLOBALE DAGSORDENER OG EN NY TILGANG

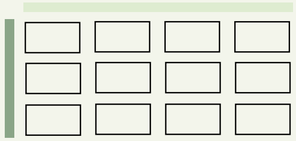
1946: **WHO**

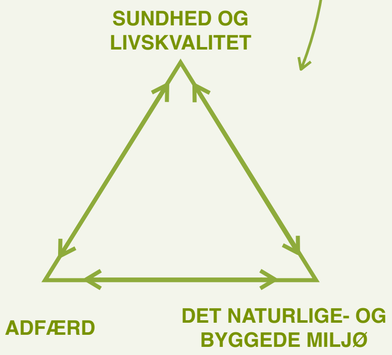
Konstitutionen for World Health Organisation signeres af 61 nationer den 22. juli 1946.

*”Sundhed er en tilstand af fuldkommen **fysisk**, **psykisk** og **socialt** velvære og ikke blot fravær af sygdom.” - WHO’s Sundhedsdefinition*

2019: **CITY OF WELL-BEING**

Metodeværktøj af Juul Frost Arkitekter





2015: **FN’S VERDENSMÅL**

På FN’s årlige generalforsamling i september 2015 vedtog alle verdens nationer sammen Verdensmålene.

2020: **FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR**

Forskning + udviklingsprojekt af Juul Frost Arkitekter.

*Hvordan kan **helhedsorienteret tilgang** skabe fysiske forandringer, der understøtter udviklingen af sundhedsfremmende livsformninger i byen?*

HVORFOR FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR?

fra forskning til praksis

MENTALE BEHOV

17%

af befolkningen som helhed har **dårligt mentalt helbred**.

SOCIALE BEHOV

12,4%

eller omtrent én ud af otte danskere har tegn på **ensomhed**.

FYSISKE BEHOV

52,6%

af den voksne befolkning er moderat eller svær **overvægtige**.

58,1 % af den voksne befolkning opfylder ikke WHO's minimums-anbefaling for fysisk aktivitet.

PLANLÆGNING & ADFÆRD

Sundhed og trivsel oftest hverken er formuleret eksplicit eller som et behov eller et strategisk mål i **plandokumenter**.

Sundhed og trivsel ofte italesættes indirekte med begreber som f.eks. fodgængervenlighed, social bæredygtighed eller hverdagsliv.

Den Nationale Sundhedsprofil - gennemført af de fem regioner og Statens Institut for Folkesundhed, SDU

TÆNKETANKEN TÆNKER
om fremtidens urbane sundhedskultur

”Det er vigtigt at få forskning ud at virke.”

– **Morten Klöcker**, Læge, Grønbæk Direktør, professor, dr.med., Statens Institutet for Folkesundhed

“Det är viktigt att strategin är politiskt ägd och att förvaltningarna gör dem trygga i sina val.”

– **Christer Larsson**, Tidl. Stadsbyggnadsdirektør og Ansvarlig for “Politik for gestaltad livsmiljö”, Riksdagens politiske m for arkitektur-, form- og designområdet

“Trivsel findes ‘mellem ørene’; det er en kropslig fornemmelse, en følelse, der kommer og går, men er ikke tilfældig.”

– **John Pløger**, Professor emeritus, Universitetet i Agder”

”Ensomhed er noget, der udvikles inden i os selv, det er den følelse, der opstår, når man ikke får opfyldt sit sociale behov.”

– **Jesper Lund Bredesen**, Læge, Divisional Director, H. Lundbeck A/S

“Polyfoni som planmæssig strategi kan således udfordre de konventionelle plantermer og give rum for attraktive uforudseelige scenarier og resultater.”

– **Peter Hanke**, Dirigent, Associate Fellow ved Oxford University, Saïd Business School

”Noget af det, vi er i gang med at afprøve, er at opbygge det, vi kalder for handlefællesskaber. Det vil sige, at vi engagerer individer og grupperinger i at skabe noget konkret sammen på et sted.”

– **Katrine Winter**, Antropolog og boligsocial leder, AKB Taastrupgaard

”I virkeligheden opnår de fleste mennesker hoveddelen af deres fysiske aktivitet som en del af deres daglige gøremål.”

– **Jasper Schipperijn**, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

”Ser vi mon ind i en slags genfødsel af ’landsbyen’, som konsekvens af at man ikke længere får en stor del af sine sociale behov dækket via arbejdsplads-livet? Og vil det øge inklusionen/mindske ensomheden hos den enkelte?”

– **Karin K. Peschardt**, Landskabsarkitekt, ph.d., strategisk planlægger, Holbæk Kommune, plan og erhverv og **Bodil V. Henningsen,** Arkitekt, master i strategisk planlægning, Aalborg Kommune, byudvikling og byggeri

”En grundpræmis for fremtidens sunde byer må være at sikre, at alle mennesker og sociale grupper indtænkes, blandes og inddrages, og at der skabes rum og rammer til alle i byen – også dem, der ikke ligner os selv.”

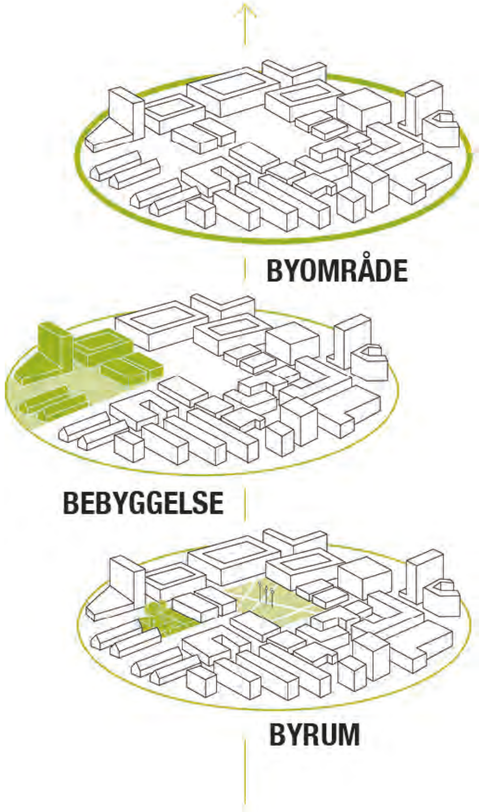
– **Rasmus B. Andersen**, Arkitekt, Teamleder Byudvikling og faciliteter, DGI

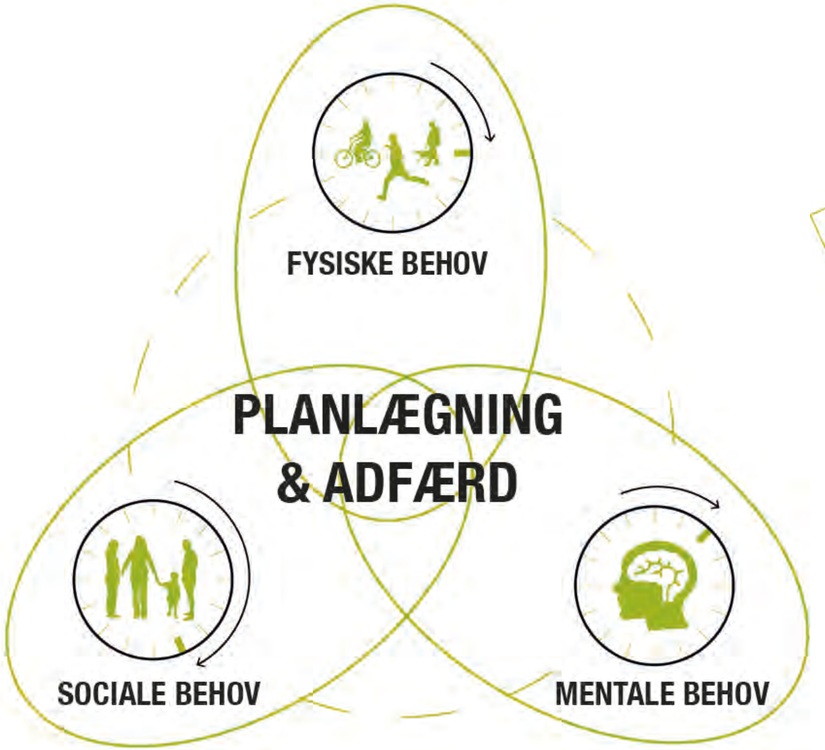
HELHEDSORIENTERET TILGANG

Målet med fremtidens urbane sundhedskultur er proaktivt at sikre sammenhængen mellem sundhed og planlægning.

FAKTA → **SKALA** → **URBAN SUNDHEDSKULTUR** → **VÆRKTØJER**

Demografi, kortlægning (f.eks. grøn og blå kulturarv, kvaliteten af byrum, mobilitetsmønstre etc.), fakta fra sundhedsprofiler samt andre relevante fakta.





BEHOVSKATEGORIER

	MENTALE BEHOV	SOCIALE BEHOV	FYSISKE BEHOV	PLANLÆGNING & ADFÆRD
BETYDNING	Mentalt overskud til at realisere personlige mål og håndtere dagligdagens udfordringer.	Social sundhed er udtryk for at tage del i og bridrage til et social netværk, der understøtter og ansporer til videre socialt engagement.	Fysisk kapacitet og bevægelsesmuligheder til at udføre enten lette-, moderate el. højintensive aktiviteter, såsom leg, gang, cykling, løb m.fl.	Sætter rammerne for livsformning igennem nudging - en fysisk ting med social effekt.
INDFLYDELSESRIGE PARAMETRE	Stimulering (farver, lyde, lys) Tryghed Overskuelighed Privathed Interaktion Identitet Social mangfoldighed Grønne mentale åndehuller Fascination Afæselighed	Deltagelse Engagement i nærområdet Frivilligt og socialt arbejde Brug af tilbud og faciliteter Oplevelse af social støtte Social mangfoldighed Diversitet Tilhørsforhold Relationsopbygning Identifikation	Bevægelsesfremmende Tilgængelighed Arealbenyttelse Walkability Aktiv transport Infrastruktur Topografi Rekreative tilbud	Landskabelige elementer Farver og lys Tydelig signalering Permeabilitet Variation Læsbarhed Robusthed Tilgængelighed Overskuelighed Invitation
EFFEKT	Produktivitetsniveau Psykiske forhold Selvkontrolsniveau Angstniveau Livsmønster Ensomhedsfølelse	Motivation Støtte Tryghed Tillid Tilhørsforhold Op- og brobyggende fællesskaber	Aktivitetsniveau Dagsrytme Kost Sygdomme U- og organiserede aktiviteter (idræt, motion, leg)	Påvirkning af adfærd Uformel planlægning Urban acupuncture

BEHOVSKATEGORIER

Værktøjer til fremme af fysisk, mental og social sundhed i det byggede miljø

MENTALE BEHOV

BETYDNING

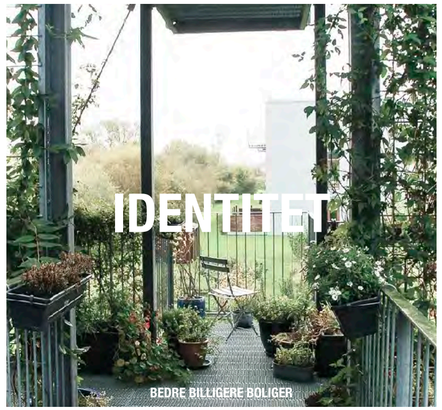
Mentalt overskud til at realisere personlige mål og håndtere dagligdagens udfordringer.

INDFLYDELSESRIGE PARAMETRE

Stimulering (farver, lyde, lys)
Tryghed
Overskuelighed
Privathed
Interaktion
Identitet
Social mangfoldighed
Grønne mentale åndehuller
Fascination
Aflæselighed

EFFEKT

Produktivitetsniveau
Psykiske forhold
Selvkontrolsniveau
Tilhørsforhold
Livsmønster
Ensomhedsfølelse



FORSKNING + UDVIKLING

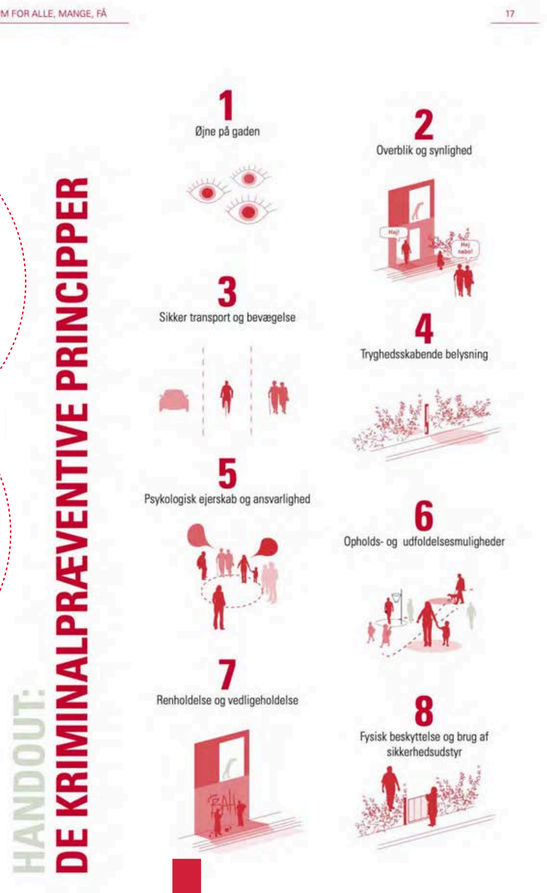
Sæt tryghed på dagsordenen!

Tryghed skaber merværdi for borgere, besøgende og byen.

Følgegruppen

“20% er utrygge ved at færdes i Aalborgs midtby om aftenen og natten.”

Panel Nordjylland-måling, 2020



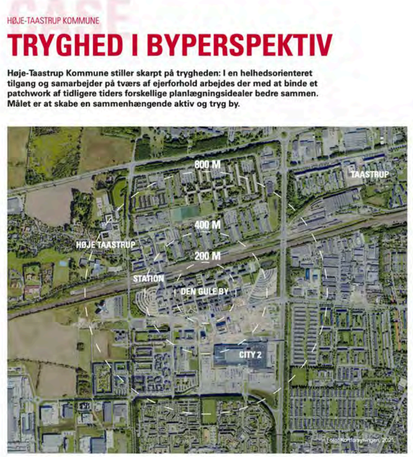
CASES

+

Tryghed skaber rammer om trivsel og social bæredygtighed.

PUBLIKATION

=



Trygge byer og byrum tiltrækker investorer og nye beboere.

BEHOVSKATEGORIER

Værktøjer til fremme af fysisk, mental og social sundhed i det byggede miljø

SOCIALE BEHOV

BETYDNING

Social sundhed er udtryk for at tage del i og bridrage til et social netværk, der understøtter og ansporer til videre socialt engagement.

INDFLYDELSESRIGE PARAMETRE

Deltagelse
Engagement i nærområdet
Frivilligt og socialt arbejde
Brug af tilbud og faciliteter
Oplevelse af social støtte
Social mangfoldighed
Diversitet
Tilhørsforhold
Relationsopbygning
Identifikation

EFFEKT

Motivation
Støtte
Tryghed
Tillid
Tilhørsforhold
Op- og brobyggende fællesskaber

BEHOVSKATEGORIER

Værktøjer til fremme af fysisk, mental og social sundhed i det byggede miljø

FYSISKE BEHOV

BETYDNING

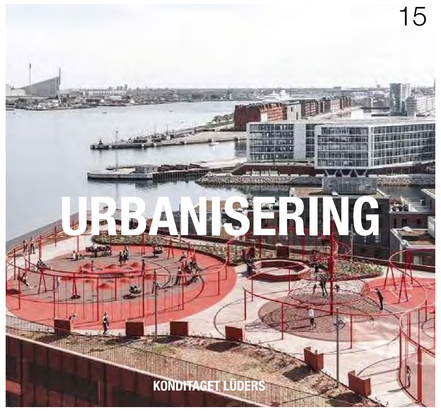
Fysisk kapacitet og bevægelsesmuligheder til at udføre enten lette-, moderate el. højintensive aktiviteter, såsom leg, gang, cykling, løb m.fl.

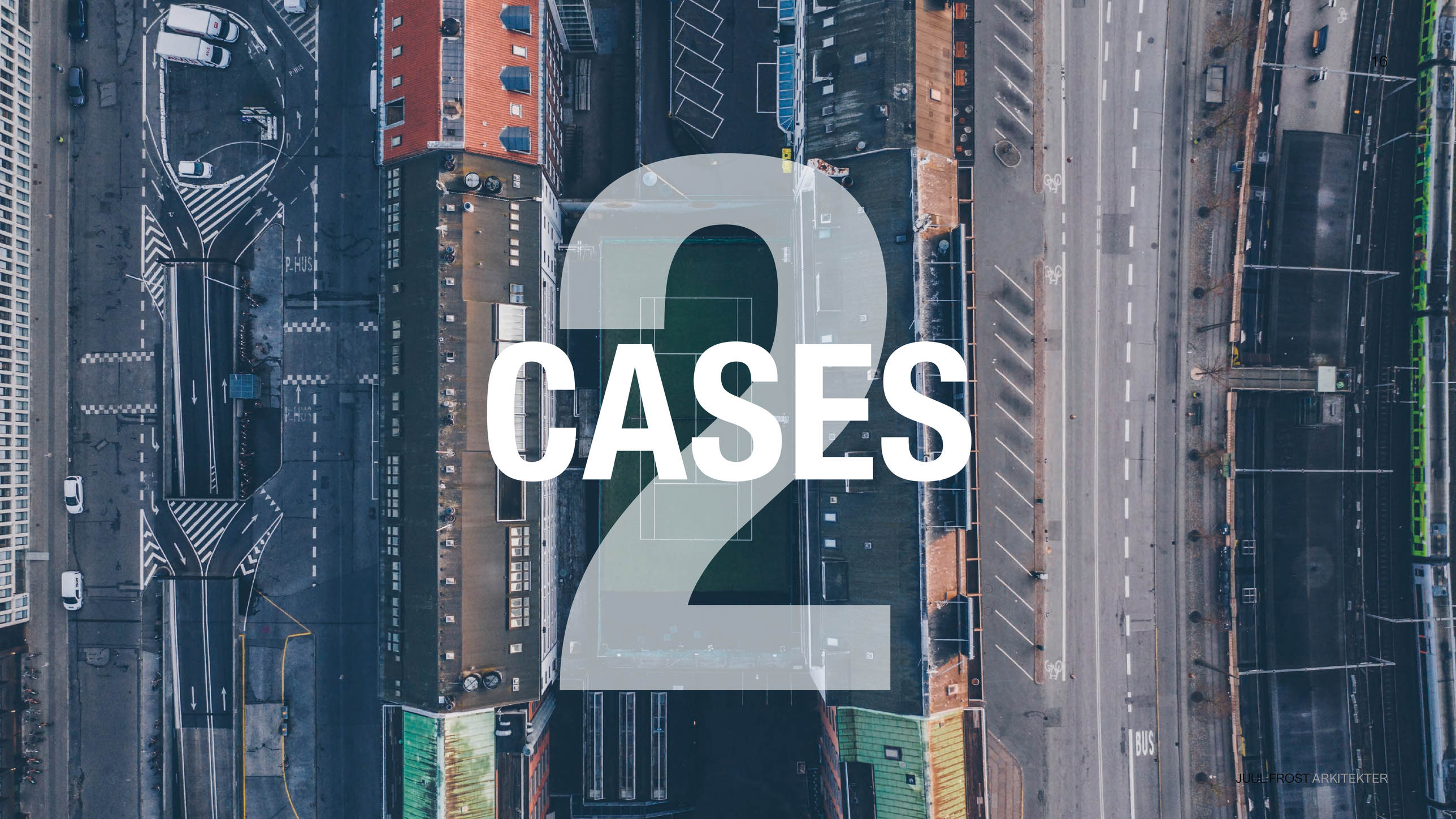
INDFLYDELSESRIGE PARAMETRE

Bevægelsesfremmende
Tilgængelighed
Arealbenyttelse
Walkability
Aktiv transport
Infrastruktur
Topografi
Rekreative tilbud

EFFEKT

Aktivitetsniveau
Dagsrytme
Kost
Sygdomme
U- og organiserede aktiviteter (idræt, motion, leg)

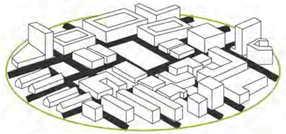




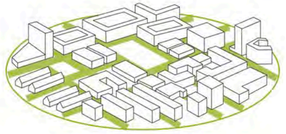
2 CASES

INTERNATIONALE OG SKANDINAVISKE CASES

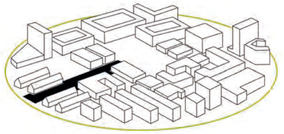
HELT BYOMRÅDE



VEJNET



STINET / FORBINDELSE



INDIVIDUEL GADE

BEBYGGELSE

BYRUM / GRØNT RUM

SKALA

20 MIN CITY

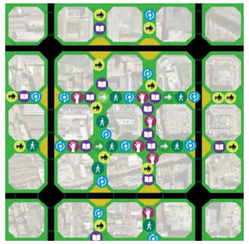
REINVENTING PARIS

SOCIAL GADE, SAXOGADE, KBH

WALKABLE LONDON

DALSTON, LONDON

PULSPARKEN, ODENSE



SUPERBLOCKS, BARCELONA

BO 01, MALMØ

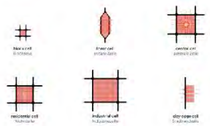
DE GRØNNE CYKELSTIER, KBH

KICKSTART TORNHØJ, AALBORG ØST

VAPNAGAARD BYHAVER, HELSINGØR

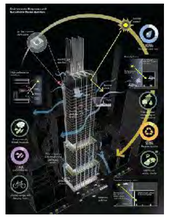
GILLETT SQUARE

BROOKLYN BRIDGE PARK



CELLULAR URBANISM, ROBIN RENNER

BIOPHILIA IN ARCHITECTURE

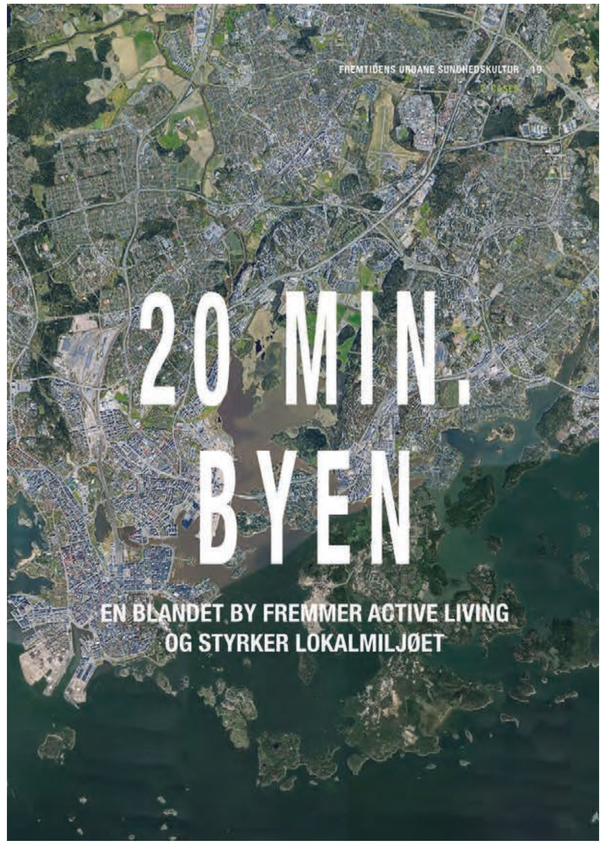


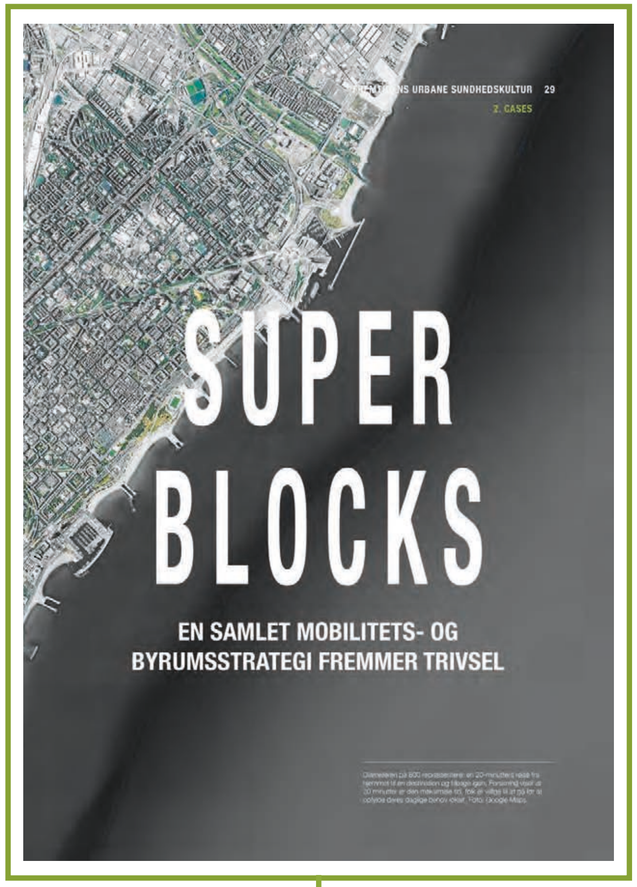
WELL BUILDING CERTIFICATION

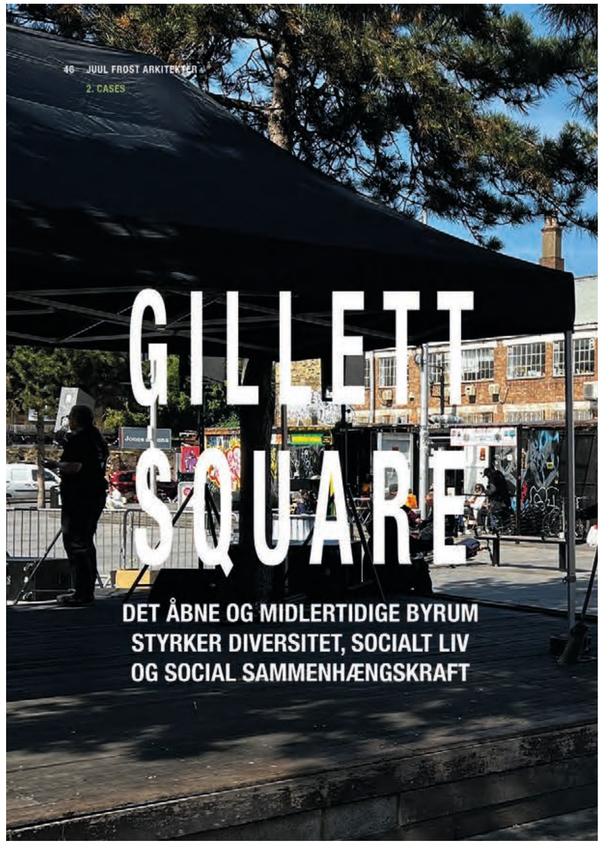
URBAN ACUPUNCTURE

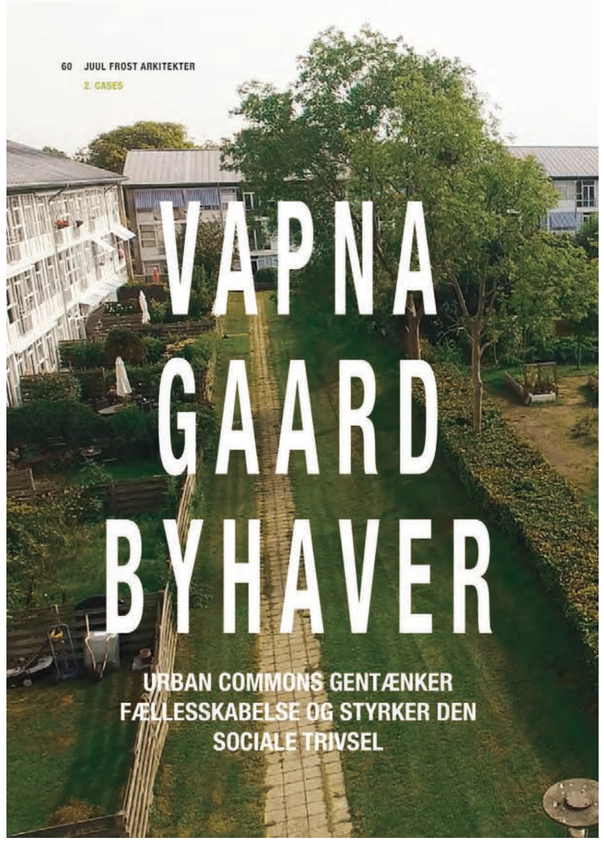
Tulip installation, Montreal

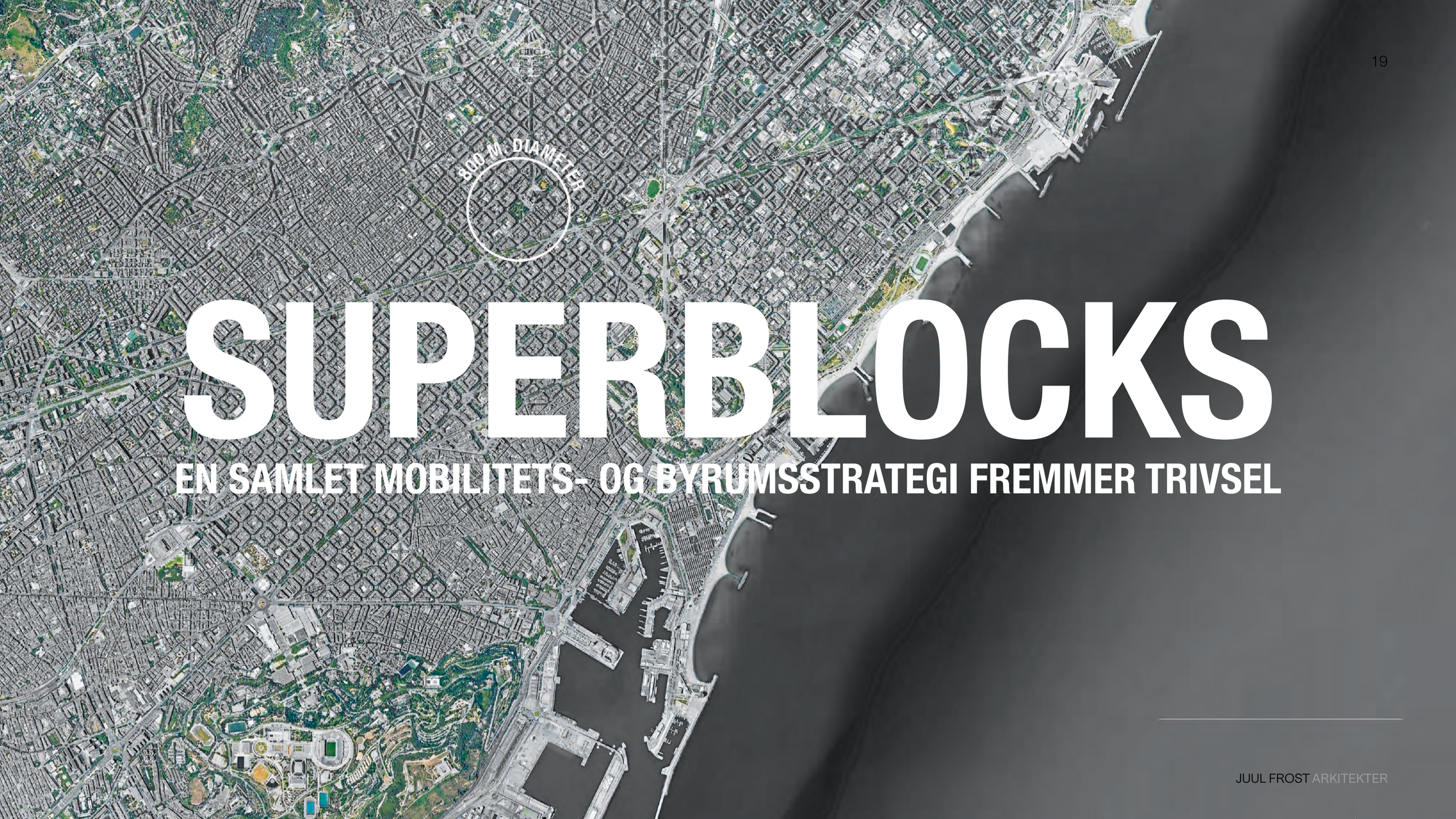
UDVALGTE CASES











SUPERBLOCKS

EN SAMLET MOBILITETS- OG BYRUMSSTRATEGI FREMMER TRIVSEL

BARCELONA SUPERBLOCKS

Cerdàs plan, 1815-1876

Urban Mobility Plan af Barcelona, 2013-2018

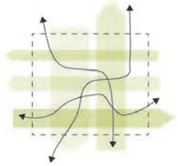
Implementering af temporære tiltag

HVORFOR?

- 44 % af Barcelonas indbyggere er udsat for et højere **luftforureningsniveau** end anbefalet af WHO
- 50 % af befolkningen i Eixample-bydelen udsættes for et uacceptabelt **støjniveau** (over 65 dbA)
- De store vejarealer i asfalt skaber desuden **varmeøer**, og byen er gennemsnitlig 2 grader varmere end de omkringliggende områder
- Barcelona har 1.85 m2 **grønne arealer** pr. indbygger i Eixample, hvor WHO anbefaler 9 m2 pr. indbygger

Vi syntes det er interessant fordi

AKTIV BEVÆGELSE



øget og sikker bevægelse i nærområderne

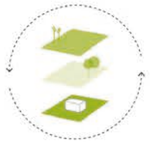
MOBILITETS-STRATEGI

der integrerer byrumsstrategier

SOCIAL INTERAKTION

positiv effekt og øget velvære for de lokale beboere og brugere

REVERSIBEL STRATEGI



skaber mulighed for eksperimenter

"Tiltagene har et stort potentiale for at påvirke befolkningens sundhed, hvis de implementeres i vid udstrækning."

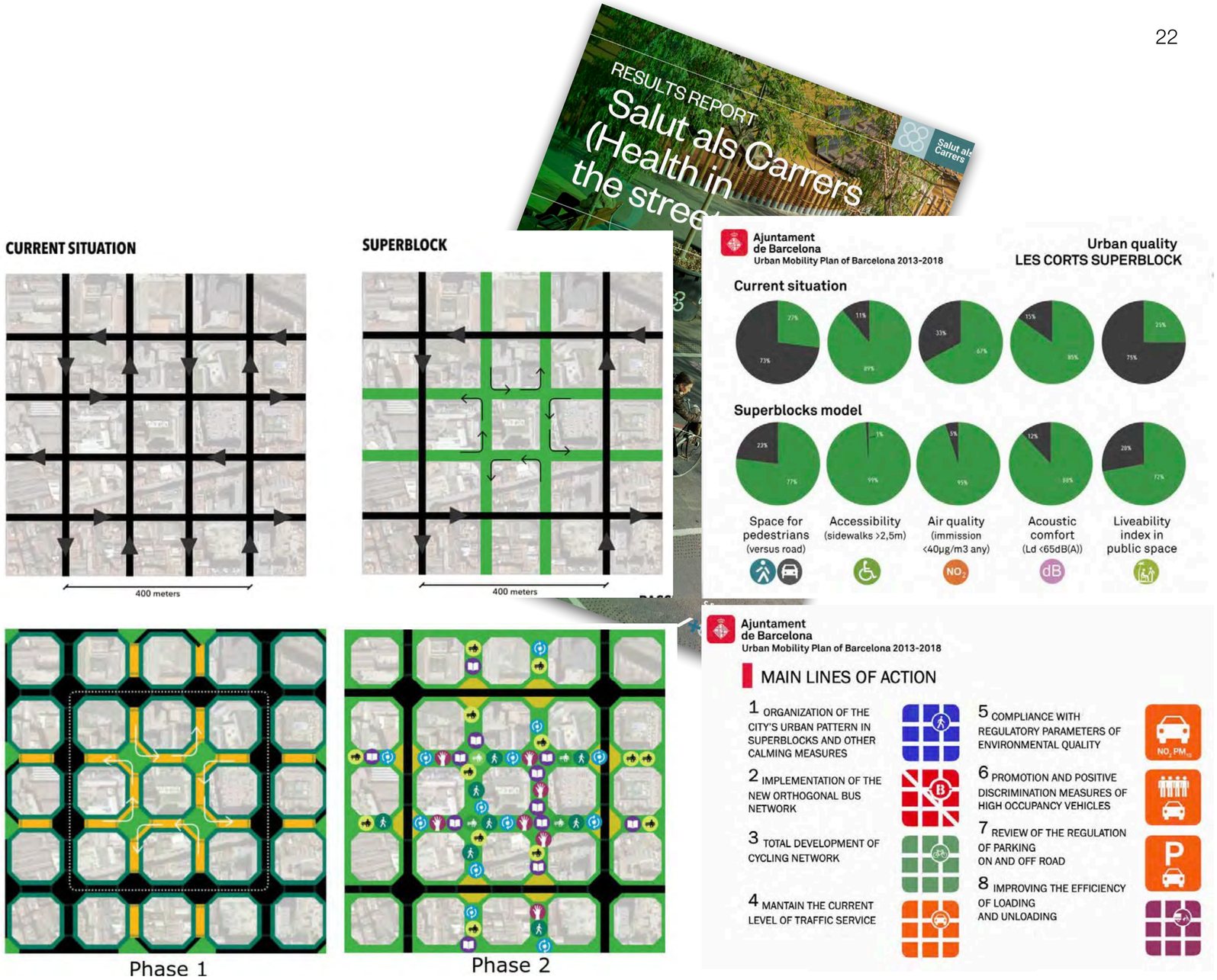
Barcelona Public Health Agency

EFFEKTMÅLING
Barcelona Public Health Agency

Der er en oplevet forøgelse i

- Velvære
- Ro
- Søvnkvalitet
- Reduktion af luft- og støjforurening
- Øget social interaktion
- Forbedringer i luftkvalitet

Tiltagene har et **stort potentiale** for at påvirke befolkningens sundhed, hvis de implementeres i vid udstrækning

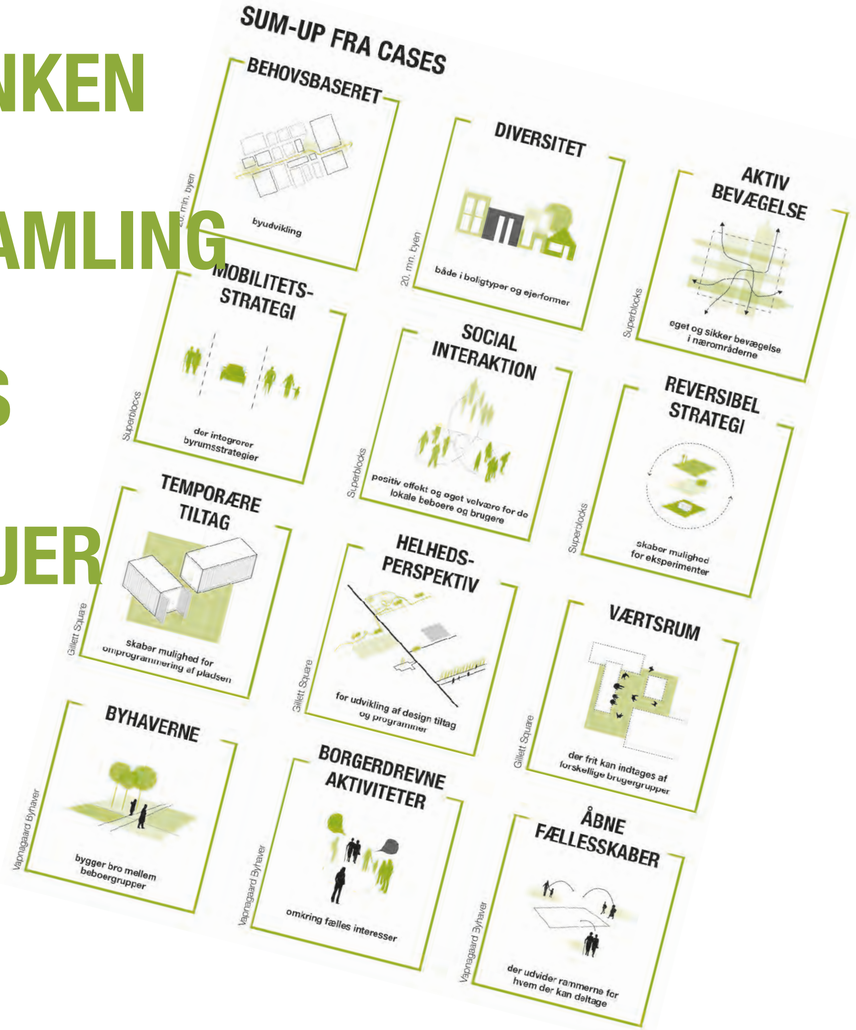


3 VÆRKTØJER

ET TVÆRFAGLIGT, HELHEDSORIENTERET OG STRATEGISK PLANLÆGNINGSVÆRKTØJ

"Værktøjerne er et idé- og inspirationskatalog til at få sat trivsel på dagsordenen og få tiltag ud at virke"

TÆNKETANKEN
+
VIDENSINDSAMLING
+
CASES
↓
VÆRKTØJER



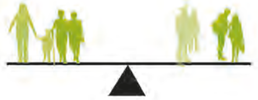
POLYFONISK PLANLÆGNING

BEHOV

MENTALE | SOCIALE | FYSISKE

VÆRKTØJER

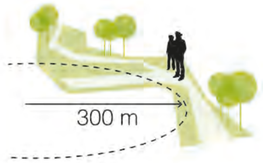
1 LIGHED I SUNDHED



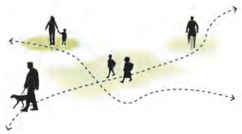
2 LIVSKVALITET

3 SOCIALE NABOLAG

4 GRØNNE OMRÅDER



5 ACTIVE LIVING



6 INTEGRER FORSKNING

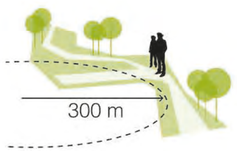
PLANLÆGNING
som et partitur

effekt på

ADFÆRD
rammer for livsformning

4

GRØNNE OMRÅDER



BRUG BYNATUREN SOM EN AKTIV RESSOURCE

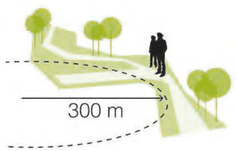
Sæt bynaturen på dagsordenen

- Ophold i grønne områder er koblet til **lavere stressniveauer** og højere velbefindende uanset køn, alder eller socioøkonomisk baggrund.

- **Forbedret tilgængelighed** til gode grønne områder i dårligt stillede nabolag bidrager til at adressere **uligheder i sundhed**.

4

GRØNNE OMRÅDER



BRUG BYNATUREN SOM EN AKTIV RESSOURCE

Design trygge, fredfyldte og vilde grønne områder - året rundt

1) der opleves som trygge med plads til at kunne slappe af - godt overblik og belysning

2) er fredfyldte og velholdte, hvor man kan opleve stilhed og ro

3) har fritvoksende vegetation, der opleves som vild – det kan desuden styrke biodiversiteten

4) inviterer til udeliv samt fysisk og social aktivitet året rundt

HELHEDSORIENTEREDE VÆRKTØJER

1
LIGHED I SUNDHED

2
LIVSKVALITET

3
SOCIALE NABOLAG

4
GRØNNE OMRÅDER

5
ACTIVE LIVING

6
INTEGRER FORSKNING

MUNKEBJERG PARK

BETTER AFFORDABLE HOUSING

SAMARA MASTERPLAN

INTEGRATE RESEARCH

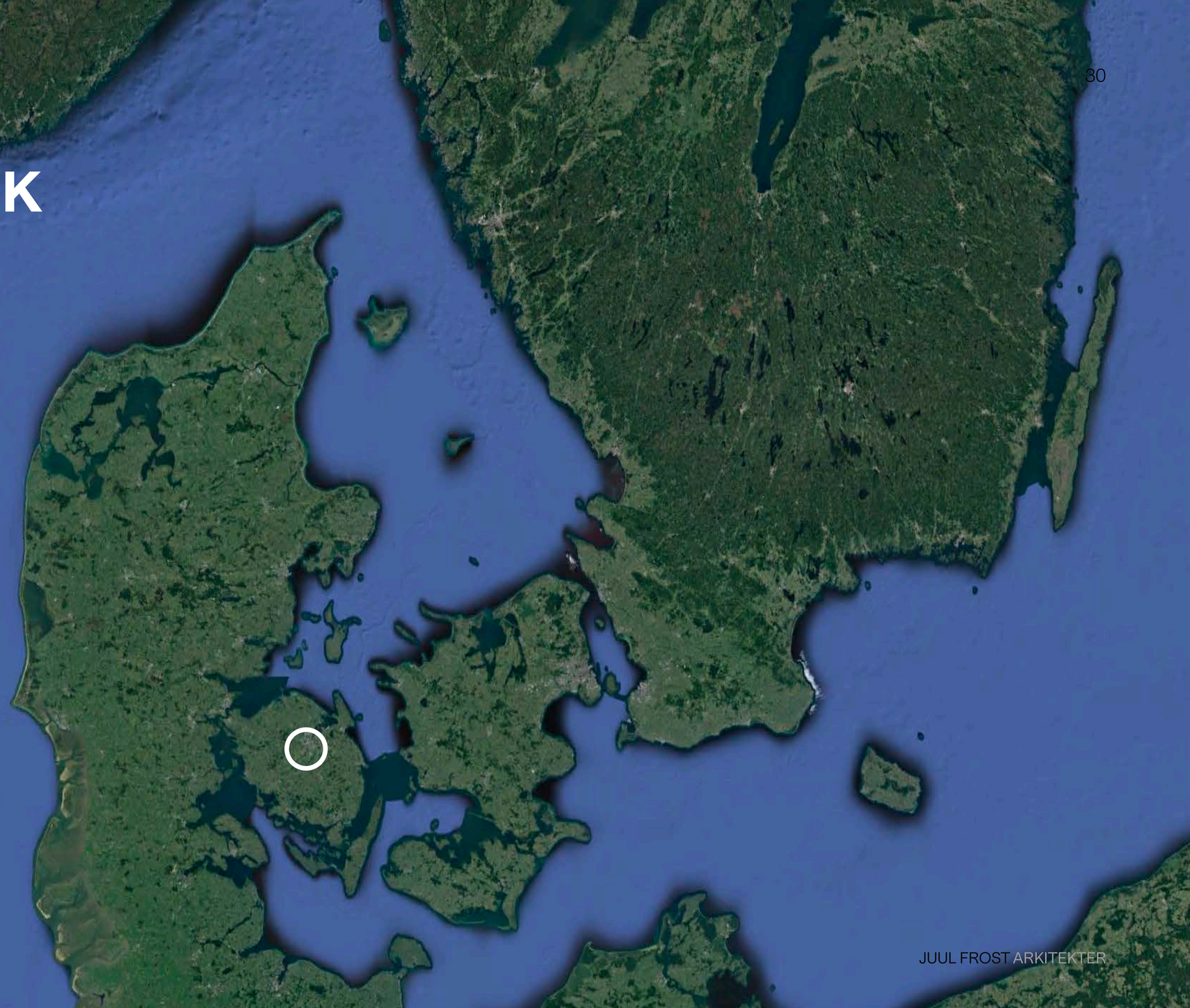
PULSPARKEN

FILMHUSENE VÆRLØSE

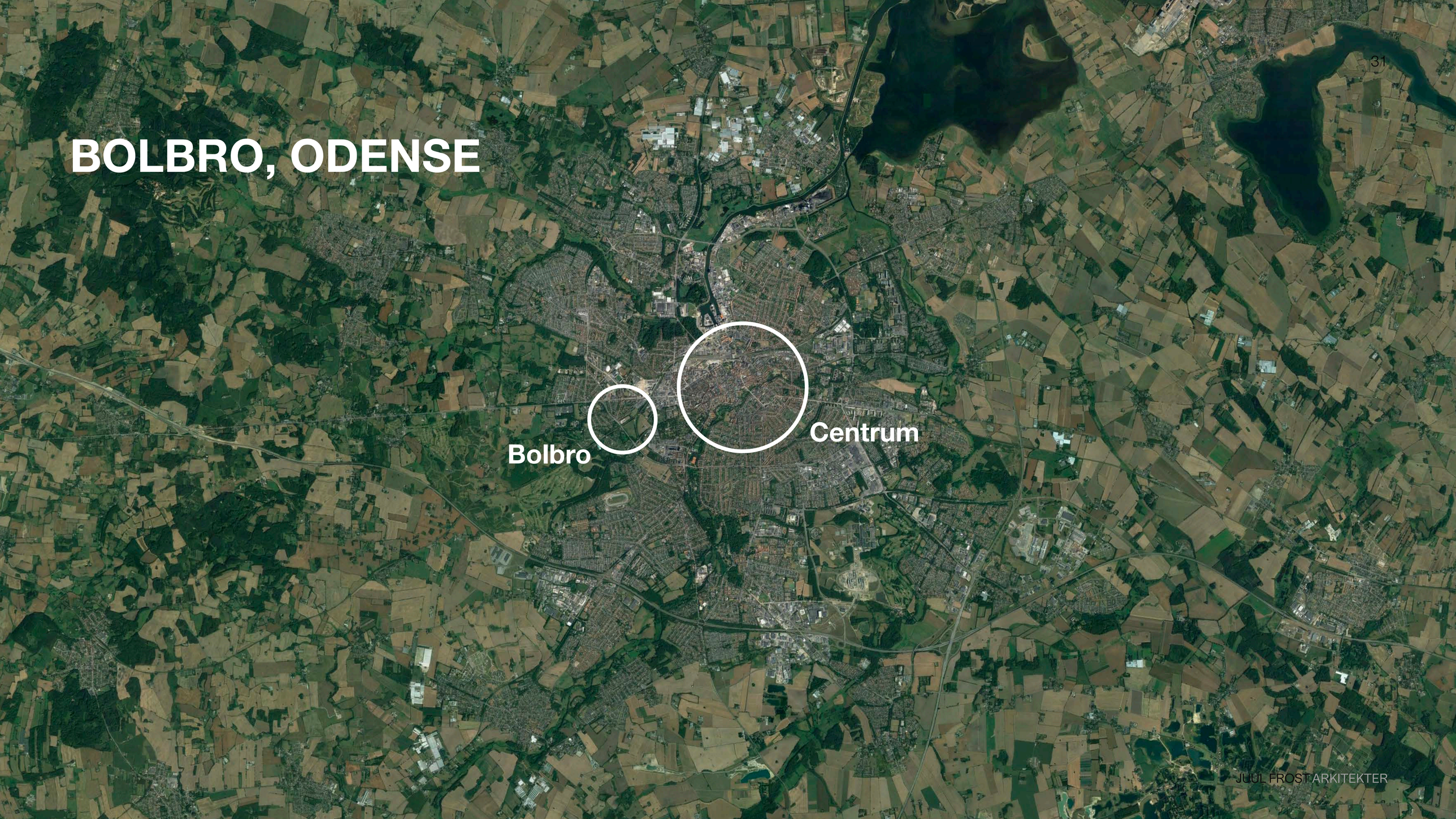
ET EKSEMPEL
PULSPARKEN

JUUL FROST ARKITEKTER

ODENSE, DANMARK



BOLBRO, ODENSE

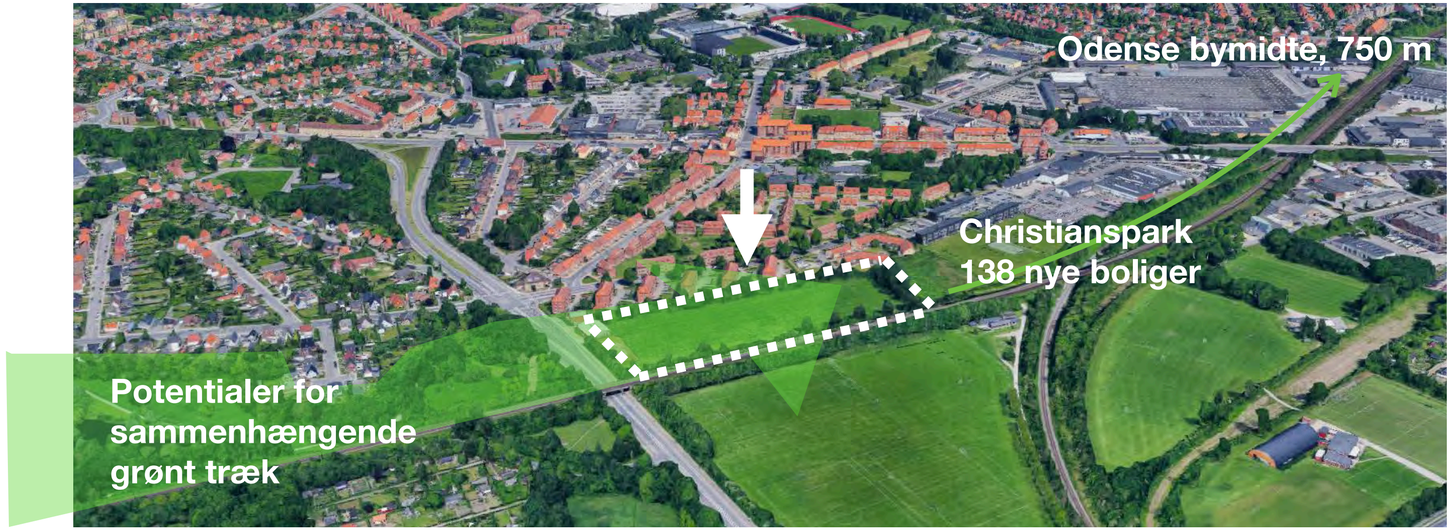


PULSPARKEN - EN DEL AF OMRÅDEFORNYELSEN ‘DIT BOLBRO’

Områdefornyelsen ønsker at forny udvalgte nedslag og styrke identiteten igennem bedre rammer til

- socialt udsatte
- øget fællesskab
- **sundhed**
- flere kulturelle arrangementer

30% af parkarealet til regnvandsbassiner
til at forebygge oversvømmelser i området



VISION / TILGANG

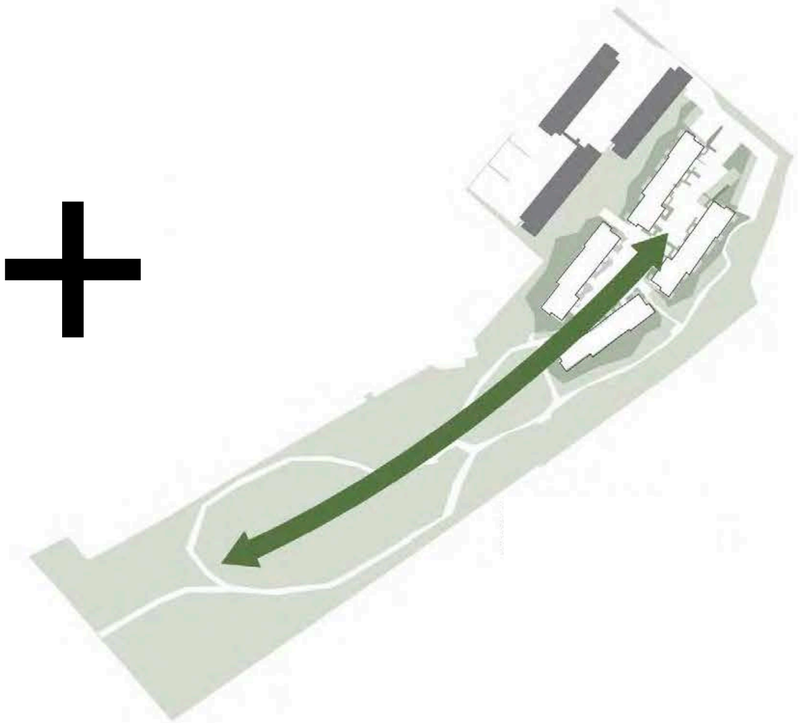
‘Vores vision for pulsparken er at kombinere programmer som høj puls, regnvandshåndtering og ophold i en synergi hvor der er plads og rum til alle, mange, få.’

Særligt fokus
Fysisk aktivitet / høj puls

- Reducerer risiko for livsstilssygdomme
- Højner livskvalitet i op mod 10 år
- Styrketræning af hjertet
- Bedre kondition
- Øger kroppens iltoptagelse, dens udholdenhed, og det fremmer din præstationsevne

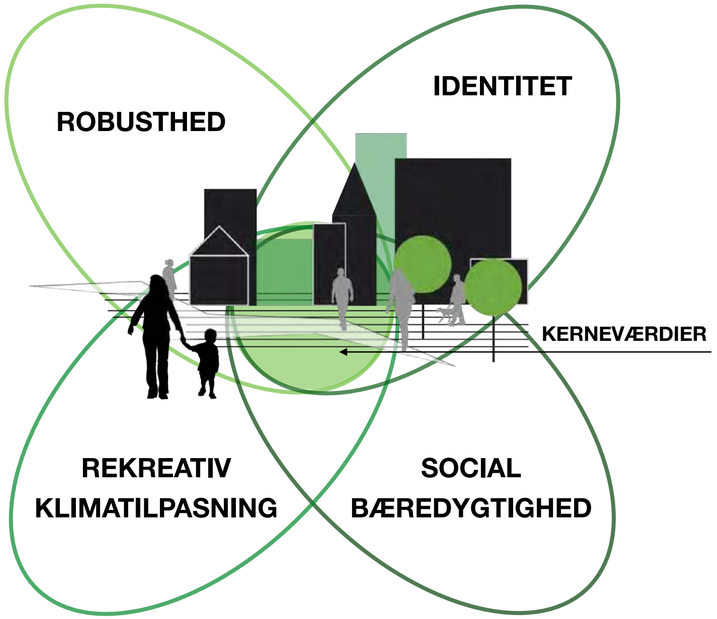
+

Parken og boligområdet



+

City of Well-being

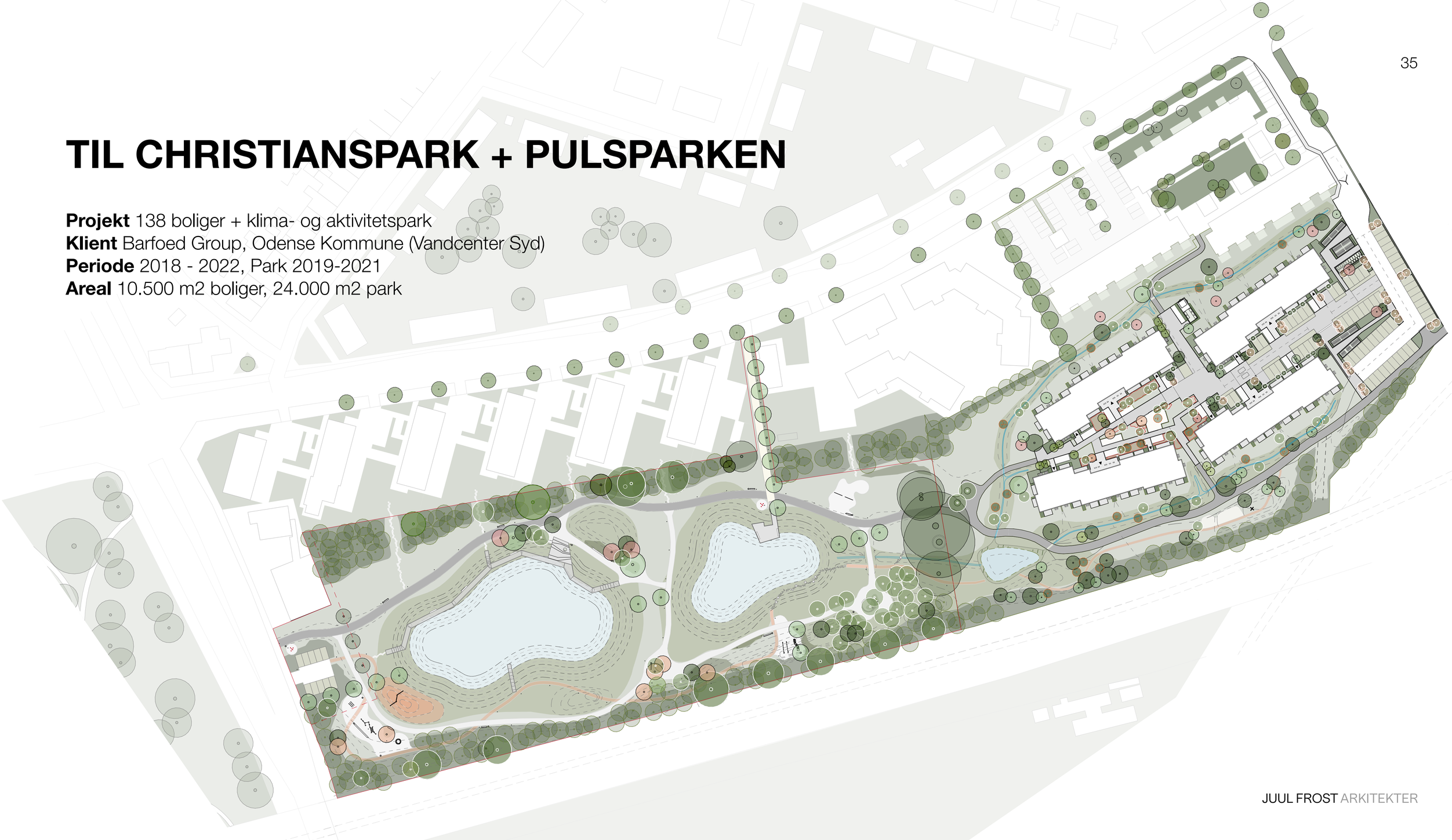


+ første læring fra ‘Fremtidens urbane sundhedskultur’ og vores workshops med tænketanken

FRA LUKKET OMRÅDE

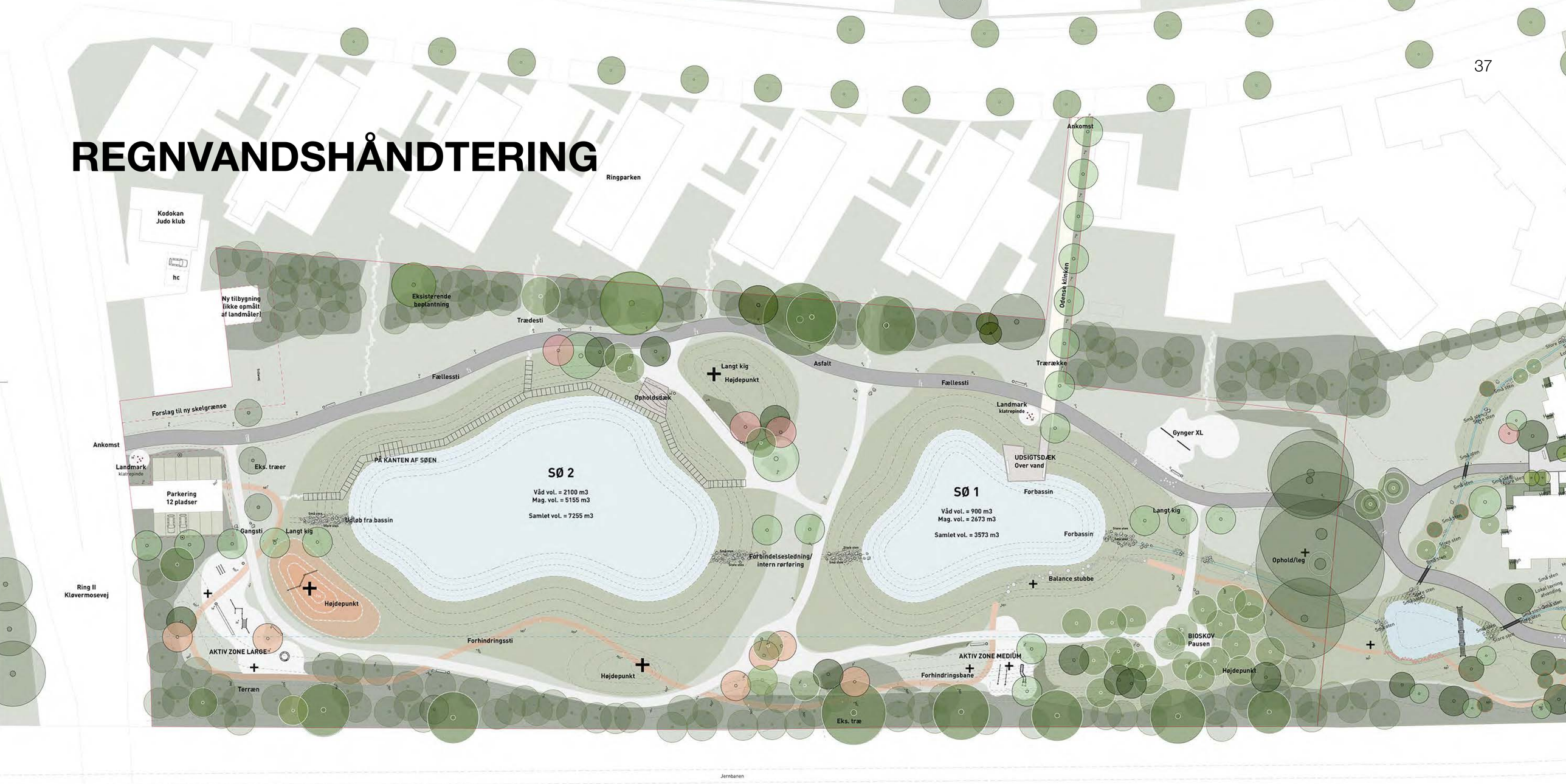
TIL CHRISTIANSPARK + PULSPARKEN

Projekt 138 boliger + klima- og aktivitetspark
Klient Barfoed Group, Odense Kommune (Vandcenter Syd)
Periode 2018 - 2022, Park 2019-2021
Areal 10.500 m2 boliger, 24.000 m2 park

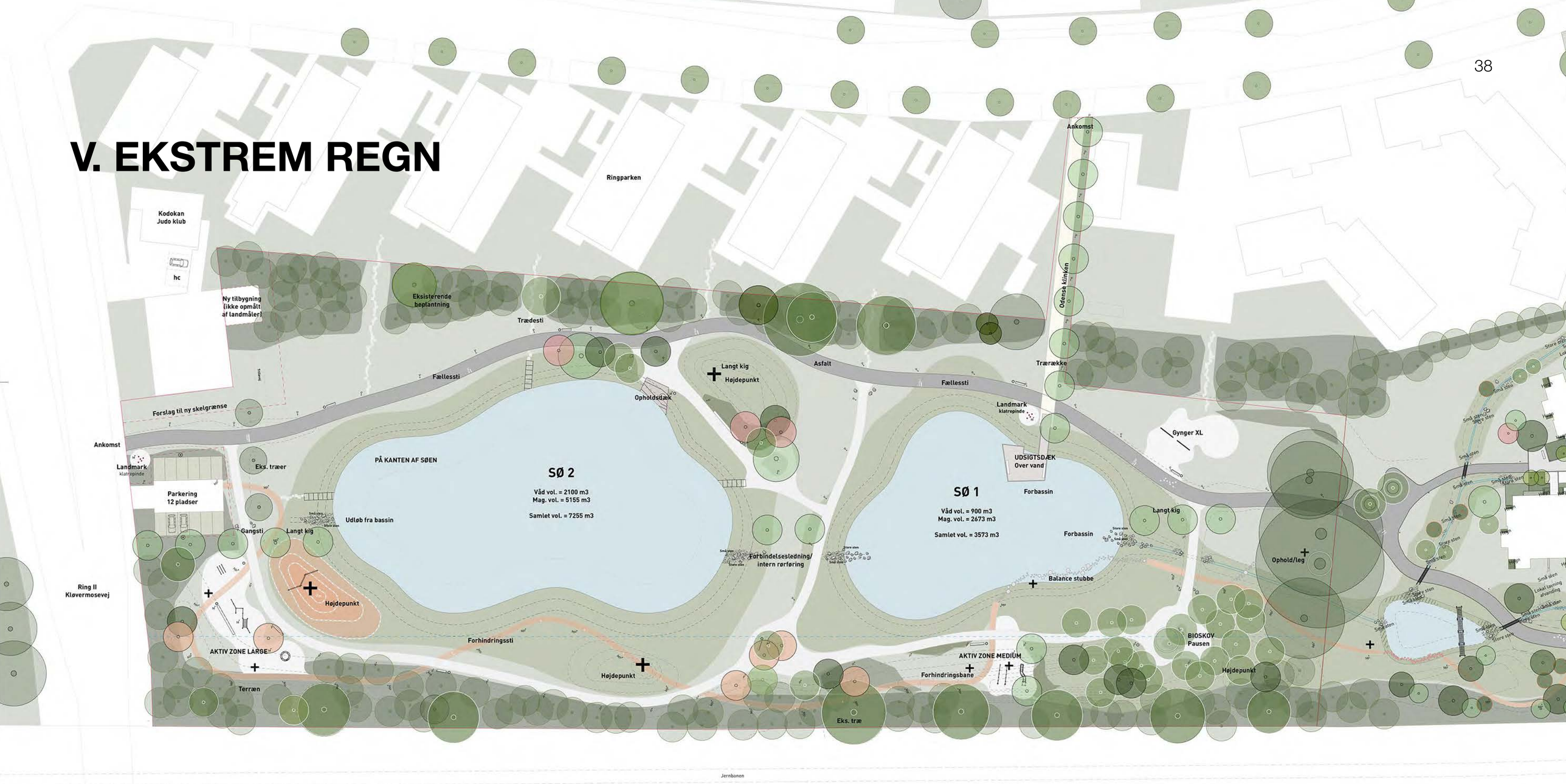


ELEMENTER PÅ KANTEN AF SØEN

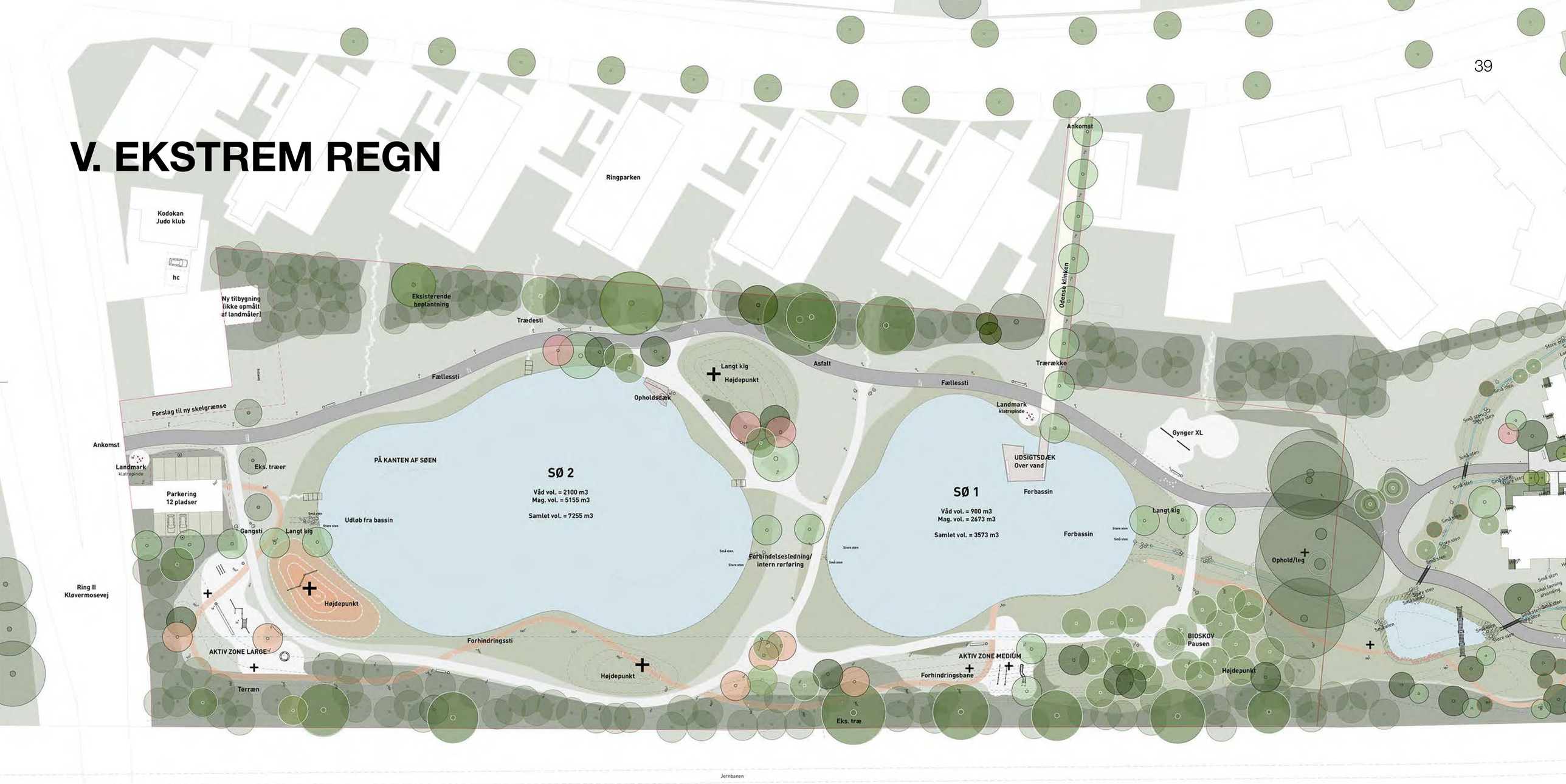
REGNVANDSHÅNDTERING



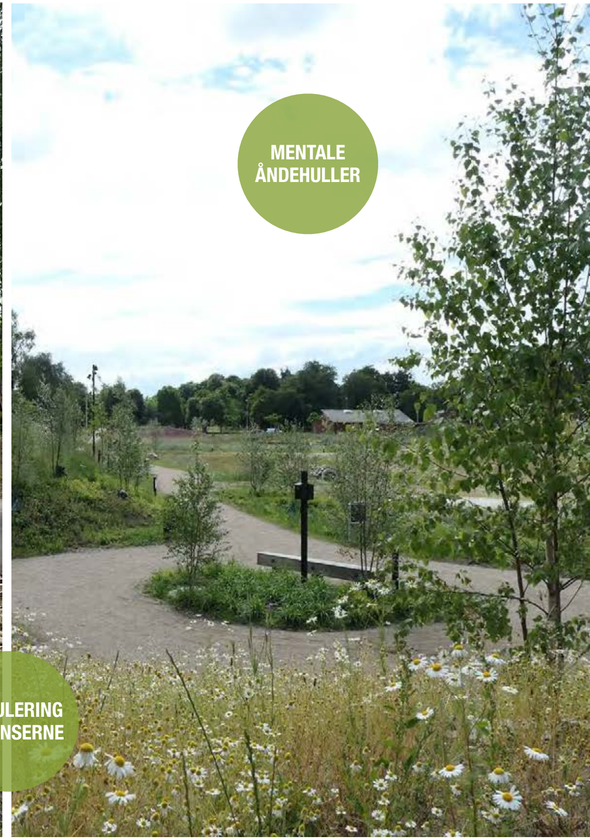
V. EKSTREM REGN



V. EKSTREM REGN



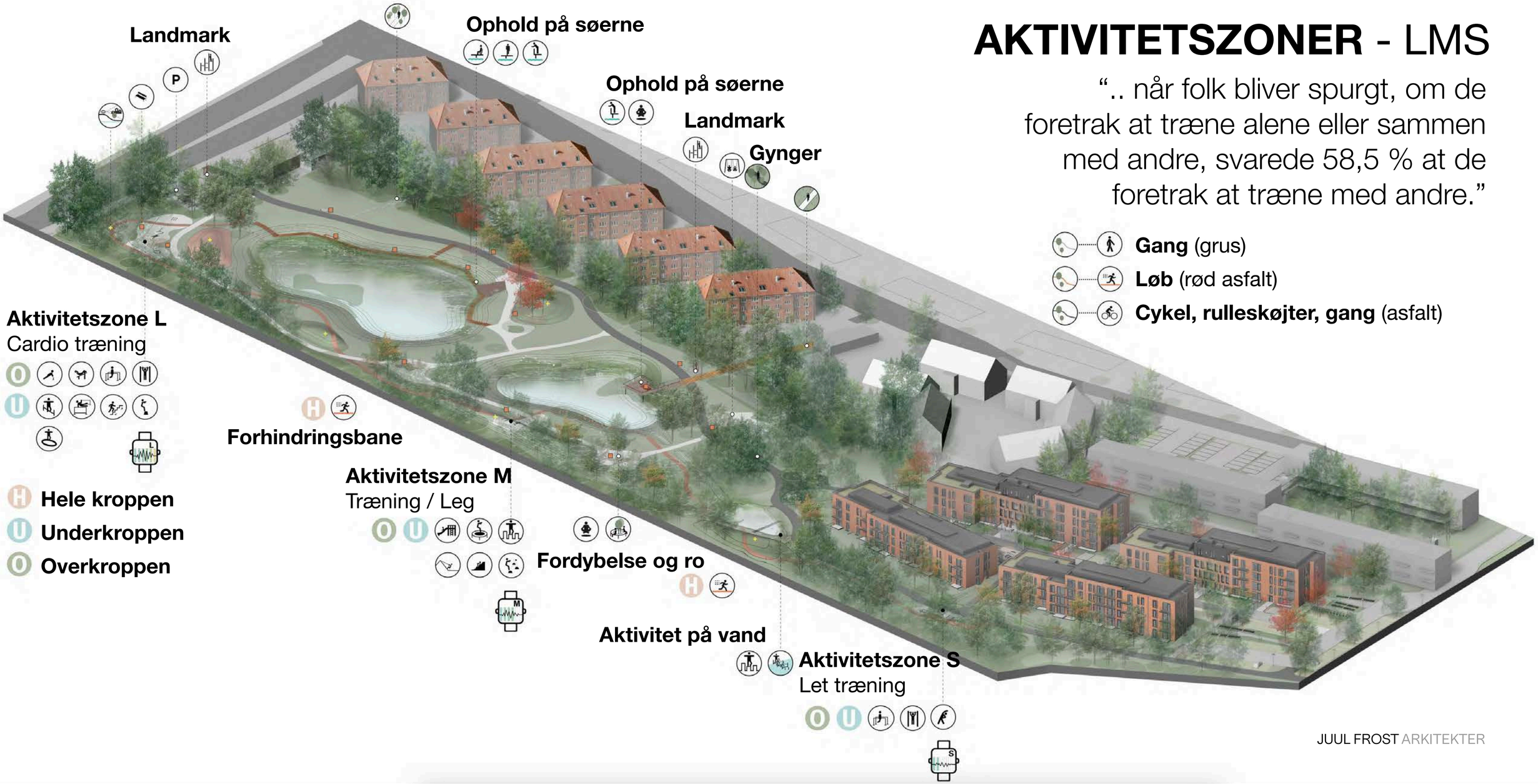
HVORDAN KOMMER FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR TIL UDTRYK I PULSPARKEN



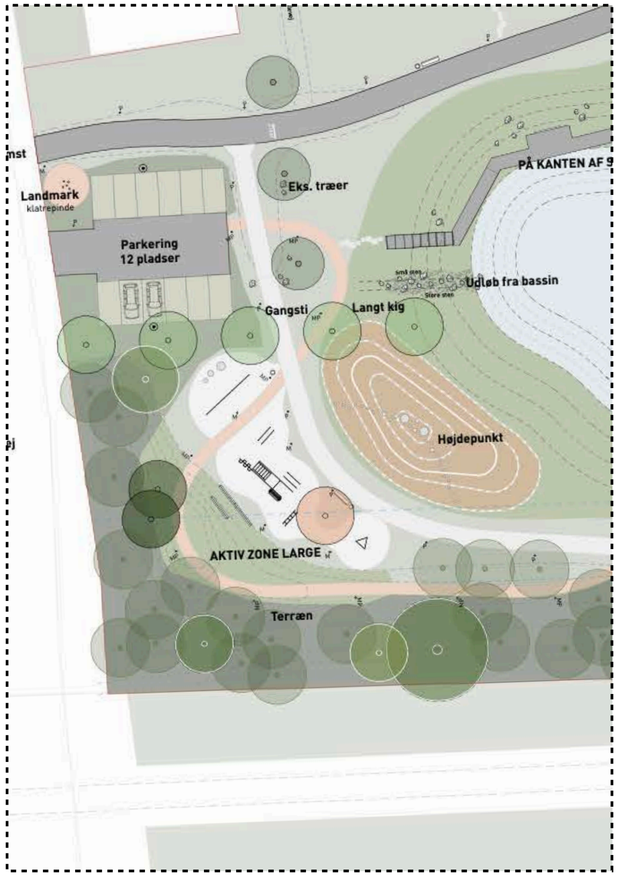
AKTIVITETSZONER - LMS

".. når folk bliver spurgt, om de foretrak at træne alene eller sammen med andre, svarede 58,5 % at de foretrak at træne med andre."

Gang (grus)
Løb (rød asfalt)
Cykel, rulleskøjter, gang (asfalt)



SOPARC: SYSTEM FOR OBSERVING PLAY AND RECREATION IN COMMUNITIES



Kortlægning af aktivitetszoner og intentioner for brug

↓

Observationsstudie

↓

Vurdering af brugernes fysiske aktivitetsniveauer, aktivitetsformer/ typer og aldersgrupper

↓

<u>Ny viden</u>

4 VORES FÆLLES ANSVAR

Munkebjerg Park, Odense

JUUL FROST ARKITEKTER

HVAD GØR VI SÅ NU?

Hvordan kan helhedsorienteret tilgang skabe fysiske forandringer, der understøtter udviklingen af sundhedsfremmende livsformninger i byen?

OPLÆG

Build for Health and Creativity
GrønnPraksis Kristiansand
...

UDDANNELSER

UIC Barcelona School of Architecture

WORKSHOPS

Regionerne
Kommuner og kommunale planlæggere
Udviklingsselskaber
Offentlige og private bygherrer
Almene boligselskaber
Rådgivere
Beslutningstagere
Borgere

FREMTIDENS URBANE SUNDHEDSKULTUR

SAMARBEJDER

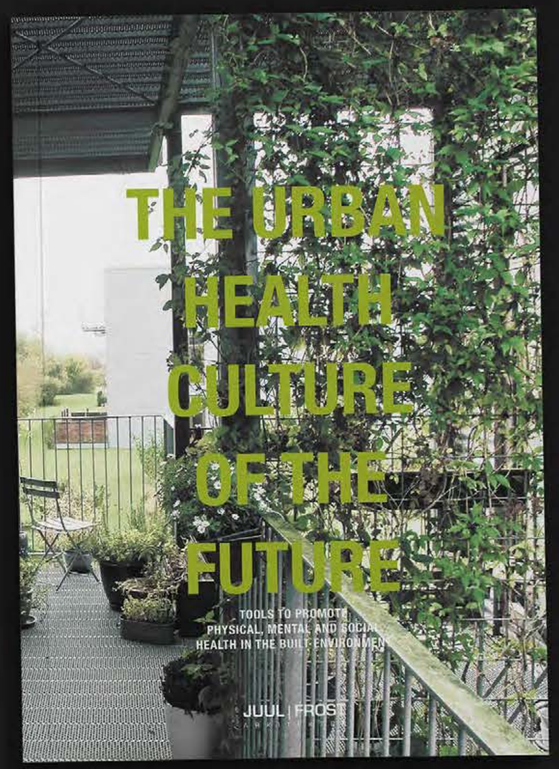
Interviews
Fokusgrupper
Makro- og mikroklima analyser
Støj- og luftkvalitetsmålinger

PILOTPROJEKTER

Byrumsstrategi for Aalborg Kommune

THE URBAN HEALTH CULTURE OF THE FUTURE

… download publikationen på juulfrost.dk



92 JUUL FROST ARCHITECTS
3. TOOLS

4
GREEN AREAS

USE URBAN NATURE AS AN ACTIVE RESOURCE

Green urban environments improve health, well-being and quality of life. Fatigue, negative stress and irritation increase the further you live from green spaces. Conversely, spending time in green spaces is linked to lower stress levels and higher well-being, regardless of gender, age or socio-economic background.[94] Improving access to good green spaces in disadvantaged neighbourhoods helps to address health inequalities.[95]

PUT URBAN NATURE ON THE AGENDA

Use urban nature and green initiatives as an active resource in urban planning. Strengthen the green cultural heritage: parks, green belts and gardens can invite people to exercise, relax and socialise across social and cultural divides.

Urban nature creates added value: it contributes not only to well-being but also to climate-resilient cities, CO_2 storage, enhanced biodiversity, pleasant urban scapes and a good microclimate, as well as being able to counter noise and air pollution and increase housing prices.

Proximity affects the use of green spaces and their impact. Studies show that people who live less than 50 metres from the nearest green space visit it 3–4 times a week on average. If the distance is 1,000 metres, this number drops to just once a week.[96]

Several Danish municipalities have explicit requirements for urban nature. For example, Aalborg Municipality has a policy for nature, parks and outdoor life, Roskilde Municipality has a clear focus on urban nature with detailed planting schemes in district plans, and Odense Municipality plants two trees for every one that is felled.

Green Cities has further developed the Green Standard 2.0[97], which can be used as inspiration in the preparation of policies and planning documents.

Make demands on the number of green square metres, the distance to green areas and the number of trees. Actively use biofactor to map green spaces and urban nature and put a value on their environmental performance. Supplement with functional and demographic mapping to ensure that areas complement each other in terms of offerings and functions. Specifically, work is needed to increase the number of parks and gardens, transform urban roofs into green oases and kitchen gardens, transform grey facades into green and vertical forests, transform asphalt courtyards into natural spaces, promote urban gardens and urban agriculture, and create networks of green corridors linking parts of the city.[98] Require new buildings to contribute to more urban nature.

Hyllie, Malmö
Photo: Line Ryde Vestergaard

THE URBAN HEALTH CULTURE OF THE FUTURE 93
3. TOOLS

TAK FOR JERES TID

GRØNNPRAKSIS, 2023
TRINE SOFIE DUSINE SCHMIDT NIELSEN, ARKITEKT
JUUL FROST ARKITEKTER