



ODSHERREDS GODE OMVEJ

Et bevægelseksperimentarium i Sundhedscentrets park

INDHOLDSFORTEGNELSE

- 02 - Vision, proces og udfordringer
- 04 - Det udvalgte område
- 05 - Områdets rekreative forbindelser
- 06 - Idé og koncept
- 07 - Forslaget - et bevægelseksperimentarium
- 15 - Succeskriterier
- 16 - Projektets organisering frem til drift
- 17 - Projektets fremtidige forankring
- 18 - Økonomi og drift
- 19 - Tids- og handleplan

EN GOD OMVEJ



SUNDHEDSCENTER
ODSHERRED

VISION, PROCES OG UDFORDRINGER

Det folk vil ha'

Projektgruppen bag *En god omvej* holdt den 18. august 2010 en workshop for 48 engagerede og specielt indbudte borgere, brugere og sundhedsmedarbejdere. Formålet var at finde ud af, hvordan Sundhedscenterets park i overensstemmelse med tankerne i visionsoplægget kan indrettes til - som vi skriver i vores oplæg - "et bevægelseksperimentarium".

Konklusionen på workshoppen blev, at det "folk vil ha'", er at:

- parken bliver ved med at være park, dvs. ikke tivoliseres i jagten på bevægelse
- leg går forud for konkurrence, men at det er meget forskelligt, hvad vi opfatter som hhv. leg og konkurrence, så der skal i princippet være plads til begge dele
- sammenhængen med Sundhedscenteret bliver udnyttet, således at parken ikke blot bliver en døgnflue, men sætter sig selv ind i "fødekæden" af borgere, der kommer i Sundhedscenteret som led i et mere formaliseret forløb

Workshoppen blev gennemført over fem timer fra kl. 16 til kl. 21 onsdag den 18. august 2010 og fandt sted i Sundhedscenterets bygning lige ved siden af det område, som dette projektforslag handler om.

Visionsoplægget hovedelementer

I vores visionsoplæg fra april 2010 skrev vi, at vi ville lægge vægt på at etablere et bevægelseksperimentarium, som med inddragelse af ny teknologi og forskellige kunstarter ville danne et puslespil af overraskende, eksperimenterende, konkurrenceprægede fysiske aktiviteter, som var "en omvej på vejen" mod Odsherreds store, men ikke tilstrækkeligt benyttede uderum, dvs. vores skove, strande, stier m.v.

Det - mente vi - var svaret på spørgsmålet om, hvad der skal til for at få indbyggerne i Odsherred til at bevæge sig.

Vi er blevet en kende klogere siden sidst - eller i al fald mere nuancerede. Borgere og brugere siger, hvad de mener, når de bliver spurgt. Det har vi taget til efterretning. Derfor er vores oprindelige tanker justeret i det projektforslag, du sidder og læser lige nu.

Hvad er parken svaret på?

Vi spurgte på workshoppen: "Hvad er der af forhindringer for at bevæge sig?". Deltagerne på workshoppen den 18. august 2010 svarede:

- mig selv, jeg skyder ikke skylden på andre end mig selv, grunden er, at jeg ikke, ganske enkelt, prioriterer det nok
- familien og mit ansvar for børn og hus og hund og arbejde
- mangel på mål for hvorfor jeg skal bevæge mig
- vejret
- økonomi

Vi spurgte derefter: "Hvad vil så motivere dig til at bevæge dig?". Det vil, sagde deltagerne:

- fællesskab, både med venner og familie
- smukke omgivelser
- anderledes oplevelser
- legende konkurrence, leg med andre, konkurrence mest med mig selv
- tryghed
- tilgængelighed døgnet rundt - og information der er tilgængelig døgnet rundt

Med de svar er vi nødt til at tænke på parken på en anden måde end oprindeligt. Parken kan fx ikke være park, med alt hvad det indebærer, og samtidig "danne et puslespil af overraskende, eksperimenterende, konkurrenceprægede fysiske aktiviteter". Det mener vi i al fald er modstridende.

Udfordringer

Den største udfordring har dermed været at skabe en park, som er eksperimenterende og nyskabende og innovativ, og ansporer til bevægelse, dvs. gør alt det, som *En god omvej*-tiltaget tilsigter, og samtidig - som folk forventer - beholder sig umiskendelige parkpræg, dvs. giver sine besøgende en æstetisk, afdæmpet og naturkulturelig oplevelse, altså oplevelsen af at være i en park.

Vi har selv i projektgruppen brugt udtrykket, at parken skal bevæge os, dvs. røre os, for at få os til at bevæge os, røre os.

Målgrupper

I vores visionsoplæg skrev vi, at vores målgruppe er:

- Mænd og kvinder - med særligt fokus på de 18-45-årige (den lokale sundhedsprofil viser en markant forskel i omfanget af mænd og kvinders fysiske aktivitetsniveau)
- Unge (for så vidt angår ensomhed udgør aldersgruppen 16-24 år de mest ensomme)
- Grupper med særlige behov

Vi holder fast i denne samlede målgruppe, dog således at det har vist sig vanskeligere end forventet at skille de mange *mulige* målgrupper ad. Deltagerne på workshoppen lægger fx meget vægt på fællesskab, bl.a. med deres familie. Og familier indeholder både far, mor og børn og børnenes bedsteforældre.

Vi må derfor i projektgruppen indrømme, at parken nok bliver for flere end planlagt. Det beklager vi. For at få far og mor til at gå i parken, bliver vi nødt til at sørge for, at der også er noget for børnene at bevæge sig med. Og så snart at parken efter folkets ønsker nedtøner konkurrenceelementet og opprioriterer parkoplevelsen, så flytter seniorerne ind, indledningsvis nok i en mere observerende rolle, men sandsynligvis senere på vej op ad pulstrappen eller på højkant i det styrkestativ, der ligger og breder sig som hovedindgang til parken.

Det udvalgte område

Sundhedscenter Odsherreds park i Nykøbing Sj. er på 9.500 m² og er en del af det samlede parkanlæg, der blev etableret i forbindelse med det gamle sygehus i Nykøbing Sjælland i 1922.

Parkanlæggets grønne flader afgrænses mod nord af selve Sundhedscentret, hvor den oprindelige del er et velbevaret bygningsanlæg fra 1877. Mod syd afgrænses parken af en godt 1 meter høj skrænt mod sti og jernbane og mod øst og vest af henholdsvis villabebyggelse og nybyggede ældreboliger.

Hvordan projektet har udviklet sig i relation til den proces, der blev lagt op til i visionsoplægget

I processen lagde vi op til at inddrage 14 ret definerede grupper i to forløb: en dag hvor gruppen arbejdede for sig selv, og en dag hvor alle grupper mødtes.



Sundhedschef Thorkild Christensen forklarede på workshopdagen de fremmødte, hvad konkurrencen med deadline den 21. oktober gik ud på.

I realiteten blev det til 9 grupper, som arbejdede hver for sig og så mødtes med de andre gennem de fem timer, som workshoppen varede på det sted, hvor parken skal ligge. Grupperne fremlagde for hinanden til sidst. Grupperne var: fastboende, seniorer, mixgruppen, kunstnere, dagplejen, patientforeninger og handicaporganisationer, natur og adventure samt to hold fra sundhedscenteret.

Landskabsarkitektkonsulenterne fra firmaet Ekstrakt styrede sammen med kommunens egne projektleder og projektgruppen slagets gang og fik de mange input til projektgruppens videre arbejde dokumenteret.

Vi holdt fast i at inddrage gruppeditagerne på praktisk, konkret, håndgribelig maner. Da grupperne fremlagde resultaterne af deres drøftelser, skete det med alle forhåndenværende midler: tusser, sugerør, pap og papir, modellervoks m.v. Det blev til 10 særegne og kreative "grundplaner" for parken med ca. 100 konkrete forslag til parkens fremtidige indhold.

Projektgruppen påtog sig efter workshopdagen at samle indtrykkene fra dagen og har arbejdet siden med at konkretisere workshopdeltagernes mange gode idéer. Workshopdeltagerne er i den fase blevet løbende orienteret om projektets fremdrift.

Deltagerne betragtes fortsat som afgørende for at projektet bliver vellykket, da de indgår som ambassadører for parken, hvilket de fleste af deltagerne har takket "mange tak og ja tak" til at være, om end der ikke er noget bord, der fanger. Men alle - uanset køn, hårfarve, hidtidig deltagelse i workshop, foreningstilhørsforhold eller patientgruppemedlemskab - kan være med til at bestemme, hvad der skal ske i parken. Vi stiller et lokalt rådighed og ser, hvad der sker. Har du lyst til at være med, er du hermed en del af "Parkens Venner".



Den største udfordringen for hver deltager i Mixgruppen var - underligt nok - at tænke på sig selv. Alle ville gerne gøre også andre end dem selv tilfredse.

Planlægningsmæssig sammenhæng

Vores park er et konkret udmøntning af de gode intentioner i en lang række overordnede strategier og politikker i kommunen, der lægger vægt på sundhed og bevægelse:

I *Odsherred Kommuneplan 2009-2021* (som er den overordnede plan for udviklingen af kommunen) fremgår det, at kommunen i sin planlægning har særligt fokus på sammenhængen mellem planlægning og sundhed, forstået på den måde at indretning af byer og boligområder hænger sammen med befolkningens muligheder for at bevæge sig i hverdagen og i fritiden. Det betones, at "... et aktivt og sundt liv bl.a. er nært forbundet med adgangen til udendørs rekreative rum/områder med mulighed for alsidige aktiviteter, sociale fællesskaber og frisk luft". Det fremgår videre i planen, at kommunen ønsker at sætte særligt fokus på sundhedsaspektet i planlægningen med udgangspunkt i sundhedspolitikens målsætninger (se nedenfor). Det foreslåede bevægelseseksperimentarium er derfor en udmøntning af de overordnede målsætninger, som kommunen har for hvordan vores byer bliver gode at bo, opholde sig og bevæge sig i.

I år 2009 godkendte Byrådet *Sundhedspolitik for Odsherred Kommune*. Et vigtigt mål i denne er bl.a. at medvirke til at mindske social ulighed på sundhedsområdet. Vigtige fokusområder er bl.a. Fysisk Aktivitet, Netværksdannelse, Social Kapital samt Socialt Udsatte.

I år 2009 godkendte Byrådet *Handicap- og psykiatri-politik for Odsherred Kommune*. Der er i denne lagt fokus på samarbejdet mellem kommunens fag- og fællescentre, institutioner, eks-terne samarbejdspartner samt lokalsamfundet. Det påpeges, at for borgere der slider med disse problematikker er deltagelse i fritids-, idræts- og kulturlivet vigtige forudsætning for aktiv deltagelse i samfundet og for at udfolde sig fysisk, kreativt og mentalt.

I år 2008 godkendte Byrådet en kultur- og fritidsplan for Odsherred Kommune. Heri betones det bl.a., at Odsherred Kommune finder det værdifuldt, at kultur- og fritidsområdet tager medansvar for, at kommunens sundhedspolitiske mål nås, at kommunens kultur- og fritidsliv skal medvirke til at mindske den sociale ulighed i sundhed, og at kommunens institutioner sammen med foreningslivet er aktive deltagere i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde for såvel børn som voksne.

Fakta om Odsherred Kommune

Antal indbyggere: 33.000
Areal: 355 km² med 157 km kysttrækning
Byer og landsbyer: 12 by- og landsbysamfund
Nykøbing Sjælland: Ca. 5.500 indbyggere
Særligt for Odsherred: Danmarks største sommerhuskommune med 25.000 sommerhuse.



Alle grupper skulle selv komme med deres forslag til, hvad der skulle være i parken. Alle kneb gjalt.



Der var mange måder at udtrykke sig på på workshoppen. Her står to deltagere ved en stor samling billeder, som alle viser noget om bevægelse, og om de stemninger som er befordrende for bevægelse.



Alle grupper fik til sidst på workshoppen lejlighed til at fremlægge og fremhæve deres bud på et bevægelseseksperimentarium i Sundhedscentrets park.



Dette billeder er set fra Sundhedscenterets terrasse og viser deltagere i det såkaldte bevægelsesdøgn den 3.-4. september 2010, hvor borgere og turister og "vores egne, kommunale folk" gratis kunne prøve et bredt udsnit af motionsformer inden for 24 timer. Vores mål er, sådan sat på spidsen, at der skal være bevægelsesdøgn i vores eksperimentarium 365 dage om året.

INTERVIEW 1 MED DELTAGER I WORKSHOPPEN DEN 18. AUGUST

Vivian Hansen, Bo- og Støttecenter Digterbo, Nykøbing Sj.

Parken skal virke tillokkende

Vivian Hansen er ansat som støtte- og kontaktperson for udviklingshæmmede og deltog i workshoppen som repræsentant for denne gruppe borgere, der også selv var repræsenteret i gruppen ved Martin Themsen.

- Det var både mit og Martins indtryk, at dagen forløb godt og workshoppen var meget interessant. Vi deltog i en særlig "Mixgruppe", som var sammensat blandet og også bestod af nogle ældre, og derfor kom der forskellige synspunkter om, hvordan parken skal indrettes.

- Vi var enige om at bevare parken som en naturpark, som skal appellere til motion og bevægelse for målgruppen. Det er vigtigt med tilgængelighed for andre end de, der bor i byen og har let ved at komme til den. Der må gerne være motions- og løberuter, gangbroer mellem træerne, men også bænke at hvile sig på.

- Borgerne i bo- og støttecentret har tilbud om motion hver uge, flere benytter byens motionscentre, vi har netop selv oprettet et hold i zumba og der er fast ugentlig svømning på programmet og andre tilbud som stavgang. Det kan nogen gange være svært at motivere og fastholde interessen, men det er helt oplagt, at vores borgere vil benytte bevægelses-parken, siger Vivian Hansen.

INTERVIEW 2 MED DELTAGER I WORKSHOPPEN DEN 18. AUGUST

Rosemary Willows, Vandværksvej 2, Gelstrup Strand

En rigtig god proces

- Det fungerede rigtig godt i min gruppe, alle kom til orde og blev hørt, måske også fordi vi kun var fire personer. Vi gik meget op i at komme med forslag til brug af parken, og vi gjorde flittigt brug af det fremlagte materiale - billeder og symboler - for på et kort at illustrere, hvad vi mente.

- Vi var enige om, at parken grundlæggende bør bevares som park, for det er en meget smuk og indbydende park med blandt andet en kæmpe rødbyg. De tiltag, som skal være, skal således respektere parken.

- Vi forestiller os, at man anlægger to stiforløb, en kortere og en længere, hvor den korte også kan benyttes af handicappede. Rundt om skal være bænke, så man kan slappe af, mens man går, jogger eller løber rundt på stierne. Der kan opsættes balancebomme, gangbroer diskret placeret mellem træerne, og i den røde bygning, som vist rummer en varmecentral, kan man etablere redskabsrum og toiletter.

Uanset om hendes og gruppens ideer nyder fremme eller ikke håber hun meget, der bliver etableret et bevægelseseksperimentarium i parken ved Sundhedscentret.

82-årige Rosemary Willows er formand for Egebjerg Pensjonistforening, koordinator i Ældremobiliseringen og aktiv i Nykøbings seniordansere. Hun bor i sommerhus hele året ved Gelstrup Strand tæt på Isefjorden og bader hver dag, nogen gange to gange om dagen, i sommerhalvåret fra maj til oktober fra badebroen ved Gelstrup Strand.

DET UDVALGTE OMRÅDE

Den eksisterende park

Det sted, som er udpeget til bevægelses-eksperimentarium, er oprindeligt etableret som parkanlæg og have til det tidligere sygehus i Nykøbing Sjælland.

Den del af parken, som nu er tilbage, er et anlæg på 9.500 m². Mod nord afgrænses parken af det nuværende Sundhedscenter, mod nordvest ligger den allerældste del af det tidligere sygehus, et fint bygningsanlæg fra 1877, som i dag bruges til administration. Mod syd afgrænses parken af jernbanen, mod vest et villakvarter og mod øst af nybyggede ældreboliger.

Sundhedscentret med den tilhørende park ejes af Odsherred Kommune.

Sygehusets tidligere varmecentral ligger på toppen af en lille bakke langs Sygehusvej. Terrænet i resten af parken er forholdsvis plant, med et diagonalt fald på knap 2 m fra nordvest, ned mod det sydøstligste hjørne ved banen. Ved siden af varmecentralen, ligger et skur og en forholdsvis nyetableret cykelparkeringsplads.

Parken fremstår frodig og velplejet med mange flotte træer, som vokser på en næsten ubrudt græsflade. Flere af træerne er gamle og derfor store, bl.a. findes der en fin platan og en blodbøg. Mod banen afgrænses parken af en høj, tæt buskbeplantning.

Adgang til parken

Adgang til parken sker primært fra parkeringspladsen eller direkte fra Sundhedscenterets café via en granittrappe. Der findes enkelte stier i parkens

nordvestlige hjørne, bl.a. én, som fører fra cykelparkeringen og hen til Sundhedscentrets indgang.

Mellem varmecentralen og skuret findes en tilgroet trappe ned til Sygehusvej, og i parkens sydøstlige hjørne findes en simpel grussti, der forbinder parken med stien langs banen.

Parkens rumlige kvaliteter

Parken fremtræder i dag som ét stort og velafgrænset grønt rum, hvor Sundhedscentrets pompøse facade i tegl, sandsten og støbejern udgør den nordlige 'væg'. De store træer danner mindre rum på fladen - både under og mellem træerne. Parallelt med banen ligger et lidt mere lukket rumligt forløb med beplantning på begge sider.

Foran Sundhedscentret findes en stor, åben græsflade, som afgrænses til den anden side af de store træer.

Parken består af flere fine rum, både store og mere intime, mindre rum. Hver for sig opleves de som velafgrænsede, men samtidig sammenhængende som gode rumforløb og som en del af helheden.

Parkens stemning

Den særlige kvalitet ved stedet er netop det, at det er en park. Parken er med sin karakter noget særligt i Odsherred, et område som ellers er karakteriseret af mere naturprægede rekreative områder som skov og strand. Indtil nu har Parken ligget lidt gemt bag ved Sundhedscentret, men netop dette bidrager til den stemning af ro og intimitet, som findes i parken, selv om den ligger midt i Nykøbing. De store træer og de fine bygningsfacader bidrager også til fornemmelsen af at være i en fin, gammel park.



Billeder fra parken:



OMRÅDETS REKREATIVE FORBINDELSER

1 Hallerne i Nykøbing og Nykøbing Sj. Svømmehal

Området huser flere idrætsforeninger, som kan være potentielle brugere af Sundhedscentrets Park. Er du til den mere organiserede og indendørs bevægelse med streger på gulvet og deodorant efter badet, så tag i svømmehallen eller gå i gang med hallerne.



2 Byens legeplads

Byens legeplads er en velbesøgt legeplads. Der er gynge, rutchebane, sandkasse og andre legepladsklassikere her, men også en mini-amfiscene. Vil du have mere til dine børn, så gå herved.



3 Stadion og Kongehallen

Nykøbings store stadion og Kongehallen rummer fodboldklub, tennisklub, petanqueklub og cykelklub, men du kan også komme og dyrke sport med dine venner uden at betale kontingent til noget. Stadionanlægget har en landskabeligt flot placering med Grønnehave Skov i baggrunden og lystbådehavn og fjorden tæt ved. Vil du have mere græs mellem tæerne, så tag på stadion.



4 Grønnehave Skov

Skoven er en populær, bynær skov med hjertesti, som er en afmærket motionsrute. Det er også en hundeskov. I skovens sydkant mod Annebergparken ligger en meget smuk og speciel kirkegård med tilhørende fredet kapel. I den sydøstlige del er der en søjlehal med over 100 år gamle bøgetræer. Skoven er forholdsvis kuperet. Vil du have endnu flere træer, end der er i parken, så tag på skovtur.



5 Annebergparken

Annebergparken er en unik og bevaringsværdig parkbebyggelse i det, der hedder "bedre byggeskik". Bebyggelsen er opført som et sindssygehospital i 1913-15. Den er i sig selv en gå- eller løbetur værd og ligger kun 2 kilometer på oplyste stier fra downtown Nykøbing by. Står du i parken og kigger på Sundhedscenterets bygning og vil have mere arkitektur og mere park, så tag i Annebergparken.



6 Havneområdet

Havnen er under udvikling til et rekreativt mødested og oplevelsesområde. Der planlægges bade faciliteter, som fx sauna og omklædningsfaciliteter. Der er en velfungerende lystbådehavn, en klynge af små røde redskabshuse, kiosk, roklub og nyere havneboliger. Leger du i pytterne i Sundhedscenterets park og tænker "Mere vand!", så gå en tur på havnen.



Til Nordstranden

Til Annebjerg Skov,
Kulturhistorisk Museum;
museumshave og
naturskole

IDÉ OG KONCEPT

Parken som mulighed

Odsherred har rigtig mange fine naturområder, både skov, strand, marker og moser, og rige muligheder for at bevæge sig i det fri. Der findes også et rigt forenings- og klubliv, som byder på forskellige former for organiseret idræt, dans, gymnastik og andre former for bevægelse. Alligevel har en alt for stor del af kommunens borgere sundhedsproblemer, som for manges vedkommende kan afhjælpes med mere bevægelse i hverdagen.

Tilsyneladende benytter mange sig ikke af de muligheder, som allerede findes i Odsherred, selvom de er glade for både foreningslivet og den storslåede natur. Det er der flere årsager til. Flere føler sig usikre i forhold til at træne og har derfor svært ved at komme i gang, mens andre føler sig utrygge ved at færdes alene i naturen. Og hvis du skal motionere i skoven, kræver det lidt flere kræfter, da du ofte skal gå eller løbe længere strækninger.

En park opleves derimod af de fleste mennesker som et mere overskueligt, beskyttet og trygt rum. Parken associeres med nydelse og fællesskab - et sted, hvor du går en tur, slapper af, er social og betragter andre mennesker.

Det, at bevægelseksperimentariet ligger i en park, kan derfor være med til at motivere målgruppen til at komme i gang med at bevæge sig. Parkens rum er let tilgængeligt, når du alligevel er i bymidten, og du bliver hjulpet i gang, møder andre og oplever fællesskab i et smukt, oplevelsesrigt rum, som er velplejet og som har en historie.

På workshoppen bekræftede borgerne, at parkens kvalitet som park skal bevares. Men etableringen af et bevægelseksperimentarium skal åbne parken, så flere får lyst til at komme der. Derfor skal forslaget ud over at tilbyde sansemæssige, rumlige, poetiske og æstetiske oplevelser også tilbyde intime og trygge rammer for bevægelse. At kunne træne i fred og ro og være lidt privat, kombineret med de muligheder for fællesskab, som parken giver, skal understøtte målgruppens motivation og lyst til at bevæge sig.

Parken som bevægelseksperimentarium

Forslaget til et bevægelseksperimentarium tager derfor først og fremmest udgangspunkt i parkens nuværende kvaliteter og i ønsket om at forstærke parkoplevelsen og tilbyde bevægelsesmuligheder, som spiller sammen med parkens karakter i stedet for at ødelægge den.

Forskning viser, at moderne mennesker opsøger byens parker for at få ro og for at slappe af. Besøg i parker mindsker stress, bl.a. fordi de flydende, grønne rum,

træer og planter, er forskellig fra de steder, vi ellers færdes i vores hverdag. De stimulerer sanserne på en anden og anderledes måde. Parken er et fint rum for refleksion og fordybende tilstedeværelse, og altså et sted, hvor du bevæges mentalt og derefter bevæger dig fysisk. Derfor skal parken forblive park, med alt hvad det indebærer, og de ting, som tilføjes bevægelseksperimentariet, skal underordne sig parken.

Parken skal byde på flere oplevelser i én: bevægelse, park, natur og fællesskab. De eksisterende elementer kan bruges på nye måder, de store træer skal aktiveres og græsfladerne bruges til mere end crolf. Den primære parkoplevelse skal suppleres med noget, som er nænsomt og poetisk, den skal ikke ødelægges af et udendørs fitnesscenter.

Legen som motivation

Workshoppen viste, at den legende tilgang til bevægelse er vigtig for målgruppen og for motivationen til overhovedet at komme i gang. Leg som fællesskab og sjov, men også som konkurrence, med og mod hinanden og sig selv. Parken skal være et sted for alle, som har træningsmuligheder for de voksne, som ikke har lyst til motionsløb eller foreningsidræt, men også et sted, hvor du bare nyder parkens rum og fællesskab, uden nødvendigvis at behøve at bevæge dig.

Børn skal have det sjovt i parken, så forældre og bedsteforældre kan træne, mens de er sammen med familien. Mange af deltagerne nævnte mangel på tid eller dårlig samvittighed over at bruge tid på sig selv og ikke med familien som to af de faktorer, som forhindrede dem i at komme i gang med at bevæge sig. Den undskyldning skal vi af med, og en legende tilgang til bevægelse med et element af konkurrence og tilbud om anderledes oplevelser er derfor et udgangspunkt for projektforslaget.

Sundhedscenteret som potentiale

Bevægelseksperimentariet ligger i tilknytning til kommunens Sundhedscenter, og det giver os nogle unikke muligheder.

For det første vil Sundhedscentret kunne bruge parken til udendørs genoptræning og dermed introducere bevægelseksperimentariet til en gruppe af mennesker, som allerede kommer i Sundhedscentret pga. helbredsproblemer. Muligheden for at bruge parkens rum kan være med til at variere en ellers lang og ensformig genoptræningsperiode. Vi går på den måde efter, at parkens anderledes træningsmuligheder og de skiftende årstider kan være med til at gøre genoptræningen knap så triviell.

For det andet kan det professionelle personale i Sundhedscenteret bidrage med instruktion og træning af borgere, som ikke allerede er syge. Nogle har brug for professionel vejledning og assistance for at komme i gang med at bevæge sig.

Og for det tredje er Sundhedscentrets tilstedeværelse og skadestuens sene åbningstid med til at skabe tryghed i parken hele dagen - og aftenen med. Parken er ikke et øde sted, og parkeringspladsen bruges af flere end dem, som kommer for at træne i bevægelseksperimentariet.

At bevæges til bevægelse

Kombinationen af parkens rum, den legende tilgang til bevægelse og nærheden til sundhedscentret er samlet set det hovedgreb, som forslaget tager udgangspunkt i. Det er det, vi tror kan være katalysator for mere bevægelse i Nykøbing Sj. og i Odsherred.

Hvad der motiverer det enkelte menneske til at komme i gang med at træne er straks mere komplekst og forskelligt fra person til person. Men helt basalt er det ofte lysten til, angsten for eller nysgerrigheden efter noget, som får folk i gang. Kombinationen af de tre drivkræfter er det, som forslaget tager fat i, og som vi mener vil bidrage til at ændre vores borgernes adfærd og deres lyst til at bevæge sig mere.

Vi mener, at det er vigtigt at spille på flere strenge i forhold til motivation. Parkens rum kan blive det første trin på vejen mod en sundere livsstil, en nødvendig omvej mod nye veje ud i naturen i Odsherred. Parken kan med andre ord blive et sted, hvor du i trygge rammer og i det små kan tage det første skridt mod et sundere liv, før du kaster sig ud i de øvrige tilbud om bevægelse, som kommunen byder på.



Deltagere på workshopdagen den 18. august 2010 inspicerer området.

”Lysten til at spise kan få alle folk op ad sofaen”

“Parken er en smuk park, som ikke skal ødelægges”

“Det er oplagt at inddrage Sundhedscenterets brugere”

Der må gerne være motions- og løberuter, gangbroer mellem træerne, men også bænke at hvile sig på.

“En legende tilgang til bevægelse er vigtig”

- Citater fra workshoppen.

FORSLAGET - ET BEVÆGELSESEKSPERIMENTARIUM

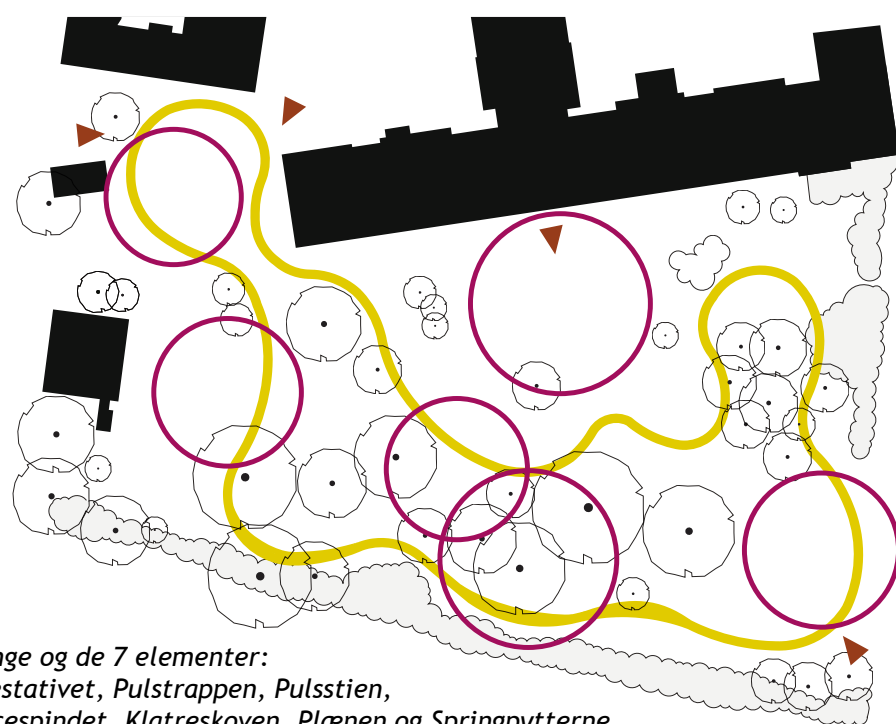
Stiliseret natur med skulpturelle kvaliteter

Designmæssigt kommer inspirationen til de nye elementer i parken fra naturen og den måde, vi kultiverer naturen på. Men inspirationen tolkes skulpturelt for at give mening i den kultiverede natur, som parken er. De elementer, som placeres i parken, er inspireret af naturen, men er designet, så du oplever dem som noget, der hører til parkens sprog og æstetik.

En skov af birkestammer, en stabel af fyrretræskævlér, kviste i skovbunden og et spindelvæv mellem grenene har således været inspiration til designet af bevægelseksperimentariets elementer.

Overordnet disponering af parken

Parken fremstår i dag som én grøn flade med et tæppe af græs fra væg til væg. Det nordvestlige hjørne er koblet lidt af den øvrige park, men rummer et skur, cykelparkering m.v. Her fjerner vi skuret og bedet langs Sundhedscentrets gavl, så græstæppet i fremtiden løber helt ud til Sygehusvej og op til bygningens sokkel. Samtidig fjerner vi en del af de fligestier, der ligger her. For at skabe adgang til parken for alle etablerer vi en slynget sti i grus på 400 meter, som føres helt op i det nordvestlige hjørne og ud til parkeringspladsen. Stien giver mulighed for at komme rundt i hele parken og opleve den på nye måder, og den giver adgang til træningselementerne og mulighed for at løbe en tur rundt i parken. Stien knyttes på de eksisterende stier fra parkeringspladsen og Sygehusvej, og på stien langs med banen.



Indgange og de 7 elementer:
Styrkestativet, Pulstrappen, Pulsstien,
Balancespindet, Klatreskoven, Plænen og Springpytterne.

Langs med stien, men spredt ud over hele parken, etableres en række elementer, som inspirer til bevægelse. Elementerne er af forskellig karakter, og kan bruges på forskellige måder i forhold til træning, ophold og leg. De 7 elementer hedder Styrkestativet, Pulstrappen, Pulsstien, Balancespindet, Klatreskoven, Plænen og Springpytterne.

Langs parkens vestlige kant ligger en gammel varmecentral, hvor vi bevarer bygningen, så den på et senere tidspunkt kan indrettes til omklædning, depot for legeredskaber, kaffestue m.v. Udenfor etablerer vi foreløbig en vandpost, så det er muligt at få noget at drikke efter træningen. Sundhedscenterets skadestue er i dag åben dagligt fra kl. 8.00-22.00, og her findes bl.a. toiletter, som kan benyttes af besøgende i parken.

Beplantning

De store træer i parken skal udnyttes og bruges, uden at vi ødelægger dem. Enkelte af de store træer er underplantet med buske, som vi foreslår bliver fjernet, så der dannes nye, tilgængelige rum under de store kroner.

Foran buskadset langs banen etableres et bed med skovbund, lægeurter, stauder og andre lave planter, som skifter med årstiderne og gør hver sæson forskellig i parken. Bedet løber langs med grusstien og bliver dermed en del af oplevelsen, hvis du tager en rundtur i parken.



Eksempel på krokus i græsplæne.

I dele af græsplænen lægges løg til forårsblomster - vintergækker, erantis, krokus og scilla - som skaber forandring i parken i det tidlige forår.

Både træer, buske og blomster er med til at forstærke oplevelsen af park og markere årstidernes skift. Løgplanternes blomstring i de tidlige forår kan være en anledning til, at du kommer på besøg i parken, da det er en begivenhed, som kun varer et par uger. Anemonerne i skovbundsbedene blomstrer i maj sammen med frugttræerne og skaber en anden oplevelse af parken. Efterårets farver på træernes blade er igen en oplevelse af naturens foranderlighed og cyklus, som berører os, stimulerer sanserne og som skaber nærvær og eftertanke. Naturens og årstidernes skift er den del af parkens liv og kan igen være en anledning til, at du kommer afsted: Man kommer for at nyde den smukke park og opdager derved de muligheder, der er for bevægelse.

Belysning

I dag er der ingen belysning i parken. Det gør, at du kan opleve både stjernehimmel og fuldmåne, men er også med til at gøre parken utryk for mange. Derfor indgår etablering af belysning i parken, som en del af forslaget til bevægelseksperimentariet. Men for at bevare oplevelsen af at kunne se nattehimmelen fra parken, etablerer vi kun belysning i en del af parken.

Det betyder, at stien belyses på en strækning, der løber fra indgangen mod parkeringspladsen ned gennem det lidt mere lukkede rum langs med buskadset og hen til Klatreskoven. Her placerer vi lave pullerter, der lyser ned mod stien og som først aktiveres, når du bevæger dig i parken. For at leve op til Odsherred Kommunes klimamål bruger vi pullerter med LED-lyskilder, der bl.a. reducerer strømforbruget med op til 80 %.

Desuden bruger vi nogle af trækroneerne som reflektorer for nedgravede up-lights, der ikke er synlige i parken om dagen, men som giver en god, rumlig stemningsbelysning under de store træer om aftenen.



Eksempel på nedgravede up-lights.

I de mørke morgen- og eftermiddagstimer vil lyset fra vinduerne i Sundhedscentret være med til at oplyse denne del af parken, så du ikke føler dig utryk.

Hjælp til at komme i gang

Etableringen af bevægelseksperimentariet og dermed mulighederne for træning i parken motiverer dog ikke i sig selv, uanset hvor attraktive og mangfoldige de muligheder er. Mange mennesker har brug for, at der tages hånd om dem, og derfor skal det fysiske bevægelseksperimentarium suppleres med information, guider og vejledning.

Af den grund vil vi sammen med etableringen af bevægelseksperimentariet oprette en hjemmeside for parken. Her vil der bl.a. være information og vejledning om træningsmuligheder, og en kalender med arrangementer og events i parken. En hjemmeside er, i modsætning til løsninger med GPS-teknologi, en forholdsvis billig og dynamisk løsning, som fx kan bruges via en smartphone til træningsvejledning "on location" eller til sms-opdateringer om aktuelle arrangementer, og lignende, og som altid kan videreudvikles sammen med parken.

En del af siden skal være målrettet de forskellige elementer i bevægelseksperimentariet med en guide til, hvordan du kan bruge dem til din bevægelse. Guiderne kan enten printes ud derhjemme, før du tager af sted, eller du se dem på din smartphone.

Hjemmesiden kan endvidere bruges til at anviser nogle mere tematiserede måder at bruge elementerne på, så du kan vælge en rute eller et program, som passer til netop dig. Det kan fx være: 'Let motion på 15 min.'; 'Super balance på 20 min.'; 'Styrketræning i Parken' - eller 'Opvarmning på 10 min.' for dem, der løber en længere tur videre ud i skoven ad Hjertestien eller ad nogle af de øvrige motionsruter uden for selve parken.



PARKERINGSPLADS

CYKELPARKERING

STYRKESTATIVET

stibelysning

Sundhedscenteret

GENOPTRÆNING

bænke

VARMECENTRAL

vandpost

PULSTRAPPEN

bænke

bænke

PLÆNEN

SPRINGPYTTERNE

BALANCESPINDET

KLATRESKOVEN

snit D

klatrestolper

trampoliner

faldunderlag

vejviser-skilt

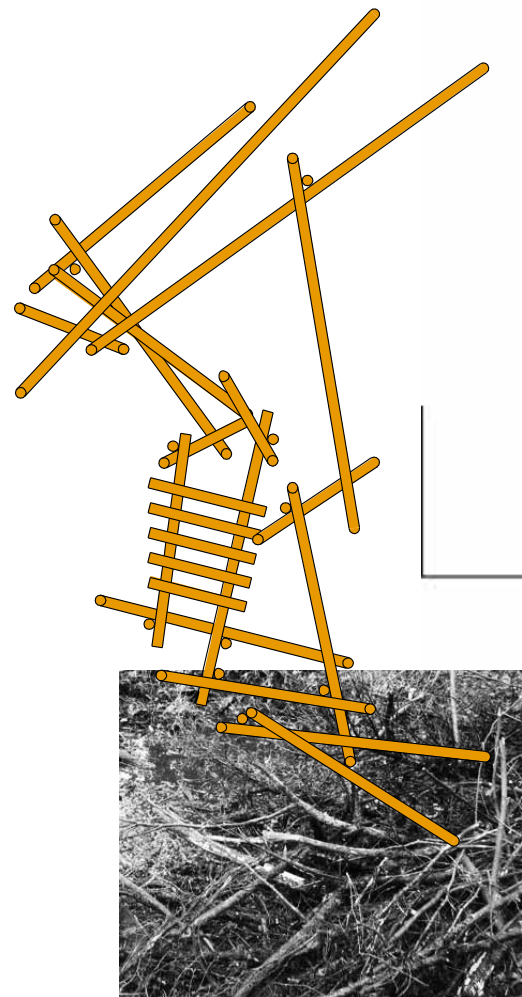
PULSSTIEN

SKOVBUNDSBEDE

50 m

8

STYRKESTATIVET



Grene i skovebunden, stolper i parken.



Styrkestativet markerer ankomsten til parken fra parkeringspladsen.

Snit A: På Styrkestativet kan du træne og strække ud før og efter en løbetur.

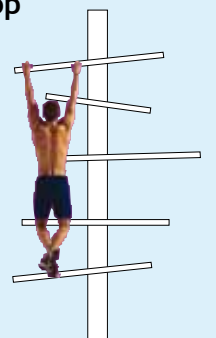
Ved indgangen til parken fra parkeringspladsen er det første aktivitets-element i parken placeret: Styrkestativet. Det består af nogle træstolper i ege- eller robiniatræ, som tilsammen udgør en rumlig konstruktion til brug for styrketræning og strækøvelser. Inspirationen kommer fra den måde, grenene i skovbunden eller i en bunke krydser hinanden i vilkårlige vinkler og retninger. Træet behandles ikke, så med tiden vil det fremstå med en lys, grålig farve.

Styrkestativet fungerer desuden som en indgangsportal til parken og et blikfang fra parkeringspladsen, som vil gøre besøgende til Sundhedscentret nysgerrige efter at opleve parken og dens bevægelsesmuligheder. Fra Styrkestativet kan du se ind i resten af parken og følge parkens stiforløb videre til de øvrige elementer.

Stativet designes sådan, at det primært kan benyttes til styrketræning, dvs. armløft, mavebøjninger, benløft og rygtræning. Men derudover kan det benyttes til at strække ud efter at du har trænet. Dele af stativet vil også kunne bruges til balance- og klatreøvelser.

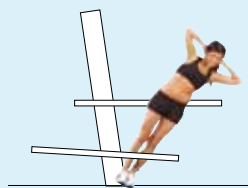
TRÆNING

Løft dig op



Armløft styrker koordination og muskler i hænder og arme.

Styrk ryggen



Hvis du træner din ryg, gør det din kropsholdning bedre.

Stræk ud



Forskningen viser, at strækøvelser øger bevægeligheden og dermed smidigheden i muskler og led. Så bliver du mindre øm efter at have bevæget dig.

PULSTRAPPEN

Snit B: Pulstrappen er et bevægelsesforløb på bakken ved varmecentralen, som kan bruges til kredsløbstræning.



Træstammer i skoven - sveller i parken.



Trappeelementerne fortsætter ud på Pulsstien.

På skrænten op til varmecentralen etablerer vi Pulstrappen. Pulstrappen af sveller i ege- eller robiniatræ, der får en lys, grålig farve med tiden. Svellerne stables på forskellige måder, men i lighed med den måde, som brændekævlerner stables ude i skoven, før de transporteres til savværket. De stables dels som en trappe op ad skrænten og dels som trappefragmenter eller plinte i græsset.

Pulstrappen og de øvrige elementer bruges til at springe, løbe og steppe henover i forbindelse med pulstræning. De giver også mulighed for restitution og hvile, idet de kan bruges som bænke. De forskellige elementer placeres i forbindelse med stien, som løber rundt i parken.

TRÆNING

Step



Step er en nem og intensiv træningsform, udviklet særligt til personer med ryg- og knæproblemer, hvor basinstrin giver mindst mulig belastning af leddene.

Spring



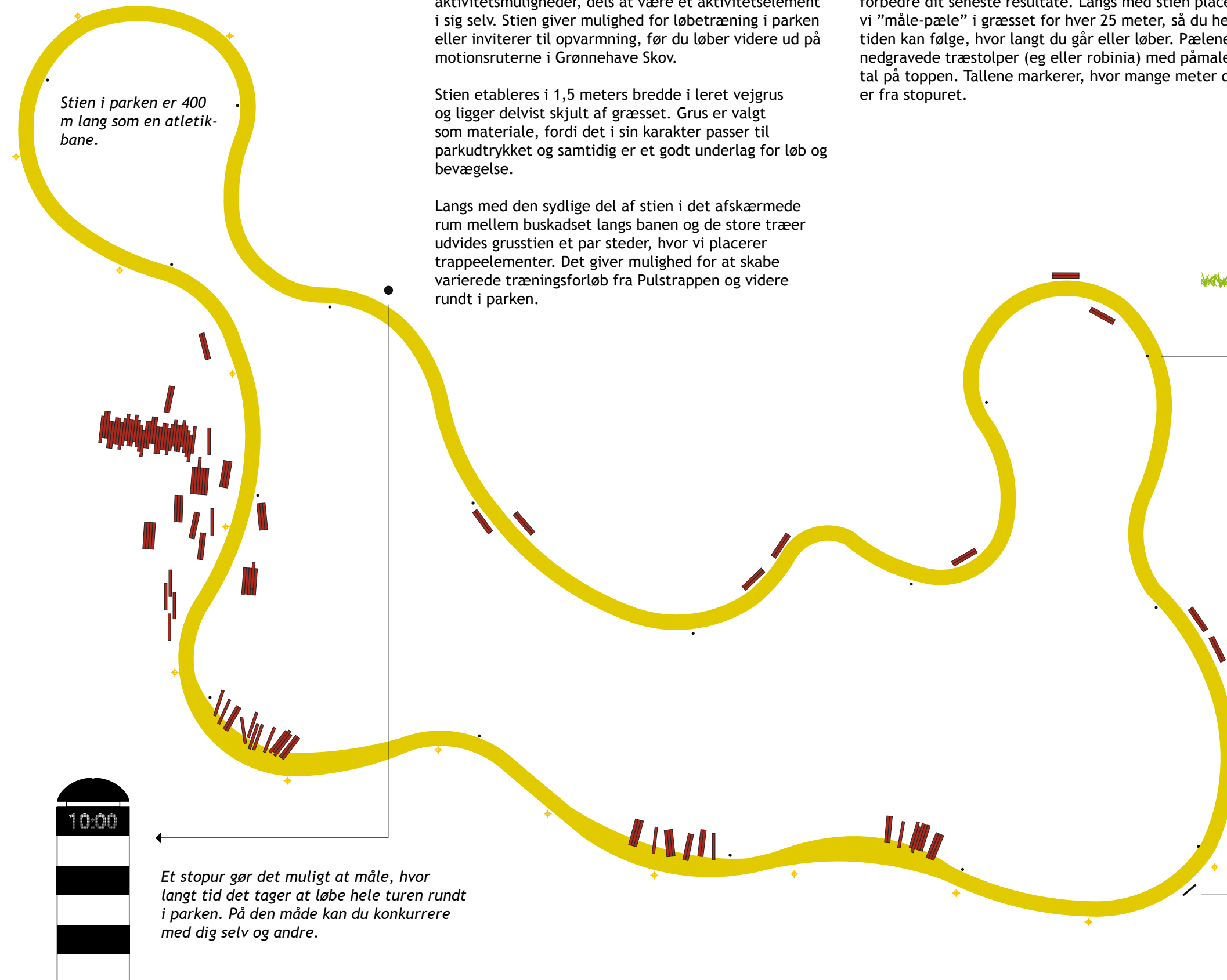
Svellerne kan bruges til en form for hækkeløb, som øger afstandsbedømmelse, rytmesans, balance, hurtighed og kropsfornemmelse.

Restituér

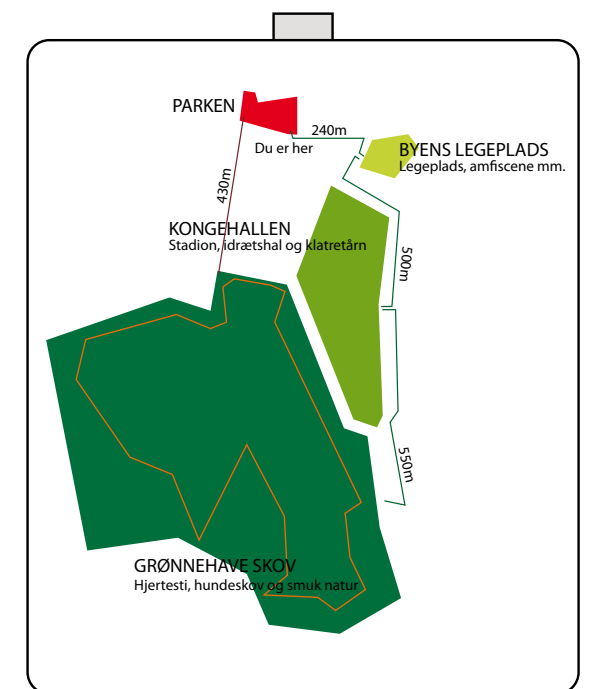


Restitution mellem træningsintervallerne forbedrer den optimale iltoptagelse i kroppen og dermed konditionen.

PULSSTIEN



Målepæle for hver 25 meter gør det let at måle, hvor langt du har løbet.



Vejviser-skiltet ved stien langs jernbanen viser, hvor langt der er til træningsmulighederne ved Byens Legeplads, Kongehallen og Grønnehave Skov

BALANCESPINDET



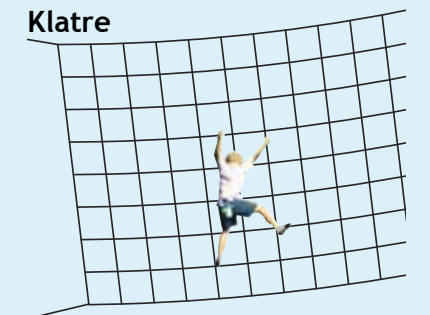
Spindelvæv i skoven, klatrenet i parken.



Snit C: Reb, net, gynger, spejle m.m. bliver hængt op i de store træer i parken og danner rum under grenene, der fanger dig ind, holder dig fast.

TRÆNING

Klatre



Klatring styrker musklerne, motorikken og fornemmelsen for rum, og det træner evnen til at håndtere højder.

Gynge



At gynge er sjovt, og du styrker grovmotorikken og stimulerer balancesansen og den rumlige fornemmelse.

Gå på line



At gå på line styrker balancen, men også den generelle kropskontrol, hvilket især er vigtigt for børn og ældre.



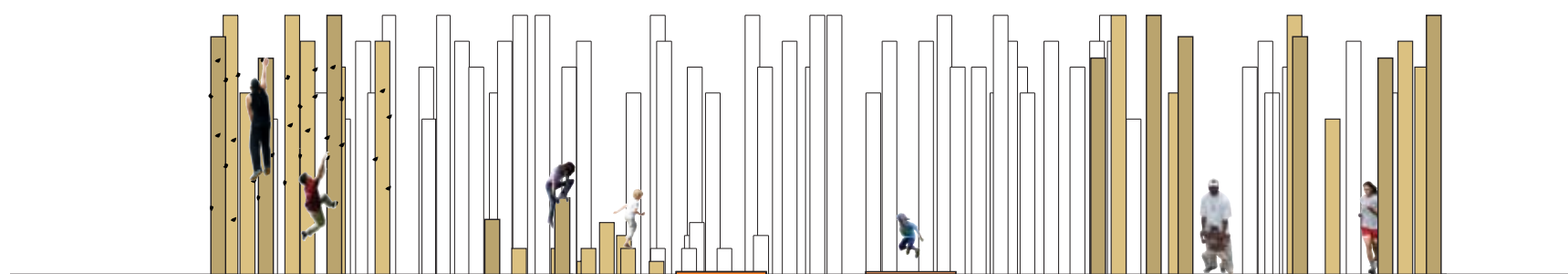
Gå på opdagelse under de store træer i parken og opdag de mange muligheder for legende træning. Prøv bl.a. slackline, der er en balanceleg på line.

Under de store træer midt i parken skabes et særligt rum, et sted hvor man kan svinge sig i gynger og tov og klatre i et net, der er spændt ud mellem træerne. Inspirationen kommer fra edderkoppens spind og tråde, som hænger i træernes grene.

Udover gynger og klatrenet spændes en såkaldt 'slackline', dvs. en flad line, op mellem de store træer, så de modige kan øve sig i at gå på line. Slackline er god balancetræning, men også afslapning og mentaltræning, da det kræver koncentration at gå på linen.

I trækrønerne placeres runde spejle, som spejler træernes blade, jorden og bevægelserne mellem træerne. Spejlene giver dem, der gynger og klatrer, endnu en oplevelse ved at udfordre synssansen og dermed balancen og ved at skabe forvirring om, hvad der er op og hvad der er ned.

Balancespindet opfordrer mest til leg, men brugen af elementerne styrker både smidighed og balance. For at tilføje et element af konkurrence kan man fx hænge kurve op i træerne med bolde eller sten i, så man fx kan konkurrere om, hvem der kan nå at hente flest bolde ned på kortest tid.



Snit D: I Klatreskoven kan du hoppe på trampolin og fra stolpe til stolpe, og klatre horisontalt.



Birkeskov i skoven, birkeskov i parken.

Kravl op i toppen af en stolpe, tryk på knappen og hør en sangfugl synge.



Stolperne står som stammer i en birkeskov, hvor de sorte aftegninger på birketræerne bliver til klatregreb på stolperne.

I parkens sydøstlige hjørne skabes en stor cirkulær "skov" af runde træstolper i varierende højde: Klatreskoven. Stolperne er enten i eg eller robinia og ubehandlede, så de bliver lysgrå med tiden. Inspirationen kommer fra de lyse, ranke stammer i en birkeskov.

Klatreskoven danner et markant punkt i parken, som rumligt lukker det sydøstlige hjørne, hvor parken i dag ikke er afskærmet. Samtidig er skoven transparent og skiller sig ud fra det grønne omkring den.

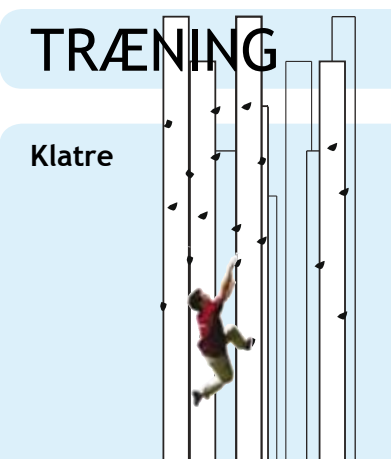
Inde i skoven opstår et selvstændigt rum med trampoliner, "jorden er giftig" og andre udfordringer. Stolperne er i forskellige højder, de højeste er yderst og danner det indre rum. Nogle har monteret klatregreb, så der opstår forskellige horisontale klatreruter, og under disse er der etableret et faldunderlag i strandsand. De lyse stammer med sorte klatregreb "mimer" birketræernes hvide bark med sorte pletter.

Her foregår den mere udfordrende, vilde leg og træning. Det kræver kræfter og smidighed at klatre, og trampoliner træner både motorik, balance og koordination. På stolperne males diskrete silhuetter af forskellige sangfugle, og hvis du klatrer op i toppen, kan du trykke på en knap, der aktiverer små lydsekvenser af fuglens sang.

Pulsstien går ind gennem Klatreskoven, så de personer, der bare går en tur i parken, også bliver ført ind i det indre rum. Ved stien bag Klatreskoven placeres et skilt, som viser vej ud til de øvrige steder med bevægelse og motion. På skiltet kan du se afstanden fra parken til Byens Legeplads, til Kongehallens professionelle klatretårn og til motionsruterne langs havnen og i Grønnehave Skov. På den måde kan parken bruges både til opvarmning, før man bevæger sig videre ud i byen og naturen eller som et springbræt, et sted, hvor du fx prøver at klatre, før du kaster dig ud i den mere krævende og professionelle klatring ved Kongehallen.

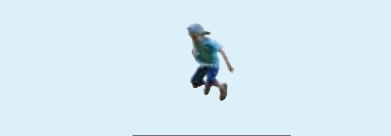
TRÆNING

Klatre



Klatring træner alle muskelgrupper og styrker udholdenhed, smidighed, koordination og balance.

Trampolin



Trampoliner er sjove og træner samtidig motorik, balance, koordination, lunger, blodcirkulation og muskler.

Hop fra pæl til pæl



At hoppe udfordrer styrke, stabilitet og bevægelighed.

PLÆNEN OG SPRINGPYTTERNE



Sten og vand i naturen, trædesten og regnvand i parken.



Hop fra springpyt til springpyt og få våde sko; eller fra trædesten til trædesten og kom tørskoet i land.

Snit E: Plænen er det åbne græsareal, hvor du kan træne i fællesskab.

I parkens nordlige del, foran Sundhedscentret, bevares den store åbne græsplæne, som danner et fint rum op mod den pompøse facade. Her kan større grupper mødes og gøre gymnastik, spille rundbold, dyrke tai chi osv. Plænen byder på mange muligheder for træning og fællesskab, leg og spil, og græstæppet er et godt underlag for mange aktiviteter. Crolfbanen, som allerede findes i parken og bruges af mange, bevares naturligvis. Eventuelt flytter vi de huller, som kommer til at ligge for tæt på de nye elementer i parken.

Plænen afgrænses af Pulsstien på den sydlige side, og langs med denne placeres bænke, som etableres af de samme sveller som Pulstrappen. Her kan du sidde og nyde parken, mens du er tilskuer, både til det, der sker på Plænen og det, der sker inde under de store trækroner.

I kanten af Plænen og ind under de store træer ved Balancespindet ligger Springpytterne i græsset. Det er nogle cirkulære elementer i sten eller beton, som enten ligger i niveau med græsset. De er enten hule og samler regnvand til vandpytter eller stikker op af græsplænen som stiliserede trædesten eller stubbe. Vandpytterne vil være forskellige fra dag til dag og gøre opmærksom på naturens foranderlighed og vejrligets variation. Nogle dage vil de være fyldte med vand, så du kan pjaske og konkurrere om, hvem der kan springe tørskoet over, andre dage vil de være tørre, fordi regnvandet er fordampet. Sammen med trædestenene udgør vandpytterne et forløb, som du kan springe på og løbe imellem.

Springpytterne løber ind under trækronerne tæt på Balancespindet. Når der er vand i pytterne her, vil de både spejle himmelen og måske også genspejle det, du ser i de spejle, der sidder i trækronerne.

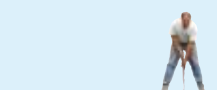
TRÆNING

Fællestræning



Træning i selskab med andre motiverer de fleste. Fællestræning i parken inspirerer andre til at deltage, og familie og venner kan være tilskuere eller være med.

Crolf



Crolf er ét af mange hyggelige havespil, hvor man konkurrerer med hinanden, får frisk luft, bevæger sig og alle kan være med.

Springpytter



Balancen trænes, når du hopper mellem springpytterne. Nogle ligger langt fra hinanden og nogle ligger tæt, og man kan hjælpe hinanden til at klare de forskellige hop.

SUCCESKRITERIER

Forventede resultater

Vores forventede resultater er at:

- *parkens bevægelseseksperimentarium vil bidrage til at flere odsinge, særsomt flere beboere i området omkring parken, bevæger sig*

- *vi opnår mere konkret viden om og dokumentation for forhold, der motiverer til bevægelse blandt borgerne - samt at få beskrevet hvilke barrierer, der er for at bevæge sig*

Øget bevægelse bidrager til, at folkesundheden øges, hvilket leder til færre sundhedsudgifter.

Videns- og erfaringsgenerering om processer, aktiviteter, tilgængelighed, samarbejdsformer m.v. har stor betydning for kommunens fremtidige bevægelsesindsatser.

Succeskræterier

Det, vi undersøger for at konstatere om vi får succes med parken, er:

1) I hvilket omfang viden om parkens bevægelseseksperimentarium er nået frem til offentligheden

1. Viden om Parken bevægelseseksperimentarium i offentligheden

Succeskræteriet er, at:

- viden om parkens bevægelseseksperimentarium er forøget med 70 % blandt borgere i Nykøbing Sjælland og med 20 % blandt borgere fra den øvrige del af kommunen i undersøgelsesperioden

Forslag til dataindsamlingsmetode: Der gennemføres to kvantitative vidensmålinger inden for en 6-måneders periode.

2) I hvilket omfang borgere af begge køn i alderen 18-45 år rent faktisk bruger parkens bevægelseseksperimentarium - alene og/eller sammen med andre

2. Brugen af parken blandt borgere i alderen 18-45 år

Succeskræterierne er, at:

- antallet af brugere i alderen 18-45 år 12 måneder efter parkens åbning er 25 % større end 3 måneder efter parkens åbning
- 5 ud af 10 brugere af parken et år efter parkens åbning fortæller, at de har oplevet øget lyst til at bevæge sig - og rent faktisk gør det

Forslag til dataindsamlingsmetode: Der gennemføres to grundlæggende kvantitative brugsmålinger af målgruppen i parken inden for en periode af fem måneder i 2011. Videre: I marts 2012 gennemføres en række telefoninterview blandt et repræsentativt udvalg af de tidligere adspurgte brugere. Målet vil her være at undersøge, hvorvidt og/eller i hvilken grad målgruppen stadig har lyst at bevæge sig - og rent faktisk gør det.

3) I hvilket omfang borgere med tilknytning til sundhedscentret (ca. 700 patienter/brugere pr. år) rent faktisk bruger parkens bevægelseseksperimentarium - alene og/eller sammen med andre

3. Brugen af parken blandt borgere med tilknytning til Sundhedscentret

Succeskræterierne er, at:

- antallet af borgere/patienter, der bruger parkens bevægelseseksperimentarium 15 måneder efter parkens åbning er 10 % større end 3 måneder efter parkens åbning
- 6 ud af 10 brugere af parken i denne målgruppe et år efter parkens åbning fortæller, at de har oplevet øget lyst til at bevæge sig - og rent faktisk gør det

Forslag til dataindsamlingsmetode: Der gennemføres to grundlæggende kvantitative brugsmålinger i 2011 blandt borgere med tilknytning til Sundhedscentret.

4) Om vi lærer noget om brugerdræven innovation: Opfattelser fra workshopdeltagere vedrørende medindflydelse og ejerskab

4. Borger- og brugerperspektiver: Opfattelser fra workshopdeltagere af medindflydelse og ejerskab

Succeskræterierne er at:

- få kvalitative beskrivelser om processen fra et repræsentativt udsnit af workshopdeltagerne - herunder opfattelser af medindflydelse og ejerskab.
- få beskrevet forhold, der evt. kan øge graden af medindflydelse og ejerskab fremadrettet

Forslag til dataindsamlingsmetode: Der gennemføres to fokusgruppeinterview, der afdækker ovennævnte spørgsmål.

5) Om vi får en god proces og tilhørende resultater i forbindelse med netværksorganiseringen "Parkens Venner" (se side 17)

5. Parkens Venner: En brugerdrævet og løst koblet netværksorganisation - proces og resultater

Succeskræterierne er, at:

- det hensigtsmæssige i denne organiseringsform bliver belyst
- Parkens Venner bliver involveret i processer med at afprøve brugerdræven innovation som metode med henblik på at udforske metodens anvendelighed.
- Parkens Venner har succes med at medvirke i dele parkens opbygning
- Parkens Venner har succes med at medvirke til parkens fortsatte udvikling som eksperimentarium

Forslag til dataindsamlingsmetode: Der gennemføres to fokusgruppeinterview blandt et repræsentativt udvalg af Parkens Venner, der afdækker ovennævnte spørgsmål.

PROJEKTETS ORGANISERING FREM TIL DRIFT



En tværfaglig projektgruppe

Følgende fag- og fællescentre har været involveret i projektets projektgruppe:

Sundhedscenteret: Har bidraget med sundhedsfaglig ekspertise, viden om forebyggelse, træning, motion og erfaring om bevægelse og om hvordan, vi motiverer vores borgere til bevægelse.

Plan og Udvikling: Har bidraget med sammenhængen til lokalplanen for det udvalgte område, kommuneplanen ("den planmæssige begrundelse" for parken) samt viden om det udvalgte områdes bymæssige omgivelser, demografi m.v. Bidrager også med sammenhængen mellem det udvalgte område og dette områdes omkringliggende naturområder: Anneberg Skov, Nykøbing Havn, Nordstrand (strand nord for Nykøbing).

Trafik og Anlæg/Park og Vej: Har bidraget med kendskab til vedligeholdelse og rengøring af grønne områder, stier og veje, legepladser, parkområder m.v.

Kultur og Fritid: Har bidraget med viden om foreningslivet, idrætslivet, de frivillige organisationer og om kunstnernes aktive medvirken.

Projekt og Intern Udvikling: Har bidraget med viden om projektstyring, målstyring og evaluerings- og idéprocesser.

Projektgruppens 8 personer har holdt i omegnen af 10 firetimersmøder, de fleste af dem af dem om fredagen fra kl. 8-12. Samarbejdet er for det mest forløbet flydende og flot.

Et eksempel: Flere ledere fra andre dele af den kommunale organisation har uafhængigt af hinanden fremhævet *En god omvej* som et eksempel til efterfølgelse pga. projektgruppens tværfaglighed, dens fokus på fremdrift hen mod allerede fastsatte deadlines og dens brugerinddragende metoder. Det med de brugerinddragende metoder har vi ikke haft tradition for i Odsherred Kommune.

Projektgruppen består

Projektgruppen består indtil projektet er evalueret. Derefter overgår projektet til drift hos Sundhedscenteret. Se nærmere om den fremtidige forankring på næste side.

Tilvejebringelse af de fornødne data

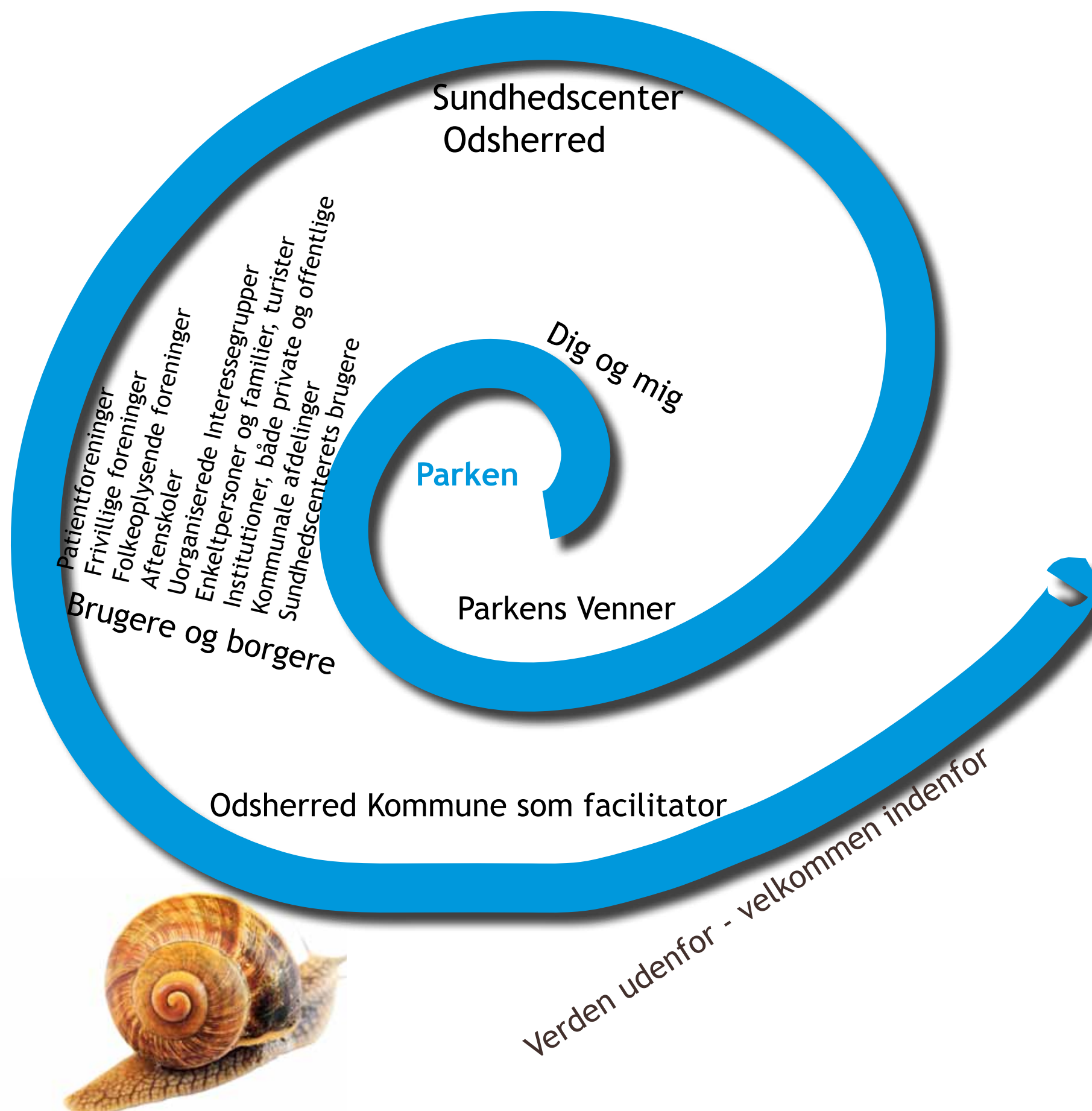
Kommunen har sat penge og personer af til at tilvejebringe de nødvendige data til den forskningsbaserede evaluering. Derudover råder kommunen over personer, som kan og vil hjælpe til med statistik og GIS.

Rådgivning

Vi har undervejs samarbejdet med og fået uvurderlig hjælp fra arkitekt Nanna J.L. Eriksen, landskabsarkitekt Barbara Le Maire Wandal samt arkitekt og landskabsarkitekt Karen Margrethe Krogh - de kommer alle fra firmaet Ekstrakt Aps.

Ekstrakt tilbyder rådgivning i forbindelse med udvikling af byrum - fx udvikling af en park som vores heri Odsherred. Det har firmaet gjort med udgangspunkt i arkitektur- og plankendskab, en kunsthistorisk tilgang og inddragende proces- og projektledelse.

PROJEKTETS FREMTIDIGE FORANKRING



Organiseret og driftet i Sundhedscenteret

Parken er Sundhedscenter Odsherreds ansvar. Den ligger på Sundhedscenterets jord, driftes af Sundhedscenterets budget og har Sundhedscenterets mange ansatte og brugere som kunder. Sundhedscenteret er bygherre på projektet. Der er endnu ikke valgt rådgiver på hovedprojektet.

Sundhedscenteret er i øvrigt velkendt med samarbejde på kryds og tværs. Det består i dag af så forskellige kræfter som fx privatpraktiserende læger, regionale tilbud som skadeklinik og blodbank og kommunens mange sundhedstilbud.

Parkens Venner

I Sundhedscenteret stiller vi et lokale til rådighed til, hvad vi har valgt at kalde Parkens Venner, en uformel, brugerdrevet, løst koblet netværksstruktur, hvor de personer og foreninger, der ønsker at bidrage til og udvikle Parkens potentiale kan mødes. Dem der kommer, bestemmer. Parkens Venner kan få hjælp, ikke nødvendigvis af Sundhedscenteret, men af alle kommunens centre. I det mulige kaos, vi tillader, kvalitetssikrer kommunen, så det ikke går helt galt.

Deltagerne i Parkens Venner udgør i projektperioden en vigtig brik i det puslespil, der handler om ejerskab og om udvikling af en detailplan.

Efter parkens åbning forestiller vi os, at Parkens Venner kan medvirke til at:

- sørge for, at parken er synlig: Parken skal være kendt af borgere og foreninger m.v.
- sikre parkens vedligeholdelse
- stå for parkens fortsatte udvikling som eksperimentarium
- styre og planlægge aktiviteter, herunder fire årlige events og andre arrangementer
- vedligeholde hjemmeside og booking, herunder udarbejde vejledninger for og instruktion i parkens brug
- promovere de foreninger m.v., der bruger parken
- evaluere de succeskriterier, vi sætter for parken, og være med til at sætte nye succeskriterier
- prioritere parkens brug og driftsbudget

Kommunen vil løbende, men mindst en gang om året evaluere Parkens Venners sammensætning, formål og konkrete arbejde.

Vi har selv kunder til parken

Den øvrige implementering vil vi iværksætte gennem den mere sundhedsprofessionelle brug af parken fx til genoptræning, rehabilitering og livsstilskurser ved sundhedscenterets personale. Potentielt er der pr. år i alt ca. 700 patienter/brugere, som kan bruge parken til fysisk aktivitet og kan fortælle den gode historie om parken. Efter afslutningen af den professionelle indsats kan den enkelte bruger fortsætte på eget initiativ - for sig selv eller sammen med andre.

Øh, et organisationsdiagram som en snegl?

Organiseringen af parken er tegnet som en snegl, fordi:

- det er nemt at komme og kravle og klatre ind til dér, hvor du kan få medbestemmelse - og det er nemt at snegle sig ud igen
- du ser "de andre" på din vej ind til midten, hvilket er godt for fællesskabet og samarbejdet; du er forbundet med de andre hele vejen
- kommunen *kan* tage stafetten ved hovedindgangen og føre den hele vejen ind - du *behøver* ikke at tage turen selv
- organiseringen omkring parken skal være levende og dynamisk, men også organisk og i stille og rolig bevægelse

ØKONOMI OG DRIFT

Odsherred Kommune søger om tilskud på i alt kr. 2.000.000,00, jf. nedenstående budget- og finansieringsoversigt.

Anlægsbudget D.kr. ekskl. moms		Finansiering		
Aktivitet	Pris	Tilskud	Kommunal	Note
Diverse rydningsarbejder	130.000			
Styrkestativet, inkl. udgravning og reetablering af græs	80.000			
Pulstrappen, trappeformationer og bænke	300.000			
Pulstien, inkl. udgravning og reetablering af græs	142.000			
Klatreskoven, inkl. udgravning, faldunderlag, kant, klatregreb, fuglelyde og trampoliner	750.000			
Balancespindet, inkl. net, gynger, line, spejle m.m.	168.000			
Springpytterne, inkl. udgravning og reetablering af græs	60.000			
Stopur og målepæle langs med sti	25.000			
Vejviserskilt og øvrige skiltning i parken	50.000			
Pullertbelysning langs sti, inkl. kabler	250.000			
Effektbelysning (uplights) under træerne, inkl. kabler	60.000			
Skovbundsbede og løgplæne	60.000			
Opbygning af hjemmeside for parken med træningsprogrammer m.v.	100.000			
Uforudsigelige udgifter	160.000			
I alt udgifter til entreprenør	2.335.000			1
Diverse tryk og tegninger	45.000			
Event i byen og indvielse af parken	25.000			
Rådgivning	265.000			2
I alt anlæg	2.670.000	2.000.000	670.000	3
Inddragelse af brugergrupper	7.500		7.500	
Administrationsudgift	10.000		10.000	
Interne ressourcer løntimer	70.000		70.000	4
Evaluerings/forskning	40.000		40.000	5
Total udgift til projektets realisering	2.797.500	2.000.000	797.500	

Note 1: Udgifter til entreprenør, håndværker samt indkøb af materialer.

Note 2: Rådgivning, herunder totalrådgivning, gennemførelse af udbud, byggestyring samt løbende inddragelse af brugere.

Note 3: Kommunen har i budget 2011 afsat 1 mio. kr. til fritidsområdet, hvoraf kr. 670.000 kan anvendes til projektet.

Note 4: Estimat på projektgruppens løntimer samt løn til deltagelse i forskningsprojekt.

Note 5: Deltagelse i forskningsprojekt som beskrevet i vejledning til ansøgning.

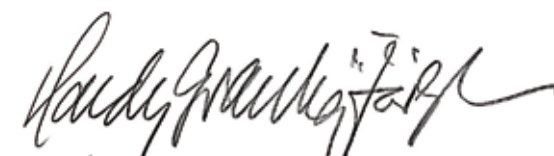
Driftsøkonomi for parkens fremtidige drift D.kr. ekskl. moms		
Driftsbudget - udgifter pr. år	Pris	Note
Vedligeholdelse arealer	150.000	
Vedligeholdelse af tekniske installationer	80.000	
Kampagner og events på arealet	20.000	
I alt årlig drift finansieret af kommunen	250.000	1

Note1: Indgår i kommunens budget for drift af Sundhedscenter Odsherred.

Budgetmæssig dækning

Det bekræftes herved, at der i kommunens anlægs- og driftsbudget er budgetmæssig dækning for den kommunale finansiering af projektet.

Dato: 19. oktober 2010



Hardy Granhøj Jørgensen
Direktør

TIDS- OG HANDLEPLAN

[illegible]

ODSHERREDS GODE OMVEJ
Et bevægelseseksperimentarium i
Sundhedscentrets park

Odsherred Kommune
Nyvej 22
4573 Højby
59 66 66 66
kommune@odsherred.dk
www.odsherred.dk

Redaktion:
Projektgruppen for *En god omvej*
Projektforslag udarbejdet af Ekstrakt Aps

Foto, kort og illustrationer:
Odsherred Kommune og Ekstrakt Aps

Grafisk tilrettelæggelse:
Odsherred Kommune og Ekstrakt Aps

Kontakt:
Paya Hauch Fenger, 59 66 68 16, 24 98 96 50,
pahfe@odsherred.dk

Oktober 2010