



SINNENAS OCH MINNENAS PARK

Björkhaga • Hällefors • Anno 2008

Produktion: Amledo & Co.

Tryck: Alfa Print, juni 2008

Foto omslag: Klaus-Peter Wolf/ Bildbyrån Lucky Look

En idé växer fram

Det började en tidig kväll sensommaren 2003. Mobiltelefonen ringde, det var konstnären Anna Molander.

Hon brukade ringa mig när hon sett eller upplevt något inspirerande...



Lennart Ljungberg
VD, Hällefors Bostad AB

Senaste året hade hon flera gånger ringt och berättat om en trädgård vid Sabbatsbergs sjukhus som hon tyckte att jag borde se. Även denna gång var frågan om jag hade sett trädgården. Eftersom jag nu var strax utanför Sabbatsbergs sjukhus, bestämde jag mig för att ta en titt.

Det var en alldeles förtjusande liten trädgård och efter ett litet tag insåg jag att den inte bara var vacker, utan hade också andra funktioner. Jag läste på informationstavlan att det var en arbetsterapeut som var eldsjälens bakom parken. Yvonne Westerberg var hennes namn och trädgården hette **Sinnenas Trädgård**.

Naturligtvis blev jag eld och lågor och strax hade jag dragit dit personal och styrelse från Hällefors Bostads AB. Därefter personal och styrelseledamöter från äldreomsorgen. Jag hade fått en idé.

Björkhaga

Bostadsföretaget äger ett servicehus byggt 1980 med en förfärligt eftersatt – man kan nästan säga vanvårdad – yttre miljö, som jag haft dåligt samvete för sen vi byggde Millesparken 1995.

I augusti 2004 tog jag styrelsen till Björkhaga för att de skulle få se den eländiga yttre miljön. Jag fick klartecken att ta fram en idé till hur området skulle kunna förändras.

Studenter från Lettland

Några år innan beslutet att förändra Björkhaga besökte en studentklass i landskapsarkitektur vid universitetet i Jelgova, Lettland, Hällefors under sitt avslutningsår för att studera våra parker. De fick höra en mängd föredrag om Hällefors brukshistorias uppgång och strukturförändring. En idé växte fram. Varför inte låta studenterna skissa på en park som handlade om vår natur, kultur och industrihistoria. De redovisade sitt projekt en sommarvecka på Loka Brunn. Resultatet var omtumlande och enormt energifullt. Något liknande hade jag aldrig sett. Formen var oerhört modernistisk, kreativ och fantasifull. Den hade något att berätta. För första gången upplevde jag en idé om en **pedagogisk park**.

Arkitekterna

När jag 2004 fått uppdraget att lägga fram en idé om Björkhagas yttre miljö, knöt jag ihop ett antal trådar. Först kontaktade jag två av de lettiska studen-

terna, Lauma Garkalne och Ligita Tomina, som nu var färdiga landskapsarkitekter.

Jag undrade om de var intresserade av att rita en pedagogisk park som stimulerade sinnena och minnena för de åldringar som var våra hyresgäster på servicehuset Björkhaga.

De accepterade uppdraget och arbetet kunde starta. Vi började med att besöka alla svenska parker som jag kände till som hand-

lade om hälsa, reflektioner och sinnen. Arkitekterna var klara med sitt förslag i augusti 2005.

»Vi har ställt oss frågan, vilka är det som bestämmer ett bostadsområdes sociala status? De som bor där eller de som inte bor där?«

Lennart Ljungberg

Samarbetsprojekt

Under tiden som arkitekterna arbetade var jag inte överksam. Kontinuerligt förankrades tankarna i Hällefors Bostads AB:s styrelse.

Idén om parken blev successivt till en gemensam tanke för styrelsen i bostadsbolaget och Hällefors kommuns omsorgsnämnd. En plan arbetades fram med några förutsättningar för parkens förverkligande:

- Hällefors Bostads AB står för finansieringen
- Omsorgsnämnden står för hälften av den löpande driften
- Viktigast är att omsorgen i sin organisation avsätter pedagogiska resurser för parkens verksamhet

Den 27 september 2006 kunde Hällefors Bostads AB fatta beslut att parken skulle byggas och i november 2006 fattade omsorgsnämnden sitt beslut att ingå i projektet. Besluten var tagna.

Nu gällde det att praktiskt förverkliga den.

Konsult

Ett viktigt kvalitativt steg togs när vi lyckades knyta den, enligt min mening kunnigaste personen i Sverige när det gäller pedagogiska parker, Yvonne Westerberg, arbetsterapeuten bakom Sinnenas Trädgård vid Sabbatsberg och Haga Hälsoträdgård, till oss. Ett avtal tecknades och Yvonne är nu inne på andra året med utbildningen och coachningen av våra blivande pedagoger Eva-Lill Sundberg och Astrid Schuster. Yvonne arbetar också med att kvalitetssäkra parken.

»I dagens samhälle är tid en
bristvara, trots att tid är det enda
vi har. Istället handlar det om hur
vi disponerar och prioriterar.«

Lennart Ljungberg

Jag har med detta försökt beskriva de för mig viktigaste ingredienserna i den mångåriga process som nu står vid sitt fullbordande, **Sinnenas och Minnenas Park** i Hällefors.

Lennart Ljungberg, 6 juni 2008

VD, Hällefors Bostads AB



Yvonne Westerberg, Arbetsterapeut

Naturens läkande kraft

Forskning och kliniska erfarenheter visar entydigt på att naturens läkande och helande kraft är unik. Att ha tillgång till en bit natur och att kunna delta i trädgårds- och naturbaserade aktiviteter stärker vår identitet, är starkt stressreducerande och leder till återhämtning. Socialt liv främjas och ju sämre vi mår desto större visar sig hälsoeffekterna bli. Puls och blodtryck sjunker, koncentrationsförmågan ökar, skelettet stärks, muskelmassan ökar, koordinationen och balansen blir bättre för att bara nämna några av de positiva effekterna.

»Att få tillgång till en god utemiljö är något som varje människa borde ha rätt till.«

Yvonne Westerberg

Parken – ett rum och ett redskap

Sinnenas och Minnenas Park är i första hand till för de boende på Servicehuset Björkhaga, för närstående och personal, men det är också en plats för Hälleforsbor och för besökande utifrån.

Syftet är att erbjuda ett rum och ett redskap för ökad livskvalitet inom vård, omsorg och rehabilitering, men även för inspiration och utveckling. Sinnenas och Minnenas park är både en pedagogisk och en terapeutisk park.

Det betyder att parken ger den som vistas där sinnesupplevelser såsom hörsel, lukt, känsel, syn och smak. Den ger möjligheter till aktiviteter på olika nivåer, allt ifrån att bara njuta – inre aktivitet – till att ta del av det som finns där genom att plocka blommor, skörda bär och frukt, gå på promenad med mera – yttre aktiviteter.

Olika rum för olika behov

I Sinnenas och Minnenas Park finns olika rum: rum för möten och gemenskap, vila och avskildhet, återhämtning och rekreation, odlande samt kultur- och traditionsbundna aktiviteter som midsommar, slätterfest, marknader, adventsfirande. Parken är öppen året om oavsett väderlek.

Parken kan dessutom användas som ett led i rehabiliteringsarbetet där målet är att förebygga, bibehålla och träna olika fysiska, psykiska och sociala funktioner med hjälp av trädgårdens utformning och innehåll.

Slutligen tillgodoser parken besökarnas behov av att vara delaktiga i livet utanför själva boendet. Den är en mötesplats mellan människor från olika hus och våningsplan i området.

De som på grund av olika funktionsnedsättningar har svårt att ta sig ut i naturen kan här på ett enkelt sätt göra det. Utomhusmiljön – naturen – har nästan allt som inomhusmiljön inte har.

Den har väderleken, årstiderna, ljuset, luften, värmen/kylan/fukten, vinden, växter, djur med mera. Den har olika biotoper – växtmiljöer. Den ger oss återhämtning och energi. Den väcker lust och kreativitet. Vilket är en hälsofaktor. Naturen är en neutral plats, den är allas, men ändå ingens. I naturen kan vi följa kretsloppet med våren – födelse, sommaren – utveckling, hösten – mognad och vintern – döden. Det hjälper oss att försonas med vår egen tid på jorden.

»Parken kan ge oss nya möjligheter i arbetet för att utveckla en god äldreomsorg/handikappomsorg och där mötet mellan människor sker på andra villkor än vad det gör inom det egna boendet och idag.«

Yvonne Westerberg

Tillgänglighet

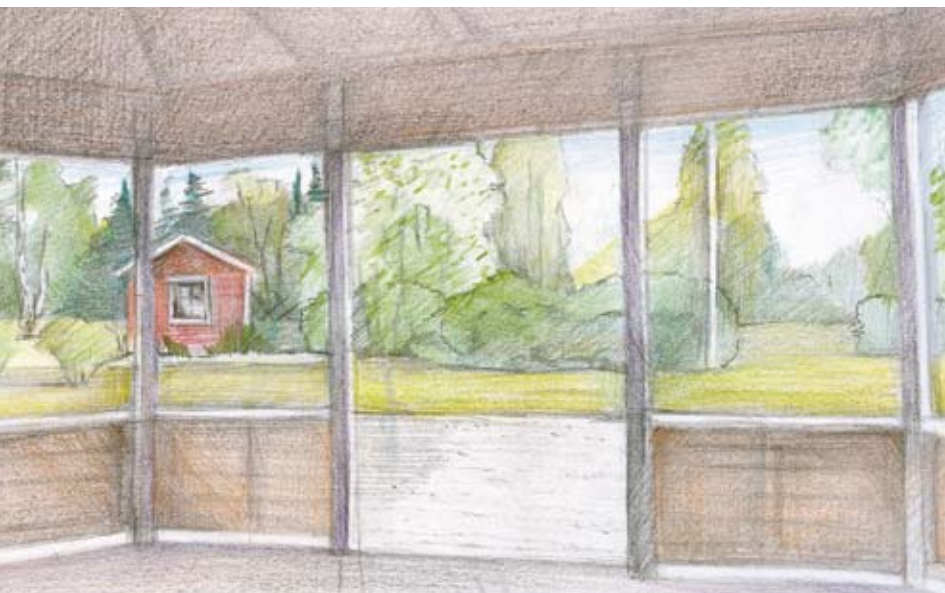
Parken är designad för tillgänglighet, vilket innebär att platsen underlättar för besökarna att ta sig fram i rummet oavsett handikapp, ger dem tillgång till naturens olika inslag och olika biotoper som: lund med skogsstig, äng med blommor, gräsytor, grusgångar, rinnande vatten etc.

Med tanke på de besökande som har ett kognitivt handikapp, som demens eller annan förvärvad hjärnskada, är rummet designat för att underlätta orienteringen här och nu. Vi har därför vävt in ledtrådar i miljön, som färger, former, strukturer i vårt val av olika växtplatser, växtval, möbler och andra inredningsdetaljer.

I Sinnenas och Minnenas Park finns två olika områden – en som stimulerar sinnen och en som stimulerar minnen.

Yvonne Westerberg, juni 2008

Arbetsterapeut



Sinnenas och Minnenas Park

ROGIVANDE OCH AKTIV

Sinnenas Park är den del av parken som ligger i direkt anslutning till Björkhaga servicehus. Här finns två trädgårdar; den rogivande och den aktiva.

Trädgårdarna är utformade med tanke på god tillgänglighet och sinnesupplevelser. Olika underlag i trädgården erbjuder besökaren både stimulans och utmaningar.

Den Rogivande trädgården är den mer återhämtande delen av parken men ger även möjlighet till samvaro och delaktighet. Trädgården innehåller fyra olika rum.

Gemenskap och fest

Ett trädäck finns i direkt anslutning till husets matsal. Närheten till huset ger platsen god tillgänglighet. Här finns sittplatser med bord och parasoll som

skänker välbehövlig skugga under de hetaste dagarna. Här finns möjligheter att mötas och äta en god måltid, ta en kopp kaffe eller delta i andra festligheter som anordnas i trädgården.

Pergolan framför trädäcket är inbäddad av doftande pimpinellarosor och pipranka. Den erbjuder besökaren både sittplats och skydd för vind och sol med möjlighet att sitta och njuta av utsikten över den rogivande trädgården.

Årstidernas rum

I denna del av trädgården finner man blomsterrabatter från tidig vår till sen höst. Här kan man följa årstidernas växlingar; våren med dess skira grönska, sommarens ståtliga blomsterprakt, höstens färgskiftningar i bär och blad och slutligen vintern som ger trädgården en välbehövlig vila inför kommande säsong.

Doftande gammeldagsrosor och perenner i färgkombinationer från vitaste vitt till blålila och vinrött bildar fina kontraster till varandra. När trädgården har vuxit upp finns möjlighet att plocka med sig en bukett blommor.

Tehuset

I det delvis inglasade tehuset kan besökaren sitta i skydd för sol, vind och regn. Vattnet som sakta kommer rinnande från taket utanför ger både stimulans för hörsel och känsel. Tehuset är lätt tillgängligt med hjälp av en ramp och handledare.

Tid för tanke

I denna del av trädgården får man avskildhet och vila. Rummet är utformat för att ge besökaren möjlighet till en stunds återhämtning och reflektion, men är även en viktig plats när man önskar vara ensam i svåra stunder. Mattbildande växter i rummet utgörs av hasselört och myskmadra. Ormbunkar, anemoner, nunneört och andra lundväxter finns här representerade tillsammans med bland annat doftande guldzalea, luktkviol och sommarviva.

Bergskörsbärens rosa blommor är en upplevelse under våren och träd-kronorna skänker silat ljus under soliga dagar. Mossbelupna stenar och stilla vatten ger känsla av stillhet och ro. Här finns två avskilda platser.

Den ena är utformad att kunna användas för den som är sängliggande och har en portal som omges av en klättrande kaprifol och en honungsdoftande ros. Den andra har en ensam sittplats och omges av häggmispel som på försommaren lockar med sina rent vita blommor och under hösten får den en starkt skimrande röd färg.

DEN AKTIVA TRÄDGÅRDEN

Den aktiva trädgården är den del av trädgården som erbjuder besökaren möjlighet att aktivt delta i olika aktiviteter. Trädgården innehåller sex olika rum.

Uteplatsen

I direkt anslutning till Björkhaga Servicehus och köksträdgården finns sittplatser för vila. Ett tillfälle att få en välbehövlig paus under trädgårdsarbetet.

Spabadet

För den som önskar finns nu möjligheter att njuta av ett varmt avkopplande bad utomhus i en avgränsad och insynsskyddad plats i direkt anslutning till trädgård och boende.

Köksträdgården

Flera mindre odlingslotter finns tillgängliga för Björkhagas boende. Tanken är att här främst odla ettåriga växter som blommor, kryddor och grönsaker, för att sedan kunna skörda. En upphöjd odlingsbädd ger möjlighet att odla och skörda för den som är rullstolsburen.



Växthuset

I anslutning till köksträdgården finns ett växthus. Under tidig vår och sen höst förlänger vi tiden för odlandet och vistelsen här.

I växthuset kan vi både så, odla och skörda. Vi kan njuta av växter som vi har svårt att klara på våra breddgrader, exempelvis vindruvor, tomater, rosmarin och lavendel, men även av andra växter som vi sedan kan plantera ut i vår gemensamma trädgård.

En mindre grupp människor kan sitta i det. Rummet ger också möjlighet till andra lustfyllda, skapande aktiviteter som exempelvis blomsterarrangemang och pilflätning.

Paviljongen

Här kan man sitt utomhus i skydd för regn. Vägghfasta bänkar ger många sittplatser. Rummet har utsikt över både bäcken, lunden och skogen. Här bjuder vi in till aktiviteter som herraftnar, samtalsgrupper med mera.

Skogen, lunden och bäcken

I utkanten av trädgården finner man delar av den svenska skogen med dess fauna. Här kan man plocka och smaka på blåbär, lingon eller tugga på stensötan. Växter som vitsippa, liljekonvalj och ljung växer här.

Och har man tur finner man kanske även den väna *Linnea borealis* – linnean. Den blomma som blomsterkonungen »inunder höga tallar fann«, precis som i sagans och visans värld. Intill kan vi höra bäcken porla och ibland, på dagen, kan vi höra storlommen ropa. Platsen minns vi väl alla, den påminner oss om barndomens landskap och är en del av vårt ursprung och vår identitet.

MINNENAS PARK

Minnenas park ligger i direkt anslutning till Sinnenas park. Här kan vi återuppleva ungdomens dagar. Parken kan ta emot större grupper av människor vid olika evenemang, festligheter och traditionsbundna högtider.

Ortens olika traditionsbärare finns representerade både i form av materialval, genom de olika platserna och aktiviteter som erbjuds här.

Entrén

En informationstavla ger oss en överblick av parkerna med dess olika platser och vilka aktiviteter som planeras under året.

En grusväg leder oss vidare fram genom parken där sittplatser finns strategiskt utplacerade för vila.

Konsten

När det gäller skulpturer är det inte den omfattningen av konst i parken som varit synonymt med de tidigare parkerna som Hällefors Bostads AB



förverkligat. Anledningen är att Millesparken, Polstjärnan och Mästarnas Park är skulpturparker, medan Sinnenas och Minnenas Park är en pedagogisk och terapeutisk park.

Dock finns signumet för Hällefors Bostads AB där, det finns skulpturer i parken. Redan vid entrén till parken flankeras ingången av två skulpturer. På ena sidan Balansakt av Veikko Keränen som här får symbolisera parken, med dess karaktärer av balansen mellan vila och aktivitet, men även det parken ska representera av dåtid och nutid.

På andra sidan entrén finner man Hästarna av Aline Magnusson som här står som symbol för en del av traktens och platsens kultur med skogs- och jordbruk.

Den tredje skulpturen en storlom av Torsten Molander återfinns i Sinnenas Park en symbol för naturens fenomen.

Ängen och fruktträdgården

På sommaren äger slåttern rum och vi slår ängen med lie och sätter upp hässjan precis som förr. Här finns även de gamla fruktträden från förr bevarade i form av apel, päron och körsbär. Bärbuskar som vinbär, krusbär och hallon finns och vi kan njuta av vad årstiderna erbjuder.

Skördefesten är en annan av de aktiviteter som erbjuds i parken. Kanske finner vi det gamla klädstreet med klädnypor mellan träden där vi hänger upp tvätten som får soltorka i vinden och som ger oss den välbekanta doften av sommar. Här stimuleras många minnen och samtalsämnen kring tiden från förr.

Torpet och uthuset

Det gamla torpet »Nedre Silverknuten« från 1600-talet kommer från »Silvergruvan« och har flyttats hit. Torpet minner om vårt ursprung och bygdens kultur. Doften och känslan är helt unik och sitter etsad i väggarna.

I den gamla vedspisen kan man kanske få njuta doften och smaken av nybakat bröd. Ett uthus för förvaring av både gamla och nya redskap samt en mjölkpall finns i torpets närhet. Kökslandet och torparväxter finns för lust och fägring.

Området där torpet är beläget omgärdas av en gärdesgård enligt gammal tradition.

Toaletter och vatten

Här finns två toaletter varav den ena är handikappanpassad. Det finns också handfat med rinnande vatten och utanför finns tillgång till en tvättho.

Strövområden

Parken kan användas för både aktivitet och rekreation. Stora gräsytor gör det möjligt att ta med sig filten och picknickkorgen ut och slå sig ned en stund och bara njuta av stunden.

I de gamla bevarade syrénbersåerna kan man ta med sig saftbrickan och de nybakade kanelbullarna.

För den som önskar aktivitet finns tillgång till olika spel exempelvis: boule, kubbspel, boccia och krocket.

Rotunda

Ett viktigt inslag i parken är rotundan. Den är tänkt att ge inslag av atmosfären från gamla tiders folkparkskvällar. Förebilden för rotundan är Bäckeliparken och här kan vi ha dans som förr. Utanför sätter vi upp bodar och har chokladhjul, pilkastning och försäljning av lotter och varmkorv med bröd.

Rotundan är även tänkt för annan underhållning, möten och gudstjänster. Det går också att under varma sommarkvällar eller vid andra tidpunkter ta ut grillen och avnjuta en måltid.

Hållbar utveckling

Hällefors kommun är en ekokommun och allt som görs i kommunen ska präglas av en hållbar utveckling. Under de år som skapandet av parken tagit, har kommunens ekosamordnare varit knuten till projektet för att ge råd och inspiration i ekoarbetet.

Idégivare

Lennart Ljungberg, VD Hällefors Bostads AB

Arkitekter

Lauma Garkalne och Ligita Toumina, Lettland

Ljusdesigner

Jan Simon

Parkansvariga

Astrid Schuster
Eva-Lill Sundberg

Konsulter

Yvonne Westerberg, coaching och kvalitetssäkring
Roland Gustavsson, ekologisk hållbarhet
Anna Molander, svensk kulturhistoria

Konst och utsmyckning i parken

Storlom: Torsten Molander
Hästarna: Aline Magnusson
Balansakt: Veikko Keränen

Anläggning

NCC Construction Sverige AB



HÄLLEFORS
Kommun



HÄLLEFORS BOSTADS AB

Information och frågor: Ta kontakt med de parkansvariga

E-post: sinnenas-minnenas.park@hellefors.se

Telefon: 070-287 44 06, måndag 13-15 och torsdag 13-15

Fax: 0591-642 82