

Opsamling på 24 timers workshop i Vejle d. 17. juni 2010

Hvordan kan man skabe rum for bevægelse? Det var spørgsmålet, som blev belyst fra talrige vinkler, da 75 deltagere fra 15 forskellige kommuner i hele landet mødtes d. 17. juni i Spinderihallerne i Vejle. Hver kommune havde sendt et 5-mands team af sted bestående af repræsentanter for kommunernes relevante forvaltninger samt for rådgivere, borgere og andre samarbejdspartnere. Workshoppen var startskuddet til den kreative proces, hvor kommunerne over de næste par måneder skal udvikle nytænkende tiltag til bevægelse i lokalområdet. På programmet var der derfor både faglige oplæg og øvelser i tværfaglig idéudvikling og teambuilding.

Formiddagens program bød på tre oplægsholdere, der fra hver sit perspektiv gav viden og inspiration krydret med en lang række gode eksempler fra ind- og udland. Om eftermiddagen var der fokus på metoder og værktøjer til idéudvikling. Deltagerne blev først sendt ud på en god omvej i Vejle for at finde konkrete eksempler på, hvad der får folk til at bevæge sig, som opvarmning til eftermiddagens kreative idéudvikling, hvor de 15 teams skulle videreudvikle deres egne projektideer gennem den intensive og kreative workshopmetode WAGI (*What A Great Idea*). Der blev tænkt, snakket, tegnet, grinet og produceret stakkevis af store mindmaps, ligesom alle blev kastet ud i en kollektiv portrætteringsøvelse, der illustrerede, at idéudvikling i høj grad handler om at kunne bygge videre på hinandens ideer. Dagen blev afrundet med et par perspektiverende indslag, der løftede blikket og på underholdende og tankevækkende vis mindede om, hvorfor det er så vigtigt at bevæge sig, og hvad vi vinder ved, at det foregår i det fri og lige der, hvor man bor eller færdes i det daglige.

Resume af dagens oplæg og indslag:

Helle Nebelong, Landskabsarkitekt, formand for Dansk Legepladsselskab og stifter af Sansehaver.dk

Hvis vi skal få voksne mennesker til at bevæge sig, skal det indre legebarn lokkes frem.

Helle Nebelong overbeviste med både ord og billede om den store betydning landskab, skønhed og sanserindtryk har for vores lyst til at bevæge os.

Kan det overhovedet lade sig gøre at få folk til at vælge den gode omvej frem for den hurtige og direkte vej? Det mener Helle Nebelong bestemt, at det kan: *"Opgaven er at appellere til forundring og skabe begivenheder, der kan gøre folk nysgerrige, åbne deres øjne og derigennem gå en omvej. Man kan godt lokke folk til at gå veje, der ikke umiddelbart giver mening"*. Hun understreger vigtigheden af også at skabe mentale omveje, der giver pauser i en stresset hverdag. I Danmark lokker den japanskinspirerede Sakurafestival cyklister til at tage en omvej omkring Langelinie for at se om kirsebærtræerne er sprunget ud, da festivalen først afholdes, når træerne står i fuldt flor. I Berlin er en rampe i en sø en populær attraktion, selvom den ingen steder fører hen, og i Oslo frister Snøhettas imponerende snelandskab på toppen af operaen turister og beboere til en gåtur udover det sædvanlige.

Rosan Bosch, Kunstner og partner i kunst- og designfirmaet Bosch & Fjord

Med et væld af gode, inspirerende og humoristiske eksempler viste Rosan Bosch, hvordan kunst og design kan udfordre den måde, vi tænker på. Børn bevæger sig, fordi de ikke kan lade være - for dem er bevægelse en del af legen. Problemet er os voksne, der har gjort motion til en sur pligt, og som nøjes med at kigge på, mens vores børn bevæger sig.

Ifølge Rosan Bosch er det vaner, restriktioner og flokmentalitet, der holder os tilbage fra at bevæge os mere i byens rum. Derfor er der brug for rammer, der gør bevægelse til en integreret del af vores hverdag, og som signalerer, at her er det tilladt – også for voksne – at bevæge sig. Det kan vi ifølge Rosan Bosch gøre ved at sætte fokus på mennesker og bevægelse frem for bygninger, gøre op med restriktioner og konventioner og sidst, men ikke mindst motivere folk til at bevæge sig. Oplevelser på ruten kan få os til at tage en tur mere.

Det rigtige design kan lokke os hen til trappen i stedet for elevatoren. En gammel container kan bruges som park, skaterbane eller svømmepøl på en villavej. "Angst er vores værste rådgiver," advarede Rosan Bosch og opmuntrede deltagerne til at skabe frirum, hvor der er mod til at gå nye veje, ikke at kopiere, men selv at finde på noget nyt, selv at bevæge sig, rejse, afprøve og ikke mindst at eksperimentere.

Jon Stephensen, Arkitekt, journalist og fhv. teaterdirektør ved Østre Gasværk Teater

Jon Stephensen indledte sit oplæg med at få alle i salen til at rejse sig og give hinanden hånden på, at *En god omvej* skal få betydning for borgerne i de forskellige kommuner. Det største problem ved vores byer er ifølge Jon Stephensen, at *"vi har skabt et liv til bilen, ikke til os selv"*. Biler fylder og optager alt for mange af vores udearealer. Med en række billeder fra Peblinge Dosseringen i København viste Jon Stephensen, hvad han mener, er et godt nærmiljø: Zoneopdeling, forskellighed, tilgængelighed og en menneskelig skala. *"Det er så enkelt, men alligevel så inspirerende"*, sagde Jon Stephensen, der som modsætning pegede på Ørestad City, hvor der nok er grønt, men ifølge Jon Stephensen alt for øde og forblæst. Med modeller i Lego viste han forskellen på det gode og det dårlige byrum, og han anbefalede opdeling i private rum, semiprivate rum og helt offentligt rum, så vi bedre kan tage ejerskab til de steder, vi færdes.

Som afrunding efterlyste Jon Stephensen mere social arkitektur med kant. Steder, hvor vi ikke bare fokuserer på smuk arkitektur, men giver ejerskab og skaber lyst og glæde i nærområderne. *"Nogle siger, at sociale fællesskaber skal opstå af sig selv. Men vi har ikke tid til at vente. Vi må sparke døre ind og skabe rum, hvor du møder naboerne, hvor der er liv, hvor man er en del af en bevægelse, en kollektiv bevidsthed, der inspirerer os til at bevæge os"*, var de sidste ord til deltagerne.

Bente Klarlund, Professor, overlæge dr.med., Rigshospitalet

Mindre sexlyst, kort lunte og massiv tab af evne til at koncentrere sig er konsekvenserne af et liv uden fysisk aktivitet og motion. Derudover dør fysisk inaktive 5-6 år tidligere, de gennemlever 8-10 års mere sygdom end aktive og koster samfundet dyrt i form af mange sygedage og hyppigere kontakt til sundhedsvæsenet. Bente Klarlund Pedersen fik mindet alle godt og grundigt om, hvorfor det er så vigtigt at bevæge sig i hverdagen. De veluddannede gør, hvad de får besked på, så de motionerer uanset, hvor de bor. Men de usunde derimod bliver mere og mere usunde. Hvis man skal ændre det, er muligheder for at bevæge sig i nærområdet altafgørende, fastslog Bente Klarlund Pedersen.

Konsekvenserne ved et usundt og inaktivt liv er et problem for både det enkelte menneske, der lever med symptomerne på den usunde livsstil, og for velfærdssamfundet, som varetager og behandler følgesygdommene og betaler regningen. Derfor ser Bente Klarlund sundhedsmæssige løsninger som et strukturelt og samfundsmæssigt ansvar – og mindede om, hvordan vi er kommet tidligere tiders epidemier til livs: gennem strukturelle tiltag som lovgivning og udformning af vores byer.

Traceur, freerunner og arkitekt, Mikkel Rugaard, og parkourudøver og BA i idræt, Mikkel Kromann Thisen, Streetmovement

At man kan se sine omgivelser på en anden måde – nemlig med kroppen, demonstrerede traceur- og free-runner-gruppen Streetmovement som dagens sidste indslag. De gav deltagerne en anderledes rundvisning i Spinderihallerne, da de med spring og dans op og ned ad søjler, vægge og stativer performede sig vej gennem den rå hal. Efter showet forklarede to af bagmændene tankerne bag Streetmovement-bevægelsen, og hvordan denne bevægelseskunst står i kontrast til nogle af de mere målorienterede bevægelsesformer som fx fitnesskulturen.

Streetmovement handler om den umiddelbare glæde ved nuets udfordring, hvor effekt viser sig i den progression og større frihed, som man opnår gennem træning. Selvom det til shows og på youtube-videoer kan se imponerende og farligt ud, så er det for Streetmovement vigtigt, at man ikke forveksler stilarten med at springe fra tag til tag og andre actionfyldte, men dumdristige stunts. Streetmovement handler om at motivere mennesker til at vedligeholde eller genfinde glæden ved at bruge sin krop til det, den er skabt til, og helst i de

umiddelbare omgivelser. Derfor håber Mikkel Rugaard og Mikkel Kromann Thisen på, at kommunerne vil være med til at udvikle nærområder med spændende installationer designet til bevægelse.