AKTIVERA OCH REKREERA
ETT UTVECKLINGSFÖRSLAG FÖR KVARNBACKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR I JÄRFÄLLA

Sara Widlund
Avdelningen för landskapsarkitektur
Examensarbete vid landskapsarkitektprogrammet, Uppsala 2015
Aktivera och rekreera - Ett utvecklingsförslag för Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla

handledare: Ulla Berglund, Institutionen för stad och land
Examinator: Gunilla Lindholm, Institutionen för stad och land
Biträdande examinator: Anna Lundvall, Institutionen för stad och land

Kartunderlag: © Järfälla kommun, om inget annat anges.

Online publication of this work: http://epsilon.slu.se
Förord

Jag vill tacka Kerstin Sköld, stadsträdgårdsägare på Järfälla kommun för möjligheten att göra detta examensarbete hos kommunen samt för den belyselsefulla kunskap och de kontakter som du förmedlat. Tack också till kommunen som har bidragit med underlagsmaterial samt med en arbetsplats, vilket har gett mig möjlighet att träffa medarbetare och branschkollegor.

Ett stort tack riktar jag även till min handledare Ulla Berglund som har uppmuntrat, hjälp och trott på mig.

Jag vill slutligen tacka mina nära och kära som har stöttat mig under denna period och gett mig energi till att driva arbetet framåt.
This master thesis consists of a proposal for development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar, a large park area of 18 ha in Järfälla municipality, northwest of Stockholm. The proposal explains how the area can be developed to promote health and wellbeing. It also shows where new buildings can be located without destroying the park.

Background

Environmental health is a current topic given the global urbanization and an increase in the number of people that suffer from non-communicable diseases. Under these conditions, environments that contribute to a healthier lifestyle or provide immediate health effects are of great value. For example, the increasing urbanization means an increasing number of people that will be outdoors for recreation, play and physical activity in urban environments. Therefor the existence of green areas, parks and green corridors in the urban structure play a vital part. However, today’s strategy for sustainable urban development is urban densification, the existence of green spaces is constantly being threatened, for example in our capital.

In Stockholm, the city center will be completed with eight regional centers, in which the urban development will be concentrated. Barkarby-Jakobsberg in Järfälla municipality has been chosen as one of these, which means that urban development and growth are in full progress. In Järfälla decisions have been made that the municipality’s large green areas will be preserved and that the expansion of Järfälla will happen inwards, through urban densification. The park area Kvarnbacken and Vibblaby ängar has an interesting location, within the future urban structure. In Järfälla’s master plan, Kvarnbacken and Vibblaby ängar has been declared a park area to develop. A current question is how the municipality will grow in a way that does not destroy the quality of the existing environment and that benefits the inhabitants.

SUMMARY

This thesis consists of an analysis and landscape character assessment of Kvarnbacken and Vibblaby ängar, a large park area of 18 ha in Järfälla municipality, northwest of Stockholm. The thesis explains how the area can be developed to promote health and wellbeing. It also shows where new buildings can be located without destroying the park.

Purpose and research questions

The aim of this thesis is to highlight the importance of Kvarnbacken and Vibblaby ängar for the life quality of present and future residents and show its potential to develop.

How can Kvarnbacken and Vibblaby ängar in Jakobsberg be developed to promote the citizens’ health and wellbeing?

In which sites can new buildings be introduced in Kvarnbacken and Vibblaby ängar so that its existing values are maintained and can be developed?

Method

This thesis is divided into tree parts. The first part contains a literature review that describes the physical and social environment’s importance to health and wellbeing. It also includes theories about recreational and social values in green spaces and what forms a well functioning green structure. The second part covers the conditions for planning the area in question. This part is based on a pre-study of municipal documents, maps and other literature. It is also based on site studies. The aim of the site studies was to document and to form an idea of the area, in order to make an overall analysis and a landscape character assessment. Finally, the third part contains development principles and the development proposal of the area. The principles are a result of the conclusions made from the earlier parts and form the basis for the development proposal.

Part I

Literature review

Overall, the literature review showed that the outdoor environment is of great importance for promoting health and wellbeing, for example by supporting and enticing people to be physically active. This may happen by benefiting active transportations, such as walking and cycling. These measures work best in areas that have short distances between destination points as well as an integrated structure, that is to say the dense city. However, promoting health is also a matter of access to sports facilities and a matter of the form of the green structure. In the process of developing environments that promote a healthy living, it is therefore important to look at all these structures as united. Furthermore parks, green spaces and green corridors contribute with high recreational and social values, which has a positive effect on people’s wellbeing. Studies have been made in order to identify what qualities in green spaces people prefer. Even though there is no general answer to what a green space should contain to be frequently used, there is some guidance on how to form a well functioning green structure. The proximity and accessibility, as well as the experience of safety and attractiveness have been shown to be important for the use of green spaces. However, what different people find appealing varies greatly and is influenced by many different factors. For this reason, increasing the usage of parks and green spaces most likely requires a site-specific strategy.

Part II

Pre-study of Kvarnbacken and Vibblaby ängar

Kvarnbacken and Vibblaby ängar are two connected park areas in central Jakobsberg. Kvarnbacken is a hill that consists of a cultural landscape that is partly covered in forests and is partly an open grazing land. Vibblaby ängar consists of undulating lawns and large solitary trees. The area and the nearest surroundings are characterized by great diversity. There are residential buildings, several sport facilities, a preschool, an elementary school, several upper secondary schools and nursing homes etc. The pre-study in short has shown that the area is a popular recreational area among the citizens and has a great symbolic and historical value. However, its potential is not fully utilized. When looking at the whole green structure in Järfälla, there is a lot of nature areas but a lack of green spaces with a social function. Also, in the most densely populated areas there are few green spaces, which mean that the usage of the parks in these areas is high.

Analysis and Landscape Character Assessment

The overall analysis and the landscape character assessment showed that the proximity to different destination points generates a lot of people to move into the area. However, there is a lack of places were people are likely to stay for a longer period. Furthermore, the area is isolated by several barriers, contains a problematic structure of buildings and lack appealing entrances. On the other hand, the area contains many spatial qualities, a favorable microclimate and a variety of landscape characteristics with high recreational values.
Part III

Development principles

The development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar is suggested on the basis of three main principles. These are:

Coherent and integrated structure
The development of the structure of the park shall define and improve the accessibility of the area, both from without and within. It shall be easier and a more safe experience to by foot and by bike reach, circulate within and through the area.

Refined values in the landscape
Since the area contains many values of great importance, the development shall proceed in order to preserve, refine and make these accessible. For example by taking the existing landscape characteristics, the topography, the site formations and microclimate into consideration.

A variety of places and spaces
To appeal to different people the area’s possible usage needs to be extended. When developing new places the aim shall be to provide the area with appealing and accessible places to people regardless of age, gender, culture, socioeconomic status etc.

Development proposal
The idea for the development is that Kvarnbacken and Vibblaby ängar becomes the signature of Jakobsberg as an environment that attract the inhabitants, regardless of age, gender, culture, socioeconomic status or cultural background, to stay outdoors, be active, find recreational activities and to meet.

Some of the main developments suggested in northern Vibblaby ängar is a place for urban farming as a platform for social interactions, restoration of a sitting environment into a serene perennial garden, installing an accessible playground in the central areas and also providing opportunities for different sport activities, such as volleyball.

In southern Vibblaby ängar part of the development suggested is enabling the southern area for usage by constructing new pedestrian and cycle paths, designing an urban place appealing to youths. An important intervention is also giving the central parts a more designed character by transforming an existing elevation facing south into a green terracing.

The development of Kvarnbacken partly concerns improving the accessibility of its recreational values, which is the nature and the view, and partly about strengthening its historical and symbolic value. Furthermore, it is about developing places in the forest area for nature play and nature education. Of great importance is giving the main entrances of the park area an attractive design that gives it clear sense of identity. Regarding locations suitable for new buildings, four different locations were found (see illustration plan).

Discussion

In the final part of the thesis, reflections and conclusions are made. Some of the matters discussed are; the question of promoting health and wellbeing, placing buildings into green areas, difficulties regarding working with an already existing environment. The question whether the development proposal is relevant in relation to today’s and future Järvellå is also discussed.

The concluding remarks of the thesis emphasizes that the development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar to become an large, attractive environment for physical activity, recreation and social meetings is an important effort for the citizens in Järvellå.
# INNEHÅLL

## INLEDNING

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bakgrund</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Syfte och mål</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Avgränsningar</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Målgrupp</td>
<td>7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## DEL I: TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Livsmiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Hälsovutveckling i Sverige</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Planering med utgångspunkt i livsmiljön</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Stödjande miljöer</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Aktiva transporter</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Anläggningar för idrott och motion</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Parker, grönområden och gröna stråk</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Rekreativa och sociala värden i parker och grönområden</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönområdets betydelse för återhämtning</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>De åtta parkkaraktärerna</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Upplevelsevärden</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Grundläggande förutsättningar för en god grönstrukturn</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Närhetsens och tillgänglighetens betydelse</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Vikten av trygghet och attraktivitet</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Betydelsen av tystnad och områdets storlek</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Sammanfattning och utgångspunkter för utvecklingsprinciper</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## DEL II: PLANERINGSFÖRUTSÄTTNINGAR

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Förstudie av Kvarnbacken och Vibblaby ängar</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Järfälla växer</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Områdets funktioner och bebygelse</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Områdets historiskt sett</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Området i grönstrukturen</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Sociotopkartan</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvarnbacken och Vibblaby ängars framtid</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Invånarnas önskemål om utveckling av området</td>
<td>19</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMråDET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Karaktärsbeskrivning och bedömning</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Sammanfatande SWOT-analys för utvecklingsprinciper</td>
<td>27</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## DEL III: UTVECKLINGSPRINCIPER OCH UTVECKLINGSFÖRSLAG

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Utvecklingsprinciper</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklingsförslag</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Förslag på lägen för ny bebyggnelse</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklingsförslag för norra Vibblaby ängar</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklingsförslag för södra Vibblaby ängar</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Utvecklingsförslag för Kvarnbacken</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>Visualiseringar</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Diskussion</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Främja hälsa och välbefinnande</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Att bygga i områdets kanter</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Balans mellan att bevara och att utveckla</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>År utvecklingen nödvändig?</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Förslaget gentemot Järfällas översiktsplan</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>Min arbetsprocess</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>Avslutande ord</td>
<td>40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## REFERENSER

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Sidnummer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Referenser</td>
<td>41</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Bakgrund


Syfte

Barkarby-Jakobsberg i Järfälla kommun har pekats ut som ett av de områden som ska utvecklas med speciell betoning på att det ska finnas tillräcklig och varierad kvalitet. I vägledningen för hur kärnan ska utvecklas inom det område som utgör den regionala stadskärnan finns idag ett antal park- och grönområden av varierad kvalitet och betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Barkarby-Jakobsberg i Järfälla kommun har pekats ut av författaren (Järfälla kommun 2014, s. 28)

I detta arbete har jordägaren, Järfälla kommun, alltså endast rapporterat om hur det ska se ut för de områden som är avseende landskapsstarka och naturliga områden som Barkarby-Jakobsberg (Järfälla kommun 2014). Ett av de områden som ska utvecklas är Kvarnbacken och Vibblaby ängar.

Frågeställningar

- Hur kan parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla utvecklas för att främja invånarnas hälsa och välbefinnande?

- I vilka lägen kan koncepten för området placeras utan att parkens kvalitet förstörs? Järfälla kommun 2014

ARKIV

![Karnbacken och Vibblaby ängar](image)

**Urban Struktur**

- **Urban/stadsmässig struktur**
- **Huvudsaklig verksamheter med möjlighet till urban struktur**

**Under ur framtidssteden för Järfälla år 2030, parkområdet har märkts ut av förbättraren Källa: Översiktsplan, Järfälla kommun 2014**

**Syfte och mål**

Syftet med mitt examensarbete är att lyfta Kvarnbackens och Vibblaby ängars betydelse för nutida och framtida invånares livskvalitet samt visa på dess potential att utvecklas.

För att utreda och kunna svara på frågeställningarna delades arbetet upp i tre delar. Arbetes första del innehåller resultatet av en annan del av litteratur som är relevant för arbetets syfte och genomförande. I den andra delen redovisas processen med att undersöka, beskriva och bedöma det för arbetet utvalda områdets förutsättningar. De två avsnitten ligger sedan som grund för arbetets tredje del, som svarar på frågeställningarna och består av utvecklingsprinciper samt ett utvecklingsförslag av Kvarnbacken och Vibblyäger.

Planeringsförutsättningar

För att förstå områdets situation i dagsläget och för att få inblick i vilka olika intressen som är involverade i områdets framtid utveckling gjordes en förstudie av den förståelse av området i dagsläget och för att kunna lyfta fram ett möjligt utvecklingsscenario. Detta gjordes utifrån två formulierade frågar, med utgångspunkt i arbetets frågeställningar. Frågorna var:

- Vad har området för kvalitet och potential för att främja människors hälsa och välbefinnande?
- Finns det lägen som skulle lämpa sig för exploatering inom eller i anslutning till området?

Duentréer har stor betydelse för att människor ska upptäcka och locka till att besöka park- och grönområdena. Därför jag valt att identifiera och bedöma dessa. För att tydligt synliggöra entréproblemattiken har jag valt att redovisa entréerna separat och alltså inte inom beskrivningen och bedömningen av de angränsande delområdena.

Utvecklingsprinciper och utvecklingsförslag


Målgrupp

Då arbetet har genomförts i samarbete med Järfläggen kommun och i synnerhet med kommunens stadsdalgårdsmästare Kerstin Sköld, är kommunen en självklar målgrupp för mitt arbete. Parallellt med mitt arbete kommer en projektering på kommunen att arbeta med att ta fram en vision och strukturplan över hur centrala Jakobsbergs kan utvecklas, och därmed området för mitt arbete i fråga. Arbetet med en ny grönplan ligger dessutom inom den snara framtid. Målet kan i båda dessa projekt komma att vara användbart och min förhoppning är att det kan fungera som inspiration och ett underlag för planering och även för framtida gestaltning av området.

Metod

För att utreda och kunna svara på frågeställningarna delades arbetet upp i tre delar. Arbetes första del innehåller resultatet av en annan del av litteratur som är relevant för arbetets syfte och genomförande. I den andra delen redovisas processen med att undersöka, beskriva och bedöma det för arbetet utvalda områdets förutsättningar. De två avsnitten ligger sedan som grund för arbetets tredje del, som svarar på frågeställningarna och består av utvecklingsprinciper samt ett utvecklingsförslag av Kvarnbacken och Vibblyäger.
DEL I : TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

LIVSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE
STÖDJANDE MILJÖER
REKREATIVA OCH SOCIALA VÄRDEN I PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN
GRUNDLÄGGANDE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN GOD GRÖNSTRUKTUR
LIVSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Enligt Världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1946 är hälsa ”ett tillstånd av fullkomlig fysisk, socialt och mentalt välbefinnande” (WHO u.å.). Begreppet innefattar en bredare innebörd än enbart frånvaro av sjukdomar och påverkas av både psykiska, sociala och personliga aspekter. Välbefinnande är således en viktig del av människors hälsa.

HÄLSOUTVECKLING I SVERIGE

Folkhälsa definieras enligt Nationalencyklopedin som ”det allmänna hälsostillståndet i en befolkning” och är ett samhälleligt ansvar (Isacsson & Malmquist u.å.). En god folkhälsa innebär alltså en god hälsa för hela befolkningen. Grunden till detta är emellertid komplex och styrs av olika bestämningsfaktorer som är kopplade till individens livsillvilkor och levnadvanor (FHI 2015).

Tittar man på hälsoutvecklingen som skett i Sverige kan man se att det under de senaste årtiondena skett en omställning. Samhället tappas idag inte i lika stor utsträckning som förr med att stoppa smittsamma sjukdomar, vi har fått en högre modellivsätt och utvecklingen av vårdfrämmande personer har gjort att människor i större utsträckning än förere lever ett mindre slitsamt liv (FHI 2013a). Detta innebär dock inte att folkhälsan är på topp. Idag ser vi istället en ökning i antalet människor som drabbas av livsstilsjukdomar (WHO 2014).

Enligt Statens folkhälsoinstitutet (FHI) är avsaknad av fysisk aktivitet och sjukfrånvaro identificerat som de största hälso- och sociala problemen i Sverige (FHI u.å.). Hållbar utveckling beskrivs vanligtvis utifrån tre dimensioner; ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Det finns vidare många olika strategier och verktyg för hur man genom fysisk planering ska komma närmare dessa tre dimensioner. En väg att gå är att arbeta med stadsutveckling ur ett holistiskt perspektiv (FHI 2013a).


Aktiva transporter

Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI u.å.) är utvecklande av aktiv transport, dvs. att man tar sig till arbete och skola på fot framför av att det är en realistisk målgrupp för det årliga transportskäret. De flesta människor är inte avsedda att vara fysiskt aktiv, dvs. att ta sig till arbete och skola på fot. Det finns olika strategier och verktyg för att göra det enklare att ta sig till arbete och skola på fot, dvs. att vara aktiv transport. En av dessa strategier är att bygga miljöer som är fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visat ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

STÖDJANDE MILJÖER

När man inom folkhälsosystemen talar om hälsa och fysisk aktivitet används ofta begreppet stödjande miljöer. Detta är således miljöer som skapar gynnsamma förutsättningar för människor att vara fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visats ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

Planering och utgångspunkt i livsmiljön


Stödjande miljöer kan även vara platser med anläggningar för fysisk aktivitet. Detta beror på att denna struktur tillhandahåller två viktiga funktioner som är den mest gynnsamma miljön för fotgängare. Funktionen först handlar om att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område. Funktionen andra hand är att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område. Funktionen andra hand är att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område.

Anläggningar för idrott och motion

Stödjande miljöer kan även vara platser med anläggningar för föreningsidrott, motion och spontanidrott. En idrottsplats är ett avsaknad av fysisk aktivitet och sjukfrånvaro identificerat som de största hälso- och sociala problemen i Sverige (FHI u.å.). Hållbar utveckling beskrivs vanligtvis utifrån tre dimensioner; ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Det finns vidare många olika strategier och verktyg för att göra det enklare att ta sig till arbete och skola på fot, dvs. att vara aktiv transport. En av dessa strategier är att bygga miljöer som är fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visats ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

Aktiva transporter

Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI) är utvecklande av strukturer som främjar aktiv transport, dvs. att man tar sig till arbete och skola på fot framför av att det är en realistisk målgrupp för det årliga transportskäret. Det finns olika strategier och verktyg för att göra det enklare att ta sig till arbete och skola på fot, dvs. att vara aktiv transport. En av dessa strategier är att bygga miljöer som är fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visats ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

Planering och utgångspunkt i livsmiljön


Stödjande miljöer kan även vara platser med anläggningar för fysisk aktivitet. Detta beror på att denna struktur tillhandahåller två viktiga funktioner som är den mest gynnsamma miljön för fotgängare. Funktionen först handlar om att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område. Funktionen andra hand är att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område. Funktionen andra hand är att det är en ”gångvänligt” miljö med en struktur som gör att det är enkelt att gå på fot i detta område.

Anläggningar för idrott och motion

Stödjande miljöer kan även vara platser med anläggningar för föreningsidrott, motion och spontanidrott. En idrottsplats är ett avsaknad av fysisk aktivitet och sjukfrånvaro identificerat som de största hälso- och sociala problemen i Sverige (FHI u.å.). Hållbar utveckling beskrivs vanligtvis utifrån tre dimensioner; ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Det finns vidare många olika strategier och verktyg för att göra det enklare att ta sig till arbete och skola på fot, dvs. att vara aktiv transport. En av dessa strategier är att bygga miljöer som är fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visats ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

Parker, grönområden och grön sträck I Boverkets skrift ”Planera för rörelse” (2013) benämns grönområden som en mycket betydelsefull struktur i människors vardagliga liv. I rapporten ”Landscape planning and stress” sammanfattar Graf och Stigsdotters samarbete visar positiv inverkan på rehabiliteringen av människor som gör igenom en livvärk (Ottosson & Grahn 2008). Detta pekar på att tillgång till natur och grönområden i människors vardagliga liv kan fungera som ett skydd för mental ohälsa (Ottosson & Grahn 2008). Detta pekar på att tillgång till natur och grönområden föråterhämtande syfte, t.ex. för att slappna av och få lugn och ro, medan icke stressade människor i större grad söker fysiska utmaningar eller besöker grönområden som en aktivitet med familj och vänner (Stigsdotter et al. 2010).

De åtta parkkaraktärerna På Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har det genomförts studier som visar vad för kvaliteter människor tycker är viktiga i grönområden. Man har kunnat urkälla åtta styrkan karaktärer som motsvarar dessa kvaliteter. Studier har sedan kommit fram till att köppen och höga rekreativa värden nära bostaden kan ge uppbov till många positiva effekter. Man har bl.a. sett vissa relation mellan attributen för Parkkaraktärerna nära bostaden och ägnad tid per vecka åt motionsaktivitet samt positiv inverkan på människors psykiska hälsa. I ett brittisk understudering har man funnit positiva samband mellan den andradisken i grön sträck och människor med att stress. Stigsdotter och Grahn 2003) menar att det finns mycket att vinna på att läta delar av de resurser som går till olika behandlingsmetoder av stress istället investeras i förebyggande åtgärder, så som grönsträck och idióter i städerna.

Anledningen till varför man besöker ett grönområde kan skilja sig beroende på om man är stressad eller inte. Stressade människor tendera att i större grad söka sig till miljöer i återhämtande syfte, t.ex. för att slappna av och få lugn och ro, medan icke stressade människor i större grad söker fysiska utmaningar eller besöker grönområden som en aktivitet med familj och vänner (Stigsdotter 2010).

REKREATIVA OCH SOCIALA VÄRDEN I PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN
att personer som bor nära grönområden med höga rekreativa värden år mer nöjda med sitt bostadsområde (Björk et. al. 2008).

Antalet karaktärer och deras namn kan variera, nedan följer en lista med samtliga av de åtta huvudkaraktärerna.


**Lista med de åtta parkkaraktärerna**, ordagrant återgivna från Grahn (2005, s. 252).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Karaktär</th>
<th>Kvaliteter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5. Allmänning - Prospect</td>
<td>Omgärdat tryggt område, platser som personer lätt kan upptäcka som sina egna. Barnets koja, en trädgård för de ungdomar. Ett eget revir för simliga upplevelser.</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Samvaro, möte - Social</td>
<td>Ett platser och symboler för mänskliga värderingar, uttrykter för religion och historiska händelser som erbjuder fascination över tidens gång.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

pekar på att människor överlag föredrar grönområden med karaktären Rofylldhet, följt av Rymd, Vildhet, Artikedom, Viste, Kultur, Allmänning och Samvaro. För stressande människor visar dessa studier däremot att karaktärerna Viste, Vildhet följt av Artikedom av störst vikt (Stigsdotter & Grahn 2009). Detta går i enlighet med tidigare teorier om att människor som är stressade söker sig till miljöer för återhämtning, då dessa karaktärer visar på sådana egenskaper.

Stressreducerande kvaliteter finns även i karaktärerna Rymd och Rofylldhet (Stigsdotter & Grahn 2009). Flertalet studier understryker att storleken på grönområden är av stor vikt för dess återhämtande egenskaper men även beståndsdelar som gräs, buskar, trä och variationsrika naturmiljöer har visat sig ha höga återhämtningsvärden (Nordh et al. 2009). Detta visar på att även mindre parker kan ge återhämtning, även om sannolikheten att finna dessa kvaliteter är större i ett större grönområde (Nordh et al. 2009).

Flera studier krävs emellertid för att stärka dessa orsakssamband, då andra forskare drar slutsatser som visar på en större komplexitet. Exempelvis behövs undersökningar där olika etniska och kulturella tillhörigheter har bättre representativitet.

**Upplevelsevärden**

En ytterligare metod för att fånga upp kvaliteter i grönområden är att studera upplevelsevärden. Begreppet upplevelsevärden grundar sig i en metod som togs fram för att kartlägga sociala värden i Stockholms gröna kilar (Regionplane- och trafikkontoret 2001) men har också använts i andra projekt. År 2007 genomförde Boverket tillsammans med en rad myndigheter projektet ”Landskapsupplevelsevärden”, med syfte att samlingsinformation om vilka kvaliteter människor värderar högst vid besök i olika typer av grönområden. Enligt denna undersökning vill människor att grönområden nära hemmet, arbetsplatsen och skolan ska vara ”ostörda, naturpräglade områden där man har möjlighet att återhämta sig i en vacker natur, fascineras, kan vara trygg och känna lugn och ro” (Boverket 2007b, s.17).

De femton viktigaste kvaliteterna människor värdesätter i grönområden bildar fyra stycken upplevelsevärden, som bidrar till välbefinnande. Se lista nedan.

**Lista med upplevelsevärden**, ordagrant återgivna från rapporten från Boverket (2007a, s. 19-21).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Upplevelsevärde</th>
<th>Kvaliteter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Ostörhetsområde</td>
<td>Ostörhett, Stort och fritt, Variationsrik miljö, Vackert.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Möjlighet till återhämtning</td>
<td>Möjlighet att bli uppväckad och bättre att modig och lugn och avgivande. Möjlighet att hålla sig i träm och att vara frisk.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Tryggheten</td>
<td>Park med gräsmattor, Att det är städad, Trygg och säker miljö.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Närhetens och tillgänglighetens betydelse

Studier visar att de främsta anledningarna till att människor inte besöker parker och grönområden är brist på tid och för långa avstånd (Grah & Stigsdotter 2003), två aspekter som till viss del är sammanlänkande eftersom större avstånd innebär längre transporttid.


Vikten av trygghet och attraktivitet

Det finns studier som visar att anläggande av fler parker och grönområden nära människors bostäder antagligen inte automatiskt leder till ökad användande av dessa typer av miljöer utan att denna miljö kräver en mer plastspezifik strategi, baserad på analyser av den byggda miljön, dess invånare och områdets befintliga grönområden (Schipperijn et al. 2009). Liksom en miljö kan vara tilltalande men inte välbesökt p.g.a. att den är svårtillgänglig kan en plats som är lättillgänglig sakna kvalitet och attraktivitet och därmed besökare.


För att parker- och grönområden ska kunna ge effekt på befolkningens hälsa och välbefinnande är det grundläggande att människor bostäder och vill uppsöka dem. Om man genom planering och utveckling ska kunna locka människor att använda dessa miljöer är det viktigt att känna till vad det är som kan gynna respektive motverka detta. I följande avsnitt redogörs för faktorer som har visat sig ha betydelse för att säkra användningen av parker- och grönområden.

Närhetens och tillgänglighetens betydelse

Studier visar att de främsta anledningarna till att människor inte besöker parker och grönområden är brist på tid och för långa avstånd (Grah & Stigsdotter 2003), två aspekter som till viss del är sammanlänkande eftersom större avstånd innebär längre transporttid.


Nedan sammanfattas de viktigaste slutsatserna från studerad litteratur. Dessa ligger till grund för formuleringen av utvecklingsprinciper som redovisas i arbetet på sidan 29.


- Parker, grönområden och gröna stråk har en viktig roll i att främja fysisk aktivitet, exempelvis för barn och ungdomar genom att tillhandahålla en miljö med stor rörelsefrihet och ytor för lek och idrott, eller för vuxna och äldre genom att utgöra en tilltalande miljö för promenader, cykling och löpträning.


- Förbättrad tillgänglighet gör att fler människor upptäcker park- och grönområden samt upplever att de har möjlighet att kunna använda dem ofta. Att utforma tydliga entréer är ett värdefullt sätt att synliggöra park- och grönområden utåt och locka besökare in i området.

- I strävan efter en jämlig hälsofördelning är det viktigt att områden för rekreation och motion ska ha ett innehåll som ser till olika målgruppers intresse och uppfattning om vad som är attraktivt. För att öka användningen av park- och grönområden krävs därför en strategi som ser till den specifika platsens sammanhang, baserat på analyser av invånarna samt av de befintliga miljöen.
DELT II : PLANERINGSFÖRUTSÄTTNINGAR

FÖRSTUDIE AV KVARNBACKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR
ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET
KARAKTÄRSBESKRIVNING OCH BEDÖMNING
I följande avsnitt redovisas en förstudie av kartmaterial, rapporter och plandokument från Järfälla kommun som berör det för arbetet utvalda parkområdet, Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Avsnittet innefattar bland annat områdets kontext i bebyggelsen och i grönstrukturen samt dess innehåll, historiska bakgrund, betydelse för invånarna och vad som finns sagt om dess framtid.

Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla


FÖRSTUDIE AV KVARNBACKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR


Järfälla växer


Kvarnområdets funktioner och bebyggelse

Källa: © Lantmäteriet, i2014/764, bearbetad av Sara Widlund 2015

Markslag:
- Parkmark
- Fastighetsmark
- Arbetssomr. gräns

Funktioner:
- Skateramp
- Fotbollsplan
- Lekplats
- Pułkabacke
- Basketplan
- Gymna
- Utsiktspunkt
- Tennisbana

A: Mjölnarens förskola
B: Lindens äldreboende
C: Lönnens äldreboende samt Friskis&Svettis
D: Vittraskolan
E: Jakobsbergskyrkan
F: Kvarnplan
G: Kvarnhuset
H: Järnfälla utbildningscentrum
I: Kvarnskolan
J: Järnfälla sporthall
K: Jakobsbergs simhall
L: Framtida simhall
M: Järnfälla ishall
N: Tennishall
O: HTS-gymnasiets
P: Kulturskolan
Q: SAM- och NT-gymnasiets
R: Närbutik
S: Mattbutik

Vittraskolan från sydöst (D)
Kvarnskolan från nordöst (J)
Punkthuset nordväst om Järnfällavallen
Angränsande lamellhus norr och väst om Vibblaby ängar
Is- och tennishallen med parkering i förgunden (N)
Sporthallens entré och parkering (K)
Lönnens äldreboende från väst (C)
Massiv tegelbyggnad öster om Järnfällavägen (I)
Området historiskt sett


Då kommunens aktuella grönplan är från år 1997 är det svårt att redogöra för hur den framtida utvecklingen av Järfällas grönstruktur kommer att se ut. Overgripande vägledning för grönstrukturs utveckling finns dock att tillgå i översiktsplanens ”Vägledning för vatten och grönska” samt i ”Vägledning för mötet mellan bebyggelse och natur”. Nedan återges de punkter som jag bedömt är relevanta i sammanhanget.

**Vägledning som rör grönstruktur**

ordagrant återgiven från översiktsplanen (Järfälla kommun 2014, ss.34-35)

- Bällsta och Veddesta ska utvecklas till grönta rekreationstråk.
- Nyckelbiotoper och de prioriterade landskapsammanbanden ska säkras.
- Mångfunktionella ytor ska bevaras och utvecklas speciellt när dessa bidrar med flera ekosystemtjänster.
- Det bör eftersträvas att Järfällaborna som längst har 300 meter till lekplats/närpark/nämnatur, 500 meter till stadsdelspark/områdeslekplats och 1,5-2 kilometer till natur och fritidsområden.
- Befintliga tysta områden i park och natur ska värnas om.
- Urbana parker ska gestaltas för både rofylld och aktiv rekreation samt utformas med högkvalitativa material och varierad växtlighet.
- Områden för barns lek ska i första hand placeras i områden med god luftkvalitet.
- Barns möjlighet till lek i natur ska gynnas.
- Bebyggelse i närhet till park och natur ska medvetet planeras för att undvika baksidor, otydliga gränser och återvändsgränder.
- Bebyggelsens gång- och cykelvägar ska vara väl sammankopplade med gång- och cykelvägarna i natur- och fritidsområdena.
- Ny bebyggelse bör användas för att göra naturen mer tillgänglig.
- Odlingsmöjligheter bör finnas integrerat i bebyggelsen.
Sociala och kulturella värden


Väster om Kvarnområdet längs med Järnvägen pågår utveckling av det nya området Söderdalen med ca 1250 nya bostäder, lokaler för närvarande, förskolor och offentliga platser. Omvandlingen kommer innebära nya kopplingar mellan tidigare åtskilda områden i Jakobsberg, förstärka och nya sträk, en park i mitten av bebyggelsen samt att Järfällavägen omvandlas till en stadsgata. Bebyggelsen längs Järfällavägen och Frihetsvägen kommer bestå av flera strukturer på 5-6 våningar utan förgårdsmark och ge utrymme för en tornvattendamm. Snart väntar även upprustningen av Kvarnskolans skolgård.

Kvarnbacken och Vibblyby ängars framtid

Invånarnas önskemål om utveckling av området


ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET


Vägar och målpunkter

Kvarnområdets utbud av bland annat äldreboende, förskola, grundskola, gymnasieskolor, bostäder, idrottsverksamheter m.m. genererar ett stort och varierat besöksunderlag. Detta varierade innehåll av målpunkter och områdets centrum- och stationsnära läge gör att många olika grupper av människor naturligt rör sig här, för såväl transportsyfte som för rekreativa skäl. Omgivande vägar och järnvägen utgör i dagsläget dock kraftiga barriärer som isolerar området och försvårar dess tillgänglighet. Detta beror dels på avsaknad av passager, exempelvis över Viksjöleden och Mälarvägen och Mälarbanan, men dels också på stor trafikbelastning längs med omgivande vägar. Passagerna över eller under dessa styr således cirkulationen genom området.


Det råder överlag en brist på platser att uppehålla sig på och de få sitt-, lek- och aktivitetsplatser som finns är nedgångna, vilket hotar användningen av dem och även parkområdets sociala och rekreativa värden. Utöver skolgårdarna så finns det också få platser för barn och ungdomar i området, vilket är en brist då skolornas närhet gör ungdomar till en självklar målgrupp som bör inkluderas i parkområdets utformning. Det befintliga utbudet av idrottsväder vandrar sig främst till killar och det saknas lekplats för äldre barn.

ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET

Rumsupplevelse och trygghet


Klimat och ljud

**KARAKTÄRSBESKRIVNING OCH BEDÖMNING**

I detta avsnitt presenteras en karaktärsbeskrivning och bedömning av Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Området är uppdelat i sammanlagt tio delområden baserat på uppfattningen av en särskild karaktär eller ett innehåll. För varje område redovisas en beskrivning följt av en bedömning inför utvecklingen av området. Slutligen följer en beskrivning och en bedömning av områdets olika entréer. Mer ingående om hur jag har gått till väga går att läsa i arbetets metodavsnitt under rubriken planeringsförutsättningar.

1. Lekplatsen

Intimt rum, omslutet av buskage, stora solitärträd och en kulle i norr med en rutschkana. Här finns en gräsyta samt några få lekredskap för småbarn. Området är en skyddad plats och upplevs som tryggt och säkert då det ligger insprängt i bostadsbebyggelsens trafikfria miljö, samt att det ligger i anslutning till ett välanvändt gång- och cykelstråk som kopplar parken till bostadsområdet norr om Viksjöleden.

**Bedömning:**


2. Mikroparken


**Bedömning:**

5. Järfällavallen

Järfällavallen består av två stycken elvanmanna konstgräsplaner, åskådarplatser och omklädningsrum som omges av ett stängsel med fem ingångar, med huvudingång i områdets sydöstra horn. Platsen är väl belyst och utgör ett tryggt område där här pågår aktivitet sent in på kvällarna.

Bedömning:


3. Den centrala parken


Bedömning:


4. Grytan


Bedömning:


Bedömning:

6. Västra delen

Bedömning:

7. Ruderatmarken

Bedömning:
8. Kvarnskogen

I områdets nordvästra hörn finns en lund med askträd som planterades år 2005 till minne av offer under Chiles militärdiktatur. Platsen ger ett högslaget intycke.

Bedömning:

9. Kvarntoppen
Öppet område på Kvarnbacken med hagmark. Uppe på backens högsta topp ca 18 meter ovanför den omgivande bebyggda marken infinner sig känslan av rymd då det här går att blicka ut över delar av Jakobsberg, Viksjö och Veddesta.

Området är en ostörd plats för reflektion och överblick samt historiskt sett en plats för samvaro. Slänten mot Järfällavägen används om vintrarna som puckkabacke.

Bedömning:

10. Gräsytan

Bedömning:
Ytan är en värdefull plats för oprogrammerad aktivitet och en av områdets få större plana ytor. Områdets öppenhet är viktig för den visuella kontakten till och från Kvarnskolan och sporthallen. Angränsande gaturum i syd är brett och ödsligt och saknar förbindelse med Järfällavägen.
Entréer


D Framtida simhallentré och torg som kommer bli en viktig punkt bl.a. för de som tar bilen till området samt som entré till Vibblaby ångar.


Bedömning:

Alla parkområdets entréer bör ses över då dessa spelar stor roll för att människor ska kunna hitta in i parken samt att parken utifrån sett ska upplevas som attraktiv. Idag är det utifrån sett svårt att förstå att det ligger en park här. Många av entréerna anonyma, spetiga och otroliga. En utveckling bör ske så att man som besökare istället lockas in i parken. Entréerna bör även ses som möjliga punkter där man kan koppla ihop parkområdet med omgivande strukturer.
Sammanfattande SWOT-analys för utvecklingsprinciper


**S**  
**Streanights/styrkor:**  
Områdets centrala läge i Järfällas mest tätbefolkade delar gör att många har möjlighet att kunna besöka och ta del av området.  
Området har ett varierat urbud av målpunkter inom och i den närmaste omgivningen vilket genererar olika grupper av människor att röra sig här, under flera tider på dygnet.  
Området har höga landskapsmässiga kvaliteter. Dess storlek och vegetation ger höga rekreativa värden och områdets olika karaktärer ger en variationsrik upplevelse för den som rör sig i området.  
Området har historisk betydelse för invånarna och är ett redan etablerat och omtyckt park- och grönområde för aktivitet, idrott och rekreation som går att bygga vidare på.  
Området ligger i nära anslutning till flera betydelsefulla kommunikationer ochstrukturer.

**W**  
**Weaknesses/svagheter:**  
Angränsande barriärer gör att området är svagt integrerat med omgivande strukturer.  
Dålig skötsel och nedgången utrustning så som bänkar, belysning m.m. hotar idag attraktiviteten och användningen av området.  
Disponeringen av bebyggelsen mellan Kvarnbacken och Vibblaby ängar skapar en otydlig struktur som tar stora delar av parkområdet i anspråk.  
Det finns få och ensartade platser för uppehåll och aktivitet och de som finns är nedgångna.  
Området södra delar är osnyttjade, otillgängliga och inte integrerade i parkområdets struktur.  
Entréerna till området är anonyma, saknar information och bjuder inte in till besök.

**O**  
**Opportunities/möjligheter:**  
Beslut om att utveckla parkområdet kan ge Jakobsbergs västra delar en identitet och dragningskraft.  
Förtämning i anslutning till området skapar möjlighet för ökat besöksunderlag vilket gör att fler människor kan komma att använda det som bostadsnära rekreations- och motionsområde.  
En återuppbyggnad av kvarnen kan komma att åter igen sätta området på kartan samt bidra till att området får tillbaka sina traditioner.

**T**  
**Threats/hot:**  
Ny bebyggelse kan komma att placeras som förstör parkområdets kvaliteter och betydelse för invånarna.  
Ny bebyggelse kan komma att minska områdets storlek eller placeras så att dess struktur förstörs ytterligare.  
Utveckling av området kan komma att ske som gör att invånarna upplever att befintliga kvaliteter går förorade.
DELL III: UTVECKLINGSPRINCIPER OCH UTVECKLINGSFÖRSLAG

UTVECKLINGSPRINCIPER
UTVECKLINGSFÖRSLAG
UTVECKLINGSPRINCIPER

I följande avsnitt presenteras de utvecklingsprinciper som jag föreslår ska ligga till grund för och fungera som vägledning vid utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblandby ängar. Utvecklingsprinciperna består av tre övergripande principer som sedan innefattar tre till fyra underordnade programpunkter.

Sammanhållen och integrerad struktur

Utveckling av parkområdets struktur ska ske med mål att tillgängliggöra området såväl utifrån som inifrån. Det ska bli lättare och tryggare för fotgängare och cyklister att ta sig till, röra sig inom och genom området för aktiv transport, motion och rekreation. Detta ska ske genom att integrera området med omgivande strukturer så som stråk och målpunkter samt ge det en tydlig och sammanhållen utformning. För att locka besökare till området ska entréer i strategiska lägen utformas.

- Genom insatser i gatumiljön ska angränsande trafikbarriärer minskas och området ska kopplas ihop med omgivande gatunät och målpunkter genom tydliga stråk och entréer.
- Kvaliteter i parkens befintliga form och struktur ska tydliggöras och utökas över hela området så att kopplingar mellan delområden stärks och området "läker" ihop.
- Entréer ska få en gemensam, identitetskapsande och attraktiv utformning
- Ny bebyggelse ska enbart placeras i lägen där det ger ett mervärde åt parkens struktur och rumsbildning.

Förstärkta kvaliteter i landskapet

Då platsen i dagsläget har en utformning med flera redan etablerade och betydelsefulla kvaliteter är det viktigt att utveckling sker med hänsyn till detta. Utgångspunkten för utvecklingen ska således vara att ta till vara på, förädla och tillgängliggöra värden i det befintliga landskapet. Detta ska ske bland annat genom att ta hänsyn till parkområdets karaktärer, topografiska förutsättningar, platsbildningar och mikroklimat.

- Områden med höga rekreativa och sociala värden ska bevaras och tillgängliggöras.
- Betydelsefulla men nedgångna eller avvecklade platser ska rustas upp och utvecklas för ökad attraktivitet och användning.
- Utveckling av nya platser och rum ska ske i strategiska lägen, t.ex. längs viktiga stråk, där mikroklimatet är gynnsamt eller där det ger en förbättrad användning av landskapet.

Varierat utbud av platser och parkrum


- Området ska utvecklas med platser som berikar parkområdets attraktivitet och som bidrar till en inkluderande livsmiljö.
- Tillförandet av nya platser ska komplettera utbudet av de befintliga så att det finns användningsområden som tilltalar olika grupper.
- Det ska finnas en balans mellan platser med friare användning, så som öppna grästabs och naturpräglade områden, och mellan iordninggjorda platser för en mer specifik användning, så som idrottsanläggningar och mötesplatser.
UTVECKLINGSFÖRSLAG


AKTIVERA OCH REKREERA

I den nya täta regionala stadskärnan blir parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar Jakobsbergs signum. Utvecklingen skapar en attraktiv närmiljö som lockar till utomhusvistelse, aktivitet, rekreation och sociala möten. Hit kommer Järfällaborg unga som gamla, oberoende av kön, socioekonomisk bakgrund eller etnicitet för att aktivera och rekreera sig året om.

I det nyutvecklade parkområdet kan invånarna ta del av Jakobsbergs historia och kulturlandskap, få kunskap om naturen, finna återhämtnings och lugn i naturpräglade och sinnrika miljöer, finna gemenskap med andra invånare, slå sig ned för att njuta av solens strålar, promenera, cykla, leka, springa och delta i olika idrottsaktiviteter, gå på konserters cirkus och dans samt fira högtider tillsammans med andra Järfällabor!

Förslag på lägen för ny bebyggelse

1. Bebyggelse uppförs för att skapa en tydligare gräns mot parken som stärker dess runslighet samt skärmar av trafiken.
2. Bebyggelse placeras och utformas med mål att tydliggöra och höja attraktiviteten för entrén till parken.
AKTIVERA OCH REKREERA
Utvecklingsförslag för norra Vibblaby ängar

ENTRÉ. Parkområdets norra entré gestaltas enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.


RASTPLATS. För att vara på det gynnsamma mikroklimatet kompletteras detta skälade rum med en rastplats med olika typer av sittmöbler och bord.

FRISBEEGOLF. Den befintliga lilla frisbeegolfanläggningen förses med informationsäkta med spelregler. Det böljande och öppna landskapet bevaras för oprogrammerade aktiviteter och som en vacker och vidsträckt vy.

LEK. En upprustning av lekplatsen sker och utbudet på redskap kompletteras. För de vuxnas trivsel förses rummet med gott om sittmöjligheter.

GEMENSKAP. Platsen utvecklas till en flickpark som möjliggör för de boende i närområdet att mötas. Här finns grillplats, sittmöbler, trädäck, rabatter med nyttoväxter samt en inhägnad plats med odlingslådor.

AVSKÄRMNING. En häck planteras för att skära av parkeringen visuellt från parken.

BOLLSPORT. Den befintliga grupplanen rustas upp med konstgräs. För att förse parken med ett utbud av sport som intresserar olika grupper anläggs en volleybollplan bredvid.

BELYSNING. Detta diagonala och viktiga gång- och cykelstråk får belysning för att öka trygghetskänslan.
AKTIVERA OCH REKREERA
Utvecklingsförslag för södra Vibbably ängar


BMX. Överblivna jordmassor används för att anlägga en bmx-bana i denna skogsärende. Invånarna får här inflytande genom att själva kunna modulera om och bygga ut banan.

ENTRÉ. Entrén blir en viktig nod för flera gång- och cykelvägar. Platsen gestallas enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.

STRÅK. Den otillgängliga terrängen moduleras om för att ge plats för en ny gång- och cykelväg som tillgängliggör parkområdets södra delar och integrerar det i den resterande parkens struktur.


LÖPARBANA. Järfällavallen kompletteras med en löparbana för att utnyttja överblivna ytor och bredda användandet av området. De stigar som leder till inhägnandes entréer förtydligas, t.ex. genom att asfalteras.


STRÅK. En trädrad planteras längs med detta stråk för att tydliggöra att det är ett huvudcykelstråk.

VATTEN. Invid den nya simhallen ges plats för vattenlek och vattenspel i en lekfullt utformad renna av betong. Vattnet sprider ett behagligt ljud.

TORRDAMM. Den kulverterade dagvattenledningen som löper här öppnas upp till en torrdamm för att reglera vattnet i Bällstaån. Torrdammen förses med detaljer som skapar möjlighet till lek, exempelvis små öar.

VATTEN. Invid den nya simhallen ges plats för vattenlek och vattenspel i en lekfullt utformad renna av betong. Vattnet sprider ett behagligt ljud.

BMX. Överblivna jordmassor används för att anlägga en bmx-bana i denna skogsärende. Invånarna får här inflytande genom att själva kunna modulera om och bygga ut banan.

EVENEMANG. Cirkusplatsen utvecklas till en konsertplats för kultur- och nöjesevenemang. En stor scen med tak anläggs i byggnaden i nordväst.

AKTIVERA OCH REKREERA
Utvecklingsförslag för Kvarnbacken

NATURUPPLEVELSE. Den viktigaste åtgärden för Kvarnbacken är att tillgängliggöra områdets natur och många rekreativa värden. Detta sker genom att förstaka och tydliggöra områdets gångvägar och stigar samt förse området med sittplatser i attraktiva lägen.


HINDERBANA. Detta skogsparti förses med en hinderbana där man kan träna balans och motorik. Banan får en utformning som småler in i den omgivande naturen.

TRYGGHET. Sly i Kvarnbackens kantzoner rensas för att öka trygghetskänslan och attraktiviteten.

HÖGTIDSPLATS. På Kvarnbackens topp bevaras den öppna och plana ytan för att ge plats för högtidsfirande och folkfest.

BELYSNING. Den grusade gång- och cykelvägen mellan dansbanan och Järfellavägen samt pulpabacken förses med belysning för att dessa ska kunna användas under vinterhalvårets mörka timmar.

ENTRÉ. Parkområdets nordöstra entré gestalts enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.

UTSIKTSTORN. Ett utsiktstorn som är öppet för allmänheten byggdes där kvarnen tidigare stått. Tornet möjliggör för ännu vidare utblick över Järfälla och kommer dessutom att fylla rollen som ett nytt landmärke för Jakobsberg.

NATURLEK. I skogen anläggs en plats för naturlek och för naturpedagogisk verksamhet.


TRAFFIKFÖRBINDELSE. Mjölnarvägen ansluts till rondellen för att integrera området bättre till omgivande strukturer. Detta kommer även minskad trafikbelastningen i korridoren Mjölnarvägen/Mälarvägen.
Enkelt och att ta sig fram och att hitta

Ett välintegrerad och synligt park- och grönområde är både lättare att ta sig till, upptäcka samt att röra sig genom. Att skapa förutsättningar för aktiva transporter är dessutom av stor betydelse för att främja rörelse.

I utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby lingers skapas inhjulande entréer med en exklusiv markbeläggning och ett sögonfallande skyttsystem som ger besökarna information och parkområdet och dess innehåll. Stråk integreras och ger en attraktiv utformning genom markmaterial, vegetation, belysning och aktivitetspunkter. Fotgängare ges en given plats såväl inne i parkrummet som i anslutande gaturum. Att det är praktiskt och tryggt att promenera och cykla gynnar såväl genvägar som omvägar.
Lär känna naturen

I naturen finns ett stort lekvärde. Naturmiljöer ger näst intill obegränsad rörelsefrihet, att exempelvis kunna springa, hoppa och klättra. Här finns också möjligheter för naturpedagogiska äventyr och sinnliga upplevelser.

Genom att rusta upp och utveckla den befintliga sittmiljön i parkområdets centrala delar till en praktfull perennpark skapas en sinnessstimulerande, ombonad och trygg miljö som ger rekreativa värden under stora delar av året. Platsens strategiska läge ger dessutom möjlighet för utblick över Vibblaby ängars böljande landskap.

Genom enkla medel kan miljöer i Kvvarbackens skogspartier skapas som lockar barn till att vara interaktiva med naturen och som skapar möjlighet för att lära känna dess beståndsdelar. Detta ger förståelse för naturens värde och kan dessutom skapa en grund för att senare i livet frekvent besöka naturområden.
AKTIVERA OCH REKREERA

Vara del i en större gemenskap

Att odla tillsammans med grannar bidrar till gemenskap och social trygghet. Stadsodling är ett sätt för invånarna att göra avtryck i det offentliga rummet och synliggöra att de är våra gemensamma ytor. Möjligheten att få sätta sin egen prägel på närmiljön bidrar till en attraktiv och inkluderande livsmiljö.

I parken kan odling bli en naturlig mötesplats som skapar möjlighet för att samordna andra sociala funktioner. Här kan det exempelvis finnas förutsättningar till att föröra skörd, ha grillfest, fika och koppla av. Möjligheten att odla kan även utnyttjas i ett pedagogiskt syfte, exempelvis av Mjölnarens förskola samt vara en tilltalande aktivitet för boende på Lännens och Lindens äldreboende.

I parkrummet mellan bostadskvarteren och Lännens äldreboende anläggs en pickpark som ger plats för närodling och social samvara.
Att ha god tillgång till ett brett utbud av offentliga anläggningar för idrott och motion är av stor vikt för barn och ungdemars fysiska aktivitet samt för att olika grupper på lika villkor ska kunna vara fysiskt aktiva.

I utvecklingen av Kvambacken och Vibbblaby ängar inkluderas aktivitetsformer som vänder sig till en bredare befolkning, så som volleyboll, löpträning, styrketräning, balansträning, boule, dans, basket och handboll.
**DISKUSSION**

Syftet med arbetet var att lyfta Kvarnbackens och Vibblaby ängars betydelse för nutida och framtida invånarnas livskvalitet samt visa på områdets potential att utvecklas. Detta gjordes genom utformning av ett utvecklingsförslag med utgångspunkt i två stycken frågeställningar. I följande avsnitt presenteras reflektioner över resultatet, funderingar som dykt upp under arbetets gång samt en kritisk diskussion kring arbetetsprocessens olika delar.

**Främja hälsa och välbefinnande**

men jag tycker ändå att det kan vara intressant att diskutera uttalade mål med mitt arbete att förhålla mig till översiktsplanen presenterades den vägledning från kommunens översiktsplan avsnittet “uppfattning om framtiden för kommunens grönstruktur. I skala återstår således att reda ut.


En ytterligare slutsats utifrån teoridelen var viktigt att att upptäcka och reda ut i översiktsplanen. Följaktligen i punkten: “Mångfunktionella ytor ska bevaras och utvecklas speciellt när dessa bidrar med flera ekosystemtjänster”.

Att skapa aktivitet i Vibbtabby ängars södra delar kan även ses som en fördel för visionen att utveckla Bällstån till ett grönblått rekreationsstråk. Att förslaget skapar möjlighet för liv och rörelse började komma att utgöra ett tryck på att bevara och integrera det danska stråk med de också exempel som underbyggs av översiktsplanen. För att se utåtstoppningar för att om det man vill ha en öppen kommun, där det mesta av det som är skapat är för att ge människor en möjlighet att få emot och vara med om det."

Jag har genom detta arbete berört en liten del av ett mycket större arbete, att genom fysisk och i viss män även social planering främja männens hälsa och välbefinnande. Det har varit en intressant och lärorik process, om än också förhållandevis frustrerande med tanke på uppgiftens komplexitet och viljan att angripa frågan på flera nivåer i relation till arbetets ramverk. Följande slutsats kan dock dras; utveckling av ett enskilt park- och grönområde är en viktig insats i ett större nätverk för att främja hälsa och välbefinnande. Detta särskilt med tanke på den tillväxt och befolkningssökning som väntar i städerna och tätorterna runt om i landet, inte minst i Järfälla.


