



## Aktiv og sosial hele livet

Universelt utformede og  
aldersvennlige uteområder  
og møteplasser

© KS og Senteret for et aldersvennlig Norge

**Ansvarlige redaktører:** Anne Berit Rafoss og Christian Hellevang

**Utvikling og produksjon:** Marianne Alfsen / Felix Media

**Journalister:** Marianne Alfsen og Lena Storvand / Felix Media

**Fotograf:** Fredrik Naumann / Felix Features

**Grafisk formgivning:** Bly.as

**Trykk:** Byråservice

**Utgivelsesår:** 2023

**ISBN:** ISBN: 978-82-93866-26-8

**Forsidebilde:** Turstien i Melshei, Sandnes.

(Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

**Baksidebilde:** Bryggestien ved Hølen, Sarpsborg.

(Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

Senteret for et aldersvennlig Norge er et nasjonalt kompetansemiljø som arbeider for å fremme et aldersvennlig og bærekraftig samfunn. Målet er at eldre skal kunne leve gode og meningsfulle liv, og greie seg selv så lenge som mulig. Eldres ressurser skal brukes til det beste for den enkelte selv og for samfunnet.

Arbeidet i senteret er basert på samarbeid med ulike samfunnsaktører gjennom et kommunalt nettverk og partnerskap med næringsliv, organisasjoner og forskning. Senteret holder til i Ålesund, og er organisert som en seksjon i Helsedirektoratet.



Senteret for et  
aldersvennlig  
Norge

KS er kommunesektorens interesse- og arbeidsgiverorganisasjon. Alle landets 356 kommuner og 11 fylkeskommuner er medlemmer, samt om lag 500 kommunale, interkommunale og fylkeskommunale bedrifter.

KS jobber aktivt for gode, aldersvennlige lokalsamfunn. KS' kommunenettverk for universell utforming ble opprettet i 2013. Målet er å bidra til et inkluderende samfunn, gjennom å dele erfaringer og fjerne hindre. Nettverket er finansiert med midler fra Kulturdepartementet.



s. 16



s. 36



s. 50



# Innhold

Innledning ..... 4

## TEMA 1: KARTLEGGING OG PLANLEGGING

Kartlegging via kaffebesøk..... 8

Hva fremmer og hemmer aktivitet? ..... 12

Kartlegging og planlegging – PBE i Oslo ..... 16

Rasområdet blir generasjonspark..... 20

Gode kartleggingsverktøy..... 26

## TEMA 2: SAMBRUK OG SAMLOKALISERING

Møteplass for hele nabolaget..... 28

Skapte knutepunkt for fellesskap ..... 32

Liv og røre på enga ..... 36

## TEMA 3: PARKER OG TURSTIER

Engasjerte lokale ildsjeler..... 40

Livskvalitet i sjøkanten..... 44

Nytt liv på gammel grunn ..... 50

Den svevende turveien..... 54

Kaldt vann og varmt samhold..... 58

Fra parkering til park ..... 64

## TEMA 4: FYSISKE TILTAK

Kur mot rekkeviddeangst og dørstokkmil..... 68

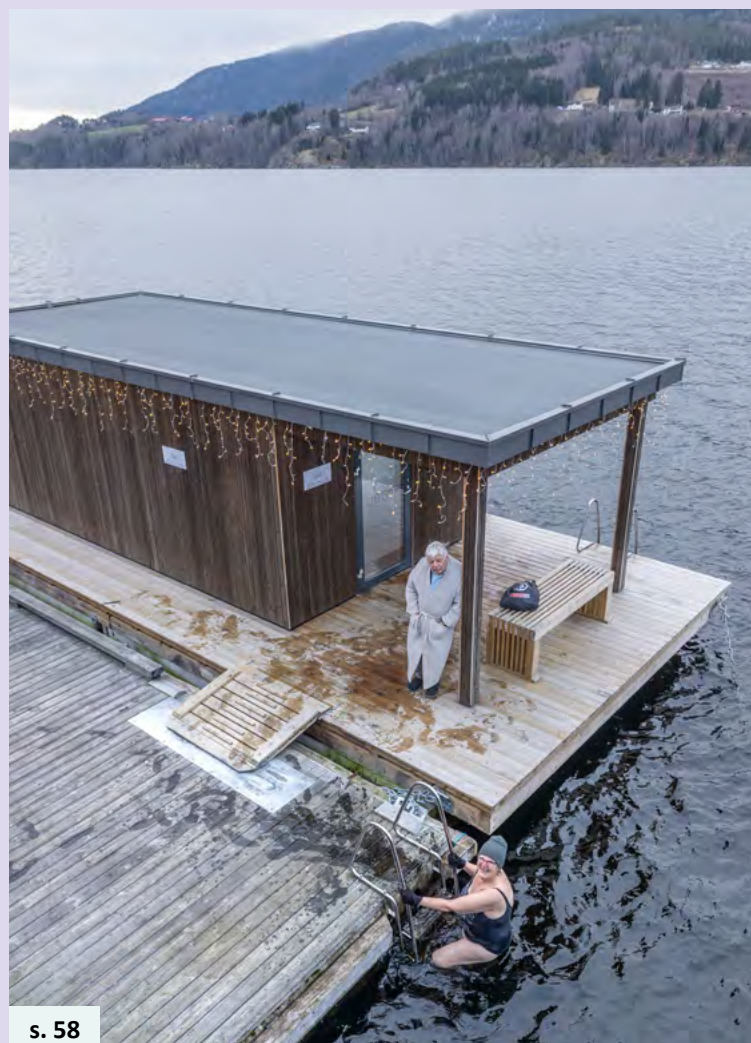
Toaletter med særpreg ..... 74

## TEMA 5: MØTEPLASSER

Møteplasser gir livskvalitet..... 76

Møteplass ved strandperle..... 82

Gode ressurser ..... 84



s. 58



s. 68





**STRANDPROMENADE FOR ALLE:** Astrid Halvorsen (81) er en av mange eldre som har byttet hus med leilighet i kommunesenteret Leirvik på Stord. Den universelt utformede strandpromenaden er et viktig bidrag til det gode liv i sentrum. Les mer på side 44.



# Aldersvennlig samfunn angår oss alle

Vi blir færre yngre og stadig flere eldre. Dette er en av vår tids store samfunnsendringer, med både utfordringer og muligheter.

Denne utviklingen angår oss alle, fordi de aller fleste av oss heldigvis blir eldre. Spørsmålet er hvilket samfunn vi ønsker oss for de som er eldre nå – og fremtidige eldre. Aldersvennlig utvikling har som mål å skape samfunn som er tilgjengelige og inkluderende, og som fremmer aktiv aldring. Det handler både om fysiske og sosiale omgivelser.

Det handler også om kultur – om å ikke behandle alle over pensjonsalder som en «byrde», men snarere inkludere eldre som den samfunnsressursen de faktisk er, og legge til rette for aktiv deltakelse i samfunnet gjennom hele livsløpet.

## UU er en forutsetning

Universell utforming av våre omgivelser er en forutsetning for et aldersvennlig samfunn. Det handler om hvordan vi skaper og utvikler nærmiljø og lokalsamfunn, boliger, møteplasser, transportløsninger og aktiviteter i byer og tettsteder, slik at behovene til en mangfoldig gruppe eldre innbyggere ivaretas på en god måte.

Den demografiske utviklingen påvirker de fleste av samfunnets institusjoner, sektorer og markeder, og vil føre til endringer. Utfordringene og mulighetene må løses på tvers av fag og sektorer. Dette er ikke noe helse- og omsorgssektoren kan løse alene.

Nettverkene for aldersvennlige lokalsamfunn og universell utforming har samarbeidet om å samle kunnskap og eksempler på uteområder og møteplasser. Vi har fått inn mange gode eksempler fra landets kommuner på hvordan de planlegger og utvikler uteområder og møteplasser, med fokus på universell utforming og aldersvennlighet.

## Skap lokale løsninger

«Aktiv og sosial hele livet» er tittelen på heftet, og det beskriver noe vi alle ønsker oss. For at det skal være mulig, er tiltak og tilrettelegging nødvendig. Det som gjøres trenger ikke alltid være stort og dyrt, men utgangspunktet bør være lokale behov og løsninger, slik at tiltakene kan være til gode for hele lokalbefolkningen.

Det er ikke alltid aldersvennlig-perspektivet var med fra starten eller utgangspunkt for prosjekter, men det er kommet med underveis og som en viktig del av videreutvikling. I bunn og grunn handler universell utforming og aldersvennlig-satsingen om det samme: Å sikre at alle, uansett hvor vi er i livsløpet og uavhengig av funksjonsevne, kan delta i samfunnet på lik linje. Nøkkelen til suksess er å ha med seg alle disse perspektivene inn i nye prosjekter.

## Lytt til ønsker og behov

Medvirkning er nøkkelen til en aldersvennlig utvikling og en rød tråd i alle prosjektene som er inkludert i dette heftet. Innbyggerne må tas med i planlegging og utvikling av samfunnet. Med lokal kunnskap utvikler vi enda mer tilgjengelige, inkluderende og aldersvennlige løsninger i lokalsamfunn og nærområder.

I heftet har vi samlet eksempler på tiltak som bidrar til at uteområder og møteplasser blir både mer universelt utformet og aldersvennlige. Da kan de brukes på tvers av generasjoner og på tvers av funksjoner og være bra for alle. Vår ambisjon er at dette skal være til inspirasjon i din kommune. For vi må ta noen ekstra grep for å møte demografiutviklingen og skape et godt aldersvennlig samfunn som vi kan se fram til å bli gamle i – sammen med andre eldre og unge. •





# Et aldersvennlig Norge

Nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn og Kommunenettnettverk universell utforming etterlyste i 2022 kommuner som har utviklet eller planlegger mer tilgjengelige og inkluderende uteområder og møteplasser. Bidragene strømmet på fra hele Norge, og ble presentert gjennom en serie webinarer. Denne publikasjonen oppsummerer noen av bidragene.





Universell utforming + medvirkning + lokalkunnskap =  
**Et aldersvennlig samfunn**



*Å møte lokale behov gjennom utstrakt medvirkning er nøkkelen til å bygge et aldersvennlig Norge.*

– Anne Berit Rafoss, prosjektleder  
Senteret for et aldersvennlig Norge



*Universell utforming er en forutsetning for et aldersvennlig samfunn.*

– Christian Hellevang, seniorrådgiver  
universell utforming KS



**PUSTEPAUSE:** Vegard Alfsen (83) nyter kaffen etter sin vandring langs Bryggestien i Sarpsborg. Her har han tilgang til både handikaptalett og bord å sitte ved. Underveis langs stien er det mange benker. Les mer på side 54.







**WORKSHOP:** En workshop med folk som bor i kommunen ga innsikt i ønsker og behov for området som skal utvikles. (Foto: Inger Agnete Reppen Vrålstad)



Inger Agnete Reppen  
Vrålstad, prosjektleder  
i Drangedal kommune



kartlegging

# Kartlegging via kaffebesøk

Kaffebesøk på hjemmebane, workshop med 10. klassinger og spørreundersøkelse via tekstmelding er blant måtene Drangedal kommune får innbyggerne på banen.

Midt i Drangedal sentrum ligger Doktormyra, et ubebygget område på 60 mål, med boligfelt på én side, matbutikken på en annen, og veien rett ved. Ønsket om å utvikle dette til et aldersvennlig område er tydelig, svaret på hvordan er derimot ikke like opplagt. Men høsten 2022 ble prosjektleder ansatt og innsiktsfasen satt i gang.

– Den demografiske utviklingen med stadig flere eldre og færre yngre slår ekstra kraftig ut her i Drangedal, sier prosjektleder Inger Agnete Reppen Vrålstad.

Drangedal er en bygdekommune midt i Telemark. Svært mange bor i eneboliger utenfor sentrum.

– Og de fleste av disse boligene er bygget før år 2000, hvilket antagelig sier noe om hvordan de er å bli eldre i. Hjemmesykepleien bruker dessuten masse tid i bil fordi husene ligger spredt. Noe må gjøres, slår prosjektlederen fast.

## Skaffe kunnskap

En del av løsningen kan ligge i Doktormyra. Målet er et område med boliger, servicebygg for helsetjenester, uteområder med gode møteplasser og å binde sammen ulike deler av sentrum.

Arbeidet begynte september 2022, siden har de jobbet for å skaffe et skikkelig kunnskapsgrunnlag. I løpet av kort tid gjennomførte de en studietur til Iveland kommune, og en workshop med innbyggerne for å kartlegge ønsker og behov for området.

## Ingen aldersgrense

Både gamle og unge ble involvert i arbeidet med å skape et aldersvennlig område. Den tidligere læreren, nå prosjektlederen, dro blant annet på besøk til gamleklassen sin med 3D-modell under armen og Lego i sekken. Blant utfordringene 10.

klassingene fikk var nemlig å bruke LEGO og bygge et forslag til fremtidens Doktormyra på den medbrakte modellen. Løsningene var mange, deriblant blandet bebyggelse, snarveier, kafeer, beplantning, kjøpesenter, dyrepark og ungdomshus ved siden av sykehjemmet.

Tidligere hadde en innbygger-workshop drodlet tilsvarende spørsmål:

– Hva kan vi få til på dette området? Gapahuk? Bålhytte? Gangveier oppå myra? Snarveier fra leiligheter og til butikken? Gode møteplasser? Det var stor enighet om at et aldersvennlig område er godt for alle. Bodplass til snøfreser, fotballpub for å forebygge ensomhet blant eldre menn, samlokalisering av helse-tjenester og mulige fellesrom var også temaer og forslag som kom på bordet.

## Ut til folket

I etterkant jobber prosjektleder Reppen Vrålstad med å utvikle en undersøkelse i samarbeid med blant annet Eldrerådet. Målet er å finne ut om folk kan bo i sin nåværende bolig om man blir skrøpelig, og hvor og hvordan man vil bo hvis svaret er nei. Lenke til undersøkelsen skal sendes via sms til alle innbyggere i kommunen, men kommunen er særlig opptatt av svarene fra de på 55 år og oppover.

– Undersøkelsen kommer også i papirversjon. Den kan legges på legekantoret, butikken, servicesenteret og formidles via hjemmesykepleien. Vi må respektere at ikke alle er like digitale. Får vi kun svar fra de digitale har vi kanskje bare nådd de som i utgangspunktet er mest omstillingsvillige. Jeg vil også høre fra de som kanskje ikke ivrer etter endring.



→ **Hjem på kaffe**

Parallelt med spørreundersøkelsen drar prosjektlederen på hjemmebesøk til folk som har tanker om bolig, alderdom og fremtid. Senere blir det folkemøte.

– Skal vi drive med medvirkning må vi faktisk mene det. Det skal ikke bare være et sjekkpunkt. Det gjelder å ta det rolig i starten, være tydelig på at det er lenge til man skal lande en plan, for i det øyeblikket folk oppfatter at det foreligger en plan, så detter de av, sier Reppen Vrålstad og legger til:

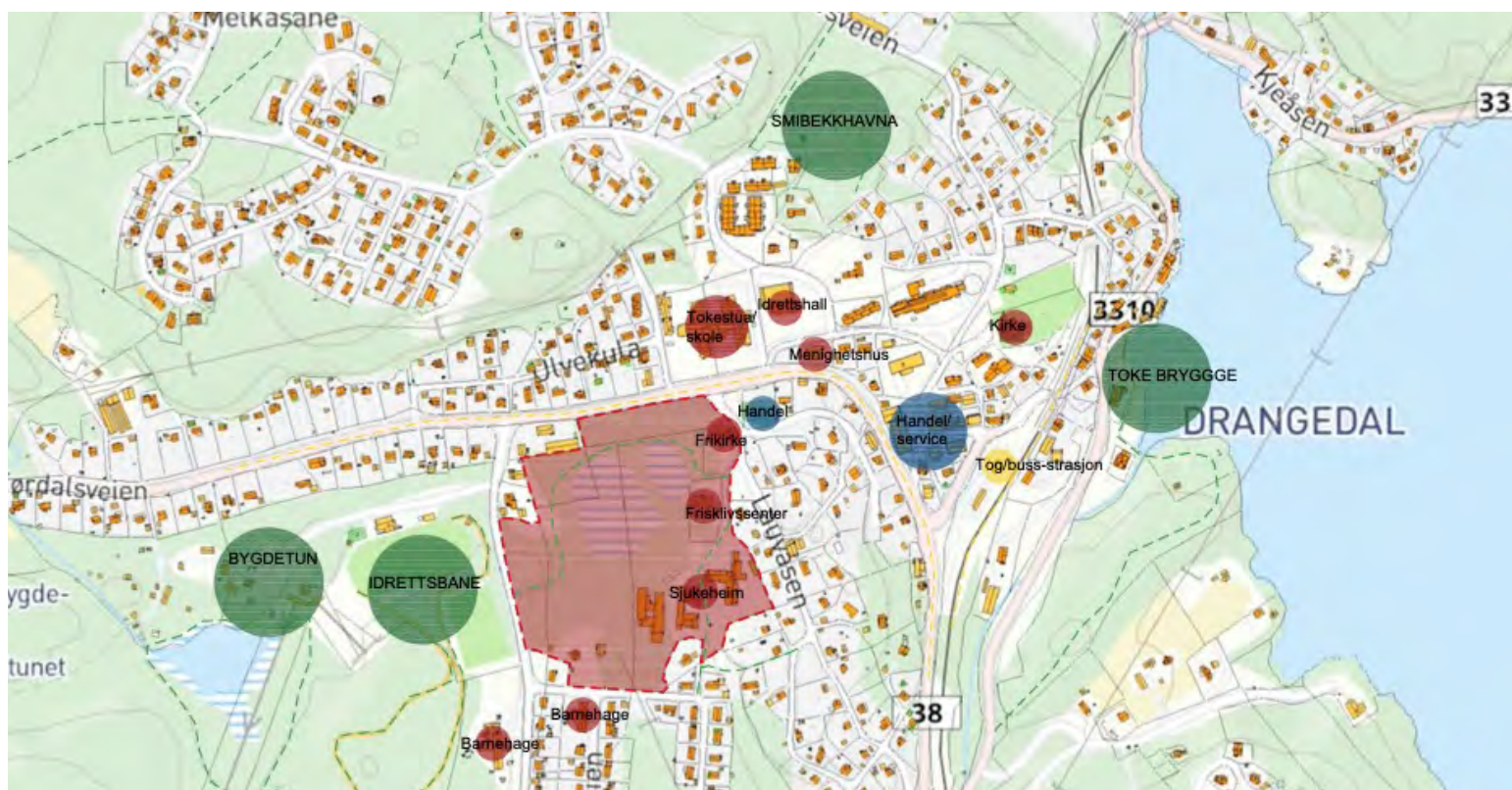
– Det gjelder også å profilere oppdraget og nå folk der de er. Det er også lurt å kontakte kommuner som har gjort noe lurt, jeg har vært freidig og ennå ikke opplevd å få noen negative svar. ●

**Læringspunkter**

*«Vi må respektere at ikke alle er like digitale. Får vi kun svar fra de digitale, har vi kanskje bare nådd de som i utgangspunktet er mest omstillingsvillige.»*

*«Skal vi drive med medvirkning må vi faktisk mene det. Det skal ikke bare være et sjekkpunkt.»*

– Inger Agnete Reppen Vrålstad



**MANGE ØNSKER:** Målet er å utvikle et område med boliger, servicebygg for helsetjenester, uteområder med gode møteplasser og å binde sammen ulike deler av sentrum. (Illustrasjon: Arkitekthuset Kragerø)



kartlegging



**DOKTORMYRA:** Doktormyra er et ubebygget område på 60 mål. Veien går rett ved. Et boligfelt ligger på en side, en matbutikk på en annen. Målet er å utvikle stedet til et aldersvennlig område. Spørsmålet er hvordan man gjør det best mulig. (Foto: Inger Agnete Reppen Vrålstad)



**UNGDOMMEN PÅ BANEN:** Folk i alle aldre er invitert inn i prosessen. Ungdomsskoleelever ble utfordret til å bygge forslag til fremtidens Doktormyra. (Foto: Inger Agnete Reppen Vrålstad)



## Medvirking Gjennomført og planlagt:

Workshop

- Spørreundersøkelse til alle over 55. Undersøkelsen utvikles i samarbeid med eldrerådet. Formidles via sms-link, papirversjon deles ut der folk ferdes

- Hjemmebesøk

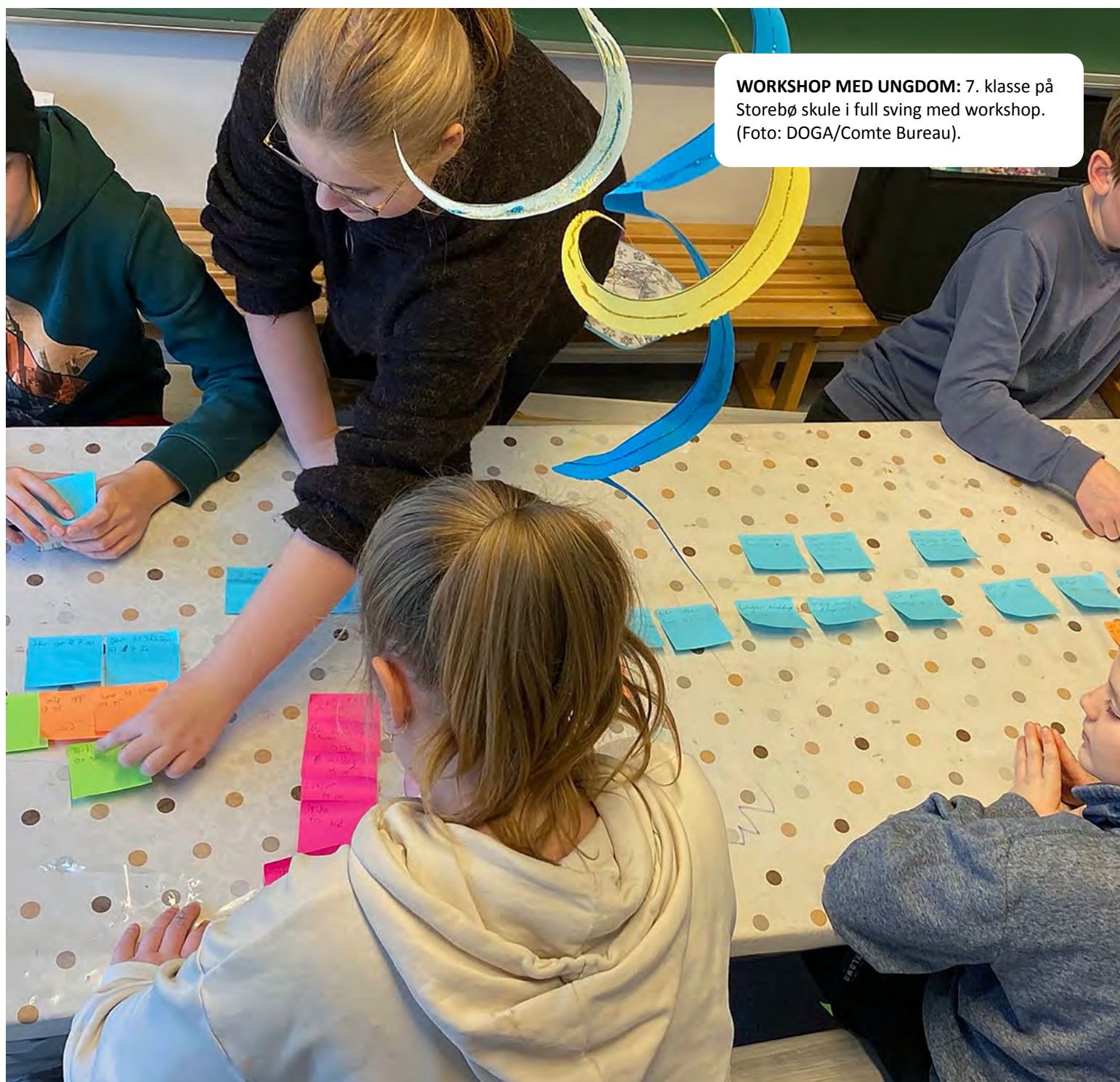
- Folkemøte

- 3D-modell som viser hele området gjør det enklere å forholde seg til mulighetene

- Samarbeid med ungdomsrådet om uteområder og fellesbygg

- Dialog med ungdomsskoleelever





**WORKSHOP MED UNGDOM:** 7. klasse på Storebø skule i full sving med workshop. (Foto: DOGA/Comte Bureau).



kartlegging

# Hva fremmer og hemmer aktivitet?

De kartlegger ikke bare hvordan folk forflytter seg, men også hvorfor. Innsikten rustet Austevoll til å utvikle sentrum på en måte som gir bedre folkehelse for både ung og gammel.

Fremmere og hemmere, det er hva de har jaktet på i Austevoll kommune: Hva fremmer aktivitet – og hva hemmer den? Jakten er et resultat av pilotprosjektet Hverdagsreisen, et samarbeid mellom WHO's norske nettverk Sunne kommuner og DOGA (Design og arkitektur Norge). Prosjektet bidrar også til et mer aldersvennlig Austevoll.

Tanken er at alle de daglige hverdagsreisene man knapt tenker over – turen til og fra jobb, skole, butikk og fritidsaktiviteter – representerer et potensiale. For hva om kvaliteten på disse hverdagsreisene forbedres? Kan man enklere bruke beina fremfor bilen? Det kan gi økt aktivitet, ditto livskvalitet og dermed skape et mer aldersvennlig samfunn.

I dag er Storebø et tettsted hvor fylkesveien går tvers gjennom. Det har et handlesenter, men mangler opplagte møteplasser.

– Planen er økt fortetting og at skolen skal være selve sentrum i sentrumet, med butikker, pleie- og omsorgssenter rett ved. Vi ser en positiv utviklingstendens. Flere eldre velger å bosette seg i sentrum, det er starten på en utvikling og vi må være med i planleggingen på en positiv måte.

Et annet viktig utviklings-premiss er å trekke aktivitet ned mot sjøen igjen, forteller Stina Nordbak. Hun er kommuneplanlegger i Austevoll kommune.

Tidligere lå kommunehuset nede ved sjøen, og sjøveien var den sentrale ferdselsåren. Med årene økte bilismen, og både kommunehuset og butikken rykket oppover mot fylkesveien.

– Utviklingen har vært stykkevis og delt og rettet mot bilisme, sier Nordbak.

## Klare mål

Austevoll har klare mål, hvor det overordnede er å styre utviklingen fra fylkesvegen og ned mot sjøen. De skal utvikle tettstedet Storebø med soner for ulike aktiviteter, etablere gode uterom som binder området sammen, få bra gang-akser mellom ulike steder og altså bedre kontakt med sjøen.

– Man har gjerne mange forestillinger om at folk gjør som de gjør og at ting er som de er av en viss grunn. Spørsmålet er hvordan arkitektur og design påvirker folks valg. Vi hadde mange påstander da vi gikk inn i dette prosjektet. Et tjenestedesign-byrå hjalp oss med faktabasert innsikt. Ved hjelp av forskjellige verktøy fikk vi kartlagt hvordan og hvorfor folk beveger seg på Austevoll i hverdagen, forklarer Stina Nordbak, folkehelsekoordinator Ingrid Kristina Danielsen Henrique og kommunalsjef for Helse og velferd, Gro Kalvenes.

## På hjemmebane

Selve kartleggingen ble blant annet gjennomført ved å møte folk der de faktisk er, som Austevoll-badet.

– Dit kommer folk fra hele kommunen på grunn av fritidsaktiviteter. Folk ble bedt om å fortelle om sin hverdagsreise, og ut i fra det som ble fortalt tegnet tjenestedesignbyrået en tidslinje. De ble for eksempel spurt i detalj om hvorfor de brukte bil



→ til og fra de ulike stedene, og hvorfor de dro hjem mellom arbeid og fritidsaktiviteter istedenfor å bli i sentrum. Vi i kommunen var med på prosessen, men tjenstedesignere hadde regien.

Også elevene ved skolen ble intervjuet på samme vis, og det ble gjennomført en workshop. I tillegg ble en del nøkkelpersoner direkte forespurte om å bidra.

– Det bor bare litt over 5 000 innbyggere her, det er et lite miljø så vi brukte vår lokalkunnskap for å finne frem til personer det kunne være relevante å snakke med. Denne fremgangsmåten snur litt på bildet; vi byråkrater kom oss ned fra vår høye hest og ut til innbyggerne. Vi fikk mye interessant innsikt, forteller de.

### Ble overrasket

At bilen dominerer hverdagsreisen visste de godt fra før.

– Det er lange distanser her, og tungvint å gå, men det som overrasket oss var at selv de som bor midt i byen bruker bilen på veldig korte distanser. Det er klart været påvirker dette, vi er jo på Vestlandet, men det kan også tenkes at distansene oppfattes feil, at man tror det er lengre enn det faktisk er. Det kan skyldes at vi kanskje ikke har utformet det fysiske miljøet tilstrekkelig enkelt og attraktivt, sier de, og forteller om en sprek kvinne på over 80 år, uten sertifikat.

– Hun gikk fra a til b, utførte dagens gjøremål, og var fornøyd med det, men hun så aldri på den ferden som en koselig spasertur. Det har med utformingen av nærmiljøet å gjøre. Løsningen er ikke å stå der med pekefinger, men lage nye alternativer som hjelper folk til å etablere nye vaner.

Innsikten førte til ulike «dytte-prosjekter». Et sted er det montert en lyslenke på et gå-strekk. Spørsmålet er om denne gjør det lettere for folk å parkere bilen og benytte den lyslenke-opplyste snarveien, fremfor å kjøre rundt.

### Stor verdi

– Vi måler disse «dyttene» for å se om de skaper en atferds-



**SKAPE NYE VANER:** Med innsikt kan kommunen lettere finne løsninger som kan etablere nye forflytningsvaner i hverdagen. (Foto: DOGA/Comte Bureau).



**NED MOT SJØEN:** Et av målene er å skape større nærhet til sjøen, som Storebø brygge. (Foto: DOGA/Comte Bureau).



kartlegging

endring. I mange kommuner går man rett på tiltak på bakgrunn av folks ønsker, som en benk her og en blomsterkrukke der, det ser kjempekoselig ut, men så brukes det kanskje likevel ikke. Innsikten vi får på denne måten gjør at vi tryggere kan forsvare bruken av penger, vi vet at tiltakene er mye mer gjennomtenkte og målretta.

Tilnærmingen har ifølge samfunnsplanlegger Stina Nordbak, folkehelsekoordinator Ingrid Kristina Danielsen Henrique og kommunalsjef Helse og velferd Gro Kalvenes stor overføringsverdi, også inn i organisasjonen.

– Målet er at metoden blir brukt aktivt i det videre utviklingsarbeidet i kommunen. ●

### Læringspunkter

*«Vi brukte vår lokalkunnskap for å finne frem til personer det kunne være relevant å snakke med.»*

*«Vi byråkrater kom oss ned fra vår høye hest og ut til innbyggerne.»*

– Stina Nordbak



### Medvirkning

Detaljerte kartleggingsamtaler med folk der mange ferdes, i dette tilfellet blant annet Austevollbadet

• Rekruttering av ressurspersoner til kartleggingsamtaler

• Møte og workshop med ungdomsskoleelever – på skolen

• Hjemmebesøk



**KAFFE OG KARTLEGGING:** Hjemmebesøk over en kopp kaffe ga verdifull informasjon til innsiktsdelen. (Foto: DOGA/Comte Bureau)



## Fokus på eldre gir bonus for alle

Å skape et aldersvennlig samfunn samsvarer i stor grad med prinsippene for god byforming. Gjennom aldersvennlige briller ser man likevel at det er litt mer som skal til.



**LANG FARTSTID:** Oslo kommune var Norges første medlem i Verdens helseorganisasjons (WHO) globale nettverk for aldersvennlige byer. Kommunen ble med i 2014. Aldersvennlighet er jobbet inn som et overordnet begrep, forteller Marianne Aas. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



kartlegging

Oslo kommune var Norges første medlem i Verdens helseorganisasjons (WHOs) globale nettverk for aldersvennlige byer og kommuner.

– Vi var så heldige at vi snappet opp dette ganske tidlig og laget vår første handlingsplan, forteller Marianne Aas. Hun er enhetsleder ved Plan-og bygningsetaten i Oslo kommune, som har vært med i nettverket siden 2014. Aldersvennlighet ligger i kommuneplanens samfunnsdel, og er jobbet inn som et overordnet begrep.

– Veldig mange av de alminnelige prinsippene for god byforming, som universell utforming, samsvarer med aldersvennlig, men noe er helt spesifikt, påpeker Aas.

### Positivt for alle

Marianne Aas forteller at de jobber for en hovedstad med byrom og møteplasser hvor alle er velkomne.

– Vi sier gjerne at man må ta ekstra hensyn til barn og unge, men en av de kanskje viktigste endringene vi må gjøre når vi planlegger, er å si at slike hensyn må man også ta for eldre. Å ha ekstra fokus på eldre og deres behov når vi planlegger er ikke å utelukke, det er også positivt for andre. De har noen spesifikke behov som må ivaretas for å lage gode møteplasser som de også kan bruke: De må ha tilgjengelige toaletter, gode sitteplasser med tilgang til skygge, nærhet til ulike aktiviteter, mulighet for å trekke seg tilbake fra disse, og kort nok avstand mellom benker.

Enhetsleder Aas sier at for mange eldre blir usikkerhet i forhold til toalett-mulighet en grunn til at de ikke kommer seg ut.

– I nye Bjørvika skole er det lagt inn offentlige toaletter i skolebygget. Disse går inn mot havnepromenaden. Dette er en

skole vi har jobbet med i fire år, og toalettene er en konsekvens av vårt arbeid for et aldersvennlig samfunn.

### Sambruk sentralt

Arbeidet med å skape en aldersvennlig by har gitt Aas noen a-ha opplevelser. Noe av det som har overrasket henne mest er viktigheten av å planlegge for å snuble over hverandre.

– At man planlegger på en sånn måte at folks daglige gjøremål krysser hverandre. For meg er det en veldig viktig grunn til å planlegge sambruk. Får du lagt barnehagen i nærheten av legesenteret, og butikken i nærheten av disse, skaper du også møteplasser hvor folk faktisk beveger seg. Et godt liv er et meningsfullt liv, og ensomhet er et stort problem, kanskje særlig hos eldre. Å tilrettelegge for gode møter for alle i hverdagen er så viktig i arbeidet med å lage en aldersvennlig by.

### Økt bevissthet

En av Aas og kollegaene sine hovedoppgaver er å se helheten i hvordan byen utvikles, og binde sammen byen med aldersvennlige områder. Som planleggere har de stor innflytelse, og fungerer som veiledere i arbeidet med et aldersvennlig samfunn.

– Det er jo Byrådet som vedtar, og som en del av Plan- og bygningsetaten er vi i en unik og heldig situasjon fordi vi kan få jobbet dette inn i helt overordnede planer. Vi kan både veilede om hva som kan være aktuelt for at ulike prosjekter skal bli aldersvennlige, og vi er også i en posisjon hvor vi både kan anbefale og kreve at man legger inn noe ekstra, sier Aas.

Veilederrollen ligger inne i alt de gjør, også for å øke den aldersvennlige bevisstheten i hele organisasjonen.



- – Vi har jobbet med aldersvennlig-spørsmål knyttet til ulike prosesser på ulike tidspunkt i plan- og byggesaker: Hva må vi huske på her? Vi jobber også med å få på plass mer skriftlig veiledning om dette i våre interne systemer, forteller Aas.
- For å øke bevisstheten har de blant annet interne foredrag, med enkle huskeknagger om aldersvennlige tiltak.
- Det er ikke så mye som skal til, mye av dette ligger allerede i tenkemåten folk har, det handler bare om hvordan man implementerer kunnskapen og tar den i bruk.

### Fordel å være liten

At Oslo er en så stor kommune med mange store organisasjoner, kan gi utfordringer.

- Å være en liten kommune kan være en fordel i dette arbeidet. Det krever samarbeid med mange ulike sektorer, å gå i samme retning og i samme takt. Det kan være lettere å få til

når avstanden er mindre og antallet færre. Det er nok vanskeligere å få den samme oppfatningen blant 500 ansatte enn blant ti, eksemplifiserer Aas.

Hun forteller at Oslo kommune har jobbet med utvikling på forskjellige måter, blant annet via pilotprosjekter, samarbeid med frivillige og med ulike grupper.

- Vi har startet nedenfra og sett hva som virker, samtidig har vi fått det inn i strategier. Vi har sørget for utveksling av både teorier og praktiske erfaringer for å spre kunnskapen. Målet er at folk alltid har på seg de aldersvennlige brillene når de skal i gang med et stort eller lite prosjekt. Målet er å skape steder folk har lyst til å dra, klarer å komme seg til, og hvor de føler seg velkommen. ●

### Læringspunkter

*«Vi har startet nedenfra og sett hva som virker, samtidig har vi fått det inn i strategier.»*

*«Vi har sørget for utveksling av både teorier og praktiske erfaringer for å spre kunnskapen.»*

*«Vi har holdt fast ved enkle prinsipper som tilgang til toaletter, benker og universell utforming.»*

– Marianne Aas



### Medvirkning

- Pilotprosjekter
- 
- Samarbeid med frivillige organisasjoner
- 
- Samarbeid med ulike interessegrupper og bydelene
- 
- Møter med fokusgrupper og eldre i området som skal utvikles
- 
- Informasjonsmøter
- 
- Befaringer



kartlegging

## Flere benker, offentlig toalett og bevaring av en gangbro er konkrete resultater av aldersvennlig fokus i flere Oslo-prosjekter:



På Hovseter bor det mange eldre. Stedets gamle møteplass, Hovseter torg, har mistet litt av sine kvaliteter og funksjoner. Hovseter skole skal renoveres og

suppleres med et nybygg som skal bli en møteplass for alle. En ny skolepark skal også på plass, med en aldersvennlig rundløype. I tillegg er det planer om omsorgsboliger.

I den forbindelse koblet bydelen Plan- og bygningsetaten med en aktuell gruppe brukere.

– Vi jobbet særlig med hvilke sambruksmuligheter som bør legges inn i det nye skolebygget. Bydelen hjalp oss å finne folk i forskjellig alder, funksjonsevne og interesser, forteller Marianne Aas. Hun er enhetsleder ved Plan- og bygningsetaten i Oslo kommune.

– Det gjorde at vi fikk tydeliggjort behovet for funksjoner for flere inn i det nye skolebygget.

Bygget skal blant annet romme ungdomsklubb, bibliotek, og bokcafe, og et toalett som er tilgjengelig for alle. Nettopp et slikt toalett var viktig for mange.

Samarbeidet med den representative gruppen reddet også en gangbro det hadde vært snakk om å fjerne.

– Den skulle bli værende fordi den ble trukket frem som så viktig for de eldre, sier Aas.



Det er store planer for utbygging på Mortensrud. Her skal det bli ny skole og kulturskole, nye idrettsanlegg, sykehjem, omsorgsboliger, bibliotek, frivillighetssentral,

fritidsklubb, gangstrøk og parker. Det aldersvennlige fokuset har blant annet munnet ut i krav om benker i hovedstrekket som binder sammen ulike parker og byområder.

– Det er også planlagt for å skape steder man kan snuble over hverandre. Det er viktig å ha steder man kan møtes tilfeldig i tilknytning til der det er naturlig å dra, understreker Marianne Aas.

Haugerud og Trosterud skole skal reguleres, og i den forbindelse skal det også skapes felles byrom.

– Vi har vært opptatt av hvordan dette kan utformes aldersvennlig. Dette er i et område med mange ulike bakgrunner og med ulike økonomiske situasjoner. Det er viktig å ha gode, ikke-kommersielle, sentrale møteplasser. En del av løsningen blir et byrom mellom skolene på hver sin side av en almenning. En annen er et møterom mellom et boligprosjekt og skolen. Et godt byrom skal inneholde flere ulike aktiviteter og løsninger for aktivitetsnivåer, man skal kunne følge med på aktivitet, men også kunne trekke seg tilbake. På dette stedet var vi opptatt av å få til steder folk kunne møtes utendørs og spise sammen, som en felles, utendørs storstue, og som det er gratis å bruke, sier Marianne Aas.





**IKKE DEKKE OVER:** – De fleste uttrykte et ønske om å ta området tilbake: Reparere, gjøre det trygt, ta det i bruk og gjøre det tilgjengelig for allmennheten i en eller annen form for park, forteller Berit Adriansen. (Foto: Gjerdrum kommune)



Berit Adriansen, virksomhetsleder – plan, oppmåling og bygg i Gjerdrum kommune



kartlegging

# Rasområdet blir generasjonspark

Hva burde gjøres med området etter den tragiske skredulykken på Gjerdrum? For å finne svaret kontaktet kommunen de som var rammet. Løsningen ble en universelt utformet generasjonspark.

Natt til 30. desember 2020 gikk kvikkleireskredet i Gjerdrum. Noregs vassdrags- og energidirektorat (NVE) bisto i redningsarbeidet og fikk også oppdraget med å sikre skredområdet.

– NVE rådet oss til så tidlig som mulig å tenke på hvordan området kunne brukes siden de underveis i sikringsarbeidet kunne legge til rette for våre planer.

Det forteller Berit Adriansen, virksomhetsleder – plan, oppmåling og bygg i Gjerdrum kommune.

Sommeren 2024 skal planen for deler av området være realisert:

– En universelt utformet park for alle mellom null og 100 år. En park som innbyr til uorganisert aktivitet og som er gjøres tilgjengelig for allmennheten, er det vi planlegger, forteller Adriansen.

## Møte med de som var rammet

Sommeren 2021 begynte prosjektet med reetablering av skredområdet: Hva slags bruk ønsket – og kunne de – få til? Samme høst kom en bred medvirkningsprosess i gang.

– Jeg har aldri vært med på en slik prosess, jeg tror knapt det finnes. Vi kunne ikke ha en klinisk tilnærming, det var så mange sterke følelser i sving. Vi startet med de som var mest berørt og hadde det aller vanskeligst. Det var krevende spørsmål å ta opp med de berørte. Det handlet om å formidle på en god måte at

vi hadde startet denne prosessen, forteller Adriansen.

– De første møtene med pårørende var kjempekrevende. Fem psykologer var tilstede for å følge dialogen. På de samme møtene var også planleggere og arkitekter. Vi ønsket å finne ut hva som var viktig for dem at området ble, eller ikke ble. Berit Adriansen forteller at ingen reagerte negativt på at de løftet spørsmålet.

– Det skyldes nok nettopp denne tilnærmingen.

## Ta området tilbake

– Vi snakket med mange grupper, alt fra sterkt berørte, befolkningen generelt, grunneiere og rettighetshavere for å definere den overordnede målsetningen med området. Svært få så for seg ny bebyggelse der. Mange formidlet viktigheten av å bevare, og ikke dekke over det som hadde skjedd. Området måtte ikke ende som et gjengrodd brakklandskap. De fleste uttrykte et ønske om å ta området tilbake: Reparere, gjøre det trygt, ta det i bruk og gjøre det tilgjengelig for allmennheten i en eller annen form for park, forteller Adriansen.

## Lydhør prosess

Gjennom møter og andre medvirkningsprosesser samlet kommunen innspill, konkretiserte disse i form av forslag som deretter ble gjenstand for en rekke nye runder.



- – Vi startet veldig åpent og bredt uten føringer eller oppdrag, vi ville høre hva folk tenkte. Hadde innspillene som kom vært vektet annerledes kan det godt tenkes resultatet hadde blitt et helt annet, sier Adriansen om betydningen av medvirkning.

### Liv og røre

Resultatet av prosjektet *Best mulig for flest mulig*, er et større parkdrag.

Tidlig i planleggingsfasen ble det luftet et forslag om ballbinge. Denne ville i så fall være i nærheten av bo- og behandlingssenteret, og da dukket problematikken om støy opp.

– Det var kanskje en antagelse om at ro var viktig, men gjennom samtaler med ansatte ved bo- og behandlingssenteret viste det seg at de ønsket seg liv og røre igjen. Før skredet var de nærmeste nabo med en barnehage som var et svært positivt element i deres hverdag, sier Berit Adriansen.

### Makse mulighetene

Kommunen har hele tiden jobbet for å optimalisere mulighetene som ligger i prosjektet.

– Det er for eksempel lett å lage et lekeområde som er kjempebra for barn mellom to og fem år, men da når du bare noen få. Vi tenker at hvis ett og toåringene kan ha det årlig her, gjelder det også hundreåringen – og alle imellom. Vi har gått ut høyt og omfattende, og kjenner på at vi skal også

### Læringspunkter

*«Vi startet veldig åpent og bredt uten å legge føringer. Så tok vi utgangspunkt i de ideene og innspillene som ble gjentatt oftest.»*

*«Medvirkningsprosessen var krevende, men nådde langt flere, kanskje særlig eldre som ikke er så aktive på sosiale medier.»*

*«Sannsynligvis er du er mer forutinntatt enn du tror. Lytt grundig til innspillene som kommer.»*

– Berit Adriansen



kartlegging



**MÅ LEVERE:** – Vi har gått ut høyt og omfattende, og kjenner på at vi skal også levere. Det er kjempeviktig at de som har vært med på å medvirke, og som har sterkt eierskap til prosjektet, skal kunne og ville bruke parken. Det sier Berit Adriansen i Gjerdrum kommune. (III: NSW)



## Medvirking

Møter med etterlatte



Folkemøter



Fremtidskafé



Medvirkningsportal



Walk and talk



Ungdomsverksted



Møter med Ungdområd



Møter med Eldreråd



Møter med Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne



→ levere. Det er kjempeviktig at de som har vært med på å medvirke, og som har sterkt eierskap til prosjektet, skal kunne og ville bruke parken, understreker Adriansen.

Den nordligste delen av parkområdet vil inneholde flere forskjellige aktiviteter, og desto nærmere bo- og behandlingshjemmet en kommer, desto mer aldersvennlig er utformingen, med apparater også for de aller eldste. Målet er imidlertid at det meste kan brukes av de fleste.

– Ta for eksempel et treningsapparat. Da er det lurt å velge en type som også kan brukes av eldre i forbindelse med fysioterapi. Fungerer det for den gruppen kan også yngre bruke det, eksemplifiserer hun. Selve plasseringen er også viktig. Tufteparkapparatene er tegnet inn litt skjermet, slik at man ikke trenger å trene i alles påsyn. En liten kunstisbane blir det også. Planen er at den også kan brukes til rulleskøyter om sommeren.

– Og nå jobber vi for å se om den også kan brukes til rullebrett. Pumptrackbane for små syklist er tegnet inn.

### Sambruk

– Legger vi inn opplegg for snøkanon i tilknytning banen, blir dette et gøy ski- og akeområde om vinteren.

Et område hvor skredet dro med seg deler av ravineskog er allerede blitt et yndet sted for fasaner, frosk og ender. Det skal få bål plass, benker og gapahuk.

Parkens største symbolbygg blir en sirkulær trebru som skal bygges i samme høyde som landskapet var før raset.

– Den kan også fungere som baksiden på en scene, og skal få lyd og lysanlegg.

Virksomhetsleder Berit Adriansen understreker at det ikke

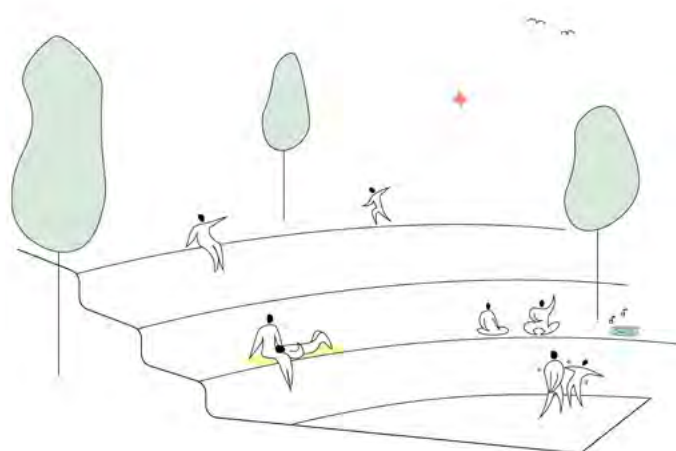
nødvendigvis er så mye ekstra som skal til for å skape sambruk.

– Har vi apparater som er morsomt for barn gjelder det å ha benker for de som skal se på, og veier med grusdekke som fungerer for rullator.

### Ta eierskap

Når prosjektet skal realiseres skiller kommunen ut delprosjekter som gjennomføres i samarbeid med frivillige lag og foreninger. Hagelaget kobles for eksempel på det grønne, og pumptracken tas med sykkelgruppa.

– Har du vært med på å plante her, eller jobba med pumptrackbanen, så oppleves det ikke bare som et kommunalt prosjekt. Da blir det noe du er stolt av, kjenner til, bruker og tar vare på. Gjennom dette prosjektet gir vi noe tilbake til befolkningen. ●



**PARK MED AMFI:** Generasjonsparken skal by på ulike aktiviteter og et amfi. (Ill: NSW Arkitektur)



kartlegging

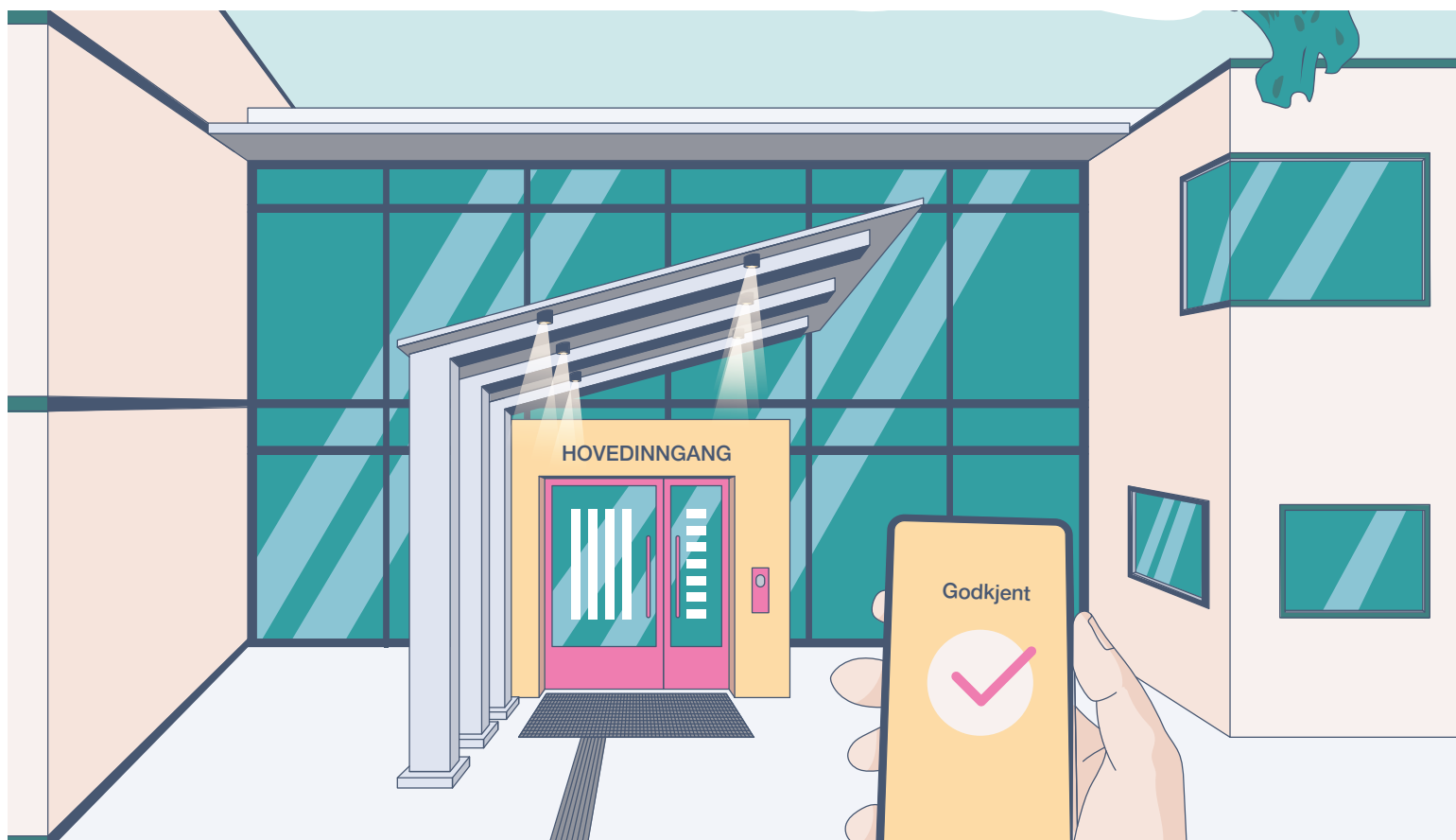


**BROEN:** Broen av tre blir stor og sirkelrund. (Ill: NSW Arkitektur)



**INNHALDSRIK:** Generasjonsparken blir svært innholdsrik, og dens største symbolbygg blir en trebro. Den skal bygges i samme høyde som området hadde før raset. (Ill: NSW Arkitektur)





## Gode kartleggingsverktøy

Forarbeid og planlegging er nøkkelen til alt godt. Her er et knippe gode kartleggingsverktøy for universell utforming som kommunene kan benytte for å kartlegge behov i arbeidet med å gjøre nærmiljøet mer universelt utformet og aldersvennlig.

### Kartverkets kartleggings-app

Kartverket har utviklet en egen kartleggings-app for registrering av tilgjengelighetsdata for utendørs infrastruktur.

Fra parkeringsplasser og friluftsområder, via turveier og skiløyper, til HC-toaletter, sittegrupper, baderamper, grillplasser og gapahuker: Via kartleggings-appen får du oversikt over

nøkkelelementer utendørs, hvordan området er og hva som kan gjøres for å bedre tilgjengeligheten. Fokus er på hindringer som gjelder forflytning og syn.

Via Kartverkets Norgeskart.no kan du finne ut om et område allerede er kartlagt eller ei, og hva kartleggingen viser. Når verktøyet brukes ute i felt fokuserer kartleggingen på svaralternativa-



kartlegging

tivene ja/nei, og på tallverdier. Verktøyet oppdateres i henhold til endringer i standarder. Svarene legges direkte inn i en database som er koblet til Norgeskart.no. Data kan også hentes som fil eller tjeneste via Geonorge.no. Data er tilgjengelig for alle.

### Kartverket har utviklet tre nyttige veiledere:

[Bruk av appen som kartleggingsverktøy](#)

[Kartlegging i tettsteder](#)

[Kartlegging i friluftsområder](#)

### Bygg for alle

*Bygg for alle* kartlegger både bygg og uteområder. Verktøyet gir både overordnet oversikt og innsikt på detaljnivå. Registreringen gir umiddelbar oversikt over avvik – enten man har glemt å registrere noe, eller registrerte mål avviker fra kravene i byggeteknisk forskrifter (TEK) og anbefalinger i relevante standarder.

Finnes det heis? HC-toalett? Er sideadkomsten trinnfri? Gjennom slike ja-nei-spørsmål får man en overordnet oversikt over hvordan det er fatt. Men verktøyet kan også gi detaljkunnskap over tilstanden til både bygg og uteområder.

Verktøyet består av tre moduler: En forvaltnings-, en registrerings- og en publikumsmodul. De to førstnevnte er gratis for kommuner, fylkeskommuner og andre offentlige aktører. Etter kartlegging og registrering kan det hentes det ut en tiltaksrapport, som gir oversikt over hva som må gjøres.

### Kartlegging for små kommuner

Solveig Dale, rådgiver i Universell utforming i Trondheim kommune har på oppdrag fra KS utviklet to gratis hefter med tips og råd om enkel kartlegging av opparbeidede utearealer og publikumsbygg. Heftene består av en rekke konkrete sjekkpunkter, er rike på illustrasjoner og har også som mål å øke bevisstheten om universell utforming:

- Publikumsbygg – Universell utforming, kartlegging, tips og råd
- Opparbeidet uteareal – Universell utforming, kartlegging, tips og råd

→ Kan bestilles gratis fra [ordre@lupro.no](mailto:ordre@lupro.no)

### IK bygg

Et internkontrollverktøy fra Norsk Kommunalteknisk Forening. Utviklet som svar på et behov identifisert av kommunale eiendomsforvaltere, som ønsket seg bedre oversikt enn det kartlegging av status for universell utforming i ulike bygg, samlet i permer, kan by på.

Resultatet er et omfattende, men intuitivt og enkelt verktøy, som kan brukes uten forkunnskaper. Med utgangspunkt i Norsk Standard definerer IK Bygg tre tilstandsnivåer: Grønt viser at det er i skjønneste orden, gult at noe ikke stemmer helt, og rødt at det er alvorlige avvik.

Kartleggingen er heldigital og skjer i en app som krever abonnement. Hvert bygg har en rekke kolonner med grønne, gule og røde ruter. Ved å klikke i hver rute får man opp informasjon om hva som ligger til grunn for fargen. Resultatene kan kjøres ut i en digital rapport.

Systemet er basert på eksisterende lover og forskrifter, og revideres årlig sammen med myndighetsrepresentanter. ●

### Søk om tilskudd

Du kan søke midler til kartlegging fra Kartverket. Siden 2015 er i snitt 20–25 prosjekter årlig blitt tildelt kartleggingsmidler.

**Sjekk:** Kartverket.no for mer informasjon om frister og kriterier.



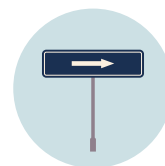


**LYDHØR BYDEL:** Bjørg Duve er imponert over hvor lydhør Ullern bydel er. Et resultat er stien hun går på. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

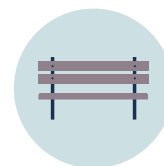




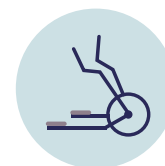
gangsti/turvei



skilt



benker



trimapparat



# Møteplass for hele nabolaget

Bjørge Duve (74) sådde frøet. Bydel Ullern dyrket det videre. Resultatet ble en sti og aktivitetsplass som knytter bydelens eldre og yngre sammen.

Hjemme i Bjørge Duves leilighet sto TV-en på denne høstkvelden i september 2020. Plutselig fanget NRK-sendingen hennes oppmerksomhet. Innslaget fra Sørlandet fortalte om Norges første tursti for mennesker med demens. En rekke trepåler med gul maling sørget for at de kunne gå på tur alene, for merkingen sørget for at de fant veien tilbake. Dette, tenkte Bjørge, må da være noe for Bydel Ullern også?

Som ildsjel i møteserien MandagsSTOPPEN, et ledd i Aldersvennlig by, visste hun hva hun skulle gjøre. På første mulige møte lanserte hun forslaget.

– Jeg er nemlig så heldig at jeg bor i en bydel som inviterer innbyggerne til å komme med ideer, skryter Duve. Et sted hvor en kan komme med slike forslag, er på MandagsSTOPPEN, en møteserie hvor det fra tid til annen arrangeres egne idémyldringer. Møteserien er en del av opplegget i Aldersvennlig bydel, og et samarbeid mellom Bydel Ullern og Ullern kultursenter. Duve selv er både igangsetter og møteleder.

– Jeg kommer gjerne med ideer, og så er det opp til bydelen å finne ut om det er noe som lar seg gjøre. Til min store glede, så slo dette til, gliser Duve der hun står rett ved en stiens start.

Den går fra demensboligene i Lilleakerveien, forbi Ullern helsehus og ender bak Ullernhjemmet som er omgitt av vanlige boliger.

## Sådde et frø

Ved siden av nikker Mari Bilben, seniorveileder og koordinator for aldersvennlig bydel.

– Det er viktig at grønne områder i nærmiljøet er tilrettelagt for bruk av alle aldersgrupper. Utviklingen av uteområder bør gjøres i samråd med eldre for å sikre aldersvennlige nærmiljø

og områder hvor eldre kan benytte seg av tilbud og være i aktivitet, slår hun fast.

– For å få til dette bør vi tenke mer sambruk av areal og aktiviteter på tvers av generasjoner. Med Minnestien og aktivitetsplassen har vi fått til sambruk av uteområdet med sykehjem, dagsenter, helsehus, lavterskeltilbud innen psykisk helse og demensboliger. Dette bidrar til at flere kan benytte seg av Minnestien, og gjennom aktivitet få oppleve mer velvære og aktiv aldring – noe som vil ha en positiv effekt på både den fysiske, psykiske og sosiale helsen, for alle generasjoner, sier Bilben.

Hun gir Bjørge Duve mye av æren for nettopp denne stien:

– Prosjektet hadde nok ikke blitt noe av uten Bjørge's forslag. Jeg trengte et frø, en idé, så har det vokst ut ifra den. Det er det som er morsomt med slike myldringer, å ta tak i forslagene, se på dem, finne ut om det er noe å gå videre med.

– Utgangspunktet var en demenssti, og endte som en sti for alle innbyggerne i Oslo, men særlig for nærmiljøet, en universelt utformet sti for alle, barn, unge, eldre, med funksjonsnedsettelse og demens, sier Mari Bilben.

## Vokste frem

I tillegg utviklet de en aktivitetsplass i tilknytning til stien, rett foran sykehjemmet.

– På et seniortrakk i 2019 fikk jeg innspill om et ubrukt grøntområde hvor de ønsket aktivitet et annet sted i bydelen. Av forskjellige grunner kunne ikke det realiseres der, så under arbeidet med dette tenkte jeg at sti og aktivitetsplass kunne slås sammen.

I samarbeid med sykehjemmet fant de ut at kafeen kan være





→ åpen for alle som bruker stien og aktivitetsplassen. Stien ble også koblet på sykehjemmets inngjerdede sansehage. Selve aktivitetsplassen fikk benker med dertil hørende pedaltråkk for både korte og lengre ben, petanquebane og mulighet for å spille sjakk.

– Dette ville heller ikke skjedd uten tett dialog med sykehjemmet. De har vært positivt involvert fra start og sammen har vi utviklet både plassering og innhold av aktivitetsplassen. Sykehjemmet rommer også et lavterskeltilbud for psykisk helse, og derfra kom ønsket om aktiviteter som sjakk og petanque, forteller Bilben.

### Navnekonkurranse

På alle skiltene langs stien i Bydel Ullern står navnet Minnestien – takket være Anne Marie Bjørgo. Via Akersposten utlyste bydelen en navnekonkurranse, hvor hennes forslag vant.

– Jeg tenkte både på eldre, kanskje demente, som bruker stien, og på pårørende som går den sammen med dem. Kanskje husker man tilbake. Jeg tenkte også på det å skape nye minner sammen på denne stien, forklarer Bjørgo.

### Tatt på alvor

Bilben, Bjørgo og Duve fryder seg over resultatet, både stien, aktivitetsområdet - og plasseringen av fem nye benker i området. Sitteplassene er også et resultat av tett dialog mellom brukergrupper og bydel.

– Bydelen fikk tidlig informasjon om at de eldre ønsker seg benker. Derfor gikk vi ut i avisen og ba innbyggerne om å fortelle hvor de trengte en benk. Responsen var stor og den første benken ble montert allerede i 2019, sier Mari Bilben.

– Det er lett å tenke at bydelen ber oss om et eller annet råd, men at forslaget blir lagt nederst i en eller annen skuff. Men her har de skjønnet at de ikke kan gå rundt på kontorene sine og komme på hva vi trenger. For ikke er de gamle nok, ikke vet de hvordan det er å ha dårlige bein eller ikke høre, og ikke finner de ut av det hvis de holder seg inne på kontorene sine. I Bydel Ullern lytter de til hva vi har å si og vi blir tatt på alvor. Det gjør godt i sjela, skryter Bjørg Duve.

– Og det gjør det mye morsommere for oss å jobbe, sier Mari Bilben.

– Innbyggernes stemmer betyr egentlig alt, det er de som peker ut retninger. Så må jeg og mine ledere se hva vi kan få til innenfor de rammene vi har. ●

### Pilot for demensvennlig skilting

Langs Minnestien er det satt opp tolv markørpinner, og ti skilt med informasjon om stien og lokalhistorie. I arbeidet med skiltene ba seniorveileder Mari Bilben elderrådet om hjelp.

– Jeg sleit med å finne noen gode ideer til hva som skulle stå på skiltene med lokalhistorie, og tenkte at her trenger jeg hjelp. I møtet med elderrådet løsnet det, jeg fikk mange gode innspill.

Selve skiltene og markørpinnene er en del av et pilotprosjekt om demensvennlig skilting.

– Oslo kommune har et stort designprogram med fokus på universell utforming. Vi har også prinsipper for hvordan man forteller gode historier. Vi har brukertestet på flere målgrupper og fått data for hva som skal til: Farger, gode kontraster i fargebruken, og gode, korte tekster på maks 400 tegn, forklarer Bård Jemmland, fagansvarlig for visuell identitet i Oslo kommune.

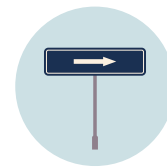
– Oslo er den første kommunen i Norge som eksplisitt tar for seg eksempler på demensvennlig skilting i designmanualen, påpeker han.



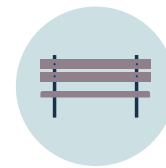
**VISER VEI:** Ved hjelp av slike markører blir det enklere å orientere seg. Poenget er at man hele tiden skal kunne se neste markør. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



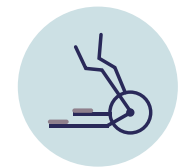
gangsti/turvei



skilt



benker



trimapparat

## Læringspunkter

*«Prosjektet hadde nok ikke blitt noe av uten Bjørg sitt forslag, jeg hadde aldri tenkt på det selv.»*

*«Jeg sleit med å finne noen gode ideer til hva som skulle stå på skiltene, og tenkte at her trenger jeg hjelp. I møtet med eldrerådet løstnet det.»*

*«Sykehjemmet har vært positivt involvert fra start, og sammen har vi utviklet både plassering og innhold av aktivitetsplassen.»*

– Mari Bilben



## Medvirkning

\*MandagsSTOPPEN, en møteserie og medvirkningsarena som er del av Aldersvennlig bydel, og et samarbeidsprosjekt mellom Bydel Ullern og Ullern kultursenter

Bruk av lokalavis for innspill fra innbyggerne



**AKTIVITETSPLASS:** Rett bak sykehjemmet er det etablert en aktivitetsplass for alle. At det nettopp ble petanque-bane skyldes tett dialog mellom sykehjemmet og Mari Bilben, seniorveileder og koordinator for aldersvennlig bydel. Her tester Bilben og Bjørg Duve banen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



**KVINNEN BAK NAVNET:** Anne Marie Bjørgo pleier aldri å vinne noe som helst. Men hun fikk full pott med sitt navneforslag: Minnestien. (Foto Fredrik Naumann/Felix Features).



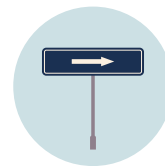


**GOD JUL:** Full fart og mye hygge, både i høytider og på hverdagene. Gatetun, aktivitetsplass, sansehage og turstier gir et yrende liv som igjen bidrar til livsglede for både yngre og eldre. (Foto: Håvard Dyrø)

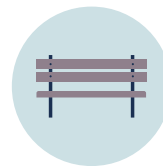




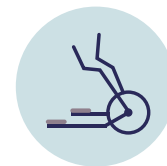
vegetasjon/planter



skilt



benker



trimapparat

## Skapte knutepunkt for fellesskap

Veier, aktiviteter og relasjoner går på kryss og tvers ved Frøya helsetun. Det skaper liv og røre – akkurat som de ønsket seg og planla for.

Hun sto klar, Renate Loktu Sandvik, kommunalsjef for helse og mestring i Frøya kommune. På det gamle sykehjemmet var sengene vasket. Her, på det nye, overtok kommunalsjefen & co stafettpinnen: Redde opp og trillet sengene på plass i Frøya Helsetun, dette bygget de hadde jobbet for så lenge, helt siden prosjekt Morgendagens omsorg i 2016. Alle tok i et flytte-tak; politikere, ansatte, pårørende og skoleelever. Det var ti arbeidslag, dugnadsmat og kaffe, og i løpet av en dag, var flyttingen i boks.

– Det var en suksess fra første dag, og hele Frøya-samfunnet har eierskap til dette på en eller annen måte, sier Renate Loktu Sandvik.

### **Knutepunkt**

Det gamle sykehjemmet lå ti minutters kjøring utenfor sentrum. Frøya helsetun ligger ti minutters gange unna og er bygget opp på en måte som knytter mange funksjoner sammen. Å legge til rette for samlokalisering på denne måten, ha så mange tilbud og tjenester i kort avstand er god aldersvennlig utvikling.

– Målet var å skape et sted og område for sosiale aktiviteter, et knutepunkt for fellesskap. Kultur, aktivitet og trivsel er helt sentrale og grunnleggende elementer i det helhetlige omsorgstilbudet som vi skal tilby våre innbyggere. Meningsfulle aktivi-

teter er viktig for alle uansett alder, sier Loktu Sandvik.

Resultatet skaper liv og røre, både innomhus og ute. Det er gatetun, aktivitetsplass og sansehage, og på turstiene går barnehagen til sentrum, ansatte til jobb, besøkende til helsetunet, og brukerne til dagsentrene.

– Det handler om livsglede, for selv om du blir gammel betyr det ikke at du ikke har behov for relasjoner på kryss og tvers av generasjoner, nettverk er kjempeviktig for livskvaliteten.

### **Med fra start**

Tett involvering av brukergrupper var på plass helt fra start.

– Ja, faktisk helt fra vi utlyste en arkitektkonkurranse, påpeker Loktu Sandvik, som mener nettopp det er en av nøklene bak et vellykket resultat.

– En annen suksessfaktor ligger i å ha både en ekstern og en intern prosjektleder. Det har gitt tette og verdifulle prosesser med ansatte og pårørende som kjenner brukergruppa veldig godt, og som har vært svært engasjert. Som den eksterne prosjektlederen fleipet med: «Du veit det er god involvering når du går på kjøpesenteret og det er så mange damer som er på fornavn med deg at du må forklare deg for kona di», ler kommunalsjefen.

→ **Parallell planlegging**

Også det å planlegge uteområdet parallelt med bygget er essensielt.

– Ofte setter man i gang med uteområdet i etterkant. Målet her var at det skulle bli pulserende liv overalt med én gang.

Den planen slo til for fullt, helsetunet er blitt som en liten bydel.

– Dette er blitt en treffplass, ikke bare for de som bor ved helsetunet, men også for eldre hjemmeboende. Vi har skapt en arena som er blitt mer tilgjengelig og inkluderende.

Og så populær er den blitt at folk fra hele kommune-Norge kommer for å se og lære.

– Interessen er så stor at vi kunne hatt et menneske på heltid for å vise rundt! ●

**Læringspunkter**

*«Ofte setter man i gang med uteområdet i etterkant. Målet her var at det skulle bli pulserende liv overalt med én gang.»*

*«Involvering helt fra start.»*

*«Å ha både ekstern og en intern prosjektleder har gitt tette og verdifulle prosesser med ansatte og pårørende som kjenner brukergruppa godt»*

– Renate Loktu Sandvik



*Det var en suksess fra første dag*

– Renate Loktu Sandvik



**Medvirkning**

Folkemøter

•  
Faste møter med eldre og brukerråd med status og innspill tilbake

•  
Jevnlige nyhetsbrev og «husmøter» for oppdatering av alle ansatte

•  
Infofoldere utsendt til alle innbyggere, pårørende og beboere

•  
Egne møter med brukere og pårørende

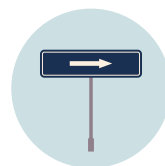
•  
Prosjektet hadde flere delprosjekt hvor bruker og eldreråd, tillitsvalgte og ansatte var faste representanter

•  
Deltakelse i mulighetsstudie

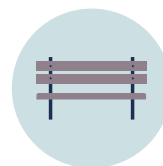




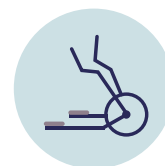
vegetasjon/planter



skilt



benker



trimapparat



**HURRA FOR 17. MAI:** 17. mai-toget er bare et av mange elementer som skaper liv og røre på stedet – akkurat slik de ønsket og planla for. (Foto: Håvard Dyrø)



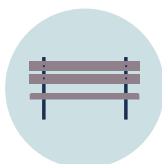
**PUST I BAKKEN:** Det er alltid tid til hygge på enga, der det flotte stabburet er blitt et naturlig samlingspunkt. Fra venstre: Miljøarbeider Terje Bakken, helsefagarbeider Jo Johnsrud og spesialhjelpepleier Rosita Eliassen i munter samtale med brukerne Ivar Skutle (44) og Stian Myhre Hansen (24). (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)







gangsti/turvei



benker



vegetasjon/planter



bord



gapahuk



bålpanne



Rosita Eliassen,  
spesialhjelpepleier Sørvald  
bo- og behandlingssenter.

## Liv og røre på enga

Med enkle midler er en ubrukt gressflekk blitt et sted for fellesskap og aktivitet året rundt. Her møtes både naboer og brukere ved Sørvald bo- og behandlingssenter i Lillestrøm kommune.

Senteret rommer dagtilbud og tre langtidsavdelinger for personer med demens, bo- og miljøtjenesten har to aktivitetssentre og bolig med bemanning og avlastningstjeneste for barn og voksne. Enga er åpen for alle, ikke bare brukerne på senteret, så her møtes folk i alle aldre og med ulikt funksjonsnivå. Det kan de takke initiativtaker Rosita Eliassen for.

– Det startet i 2015, da jeg fikk tilskudd til å ruge frem egne kyllinger til påske, og vi fikk satt opp et hønsehus på den store, ubrukte enga på utsiden av huset. De andre enhetene kom fort på banen, og sammen utviklet vi enga videre. Prosjektet vårt er på alle måter en solskinnshistorie, forteller Eliassen, som jobber som spesialhjelpepleier på demsenheten på Sørvald bo- og behandlingssenter.

### → Dyr og møteplasser

I dag rommer enga både dyr og møteplasser, og er arena for en rekke arrangementer. Det er et sted for både aktivitet og sosialt samvær, for nærkontakt med dyr og naturopplevelse – i trygge rammer.

– Enga er blitt et sted for generasjonsmøter. En liten og trygg verden for alle. Det som er alders- og demensvennlig er like bra for våre yngre brukere, mener Eliassen, som forteller at lokale barnehager og folk som bor i nabolaget er faste gjester på enga, som også rommer gapahuk og bål plass.

Brukerne engasjeres aktivt i dyrehold og vedlikehold. Nylig bygget de hage og bod på dugnad.

– Dette er viktig medvirkning. Samtidig genererer det mye fysisk aktivitet, mener Elisassen.

Over årene har senteret søkt penger fra flere kilder og engasjert frivillige for å utvikle enga videre. Blant annet bidro statsforvalteren med midler til å sette opp et stabbur.

### Stein for stein

– Nå skal vi også søke om penger for å gjøre grusstien rundt enga universelt utformet med asfaltdekke, for i dag er tilgjengeligheten for dårlig, sier Eliassen, og avslutter:

– Hadde noen fortalt meg i 2015 hva vi har fått til i 2023, hadde jeg ikke trodd på dem! Nå er vi mange som drømmer om grisunger på enga til sommeren, så det blir neste prosjekt. Brukermedvirkning gjør også at prosjektet stadig utvikler og endrer seg – i takt med endringer i brukergruppene. ●

### Læringspunkter

*«Alt trenger ikke være planlagt i minste detalj fra dag én.»*

*«Tenk litt utenfor boksen!»*

– Rosita Eliassen



### Medvirkning

I starten bidro en gruppe yngre med demens og psykiske helseutfordringer med innspill til hva enga kunne inneholde av aktiviteter

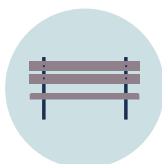
•  
Videreutvikles gjennom jevnlig dialog med nye og gamle brukergrupper

•  
I dag er brukere fra alle avdelinger med og mater dyrene og vedlikeholder enga





gangsti/turvei



benker



vegetasjon/planter



bord



gapahuk



bålpanne



**DELTAR AKTIVT:** Beboerne og brukerne på Sørvald bo- og behandlingssenter bidrar både til vedlikeholdet og dyreholdet på enga: 1) og 2) Ivar Skutle (44) og Claes Vangen (64) rydder kvist og løv. 3) Stian Myhre Hansen (24) sjekker om det er noen egg i hønenes rugekasse. 4) Rosita Eliassen bistår Claes Vangen med å fylle på matestasjonen for villfugler. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)





Lene Hennum, sivilarkitekt og rådgiver, Vestfold og Telemark Fylkeskommune





medvirkning



gangsti/turvei

## Engasjerte lokale ildsjeler

Lokalt engasjement, kreativ tilnærming og samarbeid på tvers må til for å realisere treffsikre løsninger.

Det mener Lene Hennum. I tre tiår har sivilarkitekten jobbet i Vestfold og Telemark Fylkeskommune, hvor hun er rådgiver.

– I løpet av disse årene har jeg hatt mange opp- og nedturer med å jobbe med de myke verdiene – som er ganske hardcore for bostedsattraktivitet. Det blir sagt og vedtatt mye fint på mange områder; leve hele livet, nærmiljø-, steds- og byutvikling, men det er satt av veldig lite penger til gjennomføring. Det gjelder å være kreativ, hvis ikke ender man fort opp med generelle katalogløsninger istedenfor skreddersydde steds-tilpasninger, påpeker Hennum.

### Skreddersøm

Nettopp kreativ skreddersøm har de jobbet mye med i fylkeskommunen. Et eksempel er faglig og økonomisk støtte til etableringen av en universelt utformet turvei i gamle togspor – et prosjekt som har vokst år for år, og som ble initiert av velforeningen i Neslandsvatn, med ildsjelen Sigtru Nesland i front. Godt fulgt opp av blant andre Arne Ettestad i Drangedal kommune og Feste landskap.

– Velforeningen hadde lyst til å få til dette med turveien, fikk opp engasjementet lokalt, kontaktet BaneNor sammen med kommunen, og det vokste frem et press. Samtidig stilte de spørsmålet: Hva kan vi gjøre selv? Hva om vi, lokalbefolkningen, tar ansvar for en del, kommunen, BaneNor, statsforvalteren, Miljødirektoratet og fylkeskommunen andre roller, rekonstruerer Hennum.

### Dyrke gnisten

Hun understreker at det i en slik prosess er essensielt med kommuner med utviklingsgen, som ikke sier «vi skal sjekke», men som ivaretar initiativtakernes gnist. Det samme gjelder når øvrige myndigheter får henvendelser. Klarer vi å tenke praktisk og lage spleiselag for kreativ planlegging, gjennomføring, vedlikehold og drift?

– Dette går begge veier, det er også kronglete for en kommune aldri å få feedback fra lokalsamfunnet. I bunn og grunn handler det mye om mennesker. Det finnes ildsjeler alle steder, på alle nivåer, fra grasrota og helt opp på nasjonalt nivå, påpeker Hennum.

### Mange verdier

En rekke aktører - velforeninger, ildsjeler og politikere - kan dele æren for den stadig lengre og mer innholdsrike turveien som strekker seg fra Neslandsvatn stasjon på Sørlandsbanen til Kragerø gamle stasjon. At fylkeskommunen satser på sentrumsnære universelt utformede turveier, har en enkel grunn:

– Det er der flest folk bor. Det er viktig at det er enkelt å komme seg ut på tur og kunne oppleve friluftsliv der du bor, enten du går, sitter i rullestol eller i barnevogn. Slike veier gir også nye, nære turmål for eldre, skole- og barnehagebarn. Besøkende kan kanskje kombinere med et kafebesøk. Det skjer veldig mye fint via disse grepene. Det er folkehelse, aldersvennlig, går på tvers av generasjoner og gjør godt både for enkeltindivid og lokalsamfunn, sier Hennum.



- Hun påpeker at det å komme seg ut på tur kan bety mye på mange vis.
- Vi vet jo at det er flere som dør av ensomhet enn av trafikkkulykker. Det er vanskelig å vite hva som virker i forhold til noe så sammensatt, men slike turveier kan kanskje bidra til en egenaktivitet hvor du kan treffe andre eller ha det fint på nærtur på egenhånd. Dørstokkmila er tung for de som strever. Små møteplasser langs en turvei er en lavhengende frukt. Du vet ikke helt hvor godt det virker, men på en benk er det plass til to, er det ikke det man sier? En slik turvei kan ha innvirkning både på den fysiske, sosiale og psykiske helsen, fastslår rådgiver Hennem.

### Lokale krefter

For å få til noe mener Hennem det er en fin inngang å organisere et fag- og interessenmiljø både sentralt, regionalt og lokalt i kommunen med offentlige, frivillige og private aktører. Sentralt er støtten til kompetansenettverk, planlegging, statlig sikring av friluftsområder og spillemidler viktig. Regionalt samarbeider fylkeskommunen tverrfaglig med statsforvalteren, vegvesenet, frivilligheten, regionalt eldreråd og råd for mennesker med nedsatte funksjonsevner om et fagnettverk for kommunene – og med ildsjelene som gjennomfører sentrumsnære turveger med universell utforming. Her er det delingskultur.

– Lokalt er det fint for kommunen å få med skole og barnehage, ressurspersoner, handelsstanden, lag og foreninger. Det kan være jakt- og fiskeforening, bygdekvinnelag, historielag, turistforening eller speideren. Disse kan være involvert både i forhold til ansvar, samarbeid og gjennomføring. Det kan etableres lokale spleiselag, der foreninger for eksempel kan søke stiftelser og fond for frivilligheten, mens kommunen kan søke statlige og regionale støtteordninger. Man må være kreativ og tenke på tvers av fagområdene, jobbe for eget lokalsamfunn, men stå i en sammenheng i fylket. Alle de 23 kommunene i Vestfold og Telemark fylke har minst én sentrumsnær turvei kartlagt for universell utforming og med planer for utbedringer.

### Rørende samspill

Hun trekker også frem den følelsesmessige effekten av selve arbeidsinnsatsen.

– Jeg blir helt rørt når jeg tenker på hva kommuner, lag og organisasjoner er med på å gjennomføre, hvordan de jobber sammen for å få til noe fint for lokalsamfunnet. Som fylkeskommune forsøker vi oppnå noe med de virkemidlene vi har. Når jeg ser dugnadsånden og samspillet mellom glade individ og lokalsamfunn, når jeg ser hvordan enkle grep kan bidra så positivt til samfunnsutvikling, ja, da når vi noen mål som vi kanskje ikke hadde tenkt over, og som ikke kan måles, sier rådgiver Lene Hennem i Vestfold og Telemark Fylkeskommune. ●

### Læringspunkter

*«Man må være kreativ og tenke på tvers av fagområdene, jobbe for eget lokalsamfunn, men stå i en sammenheng i fylket.»*

*«Lokalt er det fint for kommunen å få med ressurspersoner, handelsstanden, lag og foreninger.»*

*«Det er essensielt med byråkrater og politikere med utviklingsgen, som ikke sier 'vi skal sjekke', men som ivaretar initiativtakernes gnist.»*

– Lene Hennem



medvirkning



gangsti/turvei



**YRENDE LIV:** Det gamle togsporet er blitt et yndet turmål for mange. Sporene etter fortiden er synlige underveis, og gir en ekstra dimensjon til turen. (Alle foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

## Turveien som vokser

Bred, flat og lang. Slik var den nedlagte togtraséen som forvandles til en stadig lengre turvei for alle.

Det var i 2012 prosjekt sentrumsnære turveger med universell utforming så dagens lys i Telemark – helt i tråd med nasjonale målsetninger for et inkluderende samfunn ble en turvei i hver av de 18 kommunene kartlagt og fulgt opp med anbefalinger for utbedringer slik at de ble tilgjengelige for alle. Bufdir har støttet det regionale samarbeidet i flere omganger.

Frem til 1989 var det togene som suste avsted på traseens skinner mellom Neslandsvatn i Drangedal og Kragerø by. For noen år siden var det folkets tur, da ble første fase av turveien åpnet ved Neslandsvatn. I oktober 2022 sto fase 2, mellom Eskilt og Merkebekk, klar. Dermed er gang- og sykkelveien nå blitt hele 5,5 kilometer lang.

Gjennom forhandlinger med BaneNor Eiendom overtok Drangedal kommune traseen, som er et statlig sikret friluftsområde. Tilskudd fra Miljødirektoratet, støtte fra Sparebankstiftelsen DNB pluss spillemidler, tilskudd og trafikksikringsmidler fra fylkeskommunen og kommunal innsats sørget for å realisere planene om en turvei. Seniorrådgiver Roger Jensen hos Statsforvalteren sier dette om resultatet:

– Den nye turveien er blitt kjempefin. Nær på natur, praktisk og trivelig. Den betyr mye for stedets utvikling og fungerer som sosial møteplass med varierte aktiviteter for lokalbefolkningen og besøkende. ●



## Livskvalitet i sjøkanten

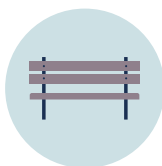
Sjøen er en del av Stords identitet og hjerte. Derfor er tilgang til sjøkanten så avgjørende for den aldersvennlige utviklingen i vestlandskommunen.



**KAKOFONI AV STEMME:** Astrid Halvorsen (81) og Nils Tore Gram Økland (75) er to av de sterke, lokale stemmene som bidrar til en aldersvennlige utvikling av Leirvik. Det er viktig i en tid der eldre utgjør en stadig større andel av befolkningen. Et aldersvennlig samfunn gjør at flere kan klare seg uten kommunens tjenester lenger, og bidra til å løse fremtidens demografiutfordringer. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



gangsti/turvei



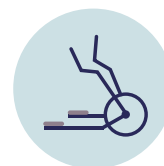
benker



belysning



vegetasjon/planter



trimapparat



bord



## Ikke være en taus gammel dame!

– Astrid Halvorsen (81)

Solen skinner lavt over vannspeilet og glinser i desemberfrost- en i Leirvik, kommunesenteret i Stord som er i rivende utvikling. Stadig nye boligbygg i sentrum tiltrekker seg særlig eldre innby- gere, som etter et langt liv i hus vil leve enklere i leilighet – nær sjøen.

På den nyoppustede og universelt utformede havne- promenaden møter vi to av dem:

- Jeg er en oppkjefte dame, sier Astrid Halvorsen (81).
- Nei, du er frittalende, korrigerer Nils Tore Gram Økland (75).
- Men man må være litt frekk, vi kan ikke være usynlige selv om vi er gamle, kontrer Halvorsen.

Så ler de hjertelig begge to.

### Engasjerte eldre

Økland har lang fartstid i kommunepolitikken og har represen- tert eldrerådet i en egen arbeidsgruppe, som ble opprettet i 2020, da Stord bestemte seg for å bli en aldersvennlig kommu- ne og legge aldersvennlige premisser til grunn for all utvikling. Halvorsen meldte seg frivillig til å bidra på det åpne dialog- møtet som kickstartet prosessen.

– Mannen min var funksjonshemmet og nå er jeg selv blitt en gammel dame, så jeg er opptatt av tilgjengelighet, forteller hun om bakgrunnen for engasjementet.

– Jeg ble politiker fordi jeg ønsker å gjøre samfunnet bedre. Nå er jeg eldrepolitiker og er blitt mer bevisst på hva eldre trenger enn det jeg var som allmennpolitiker, sier Økland.

– At Stord har vedtatt å bli et aldersvennlig samfunn handler på mange måter om en kulturendring når det gjelder å plan- legge og gjennomføre politikk, fortsetter han.

Sammen med de andre i arbeidsgruppen har de bidratt til at

gjennomføringen av Stords ambisiøse byromsstrategi har fått et klart aldersvennlig tilsnitt.

– Medvirkning er det viktigste tiltaket for å treffe målgrup- pen, forteller folkehelsekoordinator Tove Vikanes Agdestein.

Hun leder arbeidsgruppen, som består av av tre fra kommune- administrasjonen og fire innbyggere, inkludert én fra kontakt- utvalget for flyktninger og innvandrere.

– Det er også en viktig målgruppe å få i tale, mener Vikanes Agdestein.

I tillegg samarbeider kommunen tett med alle aktører i sentrum, som næringslivet og utbyggere.

### Elsket promenade

Et av de viktigste resultatene av medvirkningen så langt, er den betydelige opprustingen av havnepromenaden, der flere nye leilighetskompleks er bygget og Stords historie skulper i sjø- kanten.

– Mange ga innspill om at de ikke syntes havneområdet var tilgjengelig nok. De ønsket seg flere møteplasser og bedre tur- muligheter langs sjøen, så de kan oppleve det maritime livet, forteller Vikanes Agdestein.

Blant utfordringene var både høy grad av privatisering av



→ sjøkanten og en liten grad av universell utforming. I dag er det etablert en terskelfri promenade, med ledelinjer og hvilebenker underveis langs sørsiden av vågen. Promenaden ender i den lille Onarheimsparken ytterst på moloen ved innløpet til havna, der kunstverket «Storoddøra» fra 2006, laget av Sissel Tolaas, står. Havnepromenaden og parken er et yndet turmål, særlig for eldre som bor i sentrum. Om sommeren settes det ut trimapparater her – som er tilgjengelige for alle.

– Universell utforming er en forutsetning for en aktiv alderdom, for at alle skal kunne ta i bruk områdene vi utvikler, påpeker Vikanes Agdestein.

#### Store drømmer

Det er store planer i emning for videreutvikling av Leirvik havn,

der det skal legges til rette også for næringsrettede havneaktiviteter, som et nytt hotell, og et nytt parkområde.

– Vi drømmer også om å forlenge promenaden på nordsiden av vågen, og forbinde den direkte med turveinettet som går ut fra sentrum, forteller havnesjef Inge Espenes, som får skryt av folkehelsekoordinatoren for sitt personlige engasjement for å gjøre havneområdet attraktivt for flere.

Utfordringen på nordsiden er at flere av eiendommene i vannkanten er private, men Espenes og Vikanes Agdestein er optimister. De har trua på at de kan få til mye gjennom fortsatt bred medvirkning og dialog.

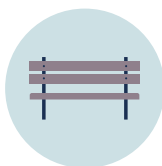
– Når vi involverer alle parter får du ikke bare gode innspill, du bygger også godvilje. Vi opplever at motstand og konflikt reduseres, at flere får forståelse for helheten. Derfor er det så



**SJØEN I HJERTET:** Havnesjef Inge Espenes er lidenskapelig opptatt av å gjøre sjøen tilgjengelig for alle innbyggerne i Leirvik, og har samarbeidet tett med folkehelsekoordinatoren Tove Vikanes Agdestein om oppgraderingen av havnepromenaden. – For eldre som har byttet hus med leilighet, er jo havneområdet i sentrum deres nye «hage», påpeker folkehelsekoordinatoren. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



gangsti/turvei



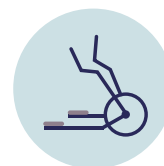
benker



belysning



vegetasjon/planter



trimapparat



bord



**MØTEPlass PÅ TORGET:** Den nye, trivelige møteplassen på torget, med sittegruppe og plantekasser, er et direkte resultat av innspill fra arbeidsgruppa for et aldersvennlig Stord. (Foto: Stord kommune)

viktig å bruke tid på det, du får igjen i rikelig monn, sier Vikanes Agdestein, som er særlig opptatt av å engasjere de tause stemmene, de som ikke deltar aktivt i råd og lag.

– Vi hadde for eksempel stand der folk er – på torget, kjøpesenteret og langs turveiene, forteller hun, og legger til:

– Legger man til rette for eldre og for barn, så har man i praksis lagt til rette for alle. Og det er det egentlige målet med satsingen på et aldersvennlig samfunn.

### Aktivitetspark for alle aldre

Et annet nytt uterom, som springer direkte ut av befolkningens egne ønsker, er aktivitetsparken ved Kulturhuset.

– Den er blitt til som et resultat av innspill fra ungdommen. Vi tok dem på alvor, og laget det de ville ha: En skatebane, forteller Vikanes Agdestein.

Skatebanen ble samlokalisert med en utescene, samt en petanquebane, som var et ønske fra den aktive, lokale petanqueklubben.

– Slik har vi lagt til rette for generasjonsmøter, påpeker Vikanes Agdestein, og legger til at det var viktig for dem å legge aktivitetsparken på et sentralt sted, så det også kan skape glede og nysgjerrighet å være tilskuer.



### Medvirkning

Åpen innspillprosess til strategier og planer



Egen arbeidsgruppe for aldersvennlig utvikling



Åpent dialogmøte for alle byens innbyggere



Seniortrakk i flere områder i kommunen



Stand på torget, kjøpesenteret og langs turveiene



Samarbeid med skoler og barnehager





### → Synlige eldre

– Det viktigste vi har oppnådd? At vi gamle er blitt synlige, sier Astrid Halvorsen uten å nøle.

Nils Tore Gram Økland nikker i samtykke.

– Vi har nådd frem. For eksempel når det gjelder å se på havnepromenaden som en åre som binder sentrum sammen, og som potensielt kan binde sentrum sammen med naturen gjennom universelt utformede forbindelseslinjer til turveiene rundt. Derfor må vi jobbe samordnet med alle sentrumsplaner, sier Økland, og legger til:

– Jeg fikk også mulighet til å holde innlegg om aldersvennlig samfunn for kommunestyret. Da benyttet jeg anledningen til å spille inn konkrete forslag om å sette av 100 000 kroner til flere benker i sentrum i 2023. Det har de gjort. ●

**1) AKTIV TIL 100:** Som tidligere skogreisningsleder var Arne Knutsen (88) selv med og utviklet nettverket av stier rundt Leirvik på Stord. Gruppen ble til da folkehelsekoordinator Tove Vikanes Agdestein viderefremidlet et ønske fra kommunens eldre om et lavterskel turtilbud i fellesskap med andre. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

**2) TILGJENGELIGE STIER:** Fra kommunesenteret ved sjøen i Leirvik går det et nettverk av stier ut i den vakre naturen. Det er et ønske og et mål om å skape enda flere forbindelseslinjer i fremtiden, universelt utformet og med belysning. På bildet fra venstre: Liv Nordfonn (81), Sissel Bjelland (74), Fredrik Fladmark (91) og Gerda Øen (70). (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

**3) AKTIVITETSPARK FOR GENERASJONSMØTER:** Kuldegrader stopper ikke Per Geir Vatna (68), Odd Angeltveit (64) og Øyvind Bjørkås (73) fra Stord Petanqueklubb fra å møtes i aktivitetsparken ved Kulturhuset. Etter skoletid får de ofte selskap av barn og ungdom, som morer seg i skateparken i bakgrunnen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



1



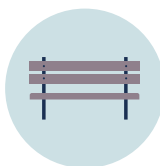
2



3



gangsti/turvei



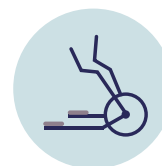
benker



belysning



vegetasjon/planter



trimapparat



bord

## Læringspunkter

*«Finn måter å engasjere de tause stemmene på, de som ikke er med i lag og råd. Vi hadde for eksempel stand der folk er – på torget, kjøpesenteret og langs turveiene.»*

*«Alt blir lettere når aldersvennlig og universell utforming ligger som premiss i alle plandokumenter og strategier.»*

*«Å få lov å medvirke har en verdi i seg selv, å bli hørt og kjenne på at det betyr noe hva en mener.»*

– Tove Vikanes Agdestein

## Utvikler uteromsnorm

Stord kommune har søkt tilskudd fra Fylkeskommunen for å utvikle en egen uteromsnorm – som skal integreres i arealplanen. Uteromsnormen skal ta høyde for alt fra krav til universell utforming nedfelt i lover og forskrifter og aldersvennlige samfunnsprinsipper, via ønsker og behov spilt inn fra byens borgere, til Stords lokale kvaliteter og tradisjoner.

– Når vi bygger videre på de kvalitetene og det særpreget Stord har, og i tråd med folks ønsker, så forsterker vi tilhørigheten til plassen, mener folkehelsekoordinator Tove Agdestein Vikanes.

Normen blir retningsgivende for kommunale så vel som private utbyggere.

– Den skal være tydelig på hvilke forventninger vi har til uterommene våre i fremtiden.



Foto: Fredrik Naumann/Felix Features

## Tok affære

Denne benken er verken ny eller universelt utformet – men den er bedre enn ikke noe. Astrid Halvorsen tok affære etter et hjertesukk fra en bekjent 91-åring:

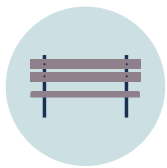
– Tenk om det var en benk her, sa hun til meg. Det er omtrent 50 leiligheter, inkludert omsorgsleiligheter, på andre siden av gaten. For mange er det for langt å gå hjemmefra til kjøpesenteret, uten å kunne ta en pause, forteller Halvorsen.

Hun tok kontakt med Kulturhusledelsen, som hentet frem en gammel benk fra lageret. Astrid jobber videre for å påvirke kommunen, så det blir satt opp en skikkelig, universelt utformet benk her på sikt. Det er viktig å se på benkene som allerede finnes utplassert, om de kan gjøres mer aldersvennlige og hvor det er mulig, erstatte de med universelt utformede og aldersvennlige benker. – Slike småting som en benk betyr så mye, mener Halvorsen.





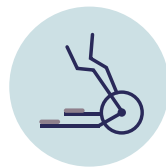
**IKKE TILFELDIG:** Etter befaring til andre aktivitetsparker landet eldre-rådet på denne løsningen. Den har selvforklarende apparater som inviterer blant andre Eli Valleraune (t.v) til å bruke kroppen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



benker



gang/turvei



trimapparat



bord



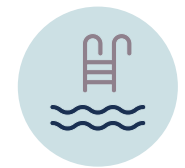
belysning



vegetasjon/planter



toalett



badeplass



## Nytt liv på gammel grunn

Før var Midtsandtangen jordbruksland. Under krigen ble det et forsvarsanlegg. Nå er det forvandlet til et frodig rekreasjonssted for alle.

At det 150 mål store området er frodig er ingen overdrivelse. Med sine mange eple-, pære-, og plommetrær, rips-, solbær- og bringebærbusker, urter og andre spiselige vekster – 4 500 totalt – er Midtsandtangen faktisk Trøndelags største kjøkkenhage.

### Pilotprosjekt

I 2005 ble eiendommen et statlig sikret friluftsområde. I den forbindelse ble den en del av et pilotprosjekt om tilgjengelighet for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Målet var bedre mulighet for friluftsliv. Pilotprosjektet var et samarbeid mellom Direktoratet for naturforvaltning, Malvik kommune, Trondheimsregionens friluftsråd, Sør-Trøndelag fylkeskommune og Statsforvalteren i Sør-Trøndelag og munnet ut i en konkurranse om forslag til ny utforming og bruk av den gamle militærleiren.

### Innholdsrikt

Nå rommer det aldersvennlige og universelt utformede området stier, strand, tidevannsbasseng, kafé, benker, sanitærbygg, skilt, rasteplasser med fastmonterte griller – og en aktivitetspark. Det var eldrerådet som tok til orde for sistnevnte. Politikerne var enig og bevilget 500 000 kroner. Og nå står eldrerådets Brit Aune ved resultatet av forslaget:

– Det er helt fantastisk, det er helsebringende for alle fra null til hundre år, sier Aune. Hun, og venninnetrioen Bente Nilsson, Eli Valleraunet og Kari Haagestad fryder seg både over trimpar-

ken og resten av området.

– Alle kan komme seg hit for det er lett tilgjengelig, fastslår de.

Tilgjengelig er også kommunens folk. Det er hyppig og konstruktiv kontakt mellom kommunen og eldrerådet.

– Det er kommunen forpliktet til, men her fungerer det virkelig, skryter gjengen.



**SPREK TRIO:** Parken inviterer til aktivitet året rundt. Her (f.v) Bente Nilsson, Kari Haagenstad og Eli Valleraune. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).







### Medvirkning

Aktivitetspark-initiativ fra elderrådet

- Eldrerådet organiserte befarung til andre aktivitetsparker

- Samarbeid med elderrådet, kulturvirksomheten, fysioterapeuter og ergoterapeuter fra kommunens hverdagsmestringsteam for å velge de beste apparatene



**STORT OMRÅDE:** Midsandtangen strekker seg over 150 mål. Pergola med benk på tredekke inviterer til pause og hygge. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

### → Lettere med lys

Selve trimparken er omkranset av belysning som strekker seg videre totalt 1500 meter av den universelt utformede gangstien. De fleste lyspunktene kom på plass i 2019, resterende ble montert i forbindelse med åpningen av trimparken i 2021.

– Det betyr at området kan brukes av flere hele året, for mange opplever det som tryggere å gå der når det er opplyst, sier Marit Hammer, som er kulturkonsulent, virksomhet kultur i Malvik kommune.

### Sikring forplikter

Hun er glad for ordningen med statlig sikrede friluftsområder.

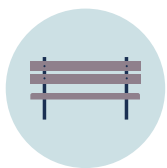
– Det er kjempebra at man kan verne områder på denne måten, da er man garantert slik bruk i 40 år, uavhengig av hvem som sitter i kommunestyret. Det har vært mange ønsker om å bruke dette på en annen måte. Statlig sikring betyr også at kom-

munen plikter å ivareta området og at det skal være tilgjengelig for alle. Da arbeidet startet på midten av 2000-tallet var ikke aldersvennlig i vårt vokabular, da handlet det mer om universell utforming. Men demografiutviklingen har rettet fokus mot også å skape et aldersvennlig samfunn.

– Mantraet vi har fått med oss er jo at tilrettelegger du for eldre, så tilrettelegger du for alle, er det lett å ta seg frem med rullator, gjelder det også en barnevogn, konstaterer virksomhetsleder Hammer.

Selve trimparken inneholder selvinstruerende apparater for en rekke ulike øvelser. Kommunen skal også tilby grupper instruksjon av en fysioterapeut.

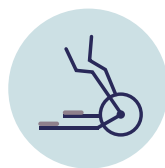
– Det kan gjøre det lettere å komme i gang. Dessuten er det en fin måte å møtes på, en slik trimpark er bra for både den fysiske og psykiske helsen, sier Marit Hammer. ●



benker



gang/turvei



trimapparat



bord



belysning



vegetasjon/planter



toalett



badeplass



1

**1) BRED OG OPPLYST:** Kontrasten mellom gress og asfalt gir kontrast, og dekket er tilpasset rullestol og barnevogn, det gir muligheter for mange turglade. Her går (f.v) eldrerådets Brit Aune, Bente Nilsson, Eli Valleraune, kulturkonsulent Marit Hammer og Kari Haagenstad. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

**2) VIKTIG GREP.** Å gå tur på en opplyst tursti gir en helt annen opplevelse. – Lys i parken gjør at den enklere kan brukes året rundt, sier Marit Hammer. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



2

### Læringspunkter

*«Én gruppe, én person får det ikke til, eller en avdeling klarer det ikke alene. Tett samarbeid mellom eldrerådet, oss på kultur og de som jobber på drift var nøkkelen til dette prosjektet.»*

*«Folk gjør ikke noe fordi kommunen sier de skal, men fordi de ønsker det selv. Det er frivillighetens egenart.»*

*«Malvik kommune er en relativt liten kommune, med god kontakt mellom frivillighet og kommune. Det kan gi kortere vei fra ide til resultat.»*

– Marit Hammer





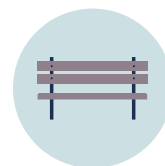
**NÆR TURLYKKE:** Vegard Alfsen og Per Kristian Fodstad har vandret mye sammen i inn- og utland. Hjemme i Sarpsborg har de Bryggestien rett i nærheten. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



gang/turvei



toalett



benker



bord



gapahuk



## Den svevende turveien

De har vært kompiser i over 50 år og vandret sammen i både inn- og utland. Nå er Vegards syn svært svekket, men han kan likevel trygt gå tur på Bryggestien ved Glommas breidd.

40 prosent syn på det høyre øyet, kun informasjon om lys og skygge på det venstre – og en ankelprotese. Det er fasit for 83 år gamle Vegard Alfsen fra Sarpsborg.

– Synet har vært dårlig i mange år, og blitt dårligere det siste halvannet året, men jeg er blitt vant til det, sier 83-åringen.

Nå står han klar ved bryggestien i hjembyen sammen med Per Kristian Fodstad. Bryggestien som starter i Glengshølen er et bredt tredekke som slynger seg etter fjellets form, og svever over en av Glommas blindtarmer. Inn på parkeringsplassen svinger tredjemann, Aage Rishøi (83). Han er styreleder og Per Kristian er sekretær i dugnadslaget Tur- og Lysløypa i Sarpsborgmarka (TSL) som i samarbeid med Sarpsborg kommune har fått på plass denne turstien som ligger et lite, tilstrekkelig flatt stykke, fra parkeringsplassen.

### Rom for rast

Stien er universelt utformet, har en rekke benker og ender i et område med fire gapahuker, bord, griller og et HC-toalett. Stien er koblet til det øvrige turnettet på rundt 40 kilometer. TLS har to faste dugnad-dager i uka, to egne biler og en mengde utstyr for å holde stier og områder i orden. De er drevne søknadsskrivere og skaffer penger via stiftelser og andre kanaler, som for eksempel lokale sponsorer.

– Vi er som en liten bedrift og alle jobber gratis.

Henrik Høst er prosjektleder bygg i Sarpsborg kommune og takknemlig for det tette samarbeidet.

– Det er alfa og omega, de er en drivende kraft og utrolig fine å samarbeide med, sier Høst.

Han mener gjengen, som består av mange godt voksne mennesker, skaper noe viktig både internt og eksternt.

### Unikt miljø

– De har et unikt miljø med sterk tilhørighet, og bidrar enormt i prosjekter som kommer alle Sarpsborgs innbyggere til gode. En slik frivillig gruppe er ikke noe du kan vedta politisk, et slikt engasjement må komme innenfra, tror Høst.

Nøkkelen til samarbeid-suksessen mener han er involvering og ansvar.

– Skal du lykkes må folk høres i planer som angår dem, ha et godt eierforhold – og frihet til å gjøre ting.

Kommunens egen handlingsplan 2022–2025 påpeker nettopp at:

«For å kunne skape aldersvennlige lokalsamfunn er det avgjørende at kommunen jobber på tvers av sektorer, samarbeider med private aktører og legger til rette for medvirkning, slik at aktiviteter og tiltak utvikles i tråd med innbyggernes behov.»

Det var avdøde Bjørn Steinar Syversen ved Enhet kultur som var primus motor for Bryggestien.







**STYRELEDER:** 83 år gamle Aage Rishøi er styreleder i dugnadslaget Tur- og Lysløypa i Sarpsborgmarka (TSL). Laget er som en liten bedrift, hvor alle jobber gratis. I bakgrunnen skimtes driftsbygningen som huser utstyrsparken. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



– Målgruppen var yngre, eldre, funksjonsfriske og handikappede, stien skulle være for alle. Det er så gledelig at den alltid er så godt besøkt, sier Henning Høst.

Første del av stien var sto klar i 2016 og var på rundt 400 meter, deretter kom ytterligere 500 meter til i 2019. Initiativtager Syversen rakk akkurat å se den ferdig før han døde.

### Ut hver dag

Vegard Alfsen går gjerne turer flere ganger i uken.

– Å gå tur et sted det er folk gir ekstra trygghet, synes Vegard. Og folk er det mange av på Bryggestien, han hilser og vinker til høyre og venstre, selv på en hverdagslig torsdag formiddag.

– Jeg liker å gå fort, jeg rusler ikke, selv om jeg har en litt lavere hastighet på grunn av ankelen. Før pleide jeg å løpe lysløypa flere ganger i uka. Løpetiden min er over, nå er jeg glad for at jeg kan gå. ●



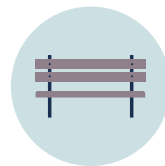




gang/turvei



toalett



benker



bord



gapahuk



**Å gå tur et sted det er folk  
gir ekstra trygghet.**

– Vegard Alfsen (83)

### Læringspunkter

*«Skal du lykkes må folk høres  
i planer som angår dem, ha et  
godt eierforhold – og frihet til  
å gjøre ting.»*

– Henrik Høst



### Medvirkning

Lokalt innbyggerinitiativ

•  
Dialog og samarbeid mellom  
kommune og lag/organisasjoner





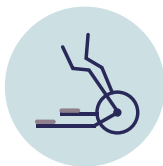
**SOSIALT OG SUNT:** – Det er akkurat slike bomiljø vi ønsker: Et sted med samhold, hvor man passer på hverandre og gjør noe hyggelig sammen, fastslår folkehelsekoordinatoren om denne badegjengens virksomhet. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



Signe Hordvei,  
folkehelsekoordinator  
i Notodden



gang/turvei



trimapparat



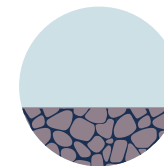
badeplass



kartlegging



belysning



underlag/veidekke



## Kaldt vann og varmt samhold

Inne er det lunt, få skritt unna lokker det kalde vannet. Et lukket industriområde er forvandlet til en universelt utformet promenade ved vannet, hvor denne gjengen bader så ofte de kan.

Nesten hver morgen klokken åtte er badekåpeligaen klar. Vannfrontens venner går ut av sine respektive leiligheter, inn i heisen, ut av hovedinngangen, over fotgjengerovergangen, fortsetter rett frem, mot vannet, ned den lange rampen og bort til bade-trappen. Etter få minutters gange er de fremme. De er klare.

En gang dominerte Nord-Europas største jernverk stedet. Store deler av området mellom byen og vannet var forbeholdt tungindustri, stengt med gjerder og port, kun tilgjengelig for ansatte, lukket for resten av Notoddens befolkning.

– Jeg tror veldig få hadde følelse av at byen lå ved vannspeilet og hadde en så lang vannlinje, sier Signe Hordvei, folkehelsekoordinator i Notodden.

I 1987 ble jernverket revet.

– Det ga både fin utsikt og et tomrom. Årene gikk. I 2015, samme år som Notodden kom på Unesco verdensarvliste som en del av Rjukan – Notodden Industriarv, ble det litt fart i planleggingen, forteller Hordvei.

Målet har vært å få en god sammenheng i området, med boliger, kulturhus, uteområder og møteplasser – og ivareta byens industrihistorie.

– Den gamle industriparken representerte et fantastisk område som skulle åpnes for folk. Spørsmålet var på hvilken måte. Omfattende medvirkningsprosesser ga svar, forteller folkehelsekoordinatoren.

### Mange ønsker

Løsningen skulle møte mange ønsker og behov: Binde byen sammen, være åpen og vennlig, være universelt utformet og tilgjengelig for alle. Romme muligheter for egenorganisert aktivitet, ha gode møteplasser, stimulere til møter på tvers av generasjoner og samsvare estetisk med industrihistorien.

Turforeningen, ungdomsrådet, elever ved ungdomsskolen, videregående skole og barnehager ble involvert. En workshop for politikere og næringsliv, innledet av landskapsarkitekter og







**VANLIG SYN:** De bader så ofte de kan og bor få minutters gange unna vannet. I bakgrunnen skimtes blokka de alle bor i, til høyre er kulturhuset. Fra venstre går Else Kolsrud, Anne Marit og Ove Arnoldsen og Torild Lund Hellebrekke. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



**VIKTIG SAMHOLD:** Else Kolsrud (t.h.) ble enke for noen år siden. – Livet hadde vært vanskeligere uten dette samholdet, skryter hun. Anne Marit Arnoldsen (t.v) flyttet tilbake til Notodden for to år siden og har ikke savnet sitt forrige bosted én dag. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

andre fagfolk, og konkluderte med en folkesti.

– Bred involvering helt fra start var veldig viktig for resultatet. Ikke å låse seg for fort i prosessen er også viktig, det gjelder å begynne veldig åpent fremfor å ha en idé i forkant. Her vokste prosjektet, en vannlinje for alle, frem. Det er mye som gjenstår, alt er ikke helt tilgjengelig ennå, men vi er på vei, og ser effekten allerede, sier folkehelsekoordinatoren.

Hun understreker at et aldersvennlig samfunn innebærer å være et godt sted for alle generasjoner.

– Det er også viktig at det ikke blir for alderstilpassede aktiviteter, men at møtepunkt, aktivitetsarenaer og historiefortelling er aldersuavhengige slik at det ikke virker ekskluderende.

Lager du for eksempel en lekeplass for treåring, så kommer disse og deres foreldre, men neppe ungdommer eller eldre. Det ideelle er å skape et levende og engasjerende miljø som inkluderer på tvers: Hvor treåringen kan klatre på en steinfigur, ungdommen kan henge og de eldre hvile, sier Hordvei, og påpeker at de har fått til nettopp det på Notodden.

– Dette området har veldig mye av det vi legger i aldersvennlig by. Med den utbyggingen som er gjort og skal komme, vil det nok naturlig skje en forskyvning av bysentrum ned mot vannkanten. Det vil være en viktig endring av byen. Da er det ekstra viktig at det er godt tilrettelagt med universell utforming for økt bruk, understreker Hordvei.

Og brukt, det blir området i høyeste grad. Blant annet av badekåpeligaen.

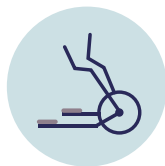
### Godt samhold

Ligaen er samlet i stua til Ove (79) og Anne Marit Arnoldsen (71). Både Torild Lund Hellebrekke (79) og Else Kolsrud (81) bor i tøffelavstand. Gjengen bader hyppig året rundt, så sant corona og urinveisinfeksjon holder seg på en armlengdes avstand.

– Dette med badinga er kanskje min skyld, flirer Anne Marit



gang/turvei



trimapparat



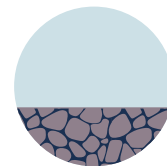
bade plass



kartlegging



belysning



underlag/veidekke

som opprinnelig er fra Notodden.

Ekteparet Arnoldsen flyttet fra Kragerø og tilbake hit for to år siden.

– I Kragerø bada vi hver dag.

Den vanen tok de med seg til Notodden, hvor de fant likesinnede. Da de savnet en skikkelig badetrapp på Notodden, snakket de med ordføreren, og vips, etter fjorten dager var den på plass.

– Jeg er egentlig fra Nord Østerdalen. Skulle du ha mulighet for å bade måtte du begynne ganske tidlig, nesten så snart isen gikk. Jeg har litt dybdeskrekk, og er mest en elvebader, her holder jeg meg til trappa og våger ikke bade alene, sier Else Kolsrud.

– Vi er enig om at ingen bader alene, fastslår Torild Lund Hellebrette.

Nettopp det å gjøre noe sammen er hele poenget.

– Det er blitt et veldig godt samhold i blokka, vi flirer mye, sier Torild og forteller om spontane rekefester, pakkeleker, fredagstreff med noe attåt, bocciaturneringer – og badingen.

– Jeg hadde nok ikke taklet min situasjon så godt hvis jeg ikke hadde mine gode naboer, sier Else, som mistet mannen sin for noen år siden.

– Og vi har ikke savnet Kragerø i det hele tatt, supplerer ekteparet.

### Bedre helse

Torilds ektemann jobbet i en årrekke på industriområdet.

– Alle arbeidsplassene som forsvant med nedleggelsene er en sak. Hva de har fått til på det gamle området en annen. Før var det helt lukket, gjerder, murer og lektere. Nå er det blitt et så flott område, både for bading og turgåing. Bare det å kunne gå mange kilometer langs vannet på en gangsti er gull verdt, skryter hun.

Hele badekåpeligaen trives på tur.

– Det er godt for helsen. Og så er det koselig, jeg treffer folk å prate med, sier Else Kolsrud.

### Læringspunkter

*«Bred involvering helt fra start var veldig viktig for resultatet.»*

*«Det gjelder å begynne veldig åpent fremfor å ha en idé i forkant.»*

– Signe Hordevi



### Medvirkning

Workshop for næringsliv og politikere  
– ledet av landskapsarkitekter, arkitekter og profesjonelle byutviklere

•  
Kommunen, ved blant annet verdensarvkoordinator hadde møter med barnehager, skoler, frivillighet, grunneiere, borettslag, ungdomsråd, Universitetet i Sør Øst Norge (USN) og Norsk industriarbeidermuseum (NIA)





## Det er det sosiale som holder oss oppe.

– Torild Lund Hellebrekke

- – Jeg går ikke like mye som før, for jeg har hatt to hoftoperasjoner og en i kneet, forteller Anne Marit Arnoldsen.
- Men du er likevel blitt mye sprekere etter at du flyttet hit. Før bodde dere litt mer avsides. Her får du ikke tid til å tenke på at du har vondt noe sted, filosoferer Torild Lund Hellebrekke.
- Ja, nevrologen var helt imponert, og sa jeg var mye sprekere nå enn for et halvt år siden.
- Torild tar ordet igjen:
- Å gjøre noe sammen, og treffe på folk ute på tur, ja, noen ganger er det så gøy at du nesten bare bobler over. Det er det sosiale som holder oss oppe.

### Iskaldt

De tre andre nikker samstemt. Snart er de klare for dagens bad. Ove strekker hånden etter termometeret der nede ved vannkanten.

– Nei, vi vil ikke vite hvor kaldt det er, hoier damene.

Nå gjelder det, bestemte seg, gå rett uti, ikke drøye, bare å puste med magen. Det er grusomt kaldt, noe annet ville være å jule, men det skal visst være sunt. Dessuten, den enorme varmen du får etterpå, den får du bare ikke på noen annen måte.

– Du er gæren, sier folk til meg, humrer Torild Lund Hellebrekke.

– Og da sier jeg: Ja, det har jeg hørt bestandig!

**PS:** Hvor kaldt vannet var? Fem grader i vannet og fem i luften. ●



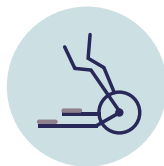
**KORT VEI:** Fra verandaen har Anne Marit Arnoldsen utsikt til vannet hun bader i så ofte som mulig - året rundt. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



**FULL KONTROLL:** Ove Arnoldsen sjekker temperaturen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



gang/turvei



trimapparat



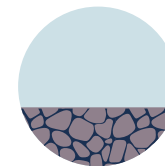
badeplass



kartlegging



belysning



underlag/veidekke

## Slik rigger Notodden for fremtiden

Før var det tungindustrien som preget Notodden. Nå er det satsingen på fremtiden som gjør det. Mye har skjedd siden jernverket ble lagt ned, og senere revet i 1987. Fokus er å lage en åpen, vennlig, tilgjengelig by for ung og gammel.

### Dette er på plass:

- Kollektivterminal – buss og tog
- Tilpassede boliger
- Matbutikk, frisør og vinmonopol
- Bok- og blueshuset
- Uformelle møteplasser på tvers av generasjoner både i og ved bok- og blueshuset
- Videregående skole i umiddelbar nærhet
- Næringspark med historiske og verneverdige bygg pluss ny industri
- Båthavn
- Bystrand
- Industripromenade

### Og dette er på gang:

- Videreutvikling av industripromenaden
- Langs promenaden:
  - Informasjon om verdensarv, kjennemerker og Notoddens historie
  - Tilpassede treningsapparater
  - Sitteplasser, små møteplasser
- Kunstutsmykking/Installasjon: «Treet»
- Skatepark/aktivitetspark i tilknytning til industripromenaden
- Boligutvikling

## Kartla universell utforming

Notodden kommune engasjerte et rådgiverselskap til å kartlegge universell utforming på promenaden. En hel delegasjon gikk på en grundig befarings langs hele promenade-strekningen: Representanter fra Rådet for funksjonshemmede, kommunens folk og rådgiverselskapet.

Befaringen munnet ut i forslag til flere forbedringer:

Annerledes dekke, ledelinjer, tydelige kanter, overgangsfelt, lys, utbedring av stigningsgrad og flere hvilepunkt.

– Det er forholdsvis overkommelige utfordringer langs promenaden, men på grunn av topografi så er det utfordringer med tilgang til promenaden fra øvre deler av byen, forklarer folkehelsekoordinator Signe Hordvei, og legger til at noe gjenstår, men at mange av forbedringene allerede er gjennomført.

– Dekke, tydeligere kanter langs deler av promenaden, og flere benker er på plass. Det er også utbedret med lys, selv om noe fortsatt gjenstår der.



**ENDELIG ÅPENT:** I mange år var denne plassen en del av et industriområde som var stengt for allmennheten. Nå er det åpnet og bygget ramper og brygger til badeglade og andre (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



## Fra parkering til park

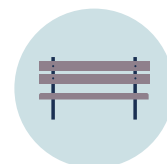
Ønsket er å forvandle øde parkering til livlig møteplass. Trikset er å få innbyggerne med på planleggingen – blant annet gjennom kaffekopper med QR-koder.



Lina Marie Ørnehaug,  
arealplanlegger, seksjon for Plan  
og utvikling, Askøy kommune.



gang/turvei



benker



bord



vegetasjon/planter



**SAVNET MØTEPLASSER:** På et seniortrækk som kommunen arrangerte kom det frem at mange savnet møteplasser. (Foto: Dag Folkestad)

**KAFFE FOR KON-TAKT:** Utdeling av gratis kaffe var en av metodene kommunen brukte for å komme i kontakt med folk. Koppen hadde en QR-kode som ledet til en spørreundersøkelse om parkområdet. Her prosjektleder Linda Marie Ørnehaug (t.v) og Veronika Skiftesvik Natås, leder for boligsosial enhet i Askøy kommune. (Foto: Solveig Marie Wiik)



Tidlig en morgen rigget de seg til på kaia på Kleppstø, stedet hvor hurtigbåten til Bergen kommer og går. Kannene med nykøkt kaffe var fylt til randen og stablene med pappkrus sto rett ved siden av. Lina Marie Ørnehaug – arealplanlegger, seksjon for Plan og utvikling – og hennes kolleger i Askøy kommune hadde en plan:

De hadde allerede jobbet som besatt med pop-up parken. Lånt utstyr til forskjellige aktiviteter, hengt opp hjemmelagede vimpler, satt ut stoler, bord og en sofa der det vanligvis parkeres 10–15 biler, litt i utkanten av selve den store parkeringsplassen. Slik kunne de vise et eksempel på alternativ bruk av en flik som ligger fint til, men som ikke brukes til stort annet enn parkering.

### Gi noe tilbake

– Det er over 500 parkeringsplasser der. Skal kommunen fjerne et gode, som 10-12 av disse, må det erstattes med noe annet som kommer alle til gode og som kan gi tiltrengt liv til sentrum. Men uten et konkret eksempel er det nesten umulig å forestille seg et alternativ. Derfor rigget vi pop-up parken, og ville nå så mange som mulig, forteller prosjektleder Lina Marie Ørnehaug.

– På to timer delte vi ut 200 kopper med kaffe. På koppen var det en QR-kode som førte rett til en spørreundersøkelse: Hva ønsker du at dette parkområdet skal inneholde? Vi fikk så mye engasjement! På tre timer hadde vi 150 svar.

### Flere varianter

Kaffekoppene var bare én av flere måter å få folket i tale.

– Alltid når vi jobber med medvirkning, må vi spørre oss: Hvorfor, med hvem og hvordan: Hvorfor medvirkning? Med hvem? På hvilken måte? Gir en spørreundersøkelse tilstrekkelig →



→ svar på det vi lurer på? Eller trenger vi mer dialog, i form av idédugnader, intervju og andre former for medvirkning som eksempelvis barnetråkk eller seniortråkk der informantene i større grad deltar mer aktivt?

Da pendlerrushet var over kom en 8. klasse til pop-up parken. De ble servert både frokost og egne spørsmålsark som blant annet skulle gi svar på dette: Hvordan kan vi lage en park det er gøy og godt å være i for alle?

– De gikk rundt i grupper. Deretter oppsummerte vi svarene i plenum, forteller Ørnehaug.

Samme ettermiddag entret 35 stykker fra næringsliv og frivillighet kommunestyresalen for å drøfte samme tema.

– Fokus er å skape et inkluderende lokalsamfunn. Da må

#### Læringspunkter

*«Bruk medvirkningsarbeidet til å etablere gjensidig dialog mellom kommune og innbygger. Bruk tid til både å informere, og til å ta i mot innspill»*

*«Det kan være lurt å gi folk en idé om hva vi kan få til. Noe som trigger kreativiteten. Uten pop-up parken tror jeg ikke vi hadde fått så stor respons»*

*«Skap konkrete resultater så fort som mulig. Da ser folk at det skjer noe. Vi fikk på plass benker kort tid etter medvirkningsarbeidet, som var ett av flere ønsker fra innbyggerne»*

– Lina Marie Ørnehaug

dialogen gå begge veier. Noen er kun opptatt av eldre, andre av yngre, noen vil gjerne få mest mulig aktivitet, mens andre vil helst ha parkdrag med benker, blomster og trær. Det er vår oppgave som kommune å balansere disse interessene ut fra det fokuset som prosjektet i utgangspunktet har, sier prosjektlederen.

#### Forhåndskunnskap

Før pop-up stundet visste kommunen allerede en del om ønsker hos både eldre og yngre på Askøy. Selve stundet var en måte å ta det videre.

– Vi hadde gjennomført et seniortråkk. Der kom det frem at mange savnet møteplasser. Vi hadde også hatt en felles workshop med eldrerådet og ungdommens kommunestyre. Det viste seg at de hadde mye til felles: Verken de eldre eller ungdommene vet hvor de skal gjøre av seg på fritiden.

– Flere uttrykte ønsker om plasser hvor de kan gjøre egne aktiviteter, selv om det ikke nødvendigvis er samme plass. Også behovet for transport var likt. Her på Askøy er det ikke så lett å komme seg noe sted uten bil. De yngre har ikke lappen, de eldre har kanskje sluttet å kjøre bil, og i helgene er ikke kollektivtilbudet like bra. Det var fint at de satt der og kjente på de samme problemene, fastslår prosjektlederen.

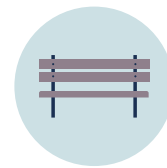
#### Positivt driv

Det var i påvente av den nye sentrumsplanen at dette stundet kom i gang.

– Utviklingen av Kleppestø har tatt veldig mange år. Kommunen ønsker å vise et positivt driv, gi innbyggerne noe konkret underveis - som en midlertidig møteplass. Vi søkte og fikk 370 000 kroner av Vestland fylkeskommune til prosjektet. Pengene er blant annet brukt til selve stundet, juletrebelysning og benker. Kort tid etter at benkene kom på plass sommeren 2022 begynte folk å ta med seg både lunsjen sin og ungene dit. Møteplassen er allerede utrolig mye brukt. ●



gang/turvei



benker



bord



vegetasjon/planter



## Medvirkning

### Seniortråkk

Workshop med eldrerådet og ungdommens kommunestyre

Pop-up park på det aktuelle stedet

Spørreundersøkelse via qr-kode på kaffekopp

Befaring av ungdomsskoleklasse.  
Spørreskjema til denne klassen

Møte med næringsliv og frivillighet



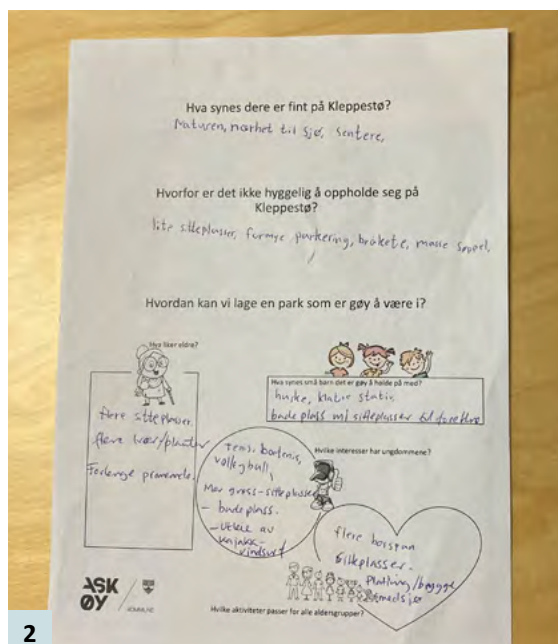
1

### 1) SKAPTE MØTEPlass:

Parkeringsplasser for biler ble erstattet med bord, benker og blomsterkrukker. Slik skapte de en møteplass for både eldre, yngre - og alle midt i mellom. (Foto: Linda Marie Ørnehaug)

2) UNGES ØNSKER: Engasjerte ungdomsskoleelever kom med en rekke forslag og ønsker for stedet. (Foto: Linda Marie Ørnehaug)

3) SPILLEGLEDE: Spill som inviterer til aktivt, gratis, utendørs samvær. (Foto: Linda Marie Ørnehaug)



2



3



## Kur mot rekkeviddeangst og dørstokkmil

Det enkleste betyr ofte mest: En benk å hvile på underveis og et toalett når nøden er størst kan være det som skal til for å få flere til å føle seg trygge nok til å komme seg ut på tur.

Benken er en møteplass, et sted for pause, refleksjon og sosialt samvær. Til og med for litt trim om man setter sirkulasjonspedaler foran. Det kan også skapes nysgjerrighet og en grunn til å oppsøke benken, ved å ha oppslag eller plakater i nærheten med litt historie, fakta eller et dikt.

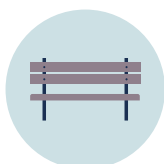
Mange tiltak kan være kostnadskrevenende og ta tid. Benker er et godt eksempel på et rimelig lavterskeltiltak med stor effekt. Man gir flere en tryggere gåtur, ærend eller sosialt treff, og kan skape engasjement og bidra til møteplasser mens andre og større tiltak utvikles.



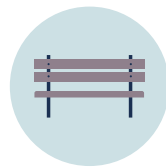
*I sosiale medier har vi sett flere kommuner som har invitert innbyggerne til å komme med forslag til hvor benkene skal plasseres. Befaringer med eldre og ansatte i kommunen kan også gi innspill på hvor det kan være fint å ha benker og kanskje type benker. Humoristisk nok kalt 'Benkeforslag'.*

– Anne Berit Rafoss

Senteret for et aldersvennlig Norge







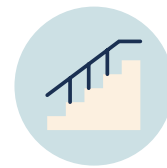
benker



bord



toalett



håndløper/rekkverk



**TURKAMERATER:** Melshei tur-område utenfor Sandnes har flere sittemuligheter underveis. Odd Andersen, Thorleif Larsen og Sigurd Holm Sirevåg er flittige brukere av den populære stien. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

### Hva er en aldersvennlig benk?

En aldersvennlig benk må stå lett tilgjengelig fra stien eller veien. Den må ha en utforming som gjør det enkelt å sette seg ned og komme seg opp igjen:

Setet er minimum 45 cm over bakken



Den har armlener



Den har god ryggstøtte



Setet er rett, ikke hellende



Det er helst mellomrom mellom sete og bakken



Plass til rullestol, barnevogn etc. ved siden av benken



Snusirkel foran benken, minimum 150 cm i diameter



Benken er omgitt av stedlige kvaliteter – som sol, utsikt, aktiviteter etc.



Underlaget har jevnt, fast dekke med maks 2 % tverrfall

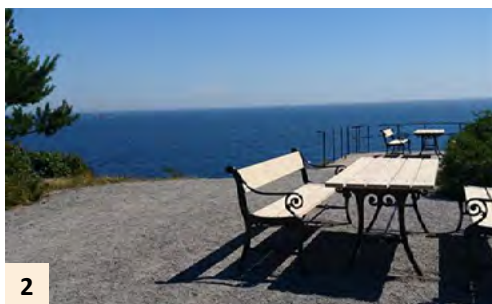


## → Sarpsborg



**1) Plass for pause:** Bryggestien i Sarpsborg har benker og bord hvor rullestoler kan komme helt inntil hele veien, og ender opp i et område med fire gapahuker, bord, griller og et HC-toalett. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

## Bamble



**2) Utsiktspunkt på fortet:** Med ny, universelt utformet turvei og rasteplass med flotte benker, kan alle komme seg ut til tuppen av Tangen fort og nyte den fantastiske utsikten.

– Vi har satt opp flere nye benker, slik at man kan ta hvilepauser når man går de lengre strekkene gjennom skogen for å komme til tuppen, forteller Maria Rebekka Nilsen, rådgiver Velferd i Bamble kommune.

– Vi valgte benker med armlene slik at man kan bruke dem for å reise seg opp, legger hun til.

Fire benker er også satt opp på tuppen. De er ikke boltet fast, det har vist seg å ikke være nødvendig. Etter ønske fra lokalbefolkningen skal det settes opp enda flere benker langs turveien ut mot utsiktspunktet.

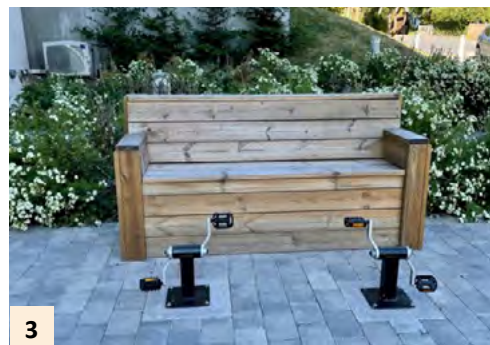
– Vi hadde med oss en person med motordrevet rullestol da vi var på befaring med ergoterapitjenesten, og det var nyttig. Etter ferdigstilling har jeg møtt flere som kjører ut på tur i skogen på vei til utkikksplassen. Området er flittig brukt av personer i alle aldre, og er svært populært, forteller Nilsen.

Flotte, holdbare smijernsgjerder sørger for sikkerheten.

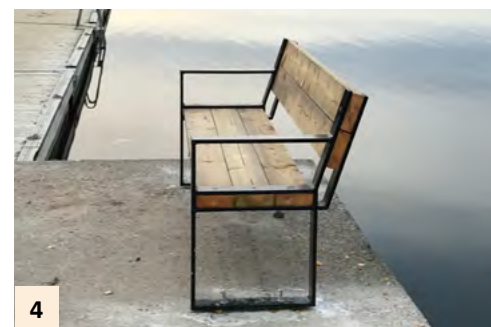
– Det ble også mer gjerde enn planlagt da stien ble anlagt på en måte som ga minst mulig avtrykk i naturen, noe som resulterte i noen mer bratte kanter på siden av veien, forklarer Nilsen.

(Foto: Bamble kommune)

## Oslo



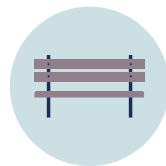
**3) Aktiv på benken:** Benker kan også benyttes til fysisk aktivitet med for eksempel pedaltråkk foran, som her utenfor Seniorhuset i Pastor Fangensvei i Oslo. Fin sirkulasjonstrening! (Foto: Heidi Karsrud Nordal)



**4) Tåler en støyt:** I skog og mark er det viktig med benker som tåler mye vær og vind, slik som denne ved Sognsvann tur-område i Oslo. (Foto: Anne Berit Rafoss)



**5) Aktiv hvile:** Langs Minnestien i Ullern bydel i Oslo er det satt opp benker med pedaler, som innbyr til lavterskelaktivitet – genialt enkelt og effektivt. Det finnes også pedaler for rullestolbrukere langs stien. (Foto: Bjørg Duve og Mari Bilben/Ullern bydel)



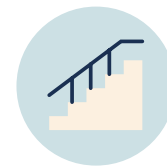
benker



bord



toalett



håndløper/rekkverk



## Langesund



**6) OVERBYGDE BENKER:** Benkene ved sjøen i Langesund og gir ly for vær og vind. De kan også være fine å bruke i områder med mye snø på vinteren. (Foto: Anne Berit Rafoss)

## Hol



**7) VINTERBENKER:** – Disse aldersvennlige vinterbenkene kom på plass etter innspill fra innbyggerne, forteller prosjektleder Siren Rasmussen Bjordal i Hol kommune.

Benkene står på Geilojordet, et idyllisk tun med gamle hus fra 1700- og 1800 tallet. En perle i Geilo sentrum. Området blir flittig brukt i vår- og sommerhalvåret, men benkene ble tidligere tatt inn om vinteren. Nå har kommunen laget benker som tåler vinteren. (Foto: Hol kommune)

## Mandal



**8) DOBBELTBENKER:** I Mandal sentrum innbyr dobbeltbenker til både en pause og en prat under byvandringen eller shoppingen. De fleste kommuner har benker i kommunesentrum. De er ikke alltid aldersvennlige eller universelt utformet, men det kan man sørge for neste gang de skal oppgraderes eller byttes. Har ikke benkene håndtak, kan det settes på i etterkant. (Foto: Anne Berit Rafoss)

## Drangedal



**9) MANGE FASONGER:** Benker kan være så mangt og komme i mange fasonger. Denne dobbeltbenken ved Neslandsvatn gir utsikt på begge sider og muligheter for litt fysisk aktivitet. (Foto: Anne Berit Rafoss)

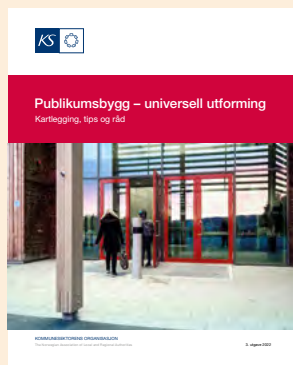
## Gøteborg



**10) PRATEBENKER PÅ SVENSK:** «Sitt gjerne her om du synes det hadde vært trivelig og prate med noen» står det på disse universelt utformede benkene i Gøteborg. Du får til og med et lite tips om samtaleemner. Det er plassert 17 benker rundt om i byen. Benken på bildet er fra en av Gøteborgs største parker, Slottsskogen. (Foto: Sofia Tillman)







### **Gode råd**

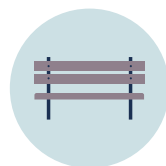
For flere gode råd, sjekk KS-heftet «Publikumsbygg – universell utforming, kartlegging, tips og råd».



### **Hva er et aldersvennlig HC-toalett?**

Manglende tilgang til gode, offentlige toaletter er avgjørende for mange eldres mulighet til å ferdes trygt utendørs. Offentlige toaletter i for eksempel turområder, parker og ved badeplasser skal være universelt utformet.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| Trinnfri adkomst   | Ivareta passasje mellom servant og toalett med 90 cm   | Høyt speil over vask. Det skal være mulig å speile seg sittende og stående  |
| •  | •  | •   |
| Horisontalt felt foran inngangsdør                                 | 90 cm fri sideplass på begge sider av toalett  | Lys i toalettrommet (kan være mulig i uterom med solceller). Overgangen fra dagslys til et rom uten vinduer blir bedre med lys og kan bidra til å hindre fall |
| •  | •  | •   |
| Dør utadslående 10M bredde med skråstilt håndtak på dørens innside | Høyde på toalett 50 cm   | Det bør etableres stellebord i det offentlige toalettet. Enkelte HC-toalett bør ha stellebenk også for voksne.  |
| •  | •  | •   |
| Eventuelt elektrisk døråpner med bryter                            | Oppfellbare armlen påmontert toalett eller på veggen bak toalettet. Høyde på armlene målt fra setering til overkant toalett armlen 23 cm | Utvendig skilt plassert på vegg ved dørens åpning i kontrast bakgrunnsfarge. Gjerne piktogram. Størrelse tilpasses leseavstand                                |
| •  | •  | •   |
| Terskel bør unngås hvis mulig, evt. avfaset og maks 2, 5 cm        | Toaletttrull montert på toalett armlen   |   |
| •  | •  |   |
| Kontrast mellom dør og vegg  | Vask høyde målt fra gulv til overkant vask 80 cm   |   |
| •  | •  |   |
| Anbefales plass for snusirkel 1,6 m foran toalett og vask          |  |   |



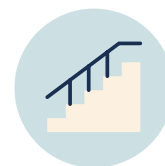
benker



bord



toalett



håndløper/rekkverk

## Halden



**TILPASSET ELEKTRISK RULLESTOL:** Det nye toalettet ved Ystehedeneset i Halden kommune er et eksempel på at det ikke alltid er nok å bare krysse av for at kravene i TEK17 er oppfylt.

– Ved befaring i forkant, gikk det opp for oss at vi burde ha et toalett som er best mulig egnet for de elektriske rullestolen som mange har til utebruk i ulendt terreng. Derfor har toalettet en snusirkel på 160 cm, mot minimumskravet på 150 cm, forteller ergoterapeut Bente Bjørk i Halden kommune.

Toalettet har lys inne, drevet av solceller, og ekstra skilt ved siden av døren, på håndtaksiden.

– Vi har satt opp dørstopper som ivaretar maks lysåpning på døra. Det er viktig, ellers er det ikke lett å få tak i

døren, sier Bjørk, og legger til at det er skråstilt håndtak på dørens innside.

Toalettet er plassert med dørene mot parkeringen slik at det er lett å se at det er et toalett.

På bildet ser vi Bente Bjørk sjekke lyshetstallet med et NCS Lightness Meter.

– Vi sammenligner bakgrunn, veggens brune farge, med gråtonen i sirkelen. Under hver sirkel står det et tall. Videre sjekker vi tilsvarende på døren og leser av det aktuelle tallet. Differansen mellom de to tallene er kontrasten, forklarer Bjørk.

Det er fargeforskjell på dør og vegg, men ikke så stor lys-/mørkhetskontrast. Kontrasten vil bli bedre etterhvert, da veggen gråner og blir lysere over tid. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

## Oslo



**UNG OG GAMMEL:** Sognsvann turområde i Oslo har mange fasiliteter som gjør at det blir brukt på tvers av generasjoner og funksjoner. Toalettene er godt tilrettelagt, med god merking og tilgjengelighet. (Foto: Anne Berit Rafoss)

## Sarpsborg



**I ETT MED NATUREN:** Det betyr mye for mange turgåere at den universelt utformede Bryggestien i Sarpsborg ender i en flott rasteplass med et HC-toalett – utformet i materialer som gjør at det går fint i ett med omkringliggende natur. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



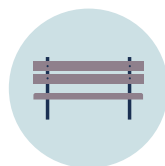
# Toaletter med særpreg

Et offentlig universelt utformet HC-toalett kan også ha spennende arkitektur. Det er disse toalettene gode eksempler på.

## Gildeskål



**TOALETT MED UTSIKT:** Når naturen kaller, hva er vel bedre enn et tilrettelagt toalett, midt i naturen? «Norge har åpnet verdens vakreste offentlige toalett» skrev utenlandske medier om toalettet på rasteplassen ved Kystriksveien i Gildeskål kommune i Nordland. (Foto: Steinar Skaar/Statens vegvesen)



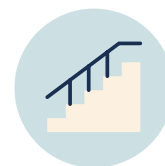
benker



bord



toalett



håndløper/rekkverk



## Norge har åpnet verdens vakreste offentlige toalett.

– utenlandske medier om toalettet på rasteplassen ved Kystriksveien i Gildeskål kommune

### Voss



**NATUREN INN:** En ny universelt utformet sti gir alle muligheten til å kjenne på de mektige kreftene i Skjervsfossen, en av Vossaregionens spektakulære naturattraksjoner. Her kan man til og med nyte naturen inne fra HC-toalettet på toppen av fossen! (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

### Sognefjellet



**HØYFJELLSDO I SÆRKLASSE:** I stedet for å ende som rivningsprosjekt, er det gamle toalettanlegget ved Oscarshaug på Sognefjellet rustet opp fra topp til tå. Innvendig er den HC-tilpasset – med automatisk døråpner, lav terskel, lav vask og kraftig signalfarge på døra. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



### Husk håndløpere!

I ulendt terreng og bakker kan håndløpere være til stor hjelp for fremkommeligheten og trygghet.





## Møteplasser gir livskvalitet

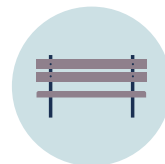
Mange eldre bor alene. Å ha steder der man kan møtes og være sosiale i det offentlige rom er bra for både livskvalitet og psykisk helse – og avgjørende for et aldersvennlig samfunn. En god møteplass legger både til rette for aktivitet, hvile og samvær.



**FELLESKAP OG AKTIVITET:** Turleder Gerda Øen (70) i DNTs turlag Aktiv 0 til 100 smiler bredt på julesamlingen en vakker desemberdag. Ved sin side har hun Fredrik Fladmark (91), som synes det er kjekt å kjenne på fellesskapet i turlaget i en hverdag der han som enkemann er mye alene. Og med en universelt utformet tursti inn til en flott gapahuk og grillplass, er det ikke noe problem å komme seg ut på tur for den spreke 91-åringen. – Jeg er veldig glad for å være med på dette, sier Fladmark. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



bade plass



benker



bålpanne



gapahuk

## Sandnes



**HVILE & SAMVÆR:** I Sandnes har kommunen nylig oppgradert en av de mest sentrumsnære og populære turveiene – den om lag 2 kilometer lange rundturen i Melshei. Foruten å gjøre turstien universelt utformet og sette opp lys, har Melshei også fått tre hyggelige stoppesteder underveis.

De nye benkene har lett innsteg, der man ikke trenger å løfte beinet for å sette seg ned og rullestoler kan komme helt inntil. En av de tre av stoppene underveis har fått overbygde bord, og en annen en gapahuk.

– Det er ikke så mye som skal til for

å senke terskelen så det blir lettere for eldre mennesker å komme seg ut på tur. En benk å hvile på underveis kan være nok, sier Audun Laugaland, rådgiver for friluftsliv i Sandnes kommune.

– Derfor satser vi mye på benker og bord, dagsturhytter og gapahuker. De blir dessuten turmål i seg selv, som drar folk i alle aldre ut på tur, legger han til.

Kameratgjengen Sigurd Holm Sirevåg, Thorleif Larsen og Odd Andersen er blant dem. De treffes i Melshei hver mandag og onsdag.

– Jeg startet denne turgruppa da jeg ble pensjonist for 25 år siden, forteller

den spreke 92-åringen Holm Sirevåg.

Han er glad for at det er kommet flere universelt utformede stier i området.

– En gang i uken har jeg nemlig med meg tre damer med rullator ut på tur. Det største problemet er å få plass til alle rullatorene i bilen, smiler han.

Kameratgjengen er fornøyd med de nye overbygde bordene og gapahuken underveis, som tiltrekker seg mange turgåere.

– Det er sjelden vi er alene her, forteller de tre.

(Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



## Drangedal



**ALT I ETT:** 1) Llangs Neslandsvatn ligger en flott hytte ved en badeplass og fiskeplass. Her er mulighet for å skifte til bading, benytte toaletter, ta en pause og nyte utsikten samt grille. 2) Området langs turveien gir rom for aktiviteter, spill og lek. En overbygd bålpanne gir muligheter for grilling og samvær uansett vær. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

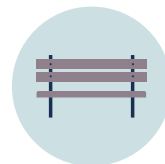




fiskeplass



badeplass



benker



bålpanne



gapahuk

## Alta



**BÅLPASS PÅ TORGET:** Midt på torget i Alta sentrum er det rigget til en bålpass. Den ligger rett ved skøytebanen, og fungerer både som ute-studio for NRK i forbindelse med Finnmarksløpet, og som møteplass for unge og gamle.

– Dette er skikkelig lavterskel, du trenger ikke ha andre planer enn å ta en tur inn til sentrum og slå deg ned her, sier folkehelsekoordinator Gjermund Pleym Wik.

Om sommeren er den skiferlagte plassen brukt til lek og sjakk, de siste vintrene er den utstyrt på denne måten, og den blir mer forseggjort for hver vinter. Hit kommer både barn, foreldre og besteforeldre, sier folkehelsekoordinatoren. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

## Stord



**MØTEPlass VED GAPAHUKEN:** Langs de universelt utformede turstiene, som slynger seg ut over Stord fra kommunesenteret i Leirvik, er det satt opp flere gapahuker.

– Gapahukene betyr mye for å få folk over dørstokkmila. De er turmål i seg selv og en møteplass, sier Gerda Øen (70), turlleder i Aktiv til 100, Stord-Fitjar Turlag. Denne friske desemberdagen er det juleavslutning i turgruppa, med grøt og hyggelig samvær som mål for turen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



## Ørsta



**SKRAVLEBENKEN:** Med midler fra statsforvalteren har Ørsta kommune utviklet «Skravlebenken» i forlengelse av at de har blitt en «Skravlekoppkommune». Tanken med benken, er det samme som for koppen: de som sitter på en skravlebank viser at de gjerne skravler litt med andre. Det er småjobbsentralen i kommunen som har laget flere av benkene. På bildet ser vi, fra venstre: Dag Håvard Aukrust, Kamilla Eikrem Lannerholm og Bjørn Inge Engeset. (Foto: Ørsta kommune)

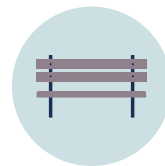
## Hammerfest



**EGGEHYTTA PÅ STORFJELLET:** Dagsturhytter stimulerer til turglede! De er et turmål i seg selv, men bidrar også til trygghet gjennom å gi ly for vær og vind. På bildet ser vi Eggehytta på Storfjellet i Hammerfest, som er satt opp på dugnad av Den norske turistforening (DNT). Hytta er blitt oppgradert med universelt utformet adkomst i samarbeid med Norges Handikapforbund i Hammerfest. (Foto: Tor Even Mathisen)



bade plass



benker



bålpanne



gapahuk

## Sandnes



**SØSTERHYTTA VED GANDSFJORDEN:** Dagsturhytta ved Dalsvågen i Sandnes kommune ligger ikke langs en universelt utformet turvei, men det tar bare 20 minutter å gå dit langs en lettgått sti fra parkeringsplassen på Dale – og blir mye brukt av eldre innbyggere. Den ble satt opp i 2021, som den første av 23 nye dagsturhytter som i løpet av 2022 ble satt ut i samtlige av Rogalands kommuner.

– Det er virkelig en stor glede at vi kan tilby folk i Sandnes en egen hytte som de kan besøke når de vil. Det aller fineste med dagsturhyttekonseptet er at det skal bidra til å senke terskelen for å komme seg ut på tur, sa prosjektleder og rådgiver for friluftsliv i Sandnes kommune Audun Laugaland da hytta ble åpnet. Dagsturhyttene har et felles design og er på 15 kvadratmeter innvendig. Hyttene har solcellepanel og belysning som slås på ved bevegelse inni og utenfor hytta. Her er også en liten vedovn og ved tilgjengelig. (Foto: Sandnes kommune)





## Møteplass ved strandperle

Bare ti minutter fra Halden sentrum, i enden av en idyllisk skogsvei, folder badestedet Ystehedeneset seg ut. Badeplassen er gammel, oppgraderingen ny.

Parkeringsplass med HC-plasser, HC-toalett, baderampe, gule badebøyer, badeflåte, badetrapp, grill, rasteplasser og universelt utformet tursti – oppgraderingen er betydelig.

Andreas Christoffer Folmer (19), er en av dem som gleder seg over å endelig kunne besøke den populære plassen der lokalbefolkningen i alle aldre flokker til, særlig sommerstid.

– Det er blitt så ekstremt mye bedre enn før. Da var det ganske enkelt ufremkommelig, og det var litt dumt, for det er et fint sted som mange liker å dra til, sier 19-åringen.

Folmer er en av innbyggerne som var med på laget da Halden kommune skulle oppgradere det populære møtestedet.

Nå ruller han uanstrengt på den brede turveien, nyter at bordet er forlenget, så han kommer helt inntil og tar seg gjerne et bad sammen med vennene.

I dag er han på tur med Bente Bjørk og Stine Lerhol fra Halden kommune, henholdsvis ergoterapeut og kvalitetsrådgiver i teknisk etat, som ledet arbeidet.

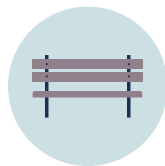
– Det handler om å bygge ned barrierer, og integrere på en naturlig måte som hindrer utenforskap, oppsummerer de to.

Da Kartverket utlyste midler til kartlegging av friluftsområder, dannet de en bred gruppe og diskuterte seg frem til hvilke områder som var mest aktuelle. Deler av prosjektet er også finansiert av tilskuddsmidler fra Miljødirektoratet da området er et statlig sikret friluftslivsområde. ●





badeplass



benker



gang/turvei



bord



toalett



**HELT INNTIL:** Bordet er laget i Halden fengsel og er ekstra langt på siden, slik at Andreas Christoffer Folmer kommer helt inntil. På bildet ser vi også Bente Bjørk og Stine Lerhol fra Halden kommune. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



**BADERAMPE:** Den nye baderampa gjør det lett å komme seg ut i vannet for en forfriskende dupp. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



**NY TURVEI:** Med ny, universelt utformet tursti kan alle på hjul nå komme seg ut på tur og besøke den fine møteplassen på Ystedeheneset. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



# Gode ressurser

Det finnes flere gratis verktøy, som er lett tilgjengelige for alle som jobber med aldersvennlige lokalsamfunn og universell utforming.



## Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn

KS har sammen med kommuner og samarbeidsorganisasjoner utarbeidet en håndbok for aldersvennlige lokalsamfunn og et veikart for prosess og organisering.

Kan bestilles fra [ordre@lupro.no](mailto:ordre@lupro.no)

Digital utgave: [www.ks.no/fagomrader/velferd/aldersvennlige-lokalsamfunn/handbok-i-aldersvennlige-lokalsamfunn/](http://www.ks.no/fagomrader/velferd/aldersvennlige-lokalsamfunn/handbok-i-aldersvennlige-lokalsamfunn/)



## Håndbok i aldersvennlig stedstuvikling

Norske arkitekters landsforbund (NAL) har utviklet en håndbok for aldersvennlig stedsutvikling med mange gode eksempler og nyttig informasjon for planlegging av aldersvennlige samfunn.

[arkitektforbundet.no/om-nal/bylivsenteret/aktuelt/2022/oppdatert-handbok-i-aldersvennlig-stedsutvikling/](http://arkitektforbundet.no/om-nal/bylivsenteret/aktuelt/2022/oppdatert-handbok-i-aldersvennlig-stedsutvikling/)



Foto: Fredrik Naumann/Felix Features

## Sentrumsnære turveier

I Vestfold og Telemark har mange kommuner i flere år jobbet målrettet og tverrfaglig med utvikling av turveger for alle. Målsetning er at alle kommuner skal ha minst en sentrumsnær turvei som er tilrettelagt. Kartleggingen og de ulike tiltakene som er gjort gir mye inspirasjon til andre fylker/kommuner som jobber med turveier. Hvordan de jobber kan du lese mer om på Vestfold og Telemark fylkes nettsider:

[www.vtfk.no/meny/tjenester/plan-by-og-stedsutvikling/universell-utforming/](http://www.vtfk.no/meny/tjenester/plan-by-og-stedsutvikling/universell-utforming/)

## Tips til finansiering

Buudir: Tilskudd til universell utforming

•  
Statlig sikring av friluftsområder hos Miljødirektoratet

•  
Tilskuddsmidler fra statsforvalterne og fylkeskommunene

•  
Kartverkets tilskudd til kartlegging av tilgjengelighet

•  
Spillemidler fra Norges Idrettsforbund for utvikling av nærmiljøanlegg

•  
Ulike stiftelser

•  
Tilskuddsportalen

Sjekk, og gjerne let gjennom kommunens eksisterende prosjekt og initiativ, også utenfor din egen seksjon. Tenk gjenbruk og spleiselag med lokalt nærings- og organisasjonsliv.



**TØRT OG LUNT:** En pergola gir ly for både vind og regn i friluftsområdet Midtnestangen i Malvik kommune. Området er statlig sikret til frilluftsformål. Fra venstre sitter Eli Valleraunet, Kari Haagenstad, Bente Nilsson og Brit Aune. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)





**Universell utforming**

**+**

**medvirkning**

**+**

**lokalkunnskap**

**=**

**Et aldersvennlig  
samfunn**



***Det som er nødvendig  
for noen, er ofte bra for alle.  
Derfor er et aldersvennlig Norge  
også et samfunn der alle kan  
delta på lik linje – uavhengig av  
funksjonsevne eller alder.***

– Anne Berit Rafoss, prosjektleder  
Senteret for et aldersvennlig Norge



---

**KS**

Postadresse: Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo

Besøksadresse: Haakon VII's gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00

[ks@ks.no](mailto:ks@ks.no)

[www.ks.no](http://www.ks.no)

---

**Senteret for et aldersvennlig Norge**

Postadresse: Postboks 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse: Ystenesgata 6 B inngang øst, 6003 Ålesund

[aldersvennlignorge@helsedir.no](mailto:aldersvennlignorge@helsedir.no)

[www.aldersvennlig.no](http://www.aldersvennlig.no)

---