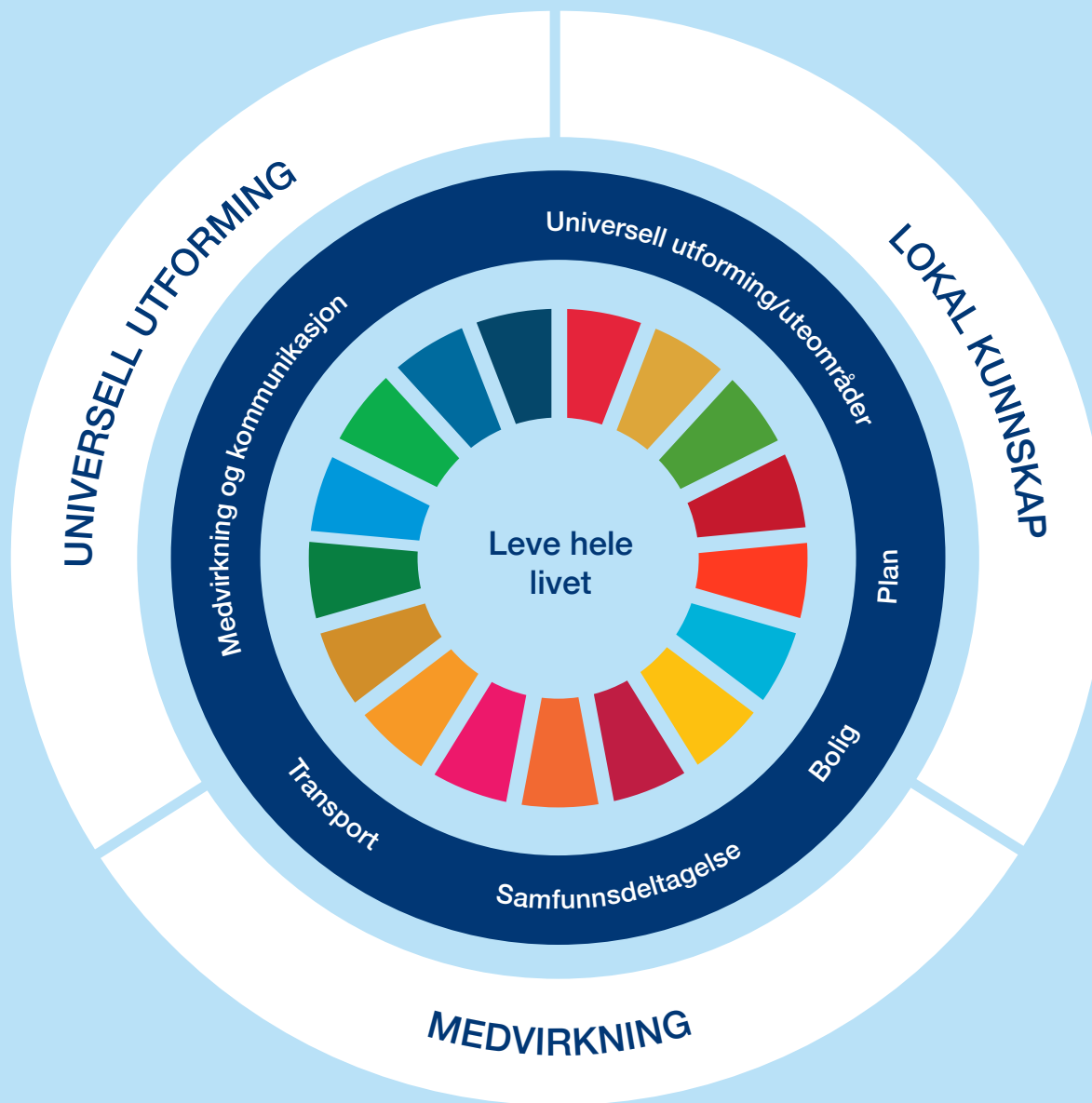




# Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn

# Aldersvennlige lokalsamfunn



Universell utforming



Lokal kunnskap



Medvirkning



Aldersvennlige lokalsamfunn



## KOMMUNESEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and  
Regional Authorities

### **Ansvarlige redaktører:**

Anne Gamme og Anne Berit Rafoss – KS

### **En stor takk til skribentene som har bidratt til denne håndboken:**

Elin Wetås Jara – KS Vest

Kent Geirmund Dagsland Håkull – Haugesund kommune

Marianne Aas – Oslo kommune

Solveig Dale – Trondheim kommune

Sigbjørn Spurkeland – Husbanken

Aina Tjosås – ABO plan og arkitektur

Heidi Karsrud Nordal – Oslo kommune

Lise Spikkeland – KS

Christian Hellevang – KS

Anne Johanne Enger – KS

### **Grafisk formgivning:**

Ståle Hevrøy, Bly.

### **Trykk:**

Byråservice.

**Utgivelsesår:** 1. opplag, 2020

ISBN 978-82-93100-53-9

### **Dette heftet er utgitt av KS.**

KS er kommunesektorens interesse- og arbeidsgiverorganisasjon i Norge. Alle landets 356 kommuner og 11 fylkeskommuner (pr. 2020) er medlemmer, samt om lag 500 kommunale, interkommunale og fylkeskommunale bedrifter.

# Innhold

- 05 Introduksjon
- 06 Hvordan komme i gang
- 08 Å planlegge et aldersvennlig lokalsamfunn
- 12 Kommunikasjon og medvirkning –  
forutsetninger for aldersvennlig utvikling
- 26 Å utforme det aldersvennlige samfunnet
- 36 Transport i et aldersvennlig samfunn
- 46 Samfunnsdeltagelse
- 56 Bolig og et aldrende samfunn

**VIKTIG!** Du finner aktuelle lenker i de ulike kapitlene i den digitale versjonen på nettsidene til KS.



«Jeg vil ikke bli yngre,  
men jeg vil gjerne bli eldre!»

Odd Grann, 87 år, aldersvennlig ambassadør, Oslo

# Introduksjon

Andel eldre i befolkningen øker i hele verden, og det gir både muligheter og utfordringer. I Norge vil antallet personer som er 70 år eller mer øke fra dagens 670 000 til rundt 1,4 millioner i 2060. Det betyr at hver femte person vil være over 70 år i 2060, mot dagens én av åtte.

At vi lever lenger og at eldre utgjør en stadig større del av befolkningen er en positiv utvikling som gjør at vi må tenke nytt. Å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn handler om å legge til rette for at eldre skal kunne bo hjemme så lenge de ønsker, delta i de aktivitetene de er interessert i, kunne være mobile og inkludert i beslutningsprosesser og utvikling, og at de opplever nærmiljøet sitt som tilgjengelig og trygt. For å få til dette må vi jobbe på tvers av nivåer og sektorer.

Utviklingen av aldersvennlige samfunn knyttes tett opp mot arbeidet med FNs bærekraftsmål, med fokus på tverrsektorielt samarbeid, inkludering og involvering. Verdens helseorganisasjon, WHO, har etablert et globalt nettverk for byer og kommuner som ønsker å bli mer aldersvennlige.

WHO definerer aldersvennlige samfunn som et samfunn hvor vi:

- Anerkjenner mangfoldet blant eldre
- Fremmer inkludering av eldre
- Verdssetter Eldres bidrag i samfunnet
- Respekterer Eldres beslutninger
- Forventer og responderer på aldersrelaterte behov og preferanser

I Norge kom strategien for et aldersvennlig samfunn, «Flere år – flere muligheter» i 2016, og i 2018 kom «Leve hele

livet»-en kvalitetsreform for eldre. Program for et aldersvennlig Norge er en del av «Leve hele livet». Satsningen på et aldersvennlig Norge er ett av fem innsatsområder, og KS driver modellutvikling og et nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn.

Gjennom strategisk planlegging, tverrsektorielt arbeid og involvering av eldre kan kommunen styrke eksisterende tiltak og tjenester og utvikle nye aldersvennlige tiltak som kan bidra til utsatte behov for tjenester og institusjonsplasser. Aldersvennlige og generasjonsovergrepene tiltak kan også bidra til mer positive holdninger til aldring og eldre.

«At vi lever lenger og at eldre utgjør en stadig større del av befolkningen er en positiv utvikling som gjør at vi må tenke nytt.»

Kommunene jobber med problemstillingene i håndboken på mange ulike måter allerede. Vårt mål har vært å oppsummere eksempler og nye forslag som kan være til hjelp i videre arbeid. Håndboken og verktøyene som du finner på nettsidene til KS om aldersvennlige lokalsamfunn, er et bidrag til kommunenes arbeid med planlegging og utvikling av aldersvennlige lokalsamfunn. Håndboken og innsatsområdene som er omtalt er utviklet i samarbeid med kommunene som har deltatt i nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn og med fagfolk i KS, kommunene og enkelte nasjonale aktører. Nettverket er finansiert av regjeringen.



I det overordnede arbeidet med å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn kan prosessen i «Veikart for tjenesteinnovasjon» (KS) være nyttig. Den er inndelt i faser:

1. **Forankring** i kommuneorganisasjonen, hos politikerne og eldreråd/brukerorganisasjon og opprettelse av tverrfaglig prosjektgruppe
2. **Innsikt** i hvor vi er, hva andre gjør, hvilke ønsker og drømmer vi har og hva som er mulig og viktigst for vår kommune
3. **Utvikling** av løsninger, foredling av gode ideer og mandat til å gå videre
4. **Pilotering** der vi tester ut løsningene
5. **Overgang til drift** der vi får en ny måte å planlegge og iverksette tiltak tilpasset det vi har lært i prosessen
6. **Ny praksis** der vi gjennom involvering utvikler nye aldersvennlige tiltak som en del av hverdagen





Veikartet og dialogverktøy i sin helhet vil være tilgjengelige på den digitale versjonen av håndboken på ks.no.

I de første fasene kan «Dialogverktøy for strategisk folkehelsearbeid» (KS) bidra til å få frem utfordringer og muligheter ved å følge disse fire stegene:

1. **Dagens situasjon** – skap en felles problemforståelse
2. **Utfordringer** – oversikt over hinder
3. **Muligheter** – veier vi kan gå
4. **Aksjonsliste** – aktiviteter og prioriteringer

Når arbeidet går over i å utvikle tiltak, kan WHO's hovedfaser være nyttige:

**Kartlegge – planlegge – implementere – evaluere**

Det er viktig å starte med å kartlegge tiltak som allerede er i gang eller som er planlagt og som kan knyttes til aldersvennlig utvikling. Her kan man for eksempel sende ut skjema til alle sektorene og avdelingene i kommunen og be om tilbakemelding på hvilke tiltak de har som er rettet mot den aldrende befolkningen. Kartleggingen kan gi informasjon om prioriteringer og mulige aktører i videre utvikling av et aldersvennlig lokalsamfunn.

**Et godt utgangspunkt kan være spørsmålet: Hva slags lokalsamfunn ønsker jeg å bli gammel i?**

**Et lokalsamfunn:**

- Hvor jeg kan være engasjert i og delta på alt som skjer i nærmiljøet
- Hvor jeg lett kan komme dit hvor jeg ønsker, når jeg vil
- Hvor jeg kan ha tilgang på gode helsetjenester og andre tjenester uten vanskeligheter
- Hvor jeg kan ha påvirkning på hva som skjer i mitt nærmiljø eller kommune om jeg ønsker
- Hvor jeg føler meg sikker og trygg
- Hvor jeg kan leve et sunt og aktivt liv
- Hvor unge og eldre kan være sammen og komme overens

(KILDE: AGE-FRIENDLY IRELAND HANDBOOK)

# Å planlegge et aldersvennlig lokalsamfunn

Gjennom overordnet strategisk planlegging legger vi til rette for aldersvennlig utvikling både på kort og lang sikt. Mindre tiltak kan utvikles og iverksettes raskt i samarbeid mellom ulike sektorer.

Alle sektorene i kommunen styres av kommunens strategiske planverk, som planstrategi, kommuneplan, kommunedelplaner og temaplaner. De folkevalgte setter kursen for hvordan kommunen skal utvikle seg på kortere eller lengre sikt, og administrasjonens oppgave er å utrede innhold i planer og å gjennomføre tiltak som understøtter de vedtatte planene.

## Forankring i plankretsløpet

Med forankring i bærekraftsmålene og overordnede planer i kommunen kan de ulike fagavdelingene i kommunen identifisere og ta ansvar for tiltak som fremmer et aldersvennlig lokalsamfunn. Her kan samfunnsplanleggere, arealplanleggere, byggesaksbehandlere, de som arbeider med vei, park, drift, utbygging og eiendom og de som jobber med tjenester bidra sammen til at kommunen som helhet blir mer aldersvennlig og bærekraftig.

En aldersvennlig utvikling forankres strategisk i overordnede planer og følger plankretsløpet til kommunen ut i tiltak og evaluering

## Prioriter enkle tiltak, som gir stor verdi for mange

Hensynet til aldersvennlig kan for eksempel innarbeides i reguleringsplaner, byggesaker og byggeprosjekter når det gjelder fremtidige tiltak. De som får ansvar for å planlegge et aldersvennlig lokalsamfunn kan også bidra til at allerede planlagte tiltak får aldersvennlige kvaliteter.

Innen forvaltning og drift har kommunen mange mindre og avgrensede prosjekter som kan preges av aldersvennlig tenkning. Dette kan være strakstiltak, mindre vedlikehold



Foto: Fredrik Naumann/Felix Features

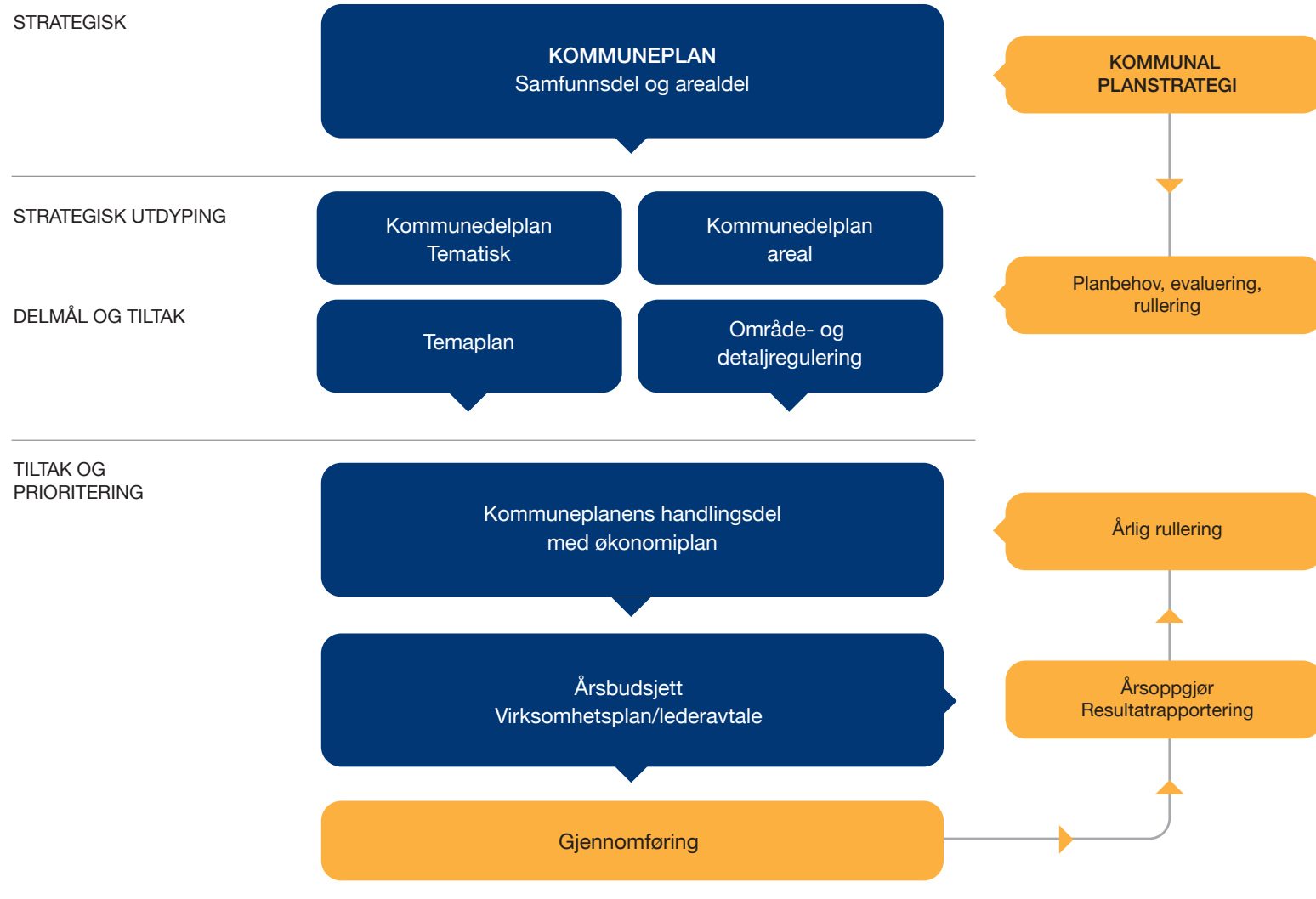
og utbedringer som gjennomføres utenfor plansystemet i områder som allerede er utbygget. Her vil det være viktig at noen med ansvar for kommunaltekniske tjenester, park, eiendom og vedlikehold er sentrale i utviklingsarbeidet.

Utendørsområder og bebyggelse som parker, møteplasser, toalettanlegg, vei, gang- og sykkelvei, turstier og parkeringsplasser gir muligheter for mange konkrete og kvalitetshevende tiltak.

På samme måte kan man innen andre tjenesteområder også utvikle kortsiktige tiltak, samtidig som temaplaner og virksomhetsplaner legger grunnlag for aldersvennlig utvikling på lengre sikt. Gjennom medvirkning i plan kan kommunen sammen med næringsliv, utbyggere og grupper av innbyggere se nye muligheter for tiltak på kort og lengre sikt som vil styrke utviklingen av det aldersvennlige lokalsamfunnet.



## Plankretsløpet



Kilde: Asplan Viak

# Prosesser i utvikling av aldersvennlige lokalsamfunn



Foto: OsloMet

I Seniortråkk bruker man spørreskjema, samtaler, eventuelt kartleggingsapp og dialogverksted for å kartlegge den eldre del av befolkningens behov og ønsker i sitt nærmiljø. (Tysvær kommune)



Foto: Adobe Stock

Sorter innspillene i de som er en del av teknisk nivå, og de som har med menneskelig nivå. Fordel ansvaret for de ulike oppgavene og kom i gang med gjennomføring av de lavhengende fruktene raskt.

Kartlegge



Planlegge



Foto: Ann-Cathrin Holm, Oslo kommune

Mange kommuner starter arbeidet med et folkemøte: Still enkle spørsmål, hør med folk hva som er viktig for dem.



Foto: Bølgeblikk arkitekter

Planlegg nye sykehjem sammen med andre steder folk møtes, som på Mortensrud i Oslo, hvor biblioteket og sykehjemmet skal dele torg.

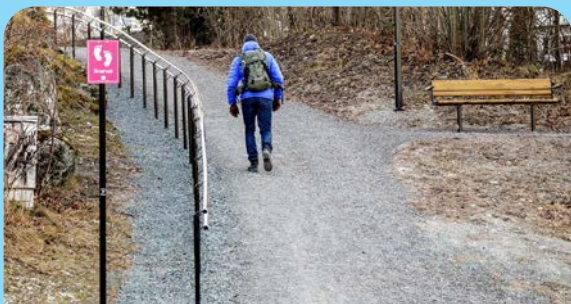


Foto: Trondheim kommune

Det kan ikke bli for mange benker: Å kunne hvile underveis gjør at flere kan gå seg en tur. Håndløper i bratte kneiker er godt for alle.

Det er viktig å informere underveis og forklare hvordan innspill blir ivaretatt

→ Implementere →

Evaluere



Foto: Rune Hagen

Møteplassen på butikken: Også helt lokalt kan nærbutikken bli en møteplass med kaffe, sitteplass og toalett.



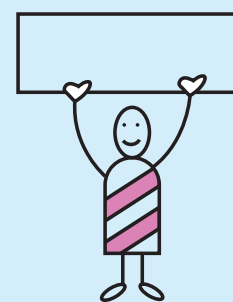
Foto: Fredrik Naumann/Felix Features

Ta med en gruppe eldre og dra på en ny befaring, der dere ser på hva som er blitt bra, hva som kan bli bedre, og snakker om hva det er viktig å prioritere nå.



# Kommunikasjon og medvirkning

– forutsetninger for aldersvennlig utvikling



I utviklingen av et aldersvennlig lokalsamfunn er kommunikasjon og medvirkning grunnleggende premisser. Ved å tilrettelegge for god kommunikasjon og medvirkning fra eldre innbyggere blir deres behov, innspill og deltagelse viktig i utviklingen av lokalsamfunn og kommunale tjenester.

## Kommunikasjon i et aldersvennlig samfunn

God kommunikasjon og dialog er avgjørende både for kommunen og innbyggerne. Den bidrar til at forståelse og tiltak ikke bare bygger på antakelser og kunnskap kommunen har fra før, men forbedres, fornyes og styrkes ved hjelp av det innbyggeren bidrar med.

Eldre innbyggere har ulik bakgrunn, ulikt funksjonsnivå og ulik kunnskap om kommunikasjonsverktøy og ikke minst om kommunen. Kommunikasjon går to veier og det er viktig at innbyggeren både forstår informasjonen og opplever å bli hørt og forstått i møtet med kommunen. Innsikt og tilpasning gir god dialog og god samfunnsutvikling.

### Informasjons- og veiledningsplikt

Kommunen har et stort ansvar for kommunikasjonen med innbyggerne sine. Plikten til å holde innbyggerne informert og kravet om å legge til rette for at alle kan motta informasjonen er beskrevet i Kommunelovens §4:

*«Kommuner og fylkeskommuner skal aktivt informere om egen virksomhet og om virksomhet som andre rettssubjekter utfører på vegne av kommuner og fylkeskommuner. De skal også legge til rette for at alle kan få tilgang til slik informasjon.»*

Forvaltningslovens §11 pålegger kommunene en plikt til å veilede innbyggerne:

*«Forvaltningsorganene har innenfor sitt saksområde en alminnelig veiledningsplikt. Formålet med veiledningen skal være å gi parter og andre interesserte adgang til å vareta sitt tarv i bestemte saker på best mulig måte.»*

Kommunen har også en ikke-lovfestet forpliktelse til god forvaltningsskikk. Det forventes at kommunen opptrer høflig og hensynsfullt og at innbyggere involveres ut over den lovbestemte medvirkningen der det er aktuelt. Begrepene høflig og hensynsfullt kan romme forståelig språk, omtanke og diskresjon.

Det er viktig at vi tilpasser informasjonen til de som skal motta den. Vi kan legge til rette for gode kommunikasjons-situasjoner, i utformingen av budskapet, i omgivelsene der kommunikasjonen skjer, og i kanalvalget vårt.

### Hva kan hindre god kommunikasjon?

Ulike innbyggere har ulike behov for tilrettelegging av kommunikasjon, men for gruppen eldre er det noen utfordringer som kan være mer fremtredende. Funksjonstap eller ulik kompetanse kan være barrierer for å få tilgang til eller bruke den kommunale informasjonen. Når noen funksjoner gradvis svekkes med høyere alder, som eksempelvis syn og hørsel, kan det oppstå fysiske barrierer. Orienteringsevne, kjennskap til offentlig forvaltning og frykt for holdninger til eldre kan også utfordre kommunikasjonen med kommunen.

### Tekniske hindringer

Noen av de løsningene som effektiviserer administrasjonen av kommunen kan skape hindre for tilgjengeligheten for den som på grunn av fysiske eller kognitive funksjonstap trenger litt mer tid eller kontakt enn før. Automatiske telefonsystem med flervalg kan for eksempel være utfordrende både rent

*«Funksjonstap eller ulik kompetanse kan være barrierer for å få tilgang til eller bruke den kommunale informasjonen.»*



teknisk og fordi de krever konsentrasjon og hukommelse. Et grep for å gjøre det enklere for alle er å legge resepsjons-tjeneste som tastevalg 1.

Mange kommuner har arbeidet mye med å få et bedre og klarere språk i kommunikasjonen med innbyggerne. Et aldersvennlig tips er å systematisk bruke eldre innbyggere i brukerpanel der man tester hvordan språkbruk i brev og informasjonsskriv kan tilpasses denne målgruppen.

Utfylling av nettbaserte skjema er et annet eksempel på effektive tiltak som kan være utfordrende både når det gjelder sjargong og grensesnitt. Det vil også i mange tilfeller kreve digital kompetanse og erfaring fra bruk av kommunale nettsider. Også her kan brukerpanel og testing og utvikling sammen med dem bidra til forståelse for behov og tilrettelegging hos gruppen eldre.

### Fysiske hindringer

Universell utforming av offentlige bygg bidrar også til at byggene blir mer tilgjengelige for eldre innbyggere. I tillegg kan man ta ytterligere hensyn for å legge til rette for en bedre kommunikasjonssituasjon for eldre ut fra de funksjonsnedsettelsene vi vet kan være aldersbetingede og gjelde mange.

Endret og nedsatt syn kan gi dårligere evne til å se konturer og også ekstra følsomhet for reflekser. Ved å sørge for god belysning, dempe motlys og unngå blanke overflater som skaper refleks, kan vi legge til rette publikumsområder slik at også eldre kan bruke kommunikasjonsløsninger som billettautomat, betalingsautomat eller publikums-PC i offentlige serviceområder.

Forstørrelseslupe ved skranken, tydelige informasjonsskilt og store, matte skjermer er god tilrettelegging. Sitteplasser for venting i syns- og hørselsavstand til skranke, gjerne med tilgang til toaletter og drikkevann, bidrar også til en god og trygg opplevelse og en effektiv kommunikasjonssituasjon.

Hørselsnedsettelse kan også være aldersrelatert og kan skape vansker og engstelse i møte med andre. Vi kan tilrettelegge de fysiske omgivelsene slik at vi begrenser



romklang og vi kan sørge for lydoverføring til de som bruker hjelpemidler for å høre. Det viktigste er ofte at vi setter av nok tid til å skape ro og tillit i kommunikasjonen med den enkelte ut fra behov.

Vi kan tilrettelegge informasjonen fra kommunen slik at vi skaper tilgjengelighet for mange dersom vi skaffer nok innsikt i behovene. Offentlige nettsider må ha lesefunksjon og være kodet slik at de fungerer godt med leseverktøy for synshemmede. For den som har lettere synsnedsettelse kan det fortsatt være vanskelig å orientere seg på kommunale nettsider. Gjennom å teste nettsidene til kommunen sammen med eldre innbyggere får vi innsikt og kan forbedre oppbyggingen av nettsidene.

### Digitale hindringer

Samfunnet blir stadig mer digitalisert, men det er fremdeles grupper i befolkningen som har lavere digital kompetanse enn gjennomsnittet. Selv om mange eldre for lenge siden har tatt i bruk både digitale verktøy og kanaler er det fremdeles svært mange eldre som ikke bruker disse verktøyene. Årsaken kan være manglende tilgang til digitale plattformer av sosiale, økonomiske eller andre grunner. De siste tiårene har mange innbyggere opparbeidet seg digital kompetanse som del av jobben sin. Hvilken tilknytning eldre har hatt til arbeidslivet og hvilken type jobb man har hatt vil dermed kunne spille inn på den digitale kompetansen. Det vil kunne være en større utfordring for de eldste eldre.

Forenkling av kommunikasjon via digitale plattformer, opplæring og datahjelp er virkemidler kommuner tar i bruk for å møte Eldres behov. Utbygging av infrastruktur som sikrer tilgang til bredbånd og mobilnett for alle vil også utjevne forskjellene når det gjelder digital kommunikasjon.

## EKSEMPEL



Faksimile fra veilederen «Klarspråk for alle».

## Stavanger: Klarspråk for alle

Stavanger kommune har laget veilederen «Klarspråk for alle – slik skriver vi på kommunens nettsider for at enda flere skal forstå». Målet er at tekstene skal fungere godt for innbyggere både med og uten leseutfordringer, og en av testgruppene i utarbeidelsen var eldre over 70 år.

I forbindelse med prosjektet Klarspråk for alle brukertestet kommunen blant annet tekster på tre eldre innbyggere. Deltakerne var to kvinner på 89 og 88 år og en mann på 71 år. Målgruppen kommunen ønsket å teste var eldre med gode leseferdigheter, men gjerne med noen kognitive svekkelser. Utgangspunktet for testen var en antakelse om at lettleste tekster er vesentlig enklere å avkode og forstå enn originaltekster. Testen av de eldre var en del av et større opplegg der kommunen også testet tekstene sammen med innbyggere med innvandrerbakgrunn, ulike kognitive svekkelser, synssvekkelser og andre utfordringer.



Forstørrelseslupe ved skranken, tydelige informasjonsskilt og store, matte skjermer er god tilrettelegging.



Foto: Adobe Stock

## Eldres internettbruk

SIFOS rapport «Eldres digitale hverdag. En landsdekkende undersøkelse om tilgang, mestring og utfordringer i informasjonssamfunnet» fra 2018 viser at ni av ti eldre har tilgang til internett, de fleste via smartmobil.

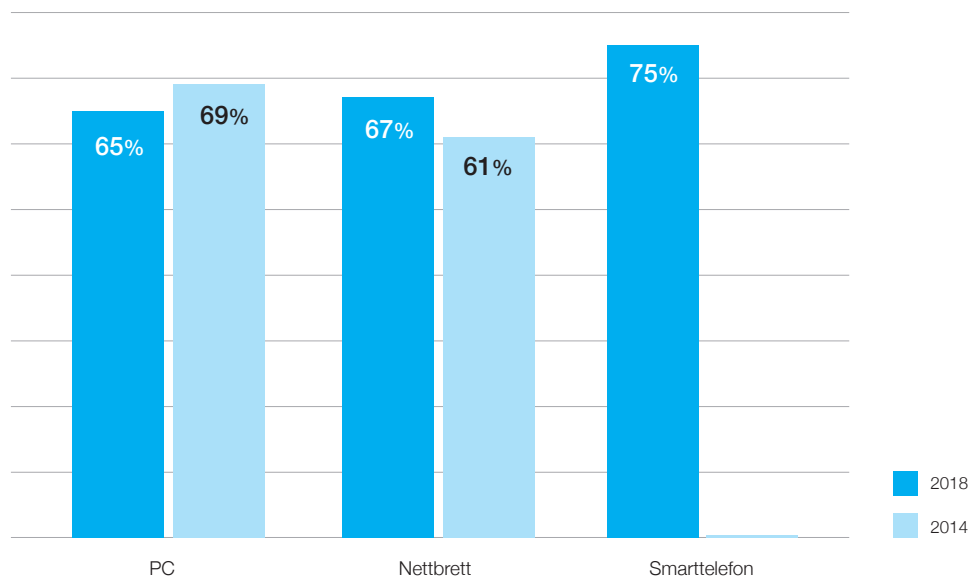
Nyheter, informasjonssøk, e-post/chat og sosiale medier dominerer den daglige bruken, mens en stor andel bruker nettbank ukentlig. Syv av ti eldre nettbbrukere hadde brukt offentlige tjenester det siste året. Den største andelen av eldre nettbbrukere har lært seg digital bruk gjennom jobb, etterfulgt av egenlæring, veiledning fra andre, og kurs. Hovedgrunnene for bruk av digitalt utstyr og internett som oppgis i undersøkelsen er for å holde seg informert og oppdatert, for å kunne utføre tjenester hjemmefra og for å

holde kontakt med familie og venner. I 2018 hadde 95 % av de eldre i utvalget (61–100 år) smarttelefon/mobiltelefon, 67 % disse hadde smarttelefon.

I 2018 var rundt én av ti eldre i utvalget ikke-brukere av internett, en halvering fra den forrige undersøkelsen som var i 2014.

Undersøkelsene er gjort før 2020 da koronasituasjonen endret bruksmønsteret for digitale kommunikasjonsverktøy i mange grupper, også blant eldre.

### Andel av eldre som bruker internett daglig og ukentlig



Figur 3-4: Andel av eldre som har tilgang til internett på datamaskin, nettbrett og/eller smarttelefon, som bruker internett daglig på de respektive plattformer.

Kilde: Dag Slette-meås, Henry Mainsah og Lisbet Berg: Eldres digitale hverdag - En landsdekkende undersøkelse om tilgang, mestring og utfordringer i informasjonssamfunnet



## Mer digital

EKSEMPEL 

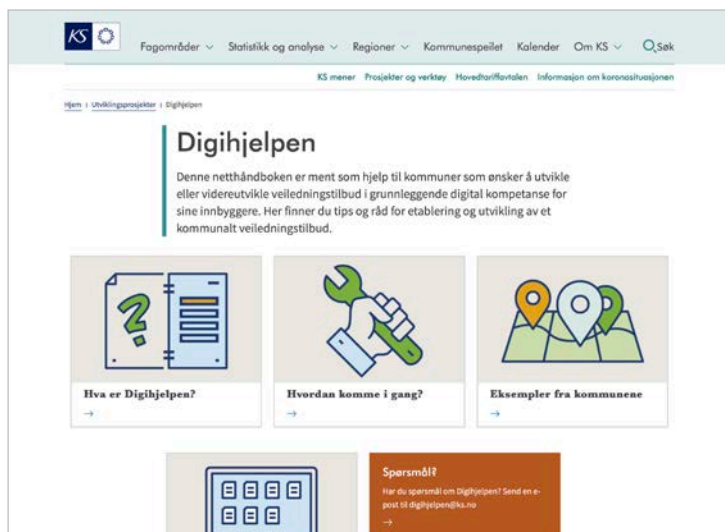
«Mer Digital» er et utdanningskonsept fra Telia AB gjennomført i kommuner der ungdom lærer eldre å bli mer digitale. Grue, Eidskog og Kongsvinger kommune var de tre første kommunene i Norge som gjennomførte dette utdanningskonseptet for seniorer høsten 2019.

Formålet med «Mer digital» er:

- Redusere det digitale utenforskapet
- Spredde kunnskap til kommunens innbyggere som ikke er vant med digitale verktøy og tjenester
- Motivere til digital glede og nysgjerrighet

- Øke kunnskapen og forståelsen for dagens og fremtidens (digitale) samfunn
- Muliggjør anvendelse av kommunens e-tjenester for velferdstjenester for eldre
- Senke terskelen for å teste nye digitale løsninger og forståelse for f.eks. fiberutbygging

Mer Digital er gjennomført i mer enn 100 svenske kommuner og er vinner av «European Broadband Awards 2018» for beste infrastrukturprosjekt i Europa.



Digihjelpen er en netthåndbok hvor du finner tips og råd for etablering og utvikling av et kommunalt veiledningstilbud.

KS har utviklet digihjelpen, en netthåndbok som skal være til hjelp i kommunenes utvikling av lavterskel veiledningstilbud for innbyggere med lav digital kompetanse. Bibliotekene og servicetorgene i kommunen står sentralt i å utvikle dette tilbudet.

Den frivillige organisasjonen Seniornett tilbyr også eldre innbyggere datahjelp og opplæring.

## Funksjonelle utfordringer

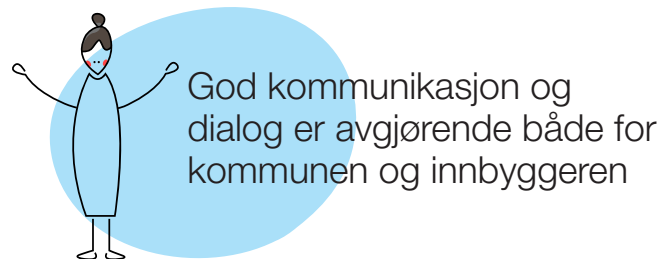
Flertallet av innbyggerne orienterer seg ikke om kommunenes tjenester før de får bruk for dem, eller engasjerer seg i saker. Det kan være utfordrende å vite hvem man skal henvende seg til og å være trygg på at man er velkommen. Å dele personlig informasjon med ukjente offentlig ansatte kan være vanskelig for mange. En opplevelse av forståelse, tillit og respekt er avgjørende for å etablere god kommunikasjon og et godt samarbeid.

Samfunnet blir stadig mer mangfoldig. Dermed har de som er i gruppen «eldre» mer ulik sosial, språklig, kulturell og religiøs bakgrunn enn før. Til og med tidspunktet for når

man ser på seg selv som eldre kan være kulturelt betinget. Kommunens kommunikasjon vil oppfattes og forstås ulikt ut fra innbyggerens bakgrunn og referanser. Dette kan utfordre måten vi tilrettelegger for å forstå eldre innbyggere og gi dem en opplevelse av å bli behandlet med respekt. Kanskje trenger vi ny kunnskap og utvikling av kommunikasjonsverktøy og -arenaer som møter disse utfordringene bedre.

## Informasjonsformidling

Informasjon rettet mot eldre kan handle om tjenestetilbud og muligheter for å medvirke i kommunal planlegging og utvikling. Det kan være minst like viktig for deltagelse og god helse at sosiale arenaer, kulturelle tilbud og aktiviteter i lokalmiljøet formidles gjennom kanaler som rekker frem til så mange eldre som mulig. Lokalaviser og informasjonsblad for eldre er viktige informasjonskilder ettersom mer og mer informasjon kun er tilgjengelig digitalt. Gode informasjonsarenaer for kommunen er også oppslagstavler på bibliotek og nærbutikk, det lokale pensjonistlagets samlinger eller andre steder der eldre innbyggere møtes og man kan invitere seg inn.





## Medvirkning i et aldersvennlig samfunn

Aldersvennlig medvirkning handler om å lytte til innbyggerne og involvere dem i saker som angår dem, og sikre deres mulighet for demokratisk deltagelse på linje med andre. At folk blir sett og hørt bidrar til å styrke tilliten til lokaldemokratiet og gjør saker og beslutninger bedre.

I noen sammenhenger er medvirkning lovpålagt, blant annet skal alle kommuner ha et eldreråd. Kommunene har stor grad av frihet til selv å bestemme om og hvordan de ønsker å involvere innbyggerne i politikkutforming og tjenesteutvikling.

Medvirkning handler om at personen det gjelder kan påvirke hvordan forhold som angår ham eller henne planlegges, utformes og gjennomføres. Det kan handle om å mene noe om et tiltak i nabolaget, innspill til hvordan lokalsamfunnet skal utvikles eller til utformingen av nye retningslinjer og lover. Det er viktig å skille mellom medvirkning og medbestemmelse. Medvirkning vil si at man bidrar, deltar eller spiller en rolle i en beslutningsprosess. Medbestemmelse vil si at man er med på å bestemme hvordan ting skal skje og gjøres.

### Rammer for medvirkning

Vi må ta hensyn til noen rammer når det gjelder grad av medvirkning. Innbyggerne kan for eksempel ikke bestemme at noen har krav på noe eller at det skal bevilges penger til noe. I det representative demokratiet er det bare kommunestyret etter bydelsutvalg, eller andre folkevalgte organ, som kan gjøre beslutninger i politiske saker. Den myndigheten kan ikke delegeres til andre. Det innebærer en begrensning når det gjelder grad av medvirkning – noe det er viktig at de som inviteres til å medvirke er kjent med.

På noen områder er krav til medvirkning lovfestet; i kommuneloven, plan- og bygningsloven og i noen av særlovene.

Gjennom kommuneloven pålegges for eksempel kom-

muner og fylkeskommuner å ha eldreråd, råd for personer med funksjonsnedsettelse og ungdomsråd eller annet medvirkningsorgan for ungdom. Rådene velges av kommunestyre for en bestemt periode.

En annen lovpålagt kanal for medvirkning er innbyggerforslag, også dette nedfelt i kommuneloven. Det innebærer at innbyggerne i kommunen kan fremme forslag som gjelder kommunens virksomhet. Kommunestyret plikter å

«Medvirkning handler om at personen det gjelder kan påvirke hvordan forhold som angår ham eller henne planlegges, utformes og gjennomføres. »

ta stilling til forslaget dersom en viss andel av innbyggerne står bak. Også Plan- og bygningsloven legger stor vekt på deltagelse og stiller mange krav til medvirkning.

I tillegg legger flere ulike særlover opp til bred medvirkning, for eksempel innen pasient- og brukerrettighetsloven.

### Eldres medvirkning er viktig

For å lykkes med et aldersvennlig lokalsamfunn må vi legge til rette for medvirkning i det å skape et aldersvennlig samfunn. I likhet med andre aldersgrupper er eldre opptatt

av viktige samfunnsspørsmål, og ikke bare av saker som berører dem selv.

Å involvere eldre i saker som berører dem handler om mer enn bare å «opplyse om en sak». Det handler om å lytte til og bli kjent med deres ønsker og behov. Slik vil løsningene få god forankring og bli bedre, mer treffsikre og lettere å iverksette.

Når vi arbeider systematisk med medvirkning får vi høre flere stemmer enn eldrerådets anbefalinger og stemmene til de som roper høyt, og vi kan få ellers tause grupper i tale. Det å bli lyttet til forbindes med det å være verdifull og viktig. Og det gir tillit til at kommunen og politikerne vil innbyggerne vel.

For å kartlegge hva eldre mener og inkludere dem i beslutninger, er det viktig å rekruttere og mobilisere dem. Målgruppen er mangfoldig, og vi bør utforske godt hvilke møteplasser og i hvilke kanaler vi best kan nå frem med invitasjon til å være med.

### Eldrerådet – en naturlig medspiller

Eldrerådet er en viktig medspiller i et aldersvennlig lokalsamfunn som bør involveres tidlig. Rådet oppnevnes av

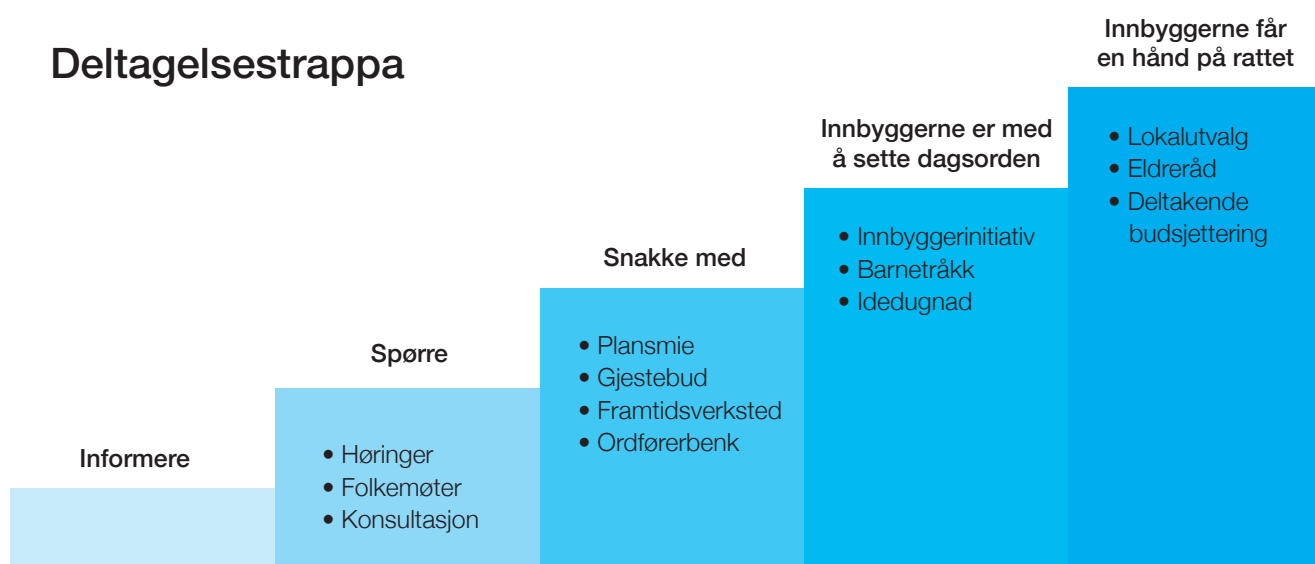
kommunestyret for en fireårsperiode og flertallet av medlemmene må være over 60 år. Alle saker som gjelder eldre skal forelegges for rådet, og formålet er å bidra til å sikre en bred, åpen og tilgjengelig medvirkning i disse sakene. Eksempler på saker kan være plan- og byggesaker, og saker som omhandler transport, tilgjengelighet, helse, pleie og omsorg. Rådet kan også ta opp saker på eget initiativ.

Møter i eldrerådet skal være åpne, og det skal gis informasjon om hvor og når møtet skal være. Det samme gjelder for sakslisten og andre dokumenter til møtet som skal være tilgjengelige for enhver. Slik kan andre enn rådets medlemmer være kjent med deres arbeid. Rådene skal også ha tilstrekkelig sekretariatshjelp. God kommunikasjon og kobling mellom eldrerådet og kommunen er viktig, derfor kan det være lurt at administrasjonen er bredt til stede i rådets møter.

Det er laget både forskrift og en egen veileder for eldrerådet. Der finner du de formelle bestemmelsene, samt nyttige tips for å lykkes best mulig.

For å sikre en god aldersvennlig medvirkning kreves en bred tilnærming – det er viktig å nå flere stemmer. Dette kommer i tillegg til samarbeidet med eldrerådet.

## Deltagelsestrappa



## EKSEMPEL



## Seniortråkk

Seniortråkk er en fellesbetegnelse på ulike metoder for seniormedvirkning som kan anvendes hver for seg eller i kombinasjon. Det rommer enkelt spørreskjema, intervju samtale enkeltvis eller i liten gruppe, stedsvandring med registreringer ute i nærmiljøet, samt påfølgende seniorverksted med formidling, suppleringer, korrigeringer og drøfting av forslag og tiltak. Testing av metodene har resultert i en rapport med erfaringer, råd og anbefalinger til kommunene.

Seniorene kan bidra til kunnskapsgrunnlag om tre type stedskvaliteter:

- Fysiske omgivelser og uteområder: som bygninger, uterom, plasser, torg, veier og gangveier, turstier, havneområder, parker, naturområder, grønne lunger
- Sosiale møteplasser og kulturtilbud- og aktiviteter: som seniorsenter, frivilligsentral, bibliotek, kirke, eldredans, trimtilbud, kaféer, foreningsliv, turlag, kulturaktiviteter, arrangementer og opplevelser
- Service, tilbud og tjenester: som lege, tannlege, fysioterapi, massasjetilbud, hjelpemiddelsentral, apotek, butikker, offentlig informasjon, offentlig og privat service

Slike stedskvaliteter kartlegges og vurderes:

- Positive kvaliteter: hva bør tas vare på så det ikke forsvinner eller reduseres?



Foto: OsloMet

- Negative ting: hva reduserer kvaliteten på eldres hverdag og bør forbedres eller fjernes?
- Mangler: hva er det behov for eller ønske om som ikke finnes i dag?

*«Etter koronakrisen vil det bli enda viktigere enn før å involvere seniorene og å satse bevisst for å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn! Nå erkjenner vi hvor viktig de helt lokale stedskvalitetene er: alt fra sosiale møteplasser og kulturtilbud til turveier, grøntområder, fysiske butikker og service og tjenestetilbud. De digitale mulighetene er ikke fullgode erstatninger, verken for sosiale sammenkomster, praktiske gjøremål eller sansemessige opplevelser av byliv og friluftsliv»*

ANSVARLIG FORSKER OSLOMET: GURI METTE VESTBY

## Gode grep i medvirkning for eldre

Formell medvirkning kan for eksempel være å bruke råd og utvalg, slik som eldrerådene, til å fremme sine ønsker, interesser og innspill til politikerne i bydelen, kommunen eller fylkeskommunen. I tillegg kan kommunen legge til rette for å høre flere Eldres stemmer gjennom uformell medvirkning.

**God og systematisk bruk av medvirkning fordrer høy bevissthet og helhetlig tenkning. Noen spørsmål kan være lurt å stille:**

- *Hvorfor* ønsker vi å involvere akkurat disse innbyggerne i en sak?
- *Hvem* ønsker vi å komme i dialog med? Eldre innbyggere er ikke en enhetlig gruppe, verken når det gjelder synspunkter, alder eller funksjonsnivå.
- *På hvilket tidspunkt* i en saksgang eller prosess ønsker vi innspill? Jo tidligere, desto større mulighet for å påvirke.

Svarene på spørsmålene hvorfor, hvem og når gir oss godt utgangspunkt for å velge hvordan vi vil gå fram for å få til aldersvennlig medvirkning. Det er sjelden slik at et tiltak favner alle vi ønsker å nå. Dessuten må vi huske på hva som kan være særskilte barrierer for eldre, for eksempel knyttet til mobilitet og digitalisering.

Det finnes ulike medvirkningsarenaer, som blant annet:

### Folkemøter

Kommunen kan invitere eldre innbyggere til folkemøter hvor de kan gi innspill til en bestemt sak, som for eksempel arbeidet med å utvikle et aldersvennlig samfunn. Innbyggere i målgruppen inviteres gjennom kanaler de ofte når i, som sosiale medier, post, lokalavis, menighetsblad, borettslagsavis, ved oppslag eller på nettet. Hold gjerne folkemøtet på et sted som er kjent for målgruppen, og som skaper trygghet og tilhørighet. Samlingene blir best hvis det ikke er for mange til stede og alle får komme til orde. Gjennomfør gjerne flere møter om samme tema.

### Medvirkningskonferanser

Medvirkningskonferanser ligner mye på folkemøter både når det gjelder planlegging og gjennomføring. Ordet konferanse bruker vi om en engangshendelse eller et større møte med et overordnet tema. Her kan tema belyses gjennom innlegg, tema diskuteres i grupper med moderatorer og referenter som legger til rette for god dokumentasjon og oppfølging.

### Frokostmøter/Gjestebud

En tradisjonell frokost eller gjestebud kan være et sosialt tiltak hvor grupper av eldre kan inviteres inn og både få mulighet til å komme med synspunkter og til å bli kjent med andre i samme situasjon.

## Workshop

I en workshop kan man i samarbeid finne nye innfallsvinkler og mulige løsninger på de utfordringene man arbeider med. Det er også en god anledning til å komme i kontakt med andre som bor i området. Prosessledelse og ansvar for at alle deltar, og ikke minst å oppsummere og formidle hvordan innspillene blir fulgt opp er viktig for at workshopdeltakerne skal oppleve at de er viktige bidragsytere.

## Film

Dersom eldre synes det er vanskelig å delta på folkemøter/konferanser, kan det være en ide å la dem filme hva som fungerer og hvor utfordringene er i nærmiljøet. Ved å stille smarttelefoner eller nettbrett til rådighet samt tilby opplæring, kan vi legge til rette for at filming er lett å gjennomføre. Eldresentre, frivilligsentraler og andre møteplasser kan bidra med opplæring og praktisk bistand slik at de eldre kan filmatisere budskapet sitt.

Foto: Adobe Stock



## «Tenketank»

En tenketank for eldre kan være et resultat av folkemøter, medvirknings-konferanser, behovet blir meldt inn eller fanget opp på andre måter.

Det kan legges til rette for tenketanker for engasjerte eldre som møtes fast og utveksler erfaringer, tips og innspill. Gruppen blir også en arena for sosial kontakt og en mulighet til å hjelpe hverandre med de endringene som må håndteres i hverdagen.

Tenketanken kan også bidra i utviklingen av det aldersvennlige lokalsamfunnet ved å ta utgangspunkt i innsatsområdene i WHO's sjekklister. Frivillighetssentral eller eldresenter kan eventuelt bidra med tilrettelegging for at tenketanken møtes fast.

## Befaringer

Det kan være nyttig å organisere befaringer i nærmiljøet hvor eldre og administrasjon deltar for å kartlegge nå-situasjonen og se på utfordringer og muligheter. Befaringer kan med fordel gjøres både på dag- og kveldstid for å få frem situasjonen med belysning, trygghet, tilgjengelighet, benker/sitteplasser, skilting og tilgang til nødvendige eller ønskede tilbud. I etterkant av en befaring kan det organiseres en workshop med kart over områder man har sett på, for å dokumentere innspill og slik ta de med inn i videre utviklingsarbeid.

## Hjemmebesøk

Hjemmebesøk kan være viktig for å lytte til «de tause stemmene» til eldre som ikke møter frem på folkemøter eller selv tar kontakt for å si sin mening. Mange kommuner gjennomfører systematiske helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk hos eldre hjemmeboende.



## Viktig om medvirkning

Medvirkningsprosesser må være godt forankret både i administrativ og politisk ledelse i kommunen. Da er det lettere å sikre kompetanse og ressurser til å følge opp innspillene i neste omgang. Noen kommuner har strategier, visjoner og overordnede mål for medvirkning.

Det er mange grader av medvirkning, fra å hente inn hørsingsinnspill til deltakende budsjettering. Sakstype og hvor mange som påvirkes av utfallet kan være kriterier når vi vurderer på hvilket nivå medvirkningen skal skje. Hvorfor ønsker vi å involvere befolkningen i en bestemt sammenheng? Vi må også vurdere hvem som er interessenter – hvem vi må informere og hvem vi må ha dialog med, når i prosessen vi ønsker innspill, og hvordan vi skal håndtere og følge opp innspillene som kommer inn.

«Medvirkning må være godt forankret både i administrativ og politisk ledelse»

### EKSEMPEL



## Vaffel og info – Trondheim

Avdeling for helse og velferd i Trondheim kommune tenker utradisjonelt når det gjelder informasjon og medvirkning for eldre. En campingvogn settes opp sentralt i ulike lokalsentra, og det inviteres til vaffel og info med kaffe. Her registreres ønsker og behov, og informasjon gis. Mange eldre tar turen innom. Tiltaket er blant annet brukt til å få innspill til hvor det trengs benker og for å få innspill til overordnet kommuneplan.



Foto: Trondheim kommune



## Sjekkliste – kommunikasjon og medvirkning

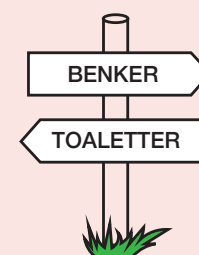
- Bygninger og tjenester er skiltet slik at det er lett å få informasjon og å finne frem
- For å utvikle tjenestene og lokalsamfunnet blir eldre rådspurt regelmessig
- De eldre er synlige i kommunens kommunikasjon på en positiv måte
- Det legges til rette for og oppfordres til at eldre mennesker deltar i lokalpolitikken
- Språk og kommunikasjonsform utformes slik at informasjon når ut til innbyggere i alle aldre
- Kommunal informasjon er lettest og tilrettelagt med tanke på funksjonsnedsettelse
- Etablerte møteplasser for eldre oppsøkes for å gi og få informasjon og for å sikre medvirkning og innspill.
- Svartjenester på telefon har klare instruksjoner og det er tydelig hvordan man når som helst kan avbryte og høre meldingen på nytt.
- Elektronisk utstyr som billettautomater og registreringsverktøy har store bokstaver og knapper og enkel, tilrettelagt veiledning for bruk
- Datamaskiner og internett er tilgjengelig for alle på offentlige kontorer og bibliotek
- Det finnes tilbud for eldre som ønsker å lære å bruke internett og sosiale media
- Informasjon om tilbud for eldre både når det gjelder helse, kultur og fritid er lett tilgjengelig for målgruppen
- Eldre er en prioritert målgruppe for medvirkning innen alle samfunns- og tjenesteområder

KILDE: WHO

*Sjekklistene i denne håndboken er ment som gode råd. Det betyr ikke at alt er mulig å gjennomføre.*



# Å utforme det aldersvennlige lokalsamfunnet



Et viktig mål for aldersvennlige lokalsamfunn er at eldre innbyggere skal oppleve nærmiljøet sitt som trygt, inkluderende og tilgjengelig. Universell utforming er en forutsetning for å utvikle gode nærmiljø for alle. Med fokus på aldersvennlighet kan vi tilrettelegge utemiljø der det er lett å ta seg frem til fots og der det er plass både for aktivitet og ro.

## Aldersvennlig utvikling er alltid lokal

Aldersvennlig utvikling av byer og steder kan ta utgangspunkt i spørsmålene «Hvordan sørger vi for at eldre kommer seg ut og rundt?» og «Hvordan sørger vi for at eldre har steder de ønsker å dra, og føler seg velkomne?»

Stedet du oppholder deg til daglig har mest å si for muligheten din til å ha en aktiv hverdag. Derfor starter aldersvennlig utvikling i nabolagene der folk bor, handler, går tur og kan møte hverandre. Med enkle grep kan nærbutikken bli et mer aldersvennlig møtested, og planlegging kan bidra til at funksjoner folk bruker i hverdagen lokaliseres i nærheten av hverandre. Når skole, barnehage, posten, apoteket, biblioteket plasseres i samme området bidrar det til at eldre og yngre møtes naturlig.

### Jobb med det dere har

Aldersvennlig utvikling kan starte med å se på det dere har, og spørre de eldre i området hva de setter mest pris på og hva de savner i nærmiljøet sitt og hva som kan bli mer aldersvennlig. Kanskje kan den lokale butikken sette fram noen stoler og la besøkende benytte toalettet? Kanskje mangler det to godt plasserte benker for at flere kan benytte en turvei? Mangler det uformelle møteplasser der folk kan komme som de vil. Kan restarealer i området, kanskje på vei til og fra butikken, utvikles til en ny møte- og aktivitetsplass, med plass til både familier og eldre?

Er det stedet hvor ting skjer i området tilgjengelig for alle, føler alle seg velkomne? Er det lett å komme dit, og kan man møtes tilfeldig i nærheten av der aktivitetene skjer? Savner folk aktiviteter og tilbud, eller er tilbudene egentlig gode, men på steder det er vanskelig å komme til? Noen behov er fysiske endringer, andre er nye aktiviteter.

### Nye tiltak kan ses med aldersvennlige briller

I lys av den demografiske utviklingen i Norge, tilsier plan- og

bygningslovens formål om en bærekraftig utvikling til beste for den enkelte, samfunnet og fremtidige generasjoner at kommunene legger til rette for en aldersvennlig utvikling. Dette er relevant for alle kommunens sektorer og tjenestoområder, og krever en bevisst holdning og ansvar i alle deler av organisasjonen. Samarbeid på tvers, ved å samordne både fysiske byggeprosjekter og tjenestetilbud gjennom et fokus på aldersvennlig utvikling vil ha stor verdi for lokalsamfunnet de neste tiårene.

Gir plasseringen av de nye boligene, den nye skolen eller en ny butikk god aldersvennlig stedsutvikling? Gjør den det enklere for folk i ulike generasjoner å møtes i hverdagen?



Et aldersvennlig samfunn bygger på prinsippene for et bærekraftig samfunn som er beskrevet i Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging (2019-2023), Folkehelsemeldingen – Gode liv i et trygt samfunn (2018-2019) og i FNs bærekraftsmål.

Både lokale sentrum og kommunesentrum bør utvikles slik at man kan nå nødvendige hverdags-tjenester til fots og på sykkel. Det bør også være et godt kollektivtilbud og grøntområder og turveier som binder stedet og kommunen sammen.



I reguleringsbestemmelser kan kommunen stille krav om at det avsettes innendørs areal i blokkbebyggelse som kan brukes til uformelt treffsted. Dette er viktig tiltak som bør sikres for å forebygge isolasjon av eldre.

### Eldres behov i fokus for utformingen

Økt alder kan gi fysiske utfordringer og for mange også nedsatt utholdenhet. Stigninger i uteareal og lengde på gangareal kan være årsak til at eldre unngår å ta den lengre turen. Hvis avstanden til butikken er mer enn 500 meter med stor stigning er det en utfordring dersom det ikke er benker underveis, eller hvis benkene er så lave at det er vanskelig å sette seg og reise seg.

For å legge til rette for deltagelse og aktivitet for alle, er det viktig å forstå brukerbehovene og omsette dem til utforming av det fysiske miljøet. Kunnskapen om ulike brukerbehov kan lede til innovative løsninger og bedre arkitek-

tonisk kvalitet slik at omgivelsene blir funksjonelle for alle i et aldersvennlig lokalsamfunn.

Gode, aldersvennlige omgivelser inviterer til sosial kontakt og til å kunne trekke seg tilbake. Man får mulighet for å fungere selvstendig, mestre aktiviteter, ha utfordringer og sosiale relasjoner. Der personer i ulike aldre møtes og deler kunnskap og erfaringer, oppstår muligheter for at de kan være gjensidige ressurser for hverandre.

### Universell utforming

Universell utforming legger til rette for et inkluderende samfunn der alle kan delta og være aktive på likeverdig måte uten behov for tilpasning og spesiell utforming. Dersom det tas helhetlige grep tidlig i planleggingen kan man legge til grunn universell utforming som inkluderer alle i den samme løsningen.

#### EKSEMPEL



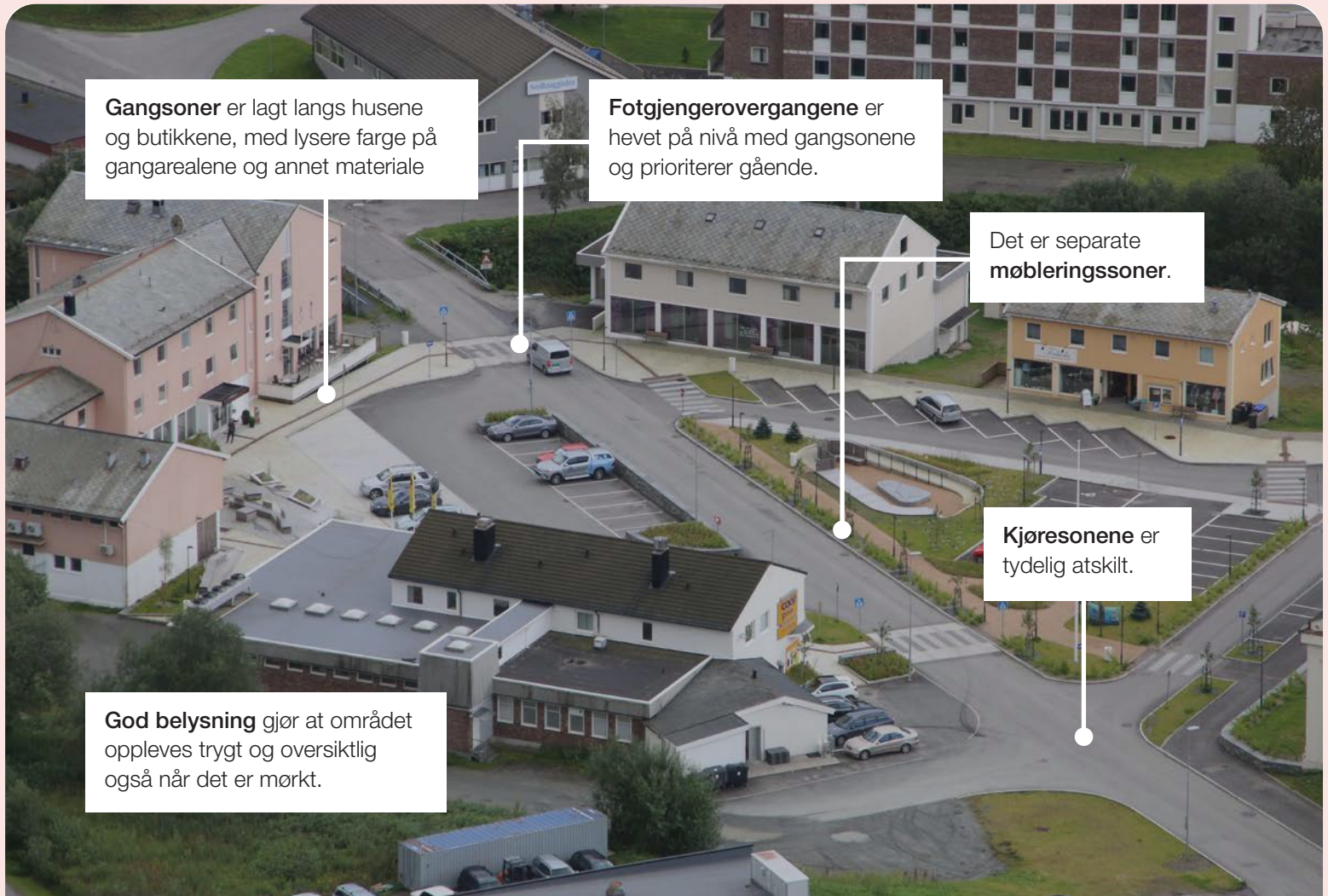
### Hafrsfjord turveien – Stavanger

Stavanger kommune har tilrettelagt en spektakulær turvei langs strandkanten av Hafrsfjorden. Gangveien er universelt utformet. Det er hardpakket grus som er god å trille på. Det er mange benker underveis, god belysning og skilting. Turstien går fra Møllebukta, med Fritz Røeds monument Sverd i fjell på historisk grunn, langs strandkanten til Hafrsfjordbroen som knytter Stavanger kommune til Sola kommune i vest. Underveis er det mange opplevelser av strandkanten og fjellskjæring langs fjorden. Turveien ble DOGA-merket for 2017 for god design.



Foto: Fredrik Naumann/Felix Features





## Glomfjord sentrum

EKSEMPEL 

Meløy kommune oppgraderte Glomfjord sentrum med fokus på universell utforming og aldersvennlige grep. Resultatet er blitt et inkluderende og tilgjengelig område for alle. Området er nå isfritt hele vinteren og dette har resultert i mye mer aktivitet hele året.

## Universell utforming i et aldersvennlig lokalsamfunn

Aldersvennlige lokale sentrum bør planlegges slik at det er enkelt og intuitivt å ta seg frem. Skolebygg, barnehagebygg, bibliotek, helse-og velferdssenter, forretninger, kafeer og restauranter kan med fordel planlegges i nærhet av hverandre.

Når hovedinngangen til publikumsbygg, virksomheter og boligbygg vender inn mot samme torv blir det lett å orientere seg og finne frem til dit man skal.

### Grønne områder

Grønne områder er viktige både for velvære og folkehelse. Slike områder kan være parker, grønne uterom eller nærliggende friluftsområder. Gangveier frem til leke- og rekreasjonsareal inviterer til at man oppsøker dem og oppholder seg der. Fast underlag gjør det lett å trille rullator, ulike rullestoler, sykkel og vogn på gangarealet.

Godt med benker i uterommet innbyr til uformelle møteplasser. Benker kan med fordel plasseres i nærhet av aktivitetsareal. Ved å tilrettelegge for opphold og hvile, stimulerer dette til å se og ta del i aktiviteter også for personer med nedsatt utholdenhet. Det er viktig at man kan sette fra seg rullator og annet ved siden av benken man vil sitte på.



### Fremkommelighet

Det er en fordel med korte avstander mellom sentrale mål i lokalsenteret. Benker med 200 meters avstand gir forutsigbarhet for sittemuligheter. Slike tiltak kan gjøre det lettere for eldre å gå lengre turer. Dersom gangveien eller snarveien er bratt, vil det være hensiktsmessig med kompensierende tiltak som håndløper langs de bratte partiene og benker underveis.

### Toalett langs veien

Når eldre ferdes ute kan det for mange være viktig å vite at man har rask tilgang til et offentlig toalett med jevne mellomrom. Når det opparbeides offentlige uterom bør det samtidig vurderes om man kan anlegge toalett.

### Belysning

For å skape trygghet for opphold utendørs også i den mørke årstiden, er belysning viktig. Her er det et godt grep å analysere godt hvilken belysning som gir best effekt, og å ha en plan for hvordan belysningen i et område skal ordnes hierarkisk. Dette gir også en bedre oversikt over hovedgater og sidegater, og gjør det enklere å finne frem.



EKSEMPEL 

Foto: Trondheim Kommune



**Grønne områder:** Gangsti langs en sildrende bekk gir sansestimulering og bidrar til å orientere seg i terrenget.

Foto: Synlig.no



**Fremkommelighet:** Benker med 200 meters avstand gir forutsigbarhet for sittemuligheter.

Foto: Trondheim Kommune



**Belysning:** For å skape trygghet for opphold utendørs også i den mørke årstiden, er belysning viktig.

Foto: Øystein Stangeland



**Toalett:** Når eldre ferdes ute kan det for mange være viktig å vite at man har rask tilgang til et offentlig toalett med jevne mellomrom.



Foto: Rune Hagen

Møteplasser innendørs – her i tilknytning til et kjøpesenter.

### En god aldersvennlig møteplass

En aldersvennlig møteplass er et attraktivt rom som inkluderer og inviterer til aktivitet og rekreasjon, til stimulering av ulike sanser og til areal som gjør det attraktivt og møtes mellom generasjoner.

Møteplasser kan være offentlige torg, parker, gaterom, felles uteoppholdsareal i boligområder og innendørs fellesrom i borettslag eller sameier. Noen møteplasser finner vi i tilknytning til nærbutikken. I nærheten av innganger er det gjerne et yrende liv av folk som kommer forbi og kan slå av en prat.

«En aldersvennlig møteplass er et attraktivt rom som inkluderer og inviterer til aktivitet og rekreasjon, til stimulering av ulike sanser og til areal som gjør det attraktivt og møtes mellom generasjoner. »



## Aldersvennlige lokalsamfunn skapes ved å satse på helhetlig utvikling av lokalsenter

For å nå målet om at de lokale sentra skal være attraktive for eldre innbyggere er det viktig å ha et aldersvennlig perspektiv når man planlegger overordnet stedsstruktur i kommunen eller regionen, hvilken struktur sentrumskjernen skal ha og hvordan bygg og gaterom skal utformes.

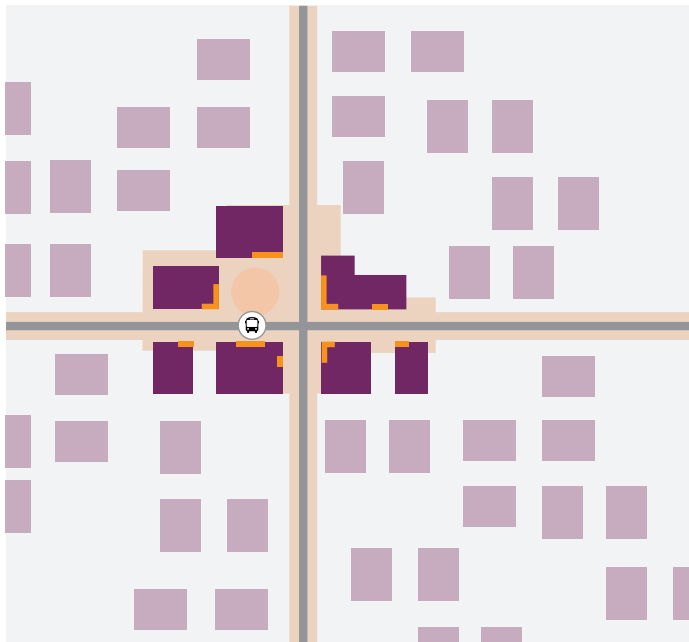
Bygningers plassering og innhold sentreres rundt offentlige utearealer som gjør det enklere, tryggere og mer behagelig for de som går, sykler og bruker kollektiv transport, fremfor tidligere favorisering av privatbilisme.

Ved å planlegge for samlokalisering og sambruk, legger man til rette for at flere møtes på tvers av alder fordi de

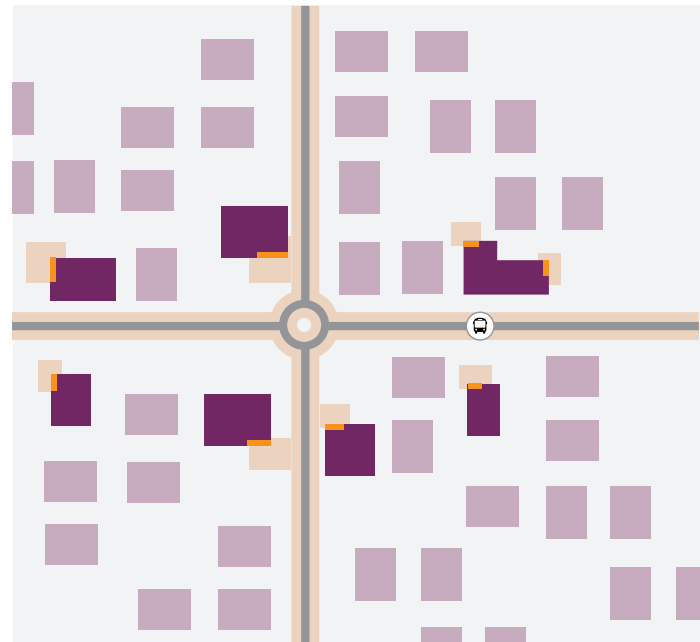
braker de samme eller nærliggende arealer samtidig eller til ulike tider. Kommunale bygg kan også planlegges slik at de kan brukes av flere og bli møteplasser i det aldersvennlige lokalsamfunnet.



## En overordnet modell for nærmiljø som er tilrettelagt for fotgjengere:



Et nærmiljø for fotgjengere som henger sammen og gjør det attraktivt og lett å ferdes **til fots** mellom de ulike funksjonene.



Fremfor et nærmiljø hvor det er mer attraktivt og lett vint å ferdes **med bil**.

Ill. Trondheim kommune

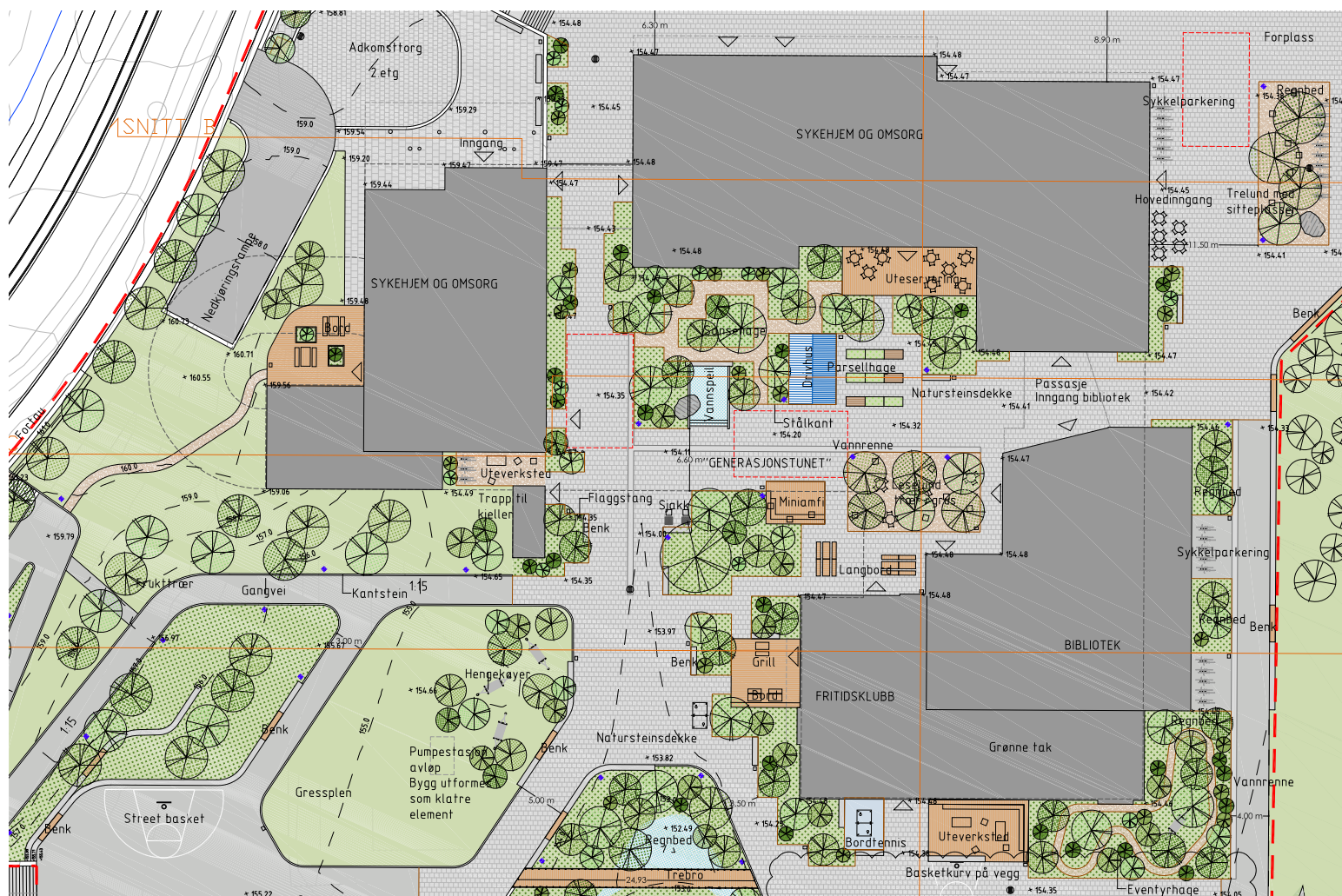


## Utomhusplan

For å kunne være sikker på at det blir lagt til rette for aldersvennlige uterom eller byområder, kan kommunen be om en utomhusplan i alle større byggesaker. Her kan man også stille krav om universell utforming, om stigningsforhold, adkomst til aktivitets- og rekreasjonsareal, naturlige lede-

linjer og fast underlag. Det kan også stilles krav om plassering av benker, enkel og intuitiv adkomst fra hovedvei til hovedinngang samt fremkommelighet og orienterbarhet i utomhusplanen.

Dette er et eksempel på en utomhusplan som legger til rette for en god aldersvennlig møteplass.





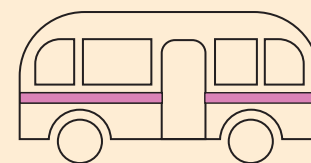
## Sjekkliste for gode aldersvennlige møteplasser

- Sentral plassering
- Nærhet til andre steder der ting skjer – butikk, kafe, bibliotek
- Inngangspartier som vender inn mot et felles torg
- Flere måter å komme seg dit
- Universelt utformet
- Benker – godt plassert, med riktig høyde på setet
- Mulighet for generasjonsmøter – eldre, voksne, barn og unge
- Fysisk aktivitet – særlig sirkulasjon og balanse
- Sosiale aktiviteter – boccia, dyrking, sjakk
- Toaletter
- God belysning – trygghet og orientering
- Vegetasjon – sanseopplevelser og skygge
- Le og ly
- Rundløype for turer – med start og stopp samme sted

*Sjekklistene i denne håndboken er ment som gode råd. Det betyr ikke at alt er mulig å gjennomføre.*



# Transport i et alders- vennlig lokalsamfunn



Mange eldre opplever en følelse av frihet når de går ut av yrkeslivet. De har tid og ressurser til å være aktive på nye arenaer. De kan reise, lære seg nye ting, delta i frivillig arbeid eller ta seg god tid med venner og barnebarn. Tilgjengelig transport er avgjørende for at eldre skal kunne bruke og ta del i kommunens tilbud.

Aldersvennlig utvikling av byer og steder kan ta utgangspunkt i spørsmålene «Hvordan sørger vi for at eldre kommer seg ut og rundt?» og «Hvordan sørger vi for at eldre har steder de ønsker å dra, og føler seg velkomne?»



Nasjonalt transportplan (NTP) har et overordnet mål om et effektivt, miljøvennlig og trygt transportsystem i 2050. En enklere reisehverdag er et av målene som gjelder alle transportformer. Dette passer godt sammen med målene om aldersvennlighet, som blant annet helsefremmende og sykkelvennlig planlegging, nærhetsbyen og foretting ved knutepunkter.

For å kunne fortsette å være aktive i samfunnet, er eldre mennesker avhengige av gode transportløsninger. Det vil si kollektivtransport, senior transportservice og gangbare nabolag, ikke bare private biler.

Det arbeides stadig for at kollektivtransportsystemet skal være universelt utformet. Dette kan bidra til å øke tilgjengelighet til og gjøre det enklere for eldre å reise kollektivt.

For noen eldre vil tilrettelagt transport (TT-ordning) kunne bidra til en bedre hverdag. Men dette er et kostbart tilbud. Selv om dette skal være en ordning for dem som har en funksjonsnedsettelse og som ikke kan reise med kollektivtransport, vil noen TT-brukere kanskje kunne ha like god nytte av ulike løsninger for bestillingstransport.

Bestillingstransport kan potensielt erstatte både kollektivlinjer og TT-turer for deler av befolkningen utenfor de mest sentrale områdene og i spredtbygde strøk. Slike tilbud kan oppleves som bedre for mange ved at man kan få kortere ganglengder og hjelp til bæreposer, mens det å måtte bestille på forhånd eller at man får en potensiell reduksjon i antall tilgjengelige, daglige avganger kan oppfattes som negativt av andre.

Når man blir eldre kan det være vanskelig å tilpasse seg store endringer og nye løsninger i transportsystemene. Dette kan få betydning for hvor mye de reiser og hvor sosiale de kan være. Samtidig kan selvkjørende biler og mer automatisering bety mer tilgjengelig transport for eldre som klarer å tilpasse seg den.

Det er stor variasjon i kollektivtransporten i ulike deler av Norge, både hvordan den er organisert, antall og omfang av kollektivtransportlinjer, antall passasjerer og hvilke transportmidler som benyttes. Dermed vil tiltak og virkemidler som er egnet til å skape et aldersvennlig transporttilbud variere.

## Hvordan utvikle et aldersvennlig transporttilbud

Fokuset på rimelig og tilgjengelig transport står sentralt i arbeidet med å skape aldersvennlige steder. Uansett hvor rikt nærområdet er på tilbud og tjenester er det grunnleggende for vår følelse av mestring og livskvalitet at vi kan komme dit vi vil når vi har behov for det.

Norges ambisjoner om å redusere bilbruken i byområdene skaper også behov for nye transportløsninger. Mange eldre kjører ikke bil selv og er helt avhengige av å gå, sykle eller bruke offentlig transport. Rimelig og tilrettelagt transport er derfor avgjørende for at eldre skal kunne bruke og ta del i tilbudene i kommunen. Transportsystemets utforming er derfor avgjørende for om og hvordan eldre kan delta på ulike aktiviteter.

En reise starter i det man går ut av døren og inkluderer alle elementer og transportmidler man er innom før man kommer til målet/destinasjonen. Det er derfor viktig at man tenker tilgjengelighet, universell utforming og inkluderende løsninger når det kommer til utforming av blant annet:

- Gang- og sykkelveier
- Fortau og gågater
- Bussholdeplasser og terminaler
- Krysningspunkt
- Over- og underganger inklusive bruer



Prioriter enkle tiltak som gir stor verdi for mange

«Rimelig og tilrettelagt transport er derfor avgjørende for at eldre skal kunne bruke og ta del i tilbudene i kommunen.»

- Møblering og servicefunksjoner (toaletter, informasjonstavler med mer)
- Trapper, ramper og heiser helst i nærhet av hverandre
- Belysning
- Informasjon (kart, digitale skjermer/display, høyttalere, skilt med mer)
- Transportmidler (tog, buss, bane, fly, ferje) og overgangen mellom holdeplass/terminal og transportmiddel.

Når man skal utvikle aldersvennlig transport er det viktig å starte med behovet og finne ut mer om Eldres reise-mønster – og behov. Både enkeltpersoner i kommuneadministrasjonen og frivillige lag og organisasjoner kan involveres og bidra i dette arbeidet. Dagens situasjon kartlegges ved å se på hele reisekjeden fra dør til dør. Enkeltelementene i transportsystemet avgjør til sammen om transportsystemet er universelt utformet. Ved å la utvalgte grupper teste dagens reisetilbud og å bruke deres erfaringer får vi vite om de aktuelle gruppene har god og tilgjengelig informasjon om ruter





Foto: Ruter As / Redink, Thomas Haugersteen

## Ruter aldersvennlig transport (RAT)

EKSEMPEL 

RAT er utviklet i samarbeid mellom Ruter og Oslo kommune. Tilbudet er så langt tilgjengelig i bydelene Nordre Aker, Sagene, Vestre Aker og Ullern, mandag til lørdag 10.00–18.00 for alle i alderen 67 år og eldre. Transporten bestilles senest 1 time før ønsket reisetid og prisen er den samme som for honnørbillett. Kundene kan bestille transport fra dør til dør innenfor et definert område, og det er tid og hjelp til av- og påstigning. Kjøretøyene er tilrettelagt for rullestol og rullator, og kunden kan også ha med seg en venn. Tjenesten bestilles via telefon eller app, og Ruter jobber med å tilpasse app etter eldres behov, og å tilby andre kanaler som telefon for bestilling og informasjon.

og avganger og om transporten er tilrettelagt for passasjerer med spesialbehov.

Et neste steg kan være å avklare hvordan ansvar og oppgaver er fordelt mellom kommune, fylkeskommune og stat der det er aktuelt å gjøre forbedringer. Kan vi gjøre mer sammen enn hver for oss? Etter ansvarsavklaringen kan prioritering og skreddersøm startes. Det kan være klokt å lage en strategi for tilrettelegging for transport og oppgradering av holdeplasser ut fra hvilke steder den aldrende befolkningen ferdes mest.

– Skal du på en reise som krever bytting, holder det ikke at bare det ene transportmiddelet er tilrettelagt, sier UU-rådgiver Tomas Nesheim. Her skal han fra hurtigbåten og videre med buss til jernbanestasjonen i Stavanger.



Foto: Fredrik Naumann/Felix Features



## Gode eksempler

Det er en økende satsing på miljøvennlig byutvikling som samtidig er med å tilrettelegge for en aldersvennlig by- og stedsutvikling. Nedenfor finner du noen gode eksempler på kommuner som tilbyr transport spesielt rettet mot eldre. Felles for alle eksemplene er fleksibilitet.



### Trondheim: AtB «67pluss»

AtB «67pluss» er et toårig pilotprosjekt med aldersvennlig transporttilbud i et område i Trondheim. Ordningen er inspirert av Ruters erfaringer fra Oslo, og kunnskap fra dybdeintervjuer med eldre. Funnet var at eldre var opptatt av forutsigbarhet og korrespondanse med offentlig transport, og at de var positive til å bruke apper og andre betalingsmidler enn kontanter og betalingskort. AtB bruker elektriske kjøretøy som er tilrettelagt for rullator og rullestol. Tjenesten er tilgjengelig mandag til fredag, 09.30-17.30, og prisen er som for ordinær honnørbillett. Kundene kan reise mellom forhåndsdefinerte servicepunkt.

### Sauda: Hent meg!

Tilbudet «HentMeg» er det første av sitt slag i Rogaland. Kunden bestiller transport på nett eller telefon, går utenfor hjemmet til avtalt tid og går om bord i en bil eller minibuss. Der sitter det gjerne flere passasjerer som har kommet på før deg. Du betaler vanlig busstakst og fraktes dit du ba om i bestillingen. På veien kan bilen/bussen plukke opp og sette av andre passasjerer.



Foto: Kolumbus



Foto: Adobe Stock

## Folldal: ønsker smart samordning

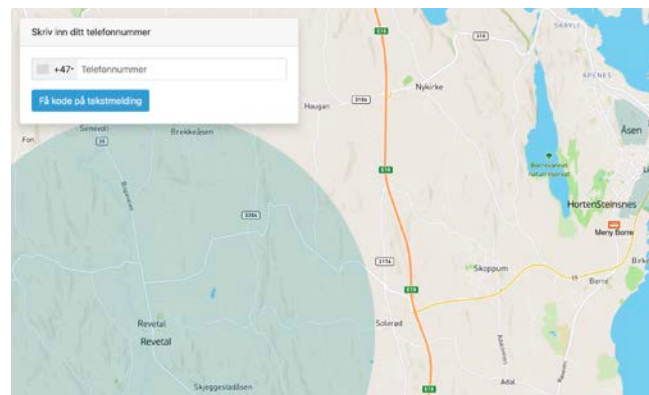
«Smart Transport i Distriktene» har som mål å lage et felles system for transportplanlegging der ressursene innen person- og varetransport samordnes og utnyttes bedre. Målet er å skape smartere og tilgjengelige transporttilbud der folk bor, slik at det er mulig å bo i utkantstrøk uten førerkort og bil. Folldal kommune, Innlandet fylkeskommune, EnTur, nasjonal reiseplanlegger for kollektivreiser og sykehuset Innlandet samarbeider om det tre-årige prosjektet som startet i 2019. «Smart Transport i Distriktene» ser på transport i vid forstand, som skoleskys, pasientreiser, passasjertransport, tilrettelagt transport (TT), turister, sykkelurister, pendlertransport, matlevering, transport av biologisk materiale, posttransport og annen varelevering. Logistikk er et sentralt tema

sammen med brukervennlighet, og at samordning av transport er miljøvennlig og viktig for bærekraftig utvikling.

Å finne praktiske, fleksible og gode løsninger kan være krevende på steder der få personer bruker transporttilbudene daglig. Tilbud og løsninger må tilpasses lokale kontekster og ta hensyn til lokale utfordringer og behov. I øykommuner kan det kanskje være effektivt om bare går til kai der det faktisk er reisende, mens i byområder vil utvidelse av rutetilbudet kanskje være mest aktuelt. I områder med lav befolkningstetthet vil ulike typer bestillingstransport både kunne være mer aldersvennlig og redusere behovet for TT.

## Vestfold og Telemark

Vestfold kollektivselskap (VKT) har lansert prosjektet VKT Bestilling. Prosjektet er en ny måte å tenke kollektivtrafikk på i Vestfold. Du bestiller transport via app, nett eller telefon, går utenfor hjemmet til avtalt tid og går om bord i en minibuss. Minibussen plukker opp passasjerer som har bestilt tur. Billettprisen er lik et ordinært tilbud, men her fraktes passasjerene dit de har bedt om i bestillingen. På veien kan minibussen plukke opp og sette av andre passasjerer. Reisen kan bestilles inntil 10 minutter før reisetidspunktet. Dersom bussen allerede er på veien eller er full vil passasjerer få et nytt tidspunkt som er så nært det ønskede som mulig. Det er ingen begrensninger



i antall bestilte turer per dag. Foreløpig er tjenesten tilgjengelig i områdene Steinsnes og Åsen i Horten kommune. I Tønsberg kommune er tjenesten tilgjengelig i en omkrets på 5 km fra Revetal sentrum.

## Fleksibel transport i Østfold

Østfold kollektivtrafikk har laget tilbudet «Flexx» der ulike bestillingsruter supplerer det ordinære kollektivtilbudet. Tilbudet promoteres som «en blanding av taxi og buss», og bussen kjører passasjerene hjemmefra og dit de ønsker. I 2018 vedtok Fylkestinget at Flexx skal være gratis inntil videre.

Flexx er for alle, men sjåføren hjelper dem som trenger det til av- og påstigning og med å bære handleposer inn og ut av bussen (ved behov). Flexx stopper der reisende skal hentes/leveres og kjøretiden varierer derfor fra tur til tur. For de som bor i sentrum finnes det egne Flexx-møteplasser, og det er også mulig å reise mellom møteplasser i sentrum.



Tilbudet følger en fast rute til faste tider og kjøres kun etter bestilling avhengig av hvor mange som har bestilt reise. Bestillingen må skje senest 2 timer før avreise.

Flexx-ordningen finnes nå også i Møre og Romsdal og Finnmark.

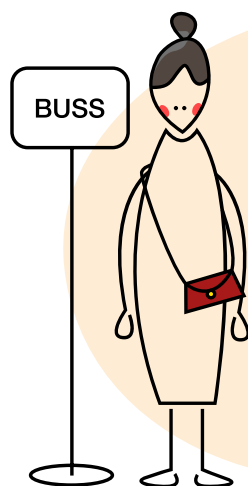




## Sjekkliste for aldersvennlig transport

- Kan frivillige i kommunen bidra til økt mobilitet blant eldre?
- Er det et godt nok transporttilbud dit eldre ferdes, eller er det aktuelt med bestillingstransport?
- Er informasjon om transporttilbudet tilpasset og testet på målgruppen?
- Finnes det private transportordninger flere bør vite om eller som kan utvides?
- Har våre brukere god og tilgjengelig informasjon om ruter, avganger og tilrettelegging for passasjerer med spesialbehov?
- Har vi prioritert parkering og holdeplasser for personer med spesielle behov i kommunen?
- Er kollektivtilbudet pålitelig med hyppige avganger på hverdager, i helgene og på offentlige fridager?
- Er kjøretøyene rene, godt vedlikeholdte, tilgjengelige og har prioriterte sitteplasser som respekteres.
- Stopper bussen langs fortauskanten på holdeplasser for å lette av- og påstigning og venter med å kjøre til passasjerene har satt seg?
- Holdeplasser og stasjoner har hensiktsmessig beliggenhet, er godt tilgjengelige, trygge, rene, godt belyste, har tydelig skilting og tilstrekkelig med sitteplasser og ly.
- En frivillig transporttjeneste er tilgjengelig der det offentlige transporttilbudet er av begrenset omfang.
- Prioritert parkering og holdeplasser for personer med spesielle behov er tilgjengelige og respekteres.
- Fremstår kommunens steder, plasser og byrom som en invitasjon til å brukes eller avviser de mennesker?

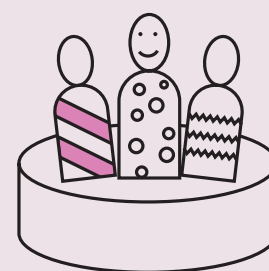
*Sjekklistene i denne håndboken er ment som gode råd. Det betyr ikke at alt er mulig å gjennomføre.*



For at eldre skal delta, være aktive og inkludert i lokalsamfunnet, er tilgjengelig transport helt avgjørende.



# Samfunnsdeltagelse



Det er ingen typiske eldre. Interessene og behovene er like mangfoldige som for andre aldersgrupper. Medvirkning kan utløse mange gode løsninger for hvordan eldre kan delta i samfunnet. Når livet endrer seg kan eldre både bidra og selv ha nytte av å være ressurser i lokalmiljøet.



## Et aldersvennlig kulturtilbud

For å sikre at kulturtilbudet i kommunen møter mangfoldet i den aldrende befolkningen er medvirkning en god start for å se på hva som finnes og hva som savnes. Sammen med eldre kan etablerte kulturinstitusjoner se nye muligheter for publikumsutvikling.

Arrangement på dagtid kan oppleves attraktivt og for mange eldre også tryggere enn å gå ut om kvelden, og gjennom samskaping kan program og utforming av tilbudene møte et eldre publikum bedre. Mange eldre i Norge er kjøpesterke kunder, og gjennom å møte disse med attraktive tilbud kan kulturinstitusjonene også styrke sin virksomhet.

Mange eldre opplever at livssituasjonen deres endres sterkt, for eksempel ved tap av ektefelle og venner. Dermed har de behov for å reorientere seg og finne nye aktiviteter og interesser de kan dyrke. For mange er det likevel en barriere å oppsøke nye arenaer og tilbud som ikke tidligere har vært en del av livet. Etter inspirasjon fra Manchesters arbeid med aldersvennlige kulturtilbud, etablerte satsningen aldersvennlig Oslo et nettverk av kulturambassadører. Disse ambassadørene var en gruppe kulturinteresserte eldre som inviterte og hjalp andre eldre til å delta mer i kulturtilbud. Samarbeidet startet med Den Norske Opera og ballett som så det som en del av sitt samfunnsoppdrag å gjøre tilbudene sine mer tilgjengelige for alle. Filharmonien og konserthuset i Oslo la til rette for tilbud på dagtid og medvirkning med eldre om tilbud og tilrettelegginger.

Arenaer som bibliotek, fritidsklubber, sportsklubber og samfunnshus kan også tas i bruk for flere aktiviteter. Ta gjerne utgangspunkt i tilbud som finnes allerede og gjennom medvirkning kan nye aktiviteter få plass, ofte gjennom frivillig innsats og etter interesse. Ofte er aktiviteter organisert for bestemte aldersgrupper. Her kan det ligge muligheter i å utforske om noen aktiviteter kan være generasjonsovergripende på en slik måte at både eldre og unge

har glede av det. Kanskje det også er muligheter for at det oppstår nye aktiviteter i samspeilet mellom generasjonene.

Kanskje det viktigste med kulturtilbudene er at de gjenspeiler mangfoldet og ikke stereotypene blant eldre og det vil også komme eldre med ulike kulturbakgrunner til gode.



I aldersvennlige lokalsamfunn er fokuset på de sosiale omgivelsene like viktige som tilgjengelighet og inkludering i de fysiske omgivelsene. Selv om man har en bolig, uteområder og transport som er godt tilrettelagt, har det å delta i aktiviteter, føle seg verdifull og velkommen stor betydning for helse og trivsel. Et godt liv skapes for de fleste av oss sammen med andre. Alderdommen innebærer rent fysiske og funksjonelle endringer, men også sosiale overganger når ektefelle og nære venner faller bort, og når aktiviteter man tidligere har likt blir uaktuelle. Det å delta i samfunnet, både for egen del og for andres blir derfor et viktig tema for den aldersvennlige utviklingen.





Foto: Malvik kommune

EKSEMPEL 

## Eldres kulturmønstring

Ideen til Eldres Kulturmønstring (EKM) ble lansert i lokalavisa i 2011 av en frivillig kulturaktør som foreslo et eget kulturarrangement for seniorer etter modell av ungdommens kulturmønstring, UKM. Siden har en frivillig komite arrangert EKM hvert år med Malvik kommune som samarbeidspartner.

Programmet varer en uke: Kunst og håndverksutstilling, forfatterbesøk på biblioteket, korbek på begge helsetunene, Quiz med Viggo Valle gir hjer-netrim, og grand finale med eldres dag og EKM- forestilling i kulturhuset. I Malvik er Hommelvik helsetun bygd sammen med kulturhuset, og publikum kan komme over glassgata med innesko og inneklær.

Kultur gir livsglede og virker helsefremmende: Forskning viser at deltagelse i kultur både som utøver eller tilskuer, gjør at vi lever lenger!



## EKSEMPEL



## Generasjonskor

Irland har som aldersvennlig land mange gode eksempler på generasjonsoverskridende tiltak. Et flott eksempel er et generasjonskor med medlemmer i alle aldre. Tiltaket startet som et kor og det var synging som brakte generasjonene sammen, men det har utviklet seg til mange flere aktiviteter og tiltak som både de unge og de eldre har utbytte av. Koret reiser på turer, utflukter og gjør en rekke andre aktiviteter sammen også. I Norge har vi også flere flotte generasjonskor rundt om i landet.

## EKSEMPEL



## Strømmen bibliotek – oppsøkende virksomhet

Strømmen bibliotek har en ansatt i 20% stilling som driver oppsøkende virksomhet til hjemmelånere og institusjoner. Hjemmelånerne er hovedsakelig eldre mennesker som har vanskeligheter med å komme på biblioteket og med å bruke digitale tjenester. Den ansatte kommuniserer med hjemmelånerne på telefon og kjører bøker og lydbøker hjem til dem en gang i uken. Noen institusjoner får også besøk av den oppsøkende bibliotekstjenesten hver 3.måned. Bibliotekaren har med seg bøker som formidles og leser litt for de fremmøtte. I forbindelse med koronasituasjonen i 2020 deltok biblioteket i Frivillighetsentralen i Lillestrøms leveringstjeneste for mat og andre produkter.

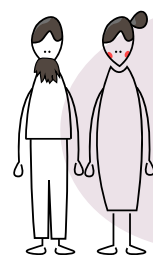




## Frivillighet er samfunnsdeltagelse og ressurs

Et annet viktig område innen samfunnsdeltagelse er frivillighet, som en forutsetning for at samfunnet skal fungere godt og gi alle innbyggere de tilbudene de trenger. Frivilligheten er arena for inkludering, demokrati, kultur, idrett, mestring og lek for barn og unge, eldre og alle andre som ønsker å delta i lokalsamfunnet.

Begrepet frivillighet brukes både om ulønnet frivillighet og den innsatsen som ideell sektor bidrar med. Det er et viktig prinsipp at frivillighet ikke erstatter tjenester, men er et supplement til øvrige tilbud.



Anerkjenn mangfoldet  
blant eldre

### EKSEMPEL



### Kompis generasjonstreff – Samnanger

Kompis er et tilbud for elever i 5.–7. klasse hver onsdag i skoleåret. Det er måltider, hobbyaktiviteter, spill og lek. 7 faste voksne er med hver gang, det er 5 pensjonister, deriblant Ada Haugen som fyller 91 til høsten. Ada har vært med de siste 6 årene og trives så godt med barn og voksen at onsdagen er blitt den beste dagen i uken. «Det er kjekt å være til nytte for andre». Barna synes det er stas at Ada er kompis og de voksne er glad for å ha henne på laget.



Foto: Kristi Mjelstad



## Grannehjelpa turtilbud

EKSEMPEL 

Grannehjelpa, Frivilligsentralen i Kvam, og Kvam turlag samarbeider om lavterskel turtilbud for seniorer. 10 turledere planlegger og gjennomfører ukentlige turer sammen med de tre turgruppene Fotalaget, Trakkatrimmen og Karatrakk. Turene skjer året rundt og uten påmelding, og de varierer i lengde og vanskelighetsgrad. Fotalaget og Karatrakk går i greit tempo i variert terreng, ofte på skogsvei og sti. Trakkatrimmen har et mer moderat tempo, og legger turene sine til steder med mer stabilt underlag. Alle gruppene har fokus på det sosiale, felles opplevelser, samvær og den gode praten. Niste nytes underveis, og noen er med for å oppdage nye turmål, andre for å få trim og aktivitet. Deltakerne kommer igjen uke etter uke, år etter år – det å gå på tur sammen med andre dekker mange behov, og det er vane-dannende.



## Eldrekraften i frivillig arbeid

Frivillighet kan bidra til livsglede og folkehelse som et viktig helsefremmende og forebyggende tiltak. Når vi spør eldre om hvorfor de ikke er involvert i frivillig arbeid, er svaret ofte: «Vi har ikke blitt spurt om å delta».

Det er derfor viktig at frivillige lag og foreninger aktivt informerer og inviterer til medlemskap.

Frivillighet utøves i alle aldersgrupper, men eldre er en svært viktig frivillig ressurs. Ifølge Frivillighet Norges Frivillighetsbarometer 2019 var 63 % av befolkningen frivillige i 2019 og det er en større andel blant de over 60 år som gjør frivillig arbeid ofte enn i resten av befolkningen.

Ønsker man å rekruttere og beholde eldre som aktive medlemmer kan det være klokt å ta hensyn til at noen kan få behov for tilrettelegging for å kunne delta. Mangel på transport kan gjøre det vanskelig å komme seg til aktiviteten. For minstepensjonister kan økonomi kan være en barriere for å delta.

Frivillighet og frivillig arbeid forbindes ofte med organisert frivillighet og organisasjoner som Røde Kors, Kirkens

bymisjon, Norsk Folkehjelp, Den Norske Turistforening, Sanitetsforeningen, idrettslag og barne- og ungdomsorganisasjoner. Selv om lag og organisasjoner er viktige i de fleste lokalsamfunn, skjer en stor del av den frivillige innsatsen som uorganisert frivillighet – noen som bryr seg, eller som ser behovet og får lyst å bidra.

«Ifølge Frivillighet Norges Frivillighetsbarometer 2019 var 63 % av befolkningen frivillige i 2019 og det er en større andel blant de over 60 år som gjør frivillig arbeid ofte enn i resten av befolkningen.»

Seniorhuset i Nordre Aker har fokus på generasjonskontakt.



Foto: Ann-Cathrin Holm, Oslo Kommune

## Rekruttering og oppfølging av frivillige

Engasjement og tilrettelegging er to hovedfaktorer når det gjelder å lykkes med frivillighet. Man må ha et system for hvordan man skal rekruttere, koble, følge opp og eventuelt avslutte et frivillig arbeid.

Det er fortsatt mange frivillige som har behov for fysiske møteplasser, geografisk tilhørighet og analoge løsninger, dette gjelder spesielt for frivillige i alderen 60+.

I forkant av rekruttering av frivillige er det viktig å kartlegge behov, avklare forventninger og sette arbeidet i et system. Behov og ønsker, hvem som skal samarbeide ikke minst hvem som skal koordinere arbeidet må avklares. Det kan være bra med en lagleder for de frivillige; en motivator, kulturskaper og brobygger. Når man har rekruttert frivillige er det viktig å gi dem den nødvendige opplæringen og veiledningen de trenger. Taushetserklæring skal gjennomgås og signeres og det må avklares når, hvor ofte og hvor lenge den frivillige skal bidra.



### Det finnes mange ulike typer oppgaver frivillige kan gjøre. Noen eksempler er:

- følgetjeneste
- kursholder
- matvenn
- turvenn
- aktivitetsvenn
- leksehjelp
- triminstruktør,
- reiseleder
- reservebestemor/far
- kokkekurs
- vaktmesterfunksjon
- vert/vertinne
- lede kor og andre aktiviteter

Det er ikke alderen som avgjør hvilke ressurser man har, men bakgrunn, erfaring, motivasjon, hobby og interesser, nettverk og kompetanse. En frivillig på 87 år kan like gjerne veilede en på 67 år i smarttelefoni som motsatt.

Det er mange ulike måter å rekruttere frivillige, og mange arenaer man kan rekruttere fra. Noen eksempler er borettslag, pensjonistforeninger, menigheter, idrettsklubber, eldrecentre, frivilligsentraler og skoler. Alle grupper i samfunnet kan ha ønske om å bidra, både arbeidsledige, enslige, eldre, ungdom, flyktninger og andre. Det er viktig med en tydelig og konkret annonsering. Dersom man ønsker en mannlig aktivitetsvenn bør man rette annonsen mot spesifikke oppgaver og gjerne noe som treffer menn slik som «ha noen å fiske med».

Det er viktig at den enkelte frivillige får den veiledningen han eller hun trenger. Dette kan skje i form av møtepunkt med samtaler, kurs, foredrag eller erfaringssamlinger hvor man kan høre hvordan andre frivillige går frem, få tilbakemeldinger på spørsmål man har og dele erfaringer. Gjennom å ha nær kontakt med de frivillige kan man tidlig oppdage om noen ikke egner seg til frivillige oppdrag og sørge for at disse avsluttes.

### Unge og eldre frivillige sammen

Noen foreninger og lag har barn og unge som målgruppe og noen har eldre som målgruppe. Samtidig er mange organisasjoner og aktiviteter åpne for alle aldersgrupper. En del av den aldersvennlige satsingen kan være å samarbeide med de lokale frivillige organisasjonene om å utvikle og markedsføre tilbud og aktiviteter på tvers av generasjoner.

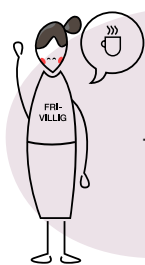
## Kommunen og frivillig sektor

KS har oppfordret alle kommuner og fylkeskommuner til å vedta en lokal frivillighetspolitikk. Kommunen kartlegger den lokale frivilligheten, og utvikler en lokal frivillighetspolitikk sammen med de frivillige i lokalsamfunnet, før planen forankres politisk og administrativt.

Den lokale frivillighetspolitikken kan gjerne hente inspirasjon fra «Plattform for samspill og samarbeid mellom frivillig og kommunal sektor»

Frivilligsentraler eller andre lokale organisasjoner kan ha et ansvar for å sikre at de frivillige får opplæring i de oppgavene de skal utføre, HMS og taushetsplikt, innhenting av politiattest for de som må ha dette og vurdering av behov for forsikringer for de frivillige. Kommunen kan også lage avtaler med disse organisasjonene og eventuelt forplikte seg til å gi økonomisk tilskudd til oppfølgingen av de frivillige.

Mange kommuner har definert hvilken «etat»/«avdeling» i kommunen som har ansvar for frivillighet og alle kommuner gir tilskudd til frivillige lag og foreninger. I noen kommuner har man ansatt egne frivillighetskoordinatorer sentralt i kommunen og andre steder delegerer man deler av denne oppgaven til frivilligsentraler.



Eldre er en svært viktig frivillig ressurs



### De ti frivillighetspolitiske bud

Over 300 organisasjoner har stilt seg bak budene som har blitt sendt ut til alle kommuner.

1. Kjenn frivilligheten i kommunen din
2. Vedta en tverrsektoriell kommunal frivillighetspolitikk
3. Anerkjenn frivillighetens egenverdi
4. Forenkling gir mer frivillighet
5. Tilrettelegg for frivillighetens egenutvikling
6. Skap dialog med frivillighet
7. Anerkjenn og støtt opp om frivillighetens merverdi
8. Gi frie midler
9. Ikke konkurrer med frivilligheten
10. Skap forutsigbarhet for frivilligheten

KILDE: FRIVILLIGHET NORGE



## Sjekkliste samfunnsdeltagelse

- Lokaler for arrangementer og aktiviteter ligger i passende avstand, er tilgjengelige, godt belyste og kan nås uten vanskeligheter med kollektivtransport.
- Arrangementer som er generasjonsoverskridende.
- Grundig informasjon gis om aktiviteter og arrangementer, herunder opplysninger om bygningenes tilgjengelighet og transportmuligheter for eldre mennesker.
- Det tilbys et bredt spekter av aktiviteter som appellerer til en mangfoldig befolkning av eldre mennesker.
- Sammenkomster som også inkluderer eldre mennesker holdes på forskjellige steder i nærmiljøet, f.eks. fritidssentre, skoler, bibliotek, samfunnshus og parker.
- Det drives utstrakt oppsøkende virksomhet for å nå ut til mennesker med økt risiko for sosial isolasjon.
- Eldre mennesker anerkjennes av samfunnet for sine bidrag i fortiden så vel som i dag.

*Sjekklistene i denne håndboken er ment som gode råd. Det betyr ikke at alt er mulig å gjennomføre.*



# Bolig og et aldrende samfunn



De demografiske utfordringene vi står ovenfor kan ikke alene løses med bygging av nye omsorgsboliger og sykehjemsplasser. Dette er dyre løsninger når det gjelder både investeringskostnad og ikke minst forvaltning, drift og vedlikehold. Gjennom godt planarbeid og regulering kan kommunene legge til rette for at flere eldre søker sammen i felles boligløsninger der hvor dette er ønsket og naturlig.

## Hvordan fremme mer bærekraftige boligløsninger?

Kommunesektoren spiller en viktig rolle i å møte fremtidens behov for mer bærekraftige boligløsninger. Gjennom god by- og tettstedsplanlegging, samspill med innbyggerne og frivillig sektor, kan kommunene mobilisere ressurser og dempe behovet for heldøgns omsorgsplasser og helsetjenester.

Da kan vi sikre at de som uansett må ha dette tilbudet, får det til riktig tid og med god kvalitet også i fremtiden. Mer enn noen gang er det viktig at vi klarer å mobilisere ressurser utenfor de kommunale budsjettene og det kommunale virkemiddelapparatet til å forme helsefremmende og aldersvennlige samfunn.

Innbyggerne i Norge bruker 80 milliarder kroner i året på oppussing i private hjem. Disse investeringene går imidlertid i liten grad til å tilpasse private hjem til en (sannsynlig) fremtidig livssituasjon med større helseutfordringer, mindre bevegelighet og behov for omsorgstjenester i hjemmet. Det er den enkelte boligeiers ansvar å vedlikeholde og utbedre sin private bolig. Samtidig er det høye forventninger til hva kommunal og offentlig sektor ellers skal sørge for av tilpasning av hus og hjem. Det kan også innebære at kommunen stiller forventninger om at innbyggerne selv gjør større investeringer for å kunne være hjemme lengst mulig. For mange med hjelpebehov vil hjelp fra kommune eller stat til en tilpasning av eget hjem forbedre livssituasjonen og skape mer selvstendighet.

Dette kapittelet gir noen råd og tips til hva en kommune kan og bør gjøre for å sikre en større andel aldersvennlige boliger og bomiljø.



Hva slags bolig ønsker jeg å bli gammel i?

## Hva kan kommunen gjøre?

Boligens utforming er en viktig brikke for å kunne leve et selvstendig og godt liv. Hvor boligen ligger har i tillegg betydning for mulighetene for sosialt fellesskap, tilgang til naturopplevelser, tjenester, butikker, kollektivsystem mm.

Når vi snakker om aldersvennlige boliger, betyr ikke det spesialtilpassede boliger for eldre, men boliger som gjør den mer brukbar og passer for alle aldre. Dører som er brede nok for rullator og rullestol er også brede nok til å få inn møbler (og ny vaskemaskin). God planlegging av bad gir mulighet for plassering av stellebord eller tørkestativ og har samtidig nok areal til å manøvrere en rullestol om det blir nødvendig.

For at flere eldre skal klare seg mest mulig selv og kunne motta tjenester i eget hjem må boligen være fysisk tilgjengelig og det må være lett å komme til og fra egen bolig og til andre viktige samfunnsfunksjoner som lokalbutikk, helsetjenester og kulturtilbud.

I områder med et velfungerende boligmarked vil det være enklere å skifte bolig dersom behovet endrer seg. Da kan en i større grad velge bolig som passer egne behov. I deler av landet med lav omsetning og lite nybygging kan det være utfordringer både å finne egnet bolig og å få solgt sin nåværende bolig til pris som gjør det mulig å kjøpe ny egnet bolig. Hvordan kommunen jobber med disse utfordringene har stor betydning for mulighetene innbyggerne har til å leve selvstendige liv. Hva kan så kommunen gjøre?

---

### TIPS 1

#### Hvordan er den demografiske utviklingen i kommunen?

Gode befolkningsframskrivninger er et godt kunnskapsgrunnlag. Flere eldre betyr flere som vil ha behov for helse- og omsorgstjenester fra kommunen og dette påvirker utgiftsnivået. Det finnes gode verktøy for utarbeiding av prognoser på dette.

---

### TIPS 2

#### Få oversikt over hvilke typer boliger som finnes i kommunen

Brorparten av dagens boligmasse er oppført i en tid da det var lavere krav til tilgjengelighet og universell utforming. Derfor er mange boliger i Norge dårlig tilpasset personer med nedsatt funksjonsevne. Nasjonale tall viser at to tredjedeler har vanskelig tilgjengelighet med trapper og/eller bratt terreng til inngangspartiet og ca. en tredjedel har ikke alle nødvendige boligfunksjoner på inngangsplanet. Bare en prosent av boligene er fullstendig tilgjengelig for rullestolbruker.

Når det skal gjennomføres en vurdering av boligmassen kan en se på SSBs oversikt over boliger etter bygnings- type og byggeår. Alderen på boligene og hvilken type bolig det er har mye å si for utformingen og kan gi en forenklet

oversikt over tilgjengeligheten i dagens boligmasse. Mange eneboliger og lite nybygging kan for eksempel indikere at det er få tilgjengelige boliger i kommunen.

Skal en få bedre analyser av boligbehovet fremover er en avhengig av å få data på kommunalt nivå. Viktige kilder til å få data her kan være ergoterapeuter som er ute hos brukerne, private som vurderer å tilpasse boligen, boligbyggelag og boligselskap som forvalter mange privateide boliger i tillegg til kunnskap om boligene som kommunen selv forvalter.

Analysen bør si noe om:

- Boligtype (enebolig, rekkehus, firemannsbolig, lavblokk etc.) grad av tilgjengelighet (trinnfri tilkomst til inngangsparti, terskler, boligfunksjoner på inngangsplanet, tilgjengelighet i de ulike rommene). Her kan «Funksjonsattest for bolig» være til god hjelp.
- Avstand til nærmeste sentrum og viktige samfunnsfunksjoner
- Eventuell kostnad ved tilpassing av boligen

Eksempel på kommuner som har gjennomført slike kartlegginger er Steinkjer kommune som kartla tilgjengeligheten i 332 boliger og Bergen kommune som vurderte tilgjengeligheten i lavblokkene i kommunen og om det kan etterinstalleres heis der.

### TIPS 3

#### Ha kunnskap om boligmarkedet i kommunen

For å kunne vurdere effekten av de ulike virkemidlene kommunen har til rådighet i boligpolitikken er det viktig å ha kunnskap om det lokale boligmarkedet og eventuelle variasjoner mellom ulike geografiske områder i kommunen. Dette er avgjørende for å gjøre kvalifiserte vurderinger om hvilke krav en utbygger kan godta i et kostnytte perspektiv. Med hjemmel i plan- og bygningsloven (PBL) har kommuner med vekst et større handlingsrom for å legge inn føringer



gjennom områderegulering og detaljreguleringer når det gjelder funksjons- og kvalitetskrav. I mindre kommuner, med nedgang i innbyggertall og ingen/lite oppføring av nye boliger, vil reguleringsplaner og nybygging ikke være et like effektive virkemiddel for å få flere tilgjengelige boliger. Her vil det trolig være mer hensiktsmessig å ha tett dialog med bransjen i forbindelse med utbedringer av eksisterende boliger, kjøp/salg av tomter og mulig oppføring av kommunale boliger for å møte etterspørselen. En god dialog med utbyggere om kommunens boligbehov og hva kommunen og utbyggere kan tilby hverandre vil gjøre det lettere å samarbeide for å finne de gode løsningene for å imøtekomme behovet.

Et mål på handlingsrommet i boligforsyningspolitikken kan være tallet på oppførte boliger de siste årene og forventet utvikling i innbyggertall. I tillegg har kommunen vanligvis god kunnskap over de lokale variasjonene og lokale kost-nytte-faktorer som kan påvirke boligmarkedet i framtida.



## TIPS 4

### Stimuler til boligkvaliteter som gjør at folk kan bo lenger i eget hjem

Boligens utforming påvirker i stor grad hvor selvhjulpne personer med nedsatt funksjon er i eget hjem. En godt utformet bolig er brukbar og funksjonell i alle faser i livet, også hvis man blir dårligere til beins eller blir avhengig av rullestol eller rullator. Nøkkelegenskapene for å bidra til dette er trinnfri tilkomst fra parkeringsplass til godt synlig inngangsparti, alle nødvendige boligfunksjoner på inngangsplanet og romslige og praktiske romløsninger. I tillegg bør boligen være forberedt for eller ha installert velferdsteknologi.

Utbedringer av eksisterende boliger er avgrenset av konstruksjon, grunnflate, tomt og ikke minst kostnadsbildet. Ved tilpassing av eksisterende boliger er det derfor ofte vanskelig å oppnå de samme kvalitetene som for nybygg. Bedring av tilgjengelighet i en eksisterende bolig er derfor

ofte mulighetenes og kompromissenes kunst. Eksempler på mindre tiltak som kan ha stor betydning for personer avhengig av rullator eller stokk er:

- fjerning av terskler
- fjerne dusjsone
- utvide dører
- forsterking av vegger til sete, og håndtak på bad

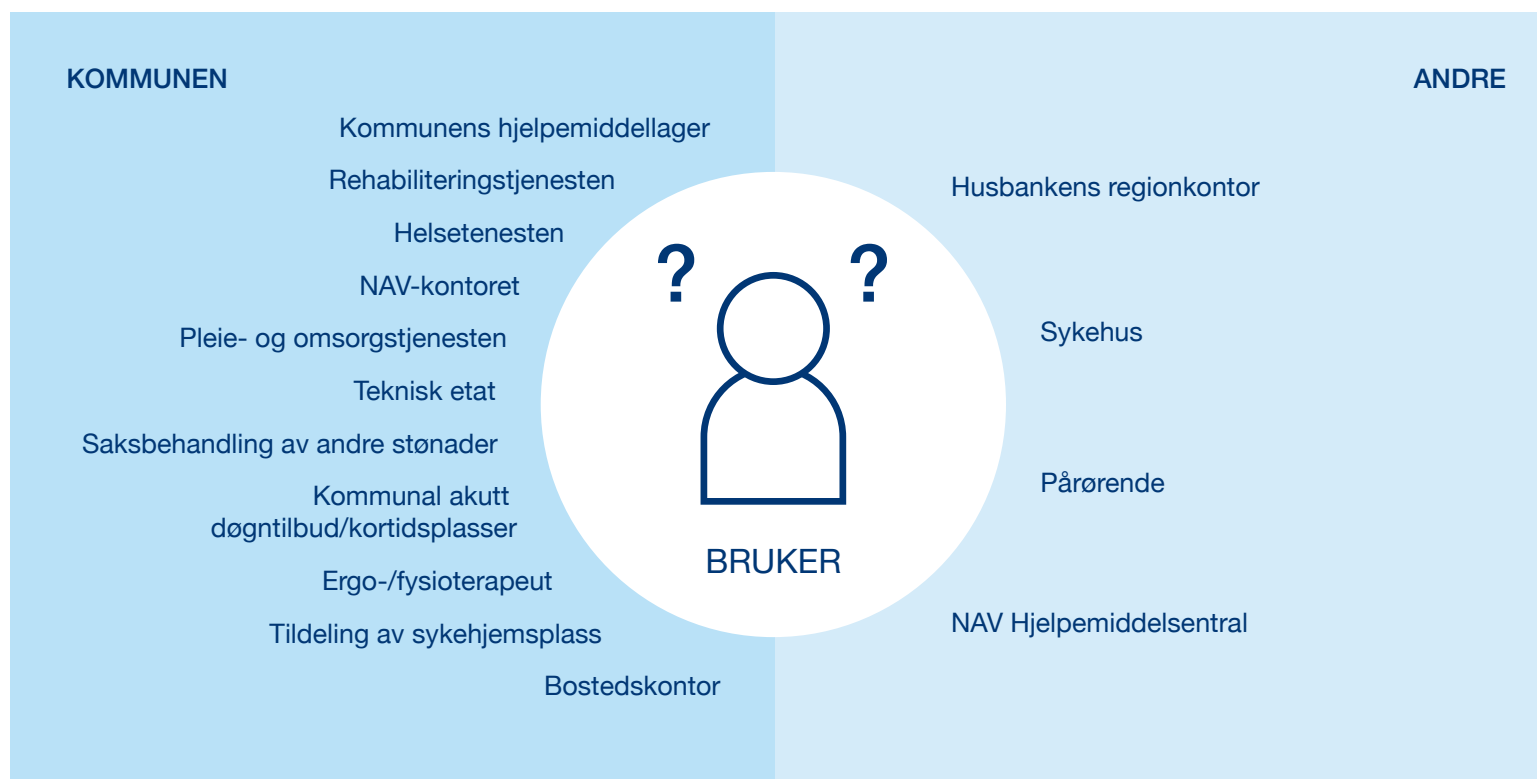
Større tiltak kan være utviding av rom, tilbygg og tilrettelegging av adkomst. Også ved vanlig oppussing av boligen, er det lurt å velge løsninger som bedrer tilgjengeligheten. Det vil kunne redusere kostnader den dagen behovet oppstår.

Økte boligpriser gjør at det er behov for nye innovative løsninger også på boligfeltet. Velferdsteknologi bidrar til stadig nye løsninger som gjør det enklere og tryggere for eldre å bli boende hjemme. Vendbart toalett er et eksempel på produktutvikling som kan gi økt tilgjengelighet for mange,

Foto: Fredrik Naumann, Felix Features.



Vendbart toalett er et eksempel på produktutvikling som kan gi økt tilgjengelighet for mange, uten behov for økt areal på bad. Særlig for personer med dårlig balanse, kan slike nye produkter gjøre hverdagen bedre. Tilsynelatende en liten ting – men for brukerne er dette en klar forbedring som gir økt selvstendighet.



En innbygger som henvender seg til kommunen må forholde seg til mange ulike instanser som gjør det vanskelig å finne frem.

uten behov for økt areal på bad. Særlig for personer med dårlig balanse, kan slike nye produkter gjøre hverdagen bedre. Tilsynelatende en liten ting – men for brukerne er dette en klar forbedring som gir økt selvstendighet. Forflytninger på bad er ofte årsak til fall og krever ofte assistanse. For ansatte i helse- og omsorgstjenesten vil dette gi helt andre arbeidsvilkår. Dette er en yrkesgruppe som jobber i vanskelige stillinger, har mange tunge løft og sliter med mye slitasje - det gjelder både i hjemmetjenester og i sykehjem og omsorgsboliger. Det er et enormt behov for produktutvikling som innehar disse fordelene – og som den enkelte kan installere også i sin egen bolig etter hvert.

## TIPS 5

### Etabler boliggruppe med tverrfaglig kompetanse

Utbedring av eksisterende boliger er ofte avhengig av muligheter i og rundt boligen og eiers mulighet til å finansiere eventuelle utbedringer. Det finnes ulike tilskuddsordninger som kan benyttes i slike tilfeller, men ofte vet ikke privatpersoner om disse mulighetene. En innbygger som henvender seg til kommunen må forholde seg til mange ulike instanser som gjør det vanskelig å finne frem.

Enhver kommune har ansatte som har kompetanse på enten bygg, økonomi eller brukerbehov. Etablering av en bolig(rådgivings)gruppe kan gi bedre samhandling mellom disse fagområdene, og kommunen kan bistå sine innbyggere på en langt mer effektiv måte når behov for endringer

i bosituasjonen oppstår. Dette vil gjøre møtet med kommunen når et behov oppstår mye enklere og vil gi «en dør inn».

Tverrfaglig samarbeid på dette området vil også gi kommunen er godt samlet bilde av status og utfordringer i kommunen. Dette vil igjen kunne gi nyttige innspill til overordnet samfunnsplanlegging.

## TIPS 6

### Bruk verktøykassen

Plan- og bygningsloven er tydelig på kommunenes ansvar når det gjelder samfunnsplanlegging. I § 3-3 står det blant annet om kommunens planoppgaver og planleggingsmyndighet:

Kommunestyret selv har ledelsen av den kommunale planleggingen og skal sørge for at plan- og bygningslovgivningen følges i kommunen.

Kommunestyret skal sikre at kommunen har tilgang til nødvendig planfaglig kompetanse

§ 1 i plan- og bygningsloven legger vekt på at loven skal fremme bærekraftig utvikling til beste for den enkelte, samfunnet og fremtidige generasjoner. Kommunestyret har altså ikke bare ansvaret for å si ja eller nei til enkeltsaker,

men også vurdere om denne ene saken bygger opp under ønsket samfunnsutvikling på sikt.

Så lenge den lokale utviklingen ikke går ut over regionale eller statlige interesser, har kommunene stor frihet til selv å bestemme hvordan kommunen skal rigge utviklingen sin.

Under følger noen tips til hvordan en bør jobbe med boligproblematikken i kommunene.

## TIPS 7

### Ta aktivt stilling til hvor det kan/skal etableres boliger

Samfunnsutvikling er et viktig tema som i stor grad legger premisser for tjenesteleveranser, økonomi og mulighetene innbyggerne har til å selv å ta ansvar for sine liv. Hvordan skal samfunnet planlegges og rigges slik at innbyggerne har gode hverdagsliv samtidig som kommuneøkonomien er sunn og tilgjengelige midler strekker til?

Hvor politikerne tillater boligbygging i kommunen er viktig i denne sammenheng. For den enkelte boligkøper er ofte økonomien styrende. De med dårligst kjøpeevne blir da fort tvunget til å kjøpe de boligene som ligger mest usentralt, gjerne med dårlig standard og med små utsikter

Foto: KS



Fogn i Ryfylke (nå Stavanger kommune) – her er butikk og leilighetsbygg plassert nær hverandre og gir mulighet for både møteplass og kort avstand i et område som ellers er preget av spredt bebyggelse. På den lokale butikken møtes unge og eldre også fordi det serveres kaffe og er sitteplasser i og utenfor butikken.

til prisstigning. Dermed reduseres også mulighetene disse husholdningene har til å skaffe en ny og mer funksjonell bolig. I neste omgang kan dette få betydning for kommuneøkonomien med spredte tjenester, skoleskyss, ny infrastruktur osv.

Ved å ha hånden på rattet når det kommer til hvor boligbyggingen skal skje vil kommunen indirekte kunne hjelpe sine innbyggere til selvstendige liv og samtidig sikre effektiv kommunal drift.

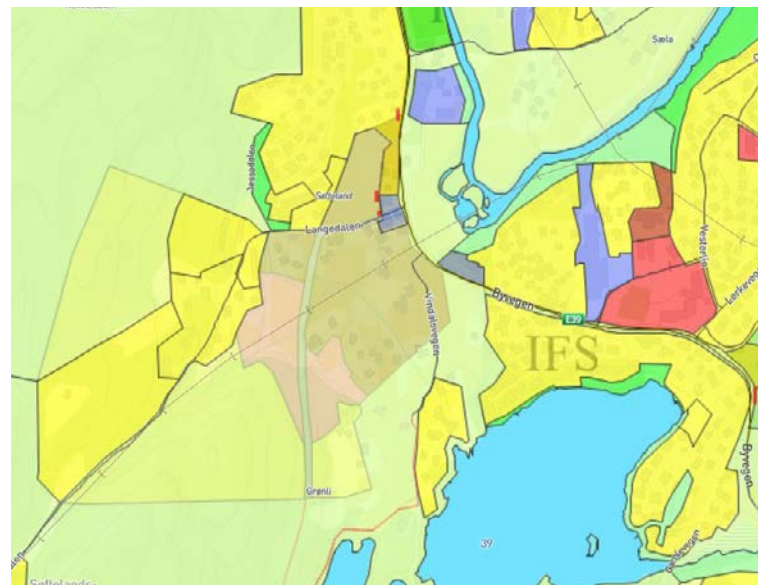
I en kommune med befolkningsvekst og press på areal, kan det være enklere for politikerne å planlegge, stille krav og være i forkant. Gjennom kommuneplanens arealdel kan kommunene bestemme hvor det ikke skal bygges, hvor det skal bygges og hva som skal bygges. For å sikre god gjennomføring kan kommunen inngå utbyggingsavtaler med private aktører eller selge kommunale tomter med vilkår.

I kommuner med nedgang i folketall og arbeidsplasser er ofte situasjonen en annen. Det er vanskelig å si nei til aktører som ønsker å bygge boliger selv om kommunen ser at plasseringen ikke er ideell. Ønske om utvikling og folkevekst blir ofte styrende. Det kan være en god strategi, men samtidig fratrar det kommunen mulighet til en overordnet planlegging der også tjenestetilbud og infrastruktur blir hensyntatt.

## TIPS 8

### Planlegg fra sentrum og utover

Det har i hele etterkrigstiden vært en uttalt politikk at flest mulig skal ha mulighet til å eie egen bolig og at hele landet skal tas i bruk. God plass og gunstig boligfinansiering har ført til at svært mange nordmenn bor romslig og i eid bolig. Så lenge vi er mobile og klarer oss selv, er det ingenting i veien med en slik boligstruktur. Utfordringene starter ofte i det vi trenger tjenester i hjemmet og/eller ønsker å flytte til en mer hensiktsmessig bolig.



Illustrasjon: Sjøfteland, Bjørnafjorden kommune

Eksempel på tilrettelegging av nye boligområder tett på eksisterende senterområde Sjøfteland, Bjørnafjorden kommune. Lys gult er eksisterende boligområder, mørk gul er nye. Rødt er offentlig formål og brunt er sentrumsformål

## TIPS 9

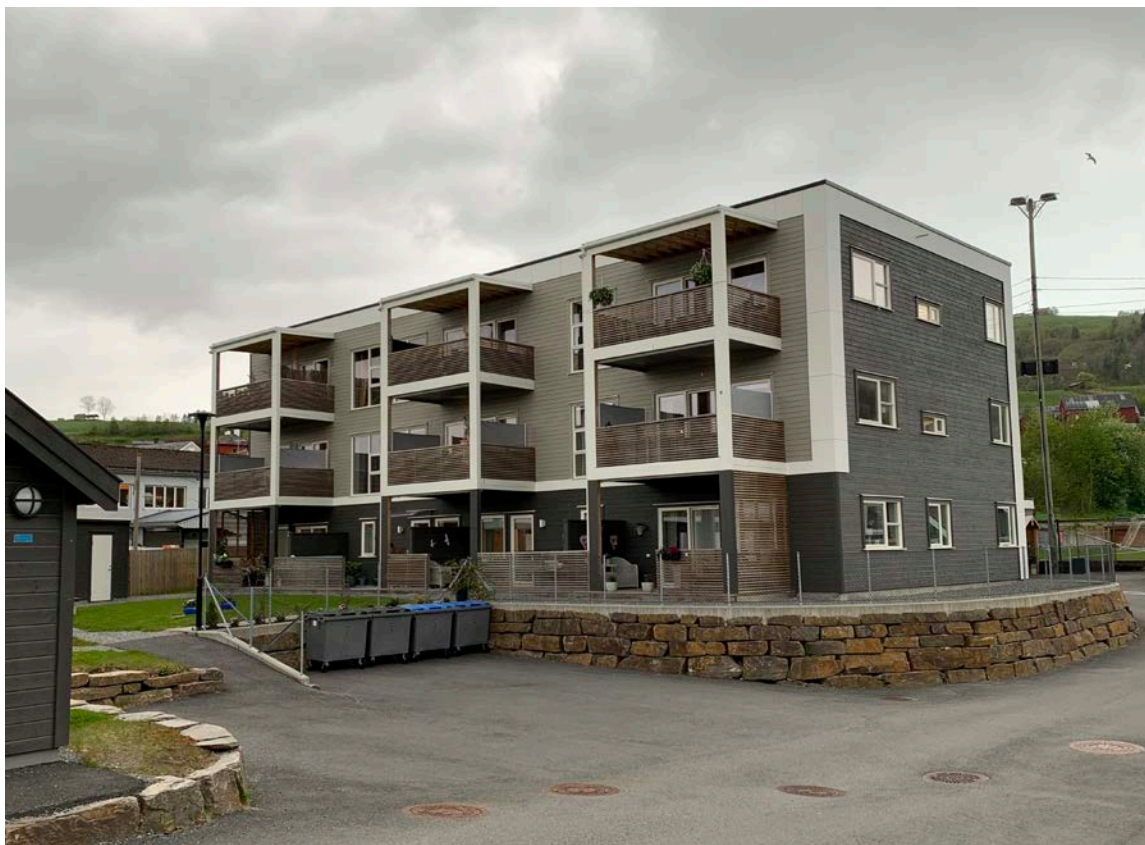
### Planlegg for et differensiert boligmarked

Utenom de største byene har det tradisjonelt vært bygget romslige eneboliger med tilgang til egen hage. Endringer i samfunnet der langt flere lever alene og i mindre husholdninger blir i distriktene i liten grad gjenspeilet i det som bygges. Det betyr at særlig distriktene mangler boliger som er tilpasset dagens og fremtidige behov og er en utfordring med tanke på en aldrende befolkning.

Det som blir bygget i sentrale strøk og tettsteder er ofte dyre leiligheter plassert langs ny infrastruktur som vei/bane og viktige knutepunkt, eller i sentrumsområder med utsikt og gode solforhold.

Disse prosjektene er attraktive og gjør det mulig for de med tilstrekkelig kjøpekraft å skaffe seg en bolig med lett tilgang til kommunale tjenester og som er tilpasset et liv med endret helsesituasjon.





Hardangerfjordvegen, Øystese i Kvam herad. Sentrumsprosjekt til relativt lave priser.

Utfordringen er å få realisert rimeligere boliger sentralt som gjør det mulig for enker/enkemenn, enslige, unge i etableringsfasen, og andre som har lavere betjeningsevne og mindre egenkapital til å skaffe seg en egnet bolig. For eldre i distriktskommuner er tilgang til rimelige boliger ekstra viktig da et salg av en gammel enebolig ikke er nok til å finansiere kjøp av sentrumsnær og tilgjengelig bolig.

For å ha nok ressurser til å hjelpe de kommunen må hjelpe, er det viktig å legge til rette for et velfungerende boligmarked som gjør at flest mulig kan fremskaffe og bli boende i egen bolig. Siden kommunene i liten grad bygger selv, er god samhandling med bransjen viktig for å lykkes. Dette gjelder både i utvikling av prosjekt, erverv og salg av tomter og regulering.

## TIPS 10

### Still fornuftige krav

Gjennom reguleringsplanbestemmelsene kan kommunen stille krav til prosjekter som skal realiseres. For eksempel kan det legges inn funksjons- og kvalitetskrav til bygninger, anlegg og uteareal. Det kan også legges inn krav til antall boliger i et område, største og minste boligstørrelse og krav til tilgjengelighet og boligens utforming.

Det er lett å forstå at kommunene bruker mulighetene gjennom reguleringsplaner til å sikre etterspurte behov og kvaliteter. Utfordringen med for rigide bestemmelser er imidlertid at en risikerer at utbyggingen blir så dyr og vanskelig å gjennomføre at prosjektet ikke lar seg gjennomføre med forventede salgsinntekter. Det er derfor viktig å finne et for-

nuftig nivå på bestemmelsene slik at de i størst mulig grad sikrer realiserbare gode prosjekter. Her har kommunen et særlig ansvar.

---

## TIPS 11

### Jobb sammen med byggebransjen

Byggebransjen er interessert i å få solgt så fort som mulig. Derfor har bransjen og kommunen i stor grad sammenfallende interesser; attraktive boliger til fornuftig pris.

Om vi ser landet under ett har utviklingen innenfor boligmarkedet endret seg lite. Samtidig som flere og flere bor alene store deler av livet, bygges tradisjonelle familieboliger og leiligheter som er for dyre for enslige.

Det er store verdier som blir satt i spill ved kjøp, utvikling og gjennomføring av nye utviklingsområder. Dette gjør innovasjon og nytenking vanskelig og risikofyllt.

Kommunene har mye å vinne med å jobbe godt sammen med byggebransjen. Hva erfarer kommunen det er behov for? Hvilke planer finnes for området fremover? Kan kommunen og utbygger for eksempel inngå samarbeid-/utbyggingsavtaler for gjennomføring av infrastruktur, kan en kombinere VA-anlegg og tursti osv.? Kan kommunen med fordel kjøpe boliger i prosjektet for å sikre at det blir gjennomført?

---

## TIPS 12

### Sett boligpolitikk på dagsorden

Gode boliger til alle krever en aktiv kommunal boligpolitikk. Det betyr ikke at kommunen skal overta alt ansvaret og arbeidet med å planlegge og bygge boliger, men kommunene må være en tydelig premissgiver og ha et bevisst forhold til hvor det bygges og hva som bygges.

Aktivt bruk av ulike statlige virkemidler sammen med kommunens virkemidler vil kunne hjelpe enkelte husholdninger til å få en egnet bolig som de har mulighet til å

beholde over tid.

Mange steder i landet har et velfungerende boligmarked. Andre steder er det nødvendig at kommunen tar en mer aktiv rolle, både gjennom planlegging, men også gjennom kjøp og tilrettelegging av tomter og infrastruktur.

---

## TIPS 13

### Bruk alle gode krefter

Ta godt imot aktører som henvender seg til kommunen for råd og støtte. Bruk næringsavdelingen aktivt i samhandlingen mot byggebransjen og husk og bruk folkehelseoversikten i kommunen for å være oppdatert på behov.

Vær oppdatert på Husbankens virkemidler og bruk startlånet aktivt, både for kjøp og utbedring av bolig. Det er også andre typer statlige og fylkeskommunal midler som kommunene kan benytte, som trafikksikringsmidler, midler til klima- og miljøtiltak og til kartlegging av tilgjengeligheten for offentlige bygg og uteområder.

Arbeidet med samfunnsplanen gir kommunene en god anledning til å ta pulsen på lokalsamfunnet og skape arenaer for samhandling og utvikling av felles forståelse for utfordringer og muligheter.

Bruk ildsjeler og ressurspersoner i arbeidet med å engasjere innbyggere og lokalsamfunn. Det er mange kloke tanker og ideer som blir diskutert på lekeplasser og i foreninger som aldri kommer kommunen for øret. Slik mister kommunen nyttig informasjon i sitt arbeid.

Åpne prosesser og tillit mellom partene gir alltid best resultat.

## Boligbygging

Boligbyggingen i Norge i dag består i stor grad av leilighetsbygg i sentrale strøk. Det er et overordnet politisk ønske at vi skal ta hele landet i bruk. Hvordan skal vi gjøre det når markedsprisene er så ulike og en ny bolig i distriktet har et reelt prisfall i det nøkkelen blir satt i døra?

Det betyr at vi i fremtiden må bygge på en annen måte enn vi tradisjonelt har gjort. Vi må bo tettere, også på bygda. Det betyr ikke at alle må bo i blokk, men vi må kanskje klare oss med et mindre areal og i større grad legge til rette for sambruk og fellesløsninger.

Foto: Husbanken



EKSEMPEL 

### Helgetun (Bergen)

Helgetun er et boligprosjekt med utleieboliger for eldre med fokus på samhandling og fellesskap. Her har du muligheten til å bidra i driften i barnehagen som ligger rett ved boligprosjektet eller arbeide på Helgeseter som er boliger og arbeidsplass for utviklingshemmede

De 31 boligene er utformet slik at de kan brukes av personer med nedsatt funksjonsevne (livsløpsbolig) og har fellesareal som disponeres av beboerne og av barnehagen i nabolaget. Målsettingen er at alle bor i et fellesskap der en tar vare på hverandre og der det er trygt å bli gammel, samtidig som en får bidra og hjelpe andre i nærområdet.





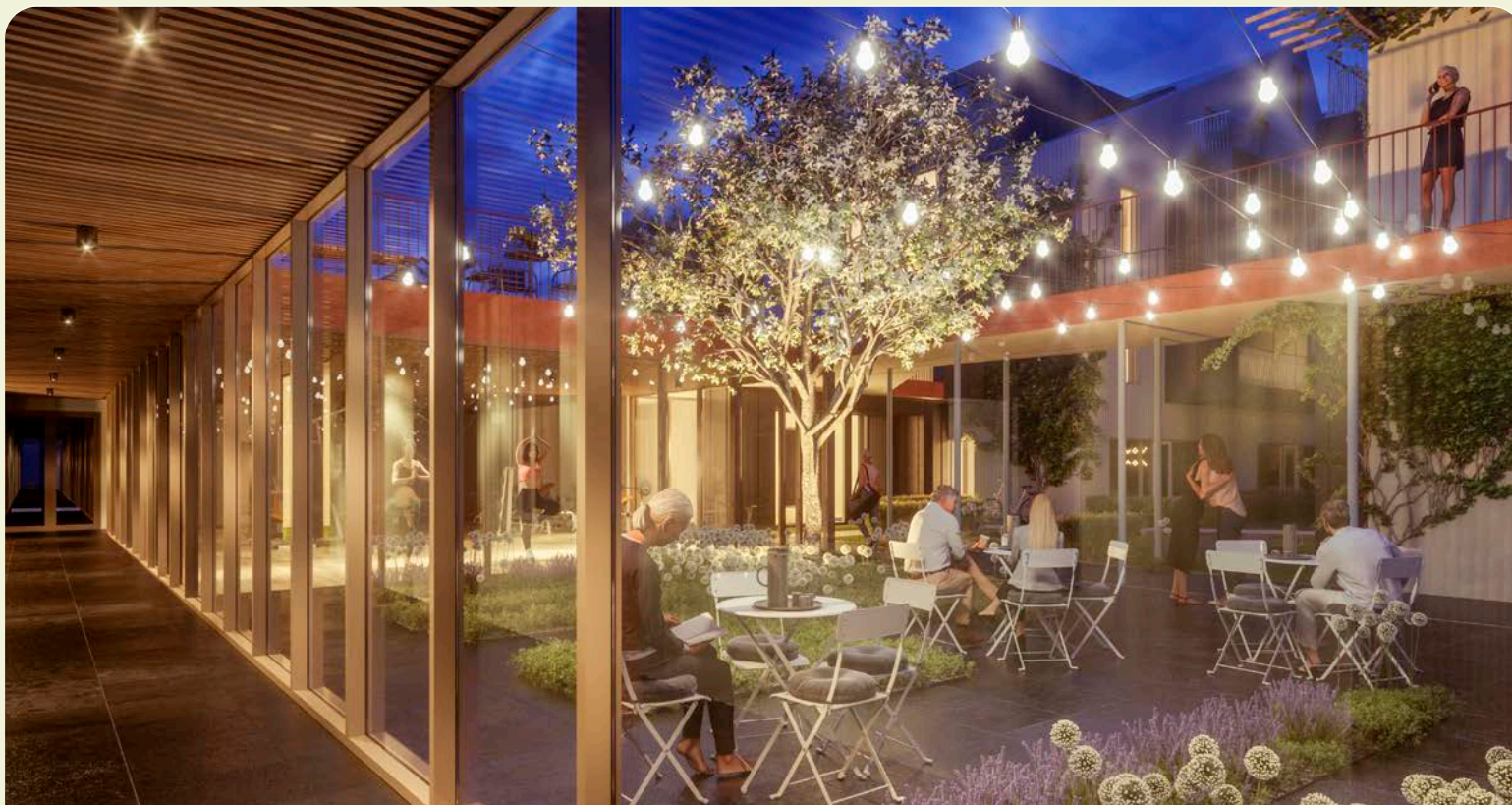
EKSEMPEL 

## Klyngetun

ABO Plan & Arkitektur har utviklet et prosjekt som bygger videre på kvalitetene vi kjenner fra gamle klyngetun. Boliger i ulike størrelser er samlet rundt et tun der det er fellesboder, verksted, forsamlingslokale og utleieenhet.

På den måten kan personer i ulike livsfaser ha et lite naboskap og mulighet som samhandling og fellesskap. De fleste boenhetene ligger på bakkeplan og alle har private uteoppholdsareal. Samtidig kan de dele på snøskuffer, plenklipper, stiger osv. Det gjør at behov for boligareal blir mindre. Forsamlingslokalet kan benyttes til bursdager, foreninger og hobbyaktiviteter. Får du overnattingsgjester, kan de benytte gjesterommet osv.





EKSEMPEL 

## Vålandstun i Stavanger

Her er to gode eksempler som er nyvinnende på flere måter, det første – Vålandstun i Stavanger fremstår som et svært attraktivt seniorboligprosjekt, både med arkitektur, bokvalitet, attraktive møteplasser ute og inne, og representerer også en ny måte å jobbe frem en god offentlig/privat løsning på. Stavanger peker på at kommunen må være en aktør overfor utbyggerne for å kunne møte behovet for et variert botilbud for seniorer og andre prioriterte grupper i årene som kommer.

Prosjektet har fått anerkjennelse som nasjonalt forbildeprosjekt for seniorboliger i Husbanken og ENOVA-støtte for nye energiløsninger.



## Kirkeparken omsorgssenter i Hammerfest

EKSEMPEL 

Det andre er Kirkeparken omsorgssenter i Hammerfest som har en kafe og flere andre funksjoner som er åpne og kan brukes av hele byen. Det å kunne møte sine pårørende på en annen arena enn i boligen oppleves som en kvalitet. Kjennetegn ved boligprosjekter som har særlig kvaliteter er gjerne kombinasjon av private boliger og kommunale boliger i prosjektene, og legger til rette for generasjonskontakt med møteplasser, og opparbeidet uteområder som kan brukes av alle.

Boligen er sentral for hvordan eldre og mennesker med funksjonsnedsettelse opplever sin situasjon og sine hjelpebehov.

Fellesskap med andre er viktig for opplevelsen av trygghet. Tilrettelegging for selvstendighet i egen bolig – og samtidig mulighet for fellesskap med andre kan løses på mange ulike måter, og kommunen som planmyndighet kan legge til rette for, og stimulere til at flere eldre søker sammen i boligløsninger som er tilpasset deres behov, det vil bli viktig for å sikre bærekraftige tjenester i fremtiden.



Foto: Bergen kommune, Anne Line Grimen



EKSEMPEL



Eksempel fra Slettebakken i Bergen før og etter område-satsingen der og oppgradering av inngangsparti

Foto: BATE bustadbygging

EKSEMPEL



Eksempelet til høyre viser etterinstallering av heis ved siden av trapp i Storhagen borettslaget i Stavanger kommune.

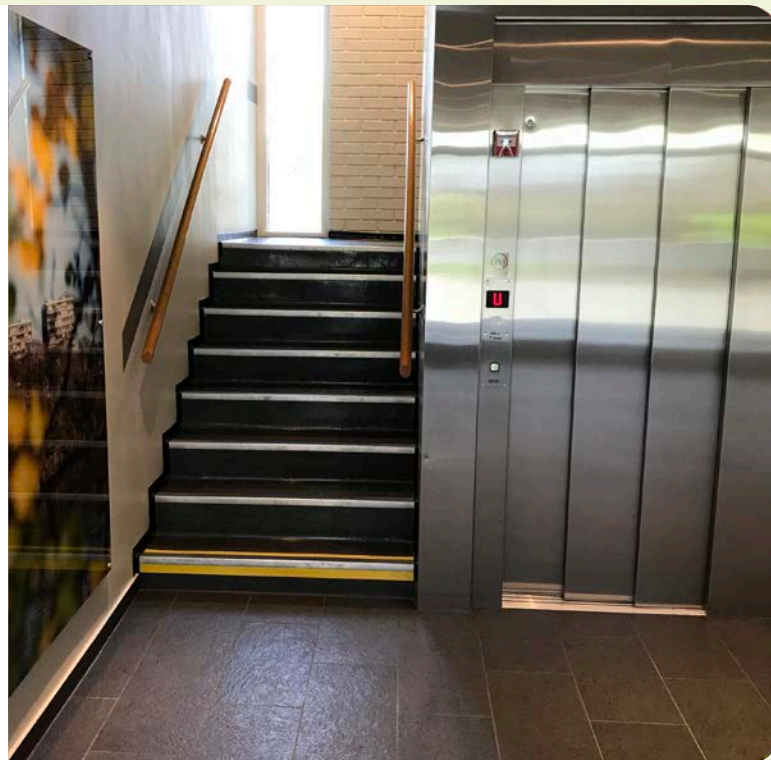


Foto: Aina Tjosås



EKSEMPEL



Bildet til venstre viser ny enebolig med trinnfri adkomst

Foto: Larvik bustadbyggelag

EKSEMPEL



Larvik boligbyggelag og oppgradering med etterinstallering av heis. Jegers borettslag ligger midt i sentrum av Larvik og består av lavblokker på fire etasjer fra 1972. I 2015 fikk borettslaget etterinstallert fire heiser som gjorde tilgangen til alle de 40 leilighetene tilgjengelig for personer i rullestol.







Frå **UTENFORSKAP**  
til **INKLUDERING**

(OGSÅ "HJEMMESITTERNE"!)

**HELE SAMFUNNETS ANSVAR**



**INKLUDERENDE  
TILGJENGELIG  
URBANT**

**SAMARBE**



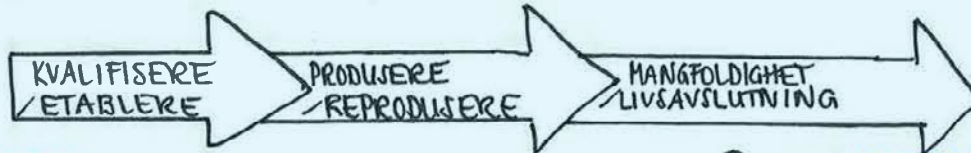
**HOLDNINGER**

**ALDER** (-DOM) ...

**aktiviteter**



**FRITT  
BYLIV**



**KOGNITIV SVIKT**



**DIGNAD**



Frå **GLOBALT**  
til **LOKALT**

**PLANLEGGING**

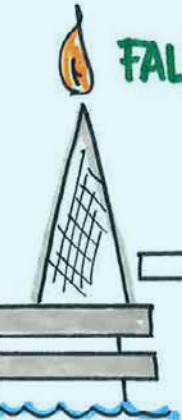
**GRØNT**

**PLAN**

**MobilNettspeidre**

**FALL**

**ENSONHET**



**UTILØSIE  
RIESSURSERE**



**DEL  
OG STJEL!**  
- erfaringer  
- ideer



"And the winner  
is (...)"

**RULLATORLØPET**

"NØDVENDIG  
FOR NOEN, BRA  
FOR ALLE"

**EGNE  
VALG**

**KAPASITET + MESTRING + TILPASNING**