

Aldersvennlig samfunn med innbyggerne på lag

Anne Berit Rafoss
Prosjektleder

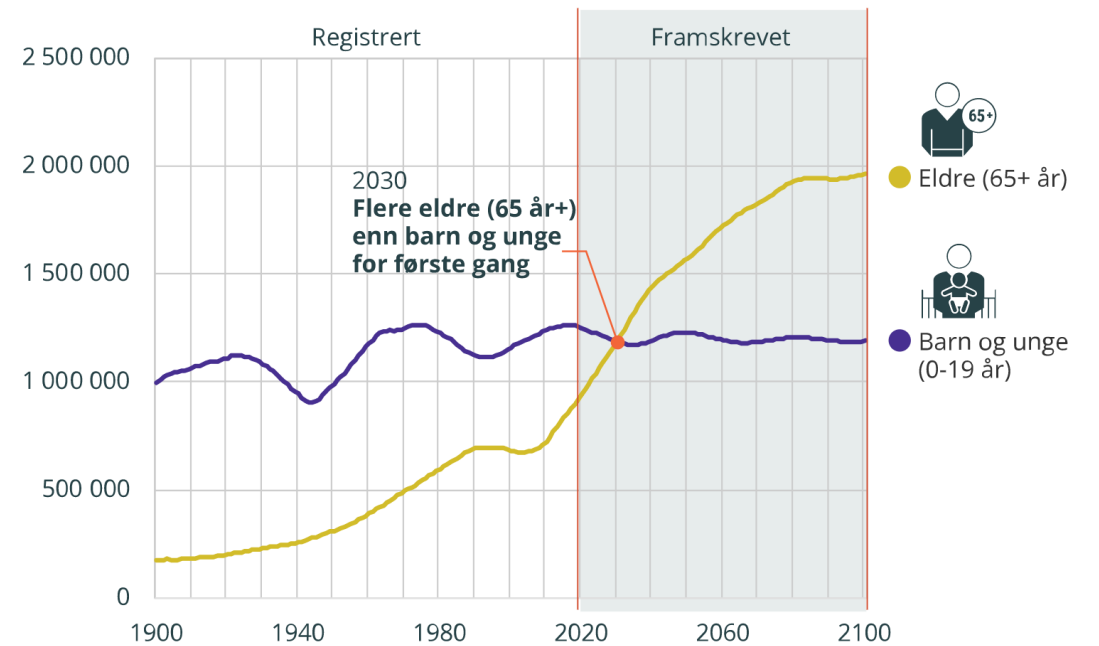


Hvorfor må vi tenke aldersvennlig?



Flere eldre enn barn og unge

Hovedalternativet (MMM)



Kilde: Statistisk sentralbyrå

Hvordan bor og lever eldre i Norge?



Pensjonistene bidro med **51.700 årsverk** og **29 mrd. kroner i verdibidrag** gjennom formell og uformell frivillighet i 2019

I 2040 vil de over 70 år utgjøre over 40 prosent av innbyggerne i mange kommuner. Flere faktorer påvirker eldres valg av bolig. Både psykososiale- og sosioøkonomiske forhold samt økonomi, helse, sosialt nettverk, omgivelser og arkitektur er sentralt.

Det er et nasjonalt folkehelsemål å skape et samfunn som fremmer helse i befolkningen. Meld. St. 19 (2018–2019)

Hverdagsliv

- Både kvinner og menn i alderen 67-74 år bruker mindre tid på inntektsbringende arbeid i dag enn på 1970-tallet
- Tiden eldre bruker på å hjelpe andre har økt markant siden 1970-tallet

Det er **83.000 arbeidstakere** i Norge mellom **67 og 74 år**. Gjennomsnittlig alder ved første uttak av alderspensjon var 65,6 år i de to første kvartalene i 2022.

Levevaner

- Eldre er i snitt mindre fysisk aktive enn yngre og 13 % rapporterer at de aldri mosjonerer
- Friske eldre ser ut til å ha godt kosthold samtidig ser energiinntaket ut til å avta med alderen og risikoen for ufrivillig vekttap ser ut til å øke med alderen
- Eldre drikker oftere enn yngre, men drikker sjeldnere mye av gangen



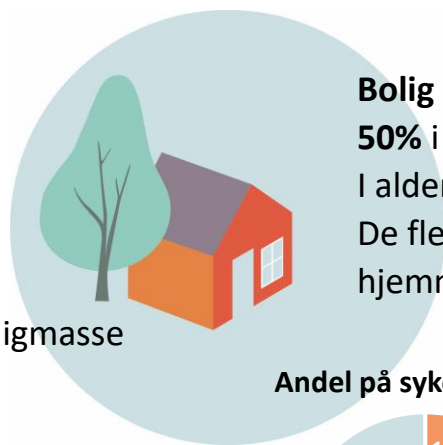
51% av de mellom 67 og 79 år sier de vanligvis er fysisk aktive i mer enn 2,5 timer i uka.

Bolig og bosted

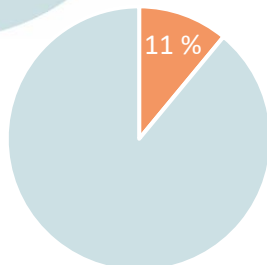
50% i alderen 80 år eller mer bor alene.

I alderen 67 år + bor **1 av 3** alene.

De fleste eldre bor i eget hjem og klarer seg uten hjemmetjenester.



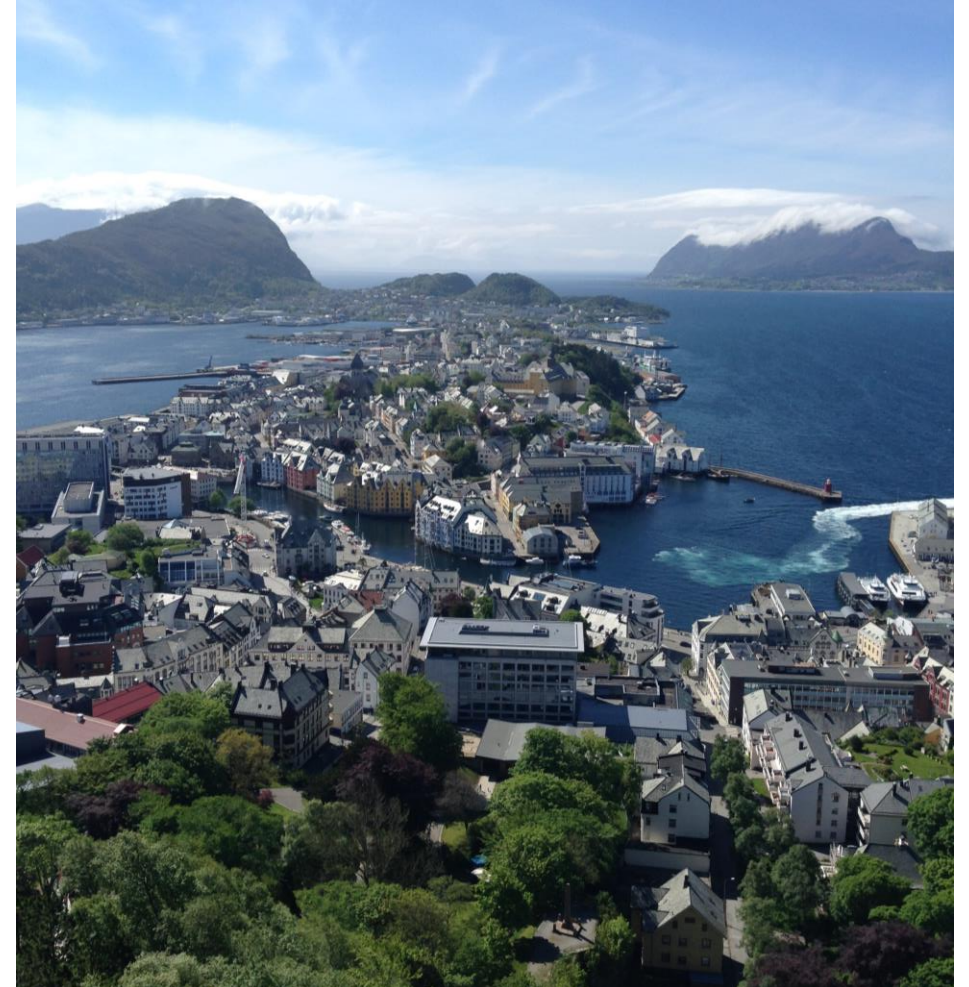
Andel på sykehjem 80 år +



Av dagens boligmasse betegnes ca. **20 %** som tilgjengelig for personer med funksjonsnedsettelse

Hvem og hvor er vi?

- Etablert i Ålesund, 1. februar 2021
- Seksjon i Helsedirektoratet i divisjon folkehelse og forebygging
- Det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge, Leve hele livet-reformen
- Sekretariat for Rådet for et aldersvennlig Norge
- Kunnskaps- og kompetansemiljø



Et aldersvennlig Norge i tiden som kommer

- Vi forbereder Norge på at det vil bli flere eldre i årene som kommer.
- For å sikre et bærekraftig og aldersvennlig Norge må vi alle engasjere oss.
- Vi må tenke og jobbe langsiktig på tvers av arbeidsliv, næringsliv, lokalsamfunn, organisasjoner og forskning.
- Eldres ressurser skal brukes til det beste for den enkelt selv og for samfunnet. Vi skal kunne holde oss aktive, delta sammen med andre og bo hjemme i et tilgjengelig nærmiljø så lenge som mulig.

Medvirkning



Bærekraft



Universell utforming



Tverrsektorielt samarbeid



Forskning og innsikt



Hvem skal vi nå ut til - og hvorfor?

Befolkningen

Bidra til at eldre mennesker deltar og bruke sine evner

Storsamfunnet

Skape aldersvennlige kommuner og lokalsamfunn, organisasjoner og virksomheter

Hva er et aldersvennlig samfunn?

WHO: «inkluderende og tilgjengelig – fremmer aktiv aldring»

- Et samfunn der vi greier oss selv så lenge som mulig
- Et samfunn der det legges til rette for at vi skal greie oss selv
- Et samfunn der alle aktørene i storsamfunnet tar sitt ansvar
- Et samfunn der seniorene føler seg nyttig

Et bærekraftig samfunn = et aldersvennlig samfunn

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 jeg ønsker, når jeg vil
- Hvor jeg kan ha tilgang på gode helsetjenester og andre tjenester
- Hvor jeg kan ha påvirkning på hva som skjer i mitt nærmiljø/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

Innsatsområder i aldersvennlige lokalsamfunn



Fra Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn

- Universell utforming/utendørsområder/plan
- Bolig
- Transport
- Samfunnsdeltagelse
- Medvirkning og kommunikasjon

Hva slags lokalsamfunn vil du bli gammel i?

10

MINDRE ULIKHEIT

Å sikre myndiggjøring og inkludering av alle inngår i dette bærekraftsmålet. Det ligger til grunn for arbeidet med å inkludere eldre i samfunnsdeltakelse, motvirke alderisme og aldersdiskriminering i samfunnet.

Innbyggerne får en hånd på rattet

Innbyggerne er med å sette dagsordenen

Spørre

Informere

Medvirkning

Deltagertrappa er et godt verktøy for kommunene.

*Arnstein, Sherry R. (1969) A Ladder Of Citizen Participation.

«Jeg liker å møte nye folk»

«Ikke snakk om oss, men med oss»

«Vi vil ikke bare ha bingo og vaffer»



Boliger som er gode for alderdommen, tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom og transportløsninger er viktig for eldre innbyggere.

Sjekkliste for ulike innsatsområder

Sjekklistene hjelper kommunene til å se hvilke tiltak som kan gjøres for at de skal bli mer aldersvennlige.

Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn – KS

Hvordan kan vi bli et aldersvennlig samfunn?

Holdninger

Eldre er ikke som før

- Ressurser
- Kompetanse
- Erfaring
- Alderisme

P-10

Senteret for et
aldersvennlig
Norge

Glem fyrstekake

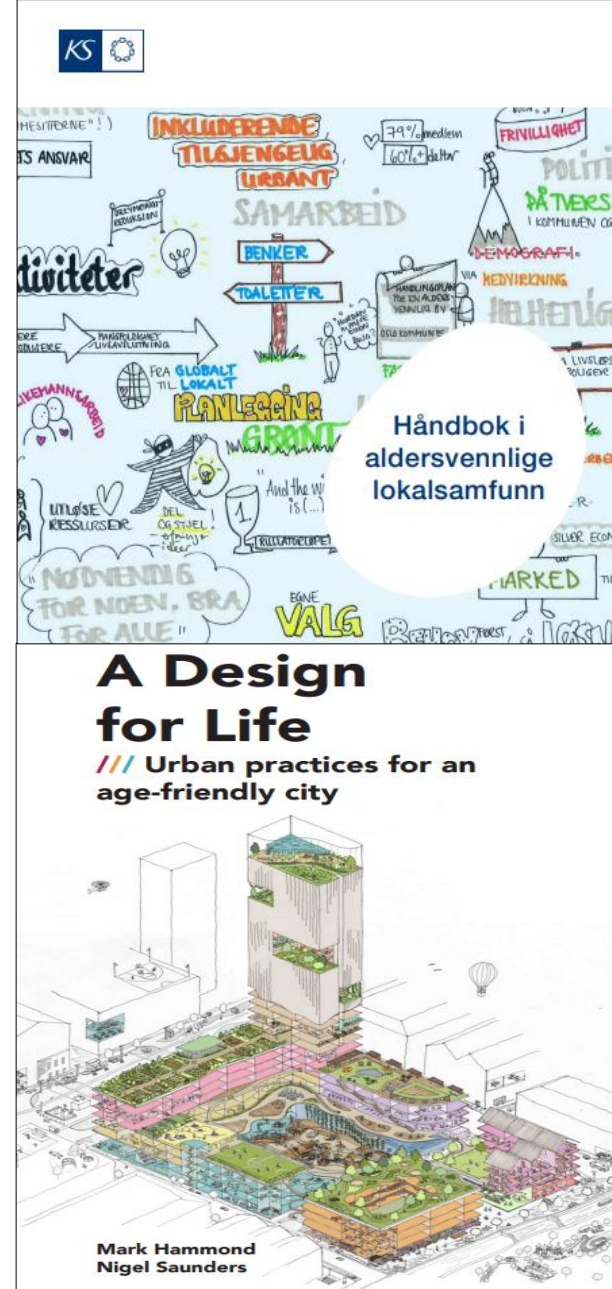
Eldre folk er ikke som før.

For å få de kommende seniorene til å bidra med sin kompetanse og erfaring, må kommunene tenke nytt. Skann QR-koden, så får du verktøyene du trenger. Veileder for flere engasjerte seniorer i lokalmiljøet er laget av Senteret for et aldersvennlig Norge, og bygger på kommunenes egne erfaringer.



Tenk aldersvennlig fra start

- Aldersvennlig i byggeplaner
- Aldersvennlig i renovering
- Sambruk, flerbruk og effektiv arealutnyttelse





Aktiv og sosial hele livet

Universelt utformede og
aldersvennlige uteområder
og møteplasser



Universell utforming + medvirkning
+ lokalkunnskap

=

Et aldersvennlig samfunn

- TEMA 1: Kartlegging og planlegging
- TEMA 2: Sambruk og samlokalisering
- TEMA 3: Parker og turstier
- TEMA 4: Fysiske tiltak
- TEMA 5: Møteplasser

Planlegge litt

Vi blir stadig flere eldre og vi lever lenger.

For mange kommer pensjonisttilværelsen til å vare nesten en tredjedel av livet.

Derfor må vi sørge for at den blir meningsfull både for den enkelte og for samfunnet.

planleggelitt.no

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE
I LIVET ER PLANLAGT



Hvorfor skulle det plutselig endre seg
selv om du har levd en stund?



HVOR VIL JEG BO?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger. Men det handler like mye om hvor du har blitt vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner eller andre du omgås og hva du har av tilbud i nærheten. Kort sagt, hva er viktig for å trives i hverdagen din?

Hvor vil jeg bo?

Hjemmet ditt er mer enn praktiske løsninger. Hvor sterkt knyttet er du til stedet du bor?

Hele $\frac{3}{4}$ sier de er villige til å betale selv for løsninger som bidrar til at de slipper å flytte hjemmefra.
(Opinion)

Hvordan vil jeg bo?

Og hva er det lurt å tenke igjennom?

7/10 at de forventer å bli tatt vare på av det offentlige.
(Opinion)



HVORDAN VIL JEG BO?

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan.
Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer. For noen kan det være å gjøre tilpasninger der du bor i dag. For andre kan et helt nytt hjem være en bedre løsning.



HVEM VIL JEG OMGÅS?

Et godt liv handler mye om å ha folk rundt seg, bli sett og å ha noen å støtte seg til i livets oppturer og nedturer. Noen trenger mange, andre trenger få – men alle trenger noen, og du skal også ha tid til deg selv.

Hvem vil jeg omgås?

Og hva kan jeg gjøre for å opprettholde nettverk og sosiale relasjoner?

Mange klar over at pensjonisttilværelsen vil kunne gå utover det sosiale livet.
(Opinion)

Hva vil jeg fylle tiden min med?

Som pensjonist får man mer fritid. Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre, hva du trives med og hva som betyr noe for deg

Hele ni av ti ser fram til å slippe stresset på jobb. Samtidig sier nesten halvparten at tror de kommer til å savne det faglige ved jobben.
(Opinion)



HVA VIL JEG FYLLE TIDEN MIN MED?

I årene som kommer får du mer fritid.
Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre,
hva du trives med og hva som betyr noe for deg
– gjerne i god tid før pensjonsdagen
plutselig er der.

Hva er medvirkning?

- Design og utviklingsprosesser
- Samskaping
- Kartlegging av behov og ønsker
- Nyttig og viktig investering



Medvirkning handler om forankring internt i kommunen og blant innbyggerne – gjerne gjennomført i kombinasjon



To tyske turister hadde satt seg på huskene i Myntegata i Oslo. Foto: Sindre Haarr

Norsk Kommunalteknisk Forening

En aldersvennlig utvikling

1. oktober er FN's internasjonale dag for eldre. Norsk Kommunalteknisk Forening har inngått samarbeid med Senteret for et Aldersvennlig Norge for å løfte nettopp aldersvennlig samfunnsbygging og -tilpasning. Anne Berit Rafoss er prosjektleder ved senteret og mener at medvirkning har et større gevinstpotensial enn mange tror. – Inkludering og medvirkning er ikke alltid like lett. Det er en krevende investering, men gjør man det riktig vil investeringen gi avkastning.

Medvirkningsaktiviteter

- Folkemøte
- Medvirkningskonferanse
- Frokostmøte/gjestebud
- Workshop
- Befaringer
- Seniortrakk
- Hjemmebesøk
- Telefonintervju
- Spørreundersøkelse
- Oppsøkende virksomhet



Hva kjennetegner aldersvennlige tiltak?

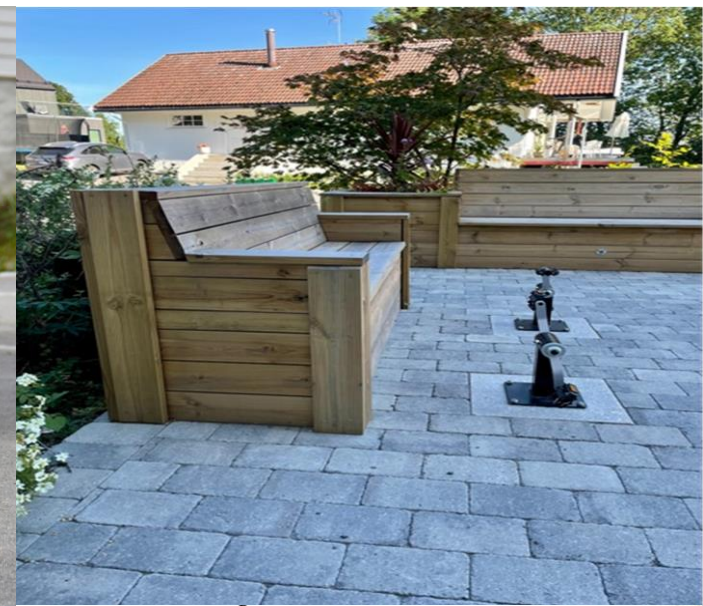
Medvirkning :

- Utvikling av produkt og tjenester
- Lokale behov – lokale løsninger
- Nødvendig for noen – bra for alle
- Bedre tiltak!!



Aldersvennlige eksempler

- Boligformer
- Transportløsninger
- Aktiviteter på tvers av generasjoner



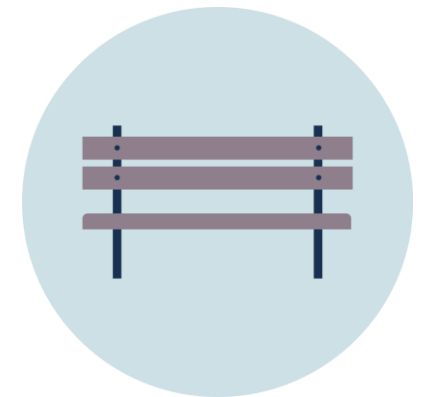
Aldersvennlige eksempler

- Uteområder og møteplasser
- Benker
- Belysning
- Toalett
- Turstier/snarveier
- Bålpanner
- Dagshytter
- Trimparker



Var vikingene først ute med aldersvennlige tiltak?

For 1000 år siden laget de denne



Har du ynskje om ein benk å slå deg ned på?

Me ynskjer innspel frå deg som har tankar om kvar det manglar ein benk å slå seg ned på.

Vinje kommune har motteke midlar frå Vestfold og Telemark fylkeskommune som skal bidra til aldersvenleg stadutvikling. Kvito As har fengje oppdrag frå kommunen om å designe og produsere aldersvenlege benkar som ein ynskjer skal bidra til gode sentrumsnære møte- og kvilestadar.

- Men kvar i kommunen skal dei stå?
- Kan ein benk setje i gang ei samtale mellom kjende og ukjende, vener og uvener eller gje ei pause på veg til og frå ærend i nærleiken?
- Kan til dømes ein ny benk i sentrum bidra til at du kan gå ein lengre tur enn før fordi du har moglegheit til ei pause på vegen?
- Kan ein benk bidra til leik eller kvile for små bein på veg til og frå andre aktivitetar?

Ynskje og innspel kan sendast til postmottak@vinje.kommune.no (merk: Benkeforslag) eller lever på Tenestetorget innan 16.juni 2023.

Legg gjerne med eit bilete av staden der du meiner det manglar ein benk.

Overganger og videreføring nasjonale satsninger

- **Leve hele livet reformen:**
 - Et aldersvennlig Norge
- **Bo trygt hjemme reformen:**
 - Levende lokalsamfunn
 - Boligtilpasning og planlegging (aldersvennlige nærmiljø)



Aldersvennlig er samfunnsnyttig investering

- Ved å investere i aldersvennlige tiltak på tvers av sektorer vil kostnader og press på helse- og omsorgstjenester reduseres = mer bærekraftig samfunnsutvikling
- Aldersvennlige tiltak bidrar til å nå bærekraftsmålene
- Aldersvennlige tiltak øker livskvalitet i voksen alder, men kommer alle generasjoner til gode





Senteret for et
aldersvennlig
Norge

Les mer:

www.aldersvennlig.no

Følg oss:



Bli inspirert:

www.planleggelitt.no