

Aldersvennlig samfunn

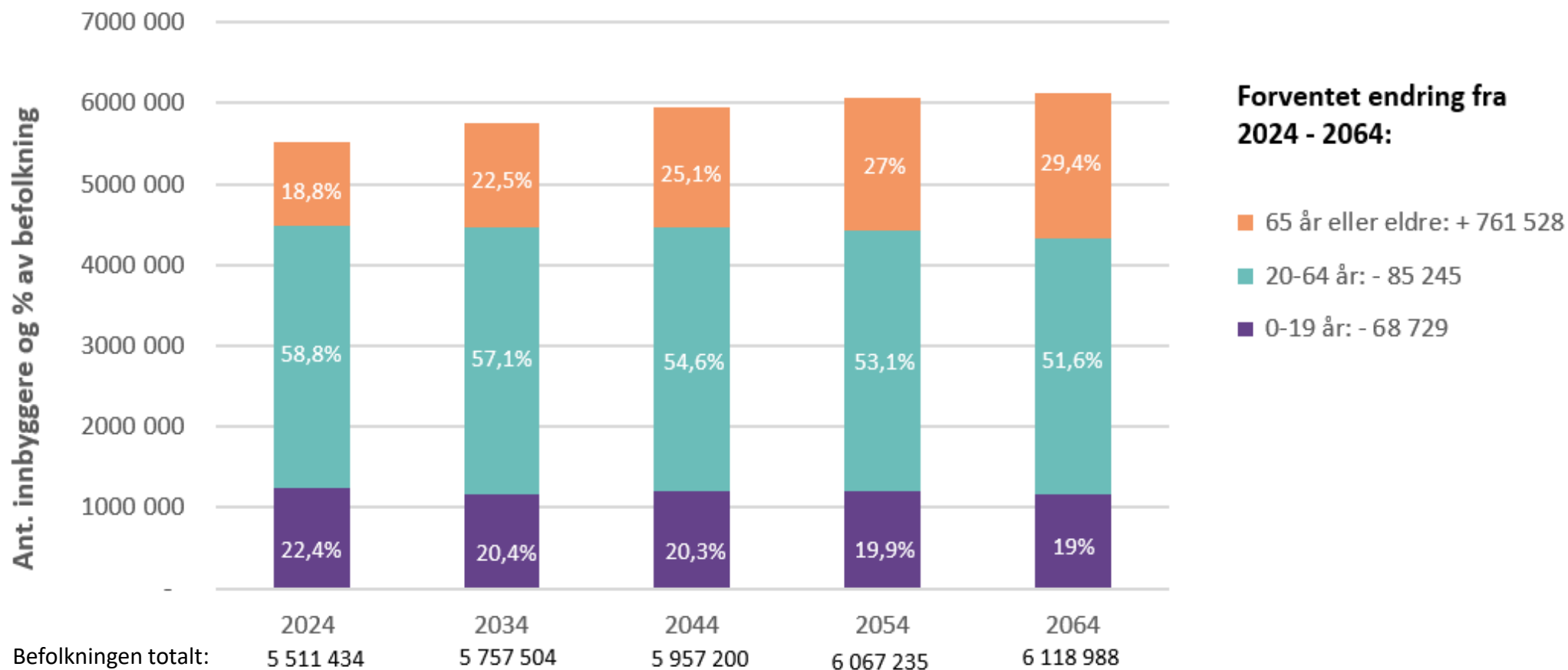
Anne Berit Rafoss

Prosjektleder

Senteret for et aldersvennlig Norge



Den norske befolkningen endrer seg



Hva er Kari og Ola opptatt av når de blir eldre?



Familie og venner

Bo hjemme lengst mulig

Mulighet for fysisk aktivitet

Ivareta egne hobbyer/interesser

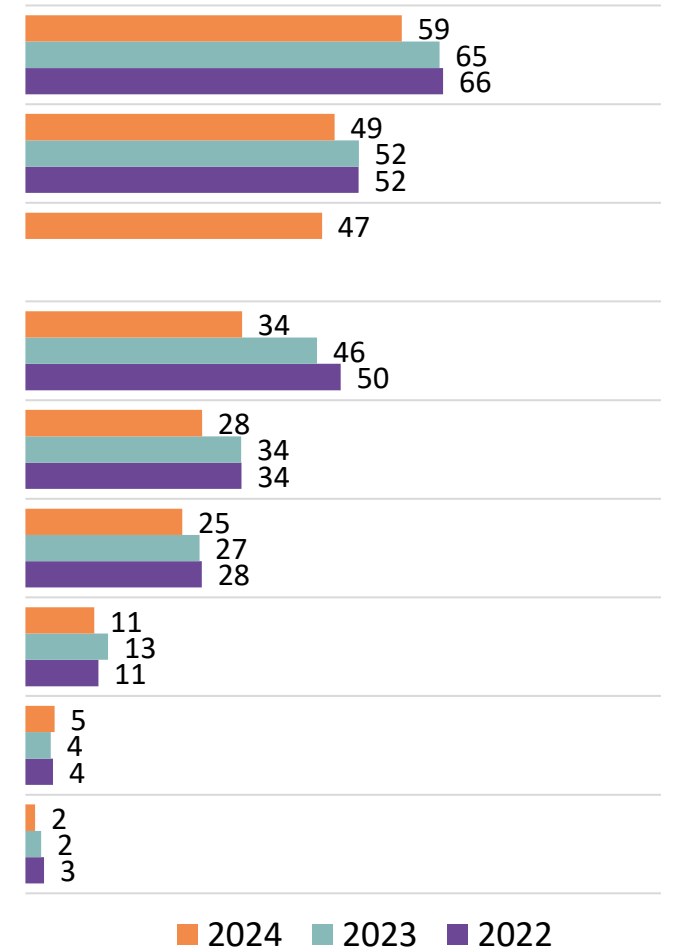
Tilgang til sosiale aktiviteter

Reise

Gjøre noe for andre

Vet ikke

Andre forhold

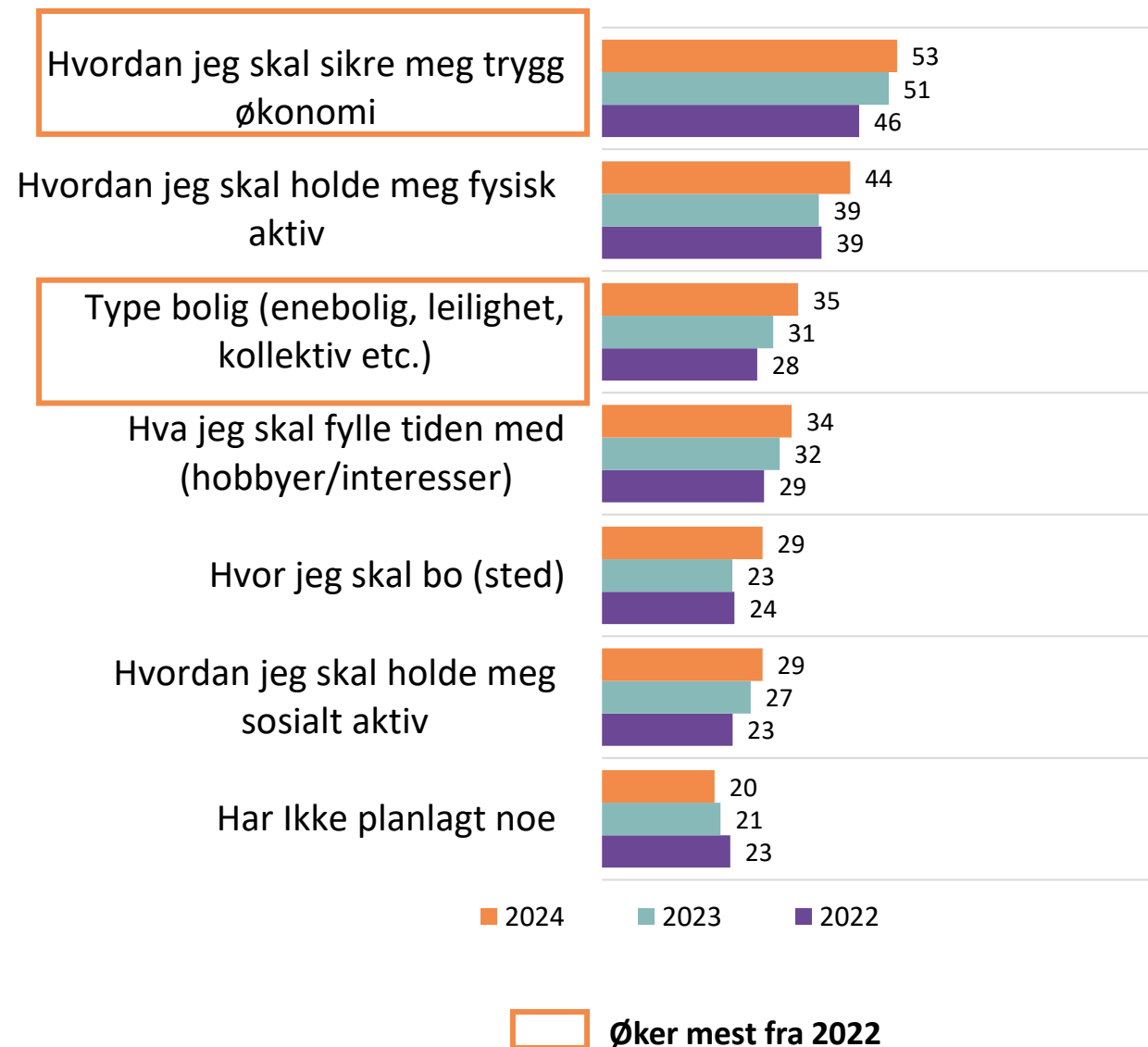


Hva planlegger vi?

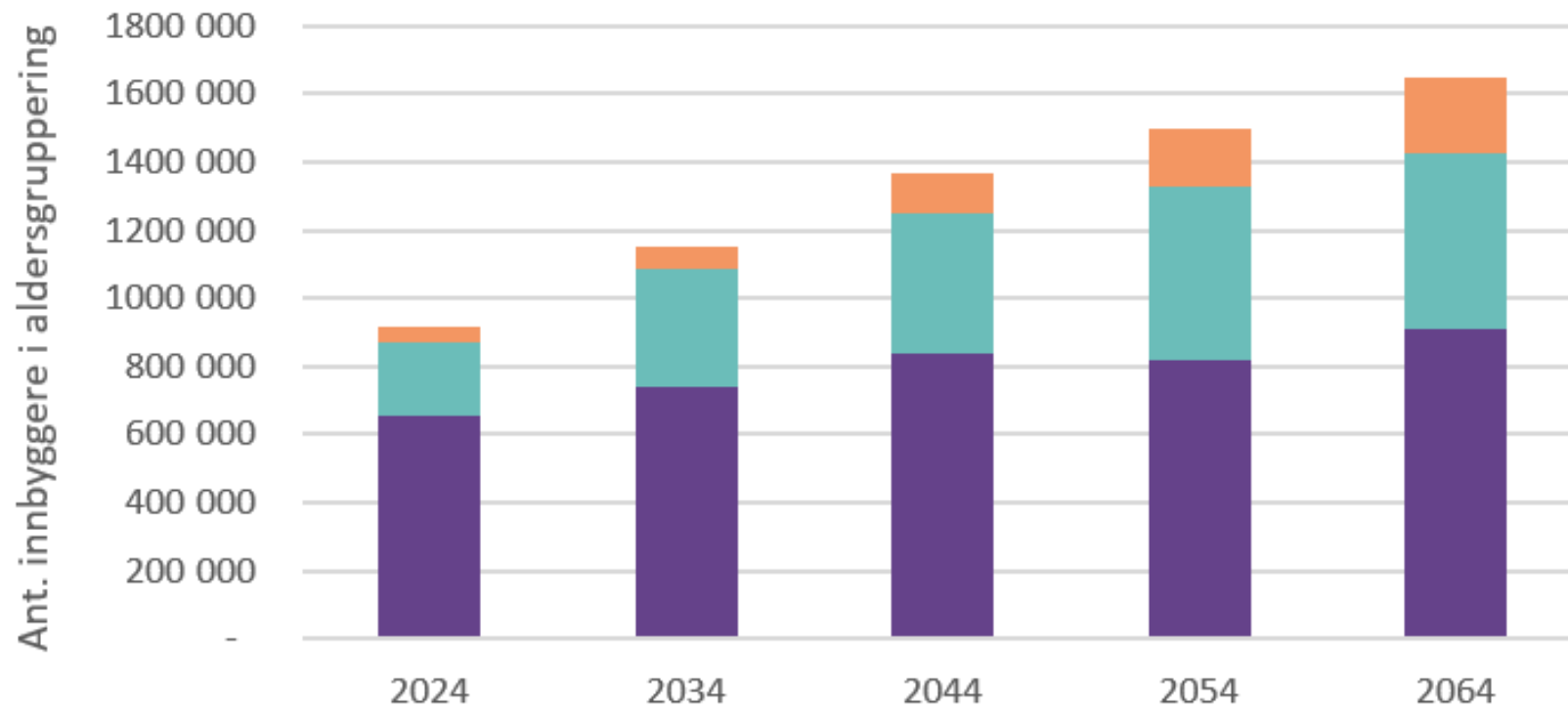
53 % har planlagt eller gjort deg noen tanker om hvordan de skal sikre seg en trygg økonomi

35 % har en plan eller en tanke om de vil bo i enebolig, leilighet, kollektiv eller lignende

29 % har tenkt på hvor de ønsker å bo



Aldersvennlige boliger - et marked i vekst



Behov for nye boliger til eldre:

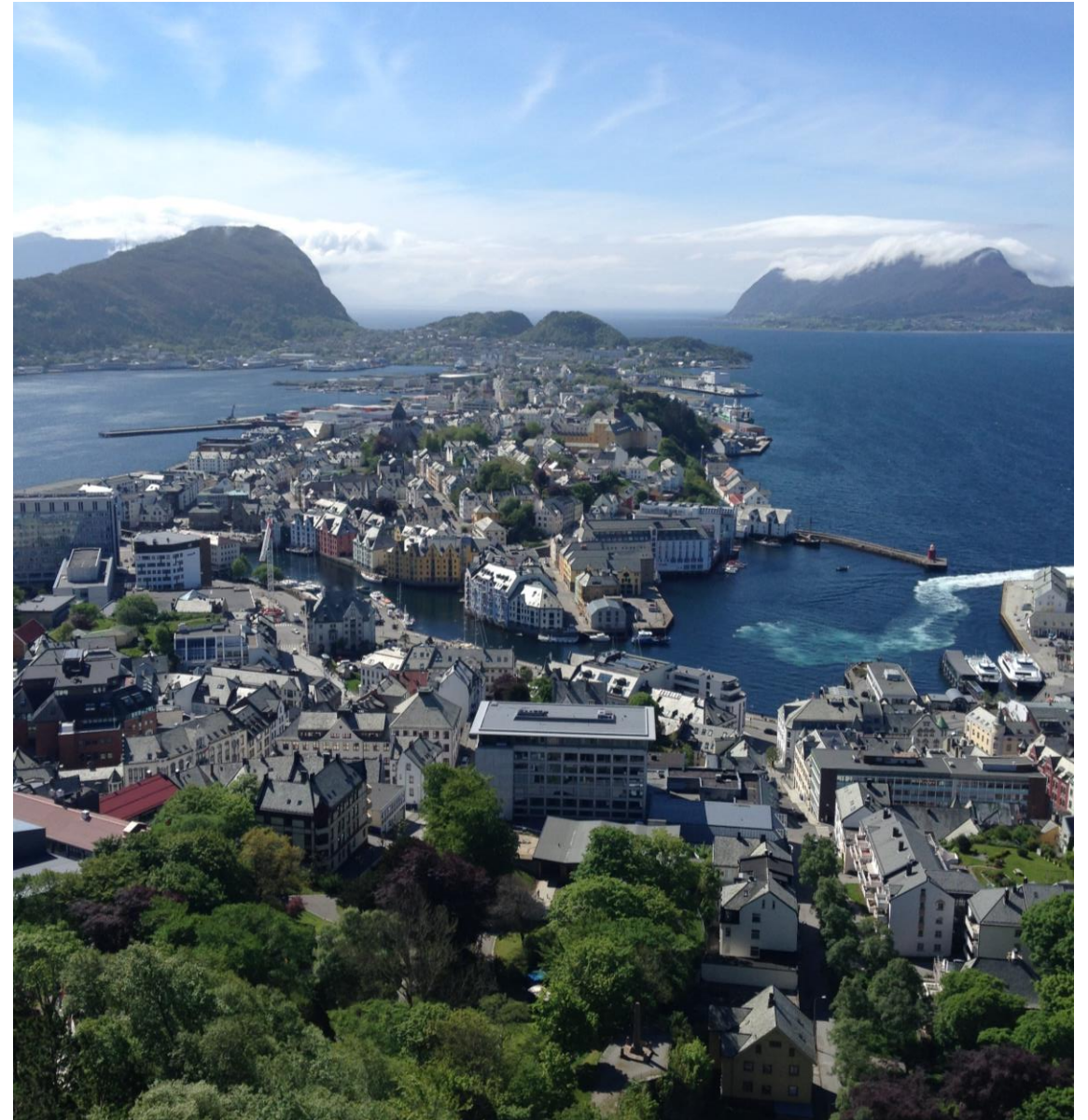
2030: 129 000

2040: 295 000

Kilde: Boligbehov for eldre innbyggere frem mot 2040 (Agenda Kaupang, 2023)

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
- Sekretariat for Rådet for et aldersvennlig Norge
- Kunnskaps- og kompetansemiljø
- Nå også blitt offisiell samarbeidspartner med Verdens helseorganisasjons globale nettverk for aldersvennlige byer og samfunn



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



Aldersvennlige samfunn globalt – Bærekraftsmål – Decade of healthy ageing

Ageing and life-course

Ageing and life-course

Commit to action

Age-friendly environments

Health systems that meet the needs of older people

Long-term-care systems

Data and research

Media centre

Publications

WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities



WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities

A growing number of cities and communities worldwide are striving to better meet the needs of their older residents. The WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities (the Network) was established to foster the exchange of experience and mutual learning between cities and communities worldwide.

Cities and communities in the Network are of different sizes and are located in different parts of the world. Their efforts to become more age-friendly take place within very diverse cultural and socio-economic contexts. What all members of the Network do have in common is the desire and commitment to promote healthy and active ageing and a good quality of life for their older residents.

- Utendørsområder og bebyggelse
- Transport
- Bolig
- Sosial deltakelse
- Respekt og sosial inkludering
- Deltakelse i samfunns- og arbeidslivet
- Kommunikasjon og informasjon
- Sosial- og helsetjenester

Fellesskap og mestring

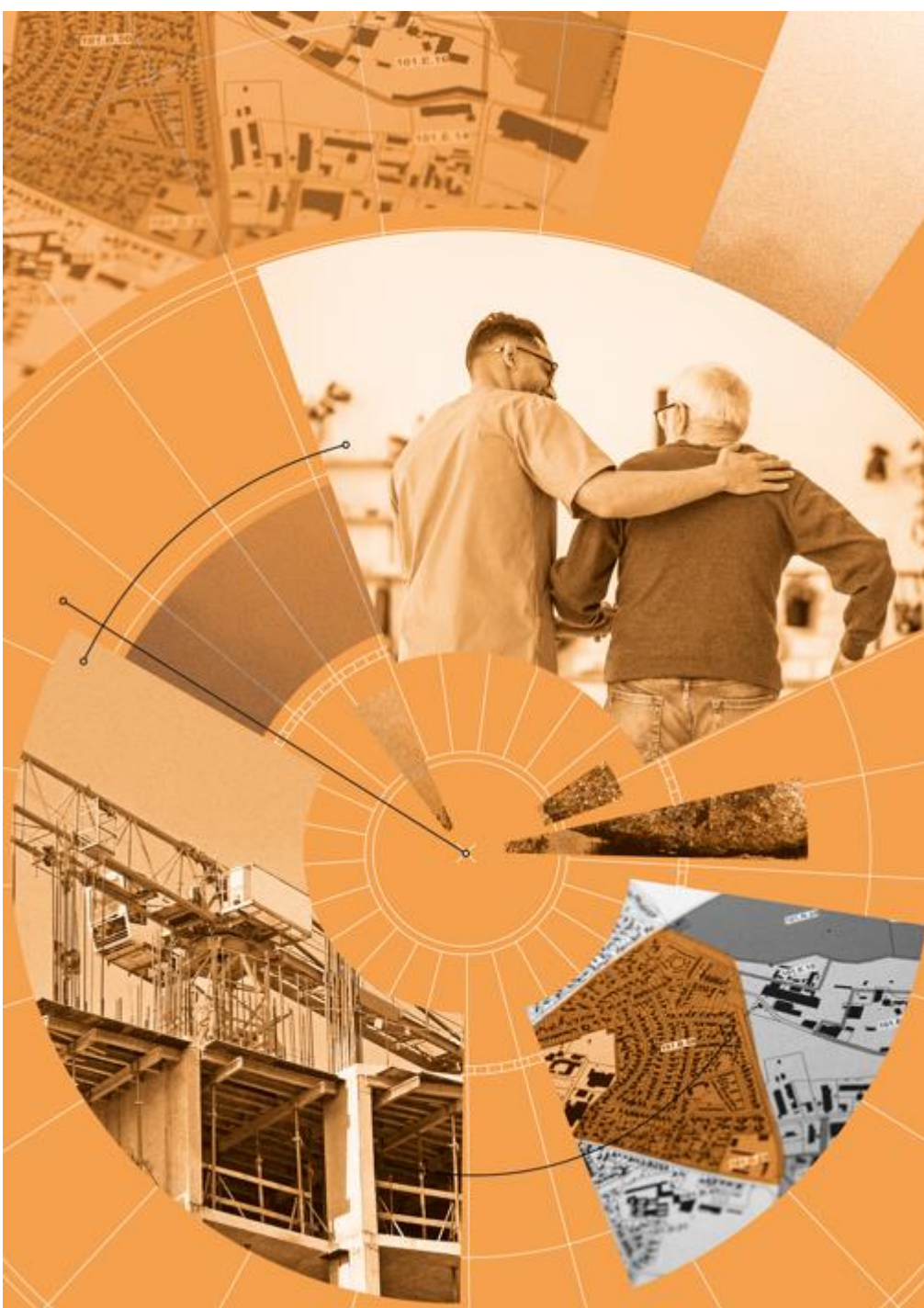
Bo trygt hjemme

Hovedmål:

- Gjøre det trygt å bo lenger hjemme
- Sikre bærekraft gjennom planlegging, forebygging og målrettede tjenester

Fire innsatsområder

- *Levende lokalsamfunn*
- Boligtilpasning og planlegging
- Kompetente og myndiggjorte medarbeidere
- Trygghet for brukere og støtte til pårørende



Innsatsområde: Levende lokalsamfunn

Inkluderende nærmiljø og aktive eldre

- Aldersvennlige omgivelser
- Mobilitet og aldersvennlig transport
- Aldersvennlig digitalisering
- Aktive eldre

Deltakelse og medvirkning

- Medvirkning
- Samskaping – medvirkning - involvering
- Aldersvennlig frivillighet

Planlegging for en bedre alderdom

- Planlegging som verktøy i kommunen
- Egen planlegging
- Lengre arbeidsliv

Program for et aldersvennlig Norge

- Meningsfulle møteplasser
- Aldersvennlig transport
- Mobilisering av seniorkrafta
- Samskaping og partnerskap
- Planlegging for en bedre alderdom

- Samarbeidspartner WHO sitt globale nettverk

Eldreboligprogrammet (2024-2028)

- stimulere til at flere tar ansvar for og blir mer bevisste egen boligsituasjon
- målsetning om at flere eldre skal bo i og ha råd til egnet bolig gjennom tilpassing eller flytting

Tema:

- veiledning og planlegging
- planlegging av egen bosituasjon
- flere sosiale boformer

Kilde: Husbanken



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



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?



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

Snakke med

Medvirkning

Deltagertrappa er et godt verktøy for kommunene.

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

«Ikke snakk om oss, men med oss»

«Vi vil ikke bare ha bingo og vaffer»

«Jeg liker å møte nye folk»



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

Sjekklistene for ulike innsatsområder

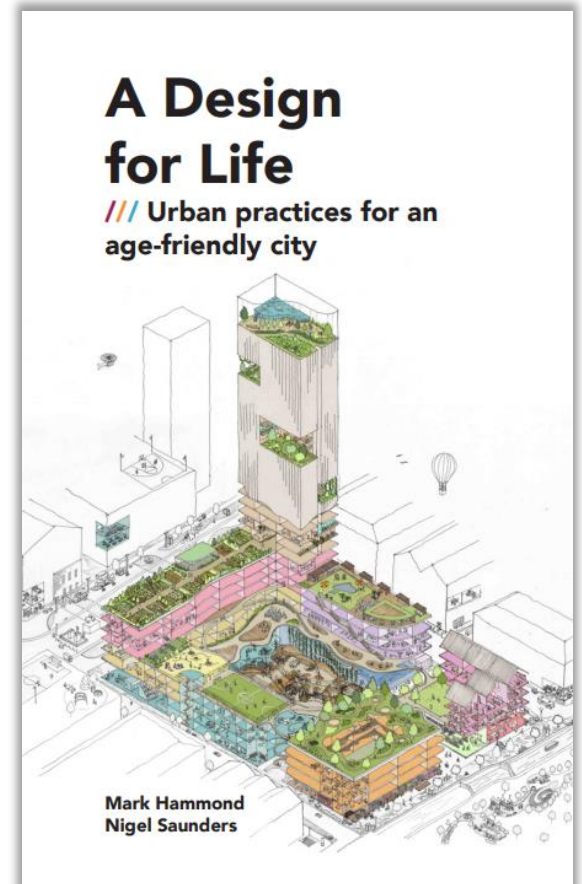
Sjekklistene hjelper kommunene til å se hvilke tiltak som kan gjøres for at de skal bli mer aldersvennlige.

Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn – KS

Hvordan kan vi bli et aldersvennlig samfunn?

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

- Kartlegging og planlegging
- Sambruk og samlokalisering
- Parker og turstier
- Fysiske tiltak
- 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.

Økonomitips på planleggelitt.no

Hvordan bruke penger smart når det blir litt mindre av dem snart?

- Få oversikt over økonomien
- Selge eller bli boende?
- Leie ut – eller ikke?
- Spar både penger og miljøet
- Jakten på honnør



Visualisering av utfordringer og mulige løsninger

Mer info: [Vårt digitale liv](#)



Opplevelser & selvrealisering

Kultur og underholdning
Sport og fritidsutstyr
Restauranttjenester
Strømmetjenester

Hus & hjem

Kjøp, salg og leie av bolig
Kommunal bolig
Husleie, fellesutgifter mm.
Strøm og energi
Vann, avløp, renovasjon
Møbler, interiør og utstyr
Verktøy og utstyr til hus og hage
Reparasjon av husholdningsapparat og el.
Håndverktjenester
Klær og sko

Frihet & mobilitet

Transporttjenester
Kjøp av bil og motor
Drivstoff
Fly og feriereiser, pakkereiser
Hoteltjenester
Verkstedtjenester
Parkering
TT-kort

Samfunnsdeltakelse

Offentlige tjenester
Aviser, nyheter
Lokalvalg og Stortingsvalg
Politisk engasjement
Skattetjenester
Kritisk samfunnsinformasjon
Informasjon fra offentlige etater
Pass og offentlig identitet
Elektronisk-ID
Fremtidsfullmakt

Helse & trivsel

Fastlege
Sykehus
Tannhelse
Helseinformasjon & -kompetanse
Fysisk behandling
Medisiner og helseartikler
Sosiale omsorgstjenester og hjemmetjenester
Rengjøringstjenester
Pasientreiser
HC-bevis
Frikort

Livsopphold

Dagligvarer
Banktjenester
Forsikring
Inntekt fra arbeid
Inntekt fra pensjon
Inntekt fra ytelser og stønader
Posttjenester

Tilhørighet

Familie
Venner
Romantikk
Omgangskrets
Religion
Sosiale medier
Lag og foreninger
Interesser
Frivillighet



Holdninger

Eldre er ikke som før

- Ressurser
- Kompetanse
- Erfaring
- Alderisme



 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.



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 FNs 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
- Kullingane
- Innbyggerpanel



- Seniortråkk
- Hjemmebesøk
- Telefonintervju
- Spørreundersøkelse
- Oppsøkende virksomhet

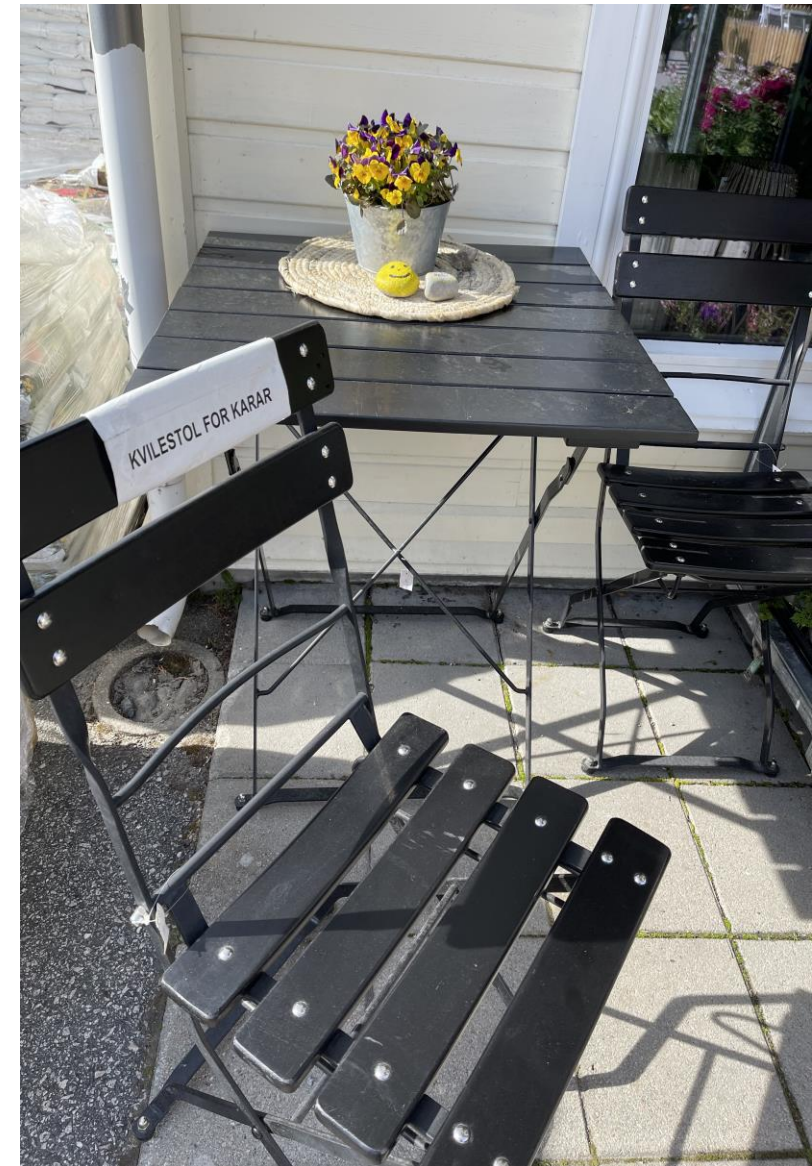
Intern og ekstern medvirkning



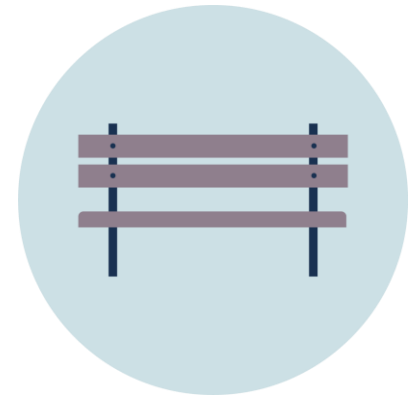
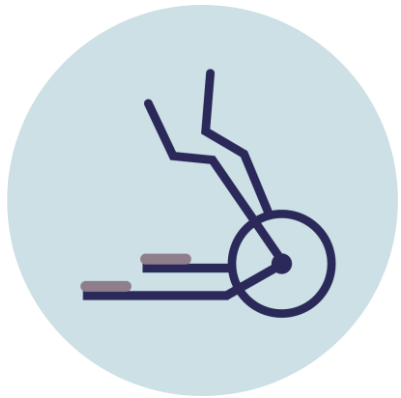
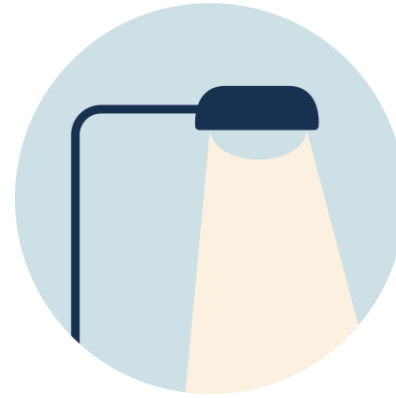
Hva kjennetegner aldersvennlige tiltak?

Medvirkning:

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



Aldersvennlige tiltak og eksempler





Aldersvennlige benker

Hentet fra: [Eksempelsamling](#)



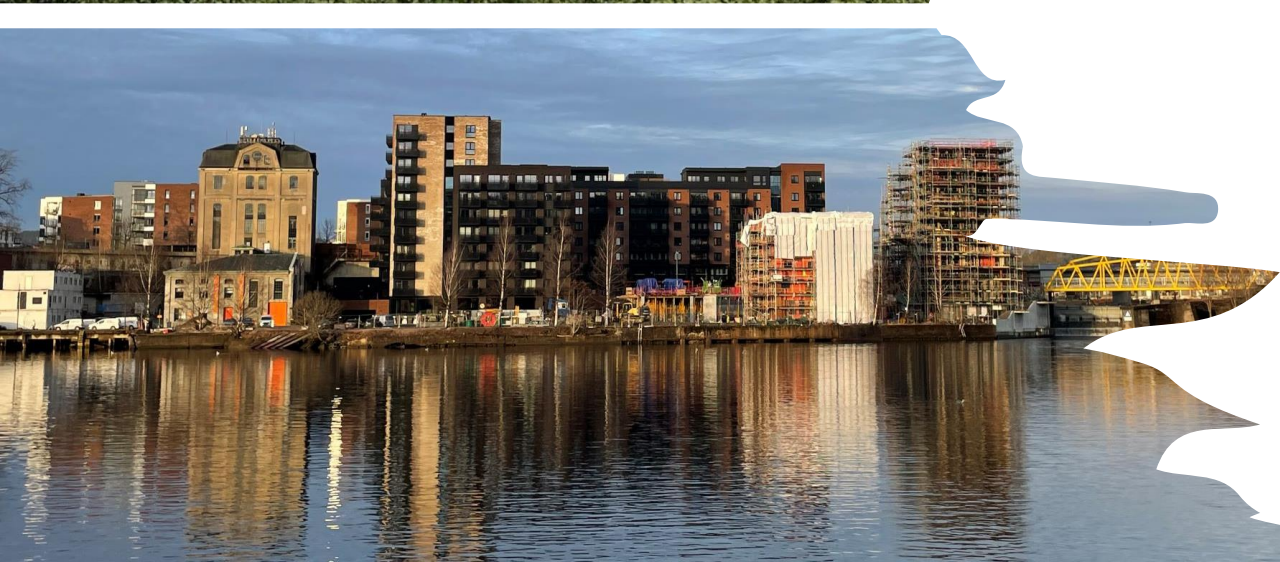
Aktive eldre

Hentet fra: [Eksempelsamling](#)



Aldersvennlig transport

Hentet fra: [Eksempelsamling](#)



Aldersvennlige boliger og sosiale boformer

Hentet fra: [Eksempelsamling](#)

Aldersvennlig utvikling er samfunnsnyttig investering

- Investering i aldersvennlige tiltak på tvers av sektorer vil redusere kostnader og press på helse- og omsorgstjenester
- Sambruk/samlokalisering
- 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