

Aldersvennlig samfunnsutvikling

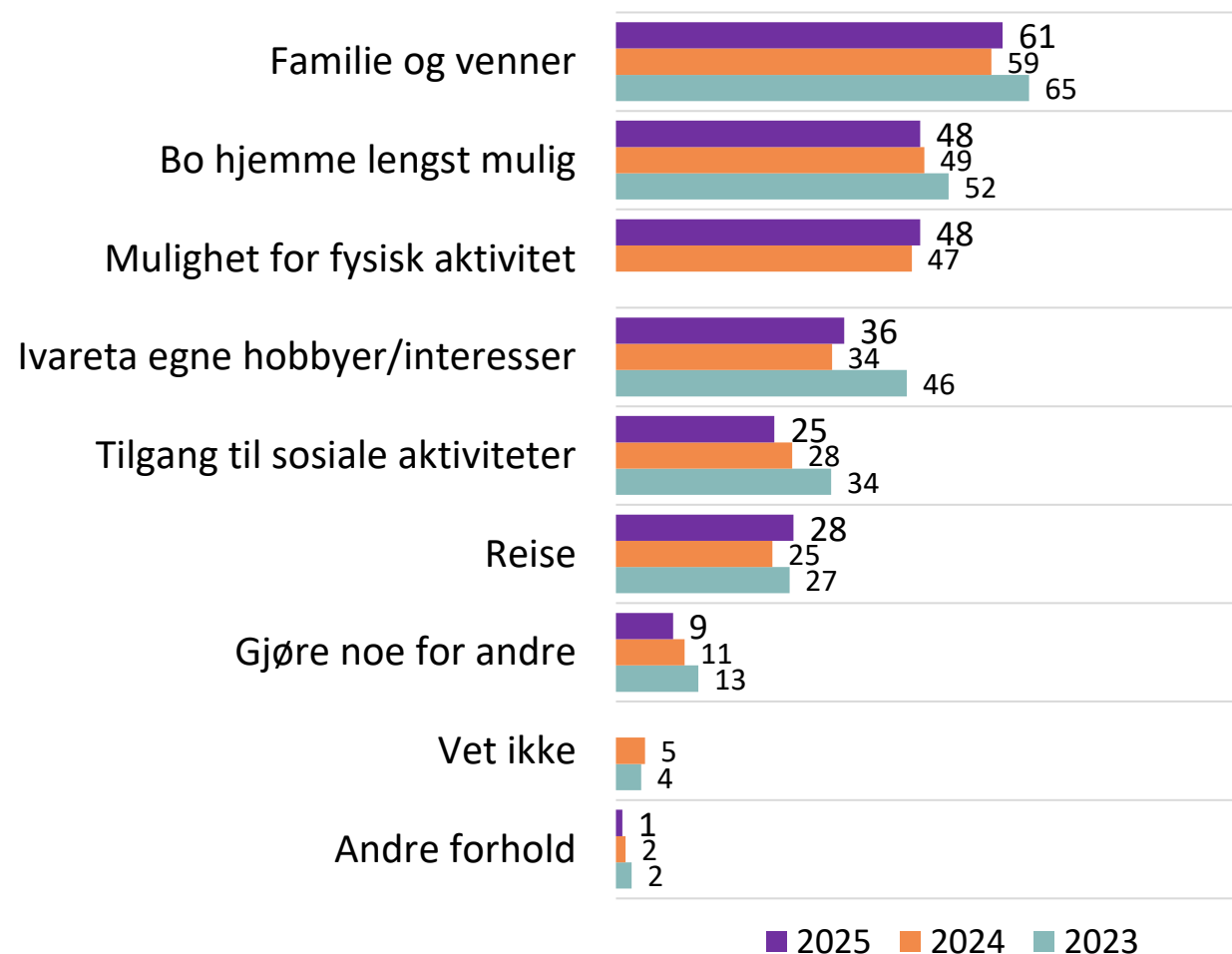
Anne Berit Rafoss

Prosjektleder

Senteret for et aldersvennlig Norge

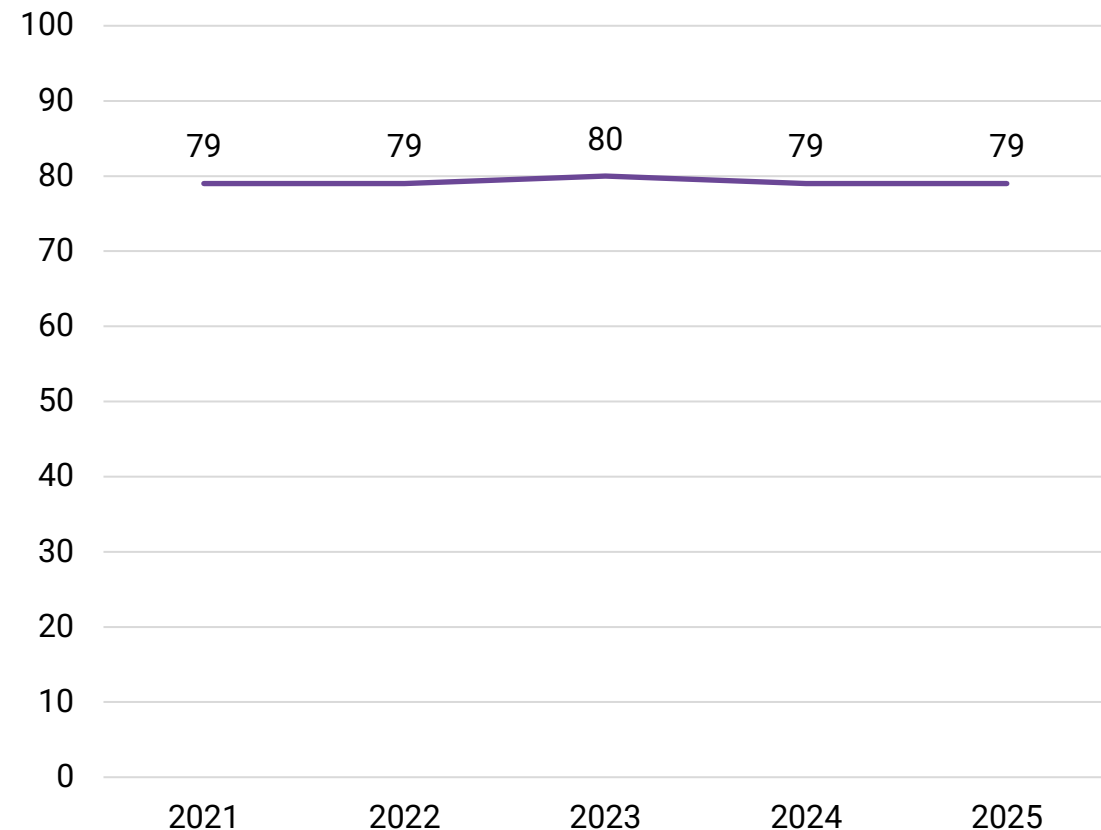


Hva er Kari og Ola opptatt av når de blir eldre?



Ansvar for egen helse, sosialt liv og egen boligsituasjon

8 av 10 mener den enkelte må ta større ansvar for **egen helse, sosialt liv** og egen **boligsituasjon** for å sikre seg en god alderdom

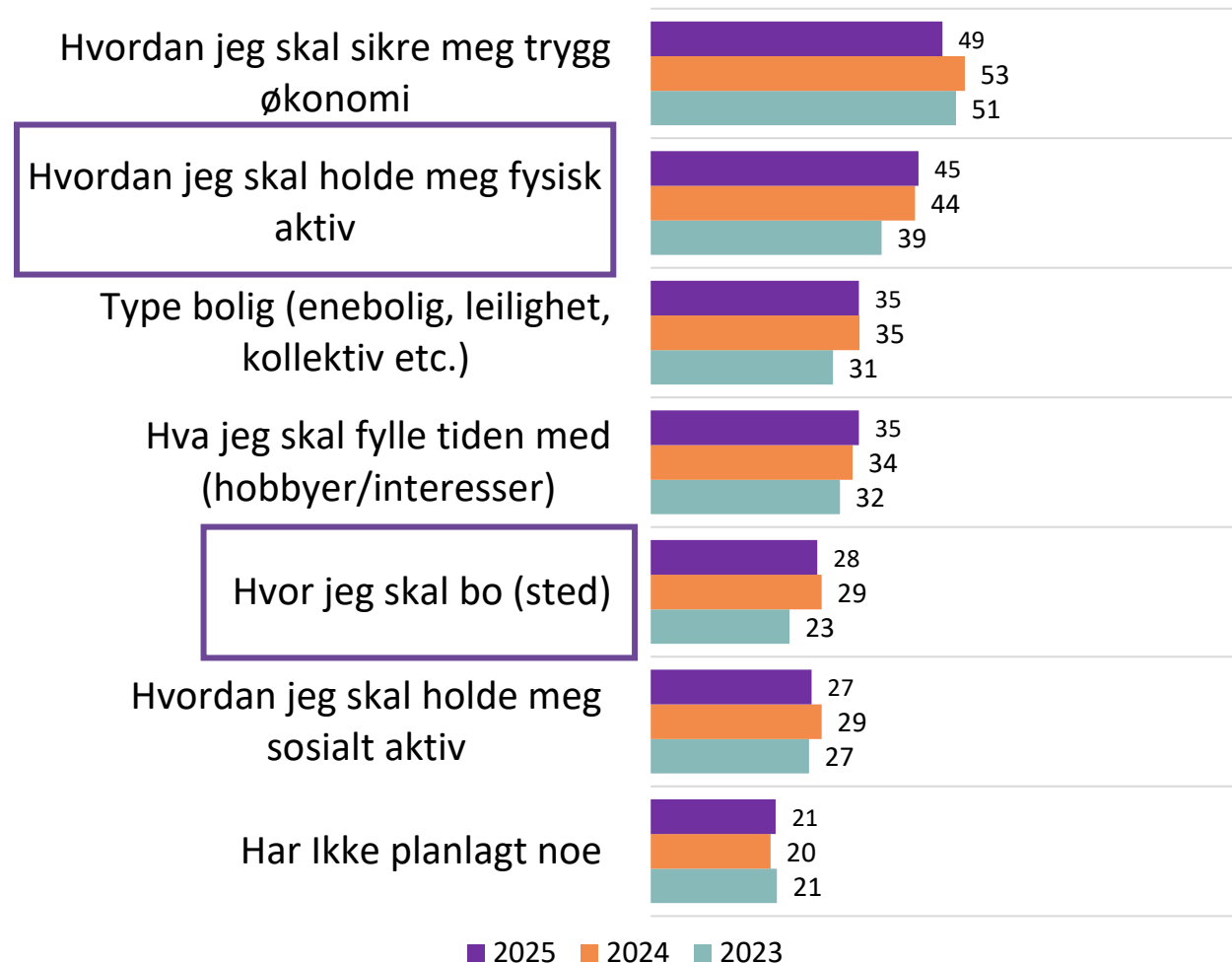


Hva planlegger vi?

49 % har planlagt eller gjort deg noen tanker om hvordan de skal sikre seg en trygg økonomi

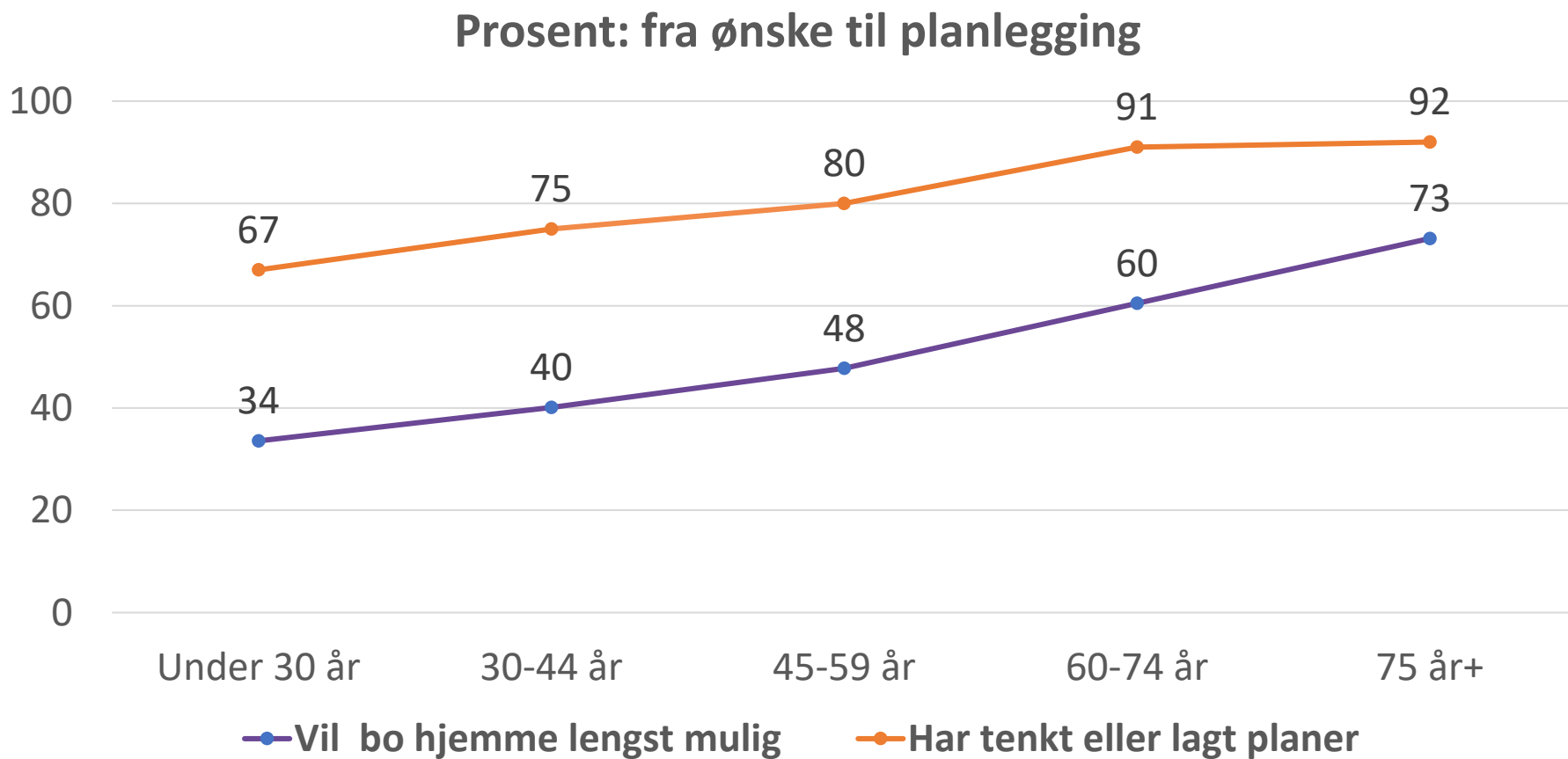
35 % har en plan eller en tanke om de vil bo i enebolig, leilighet, kollektiv eller lignende

35 % har tenkt på hva de skal fylle tiden med

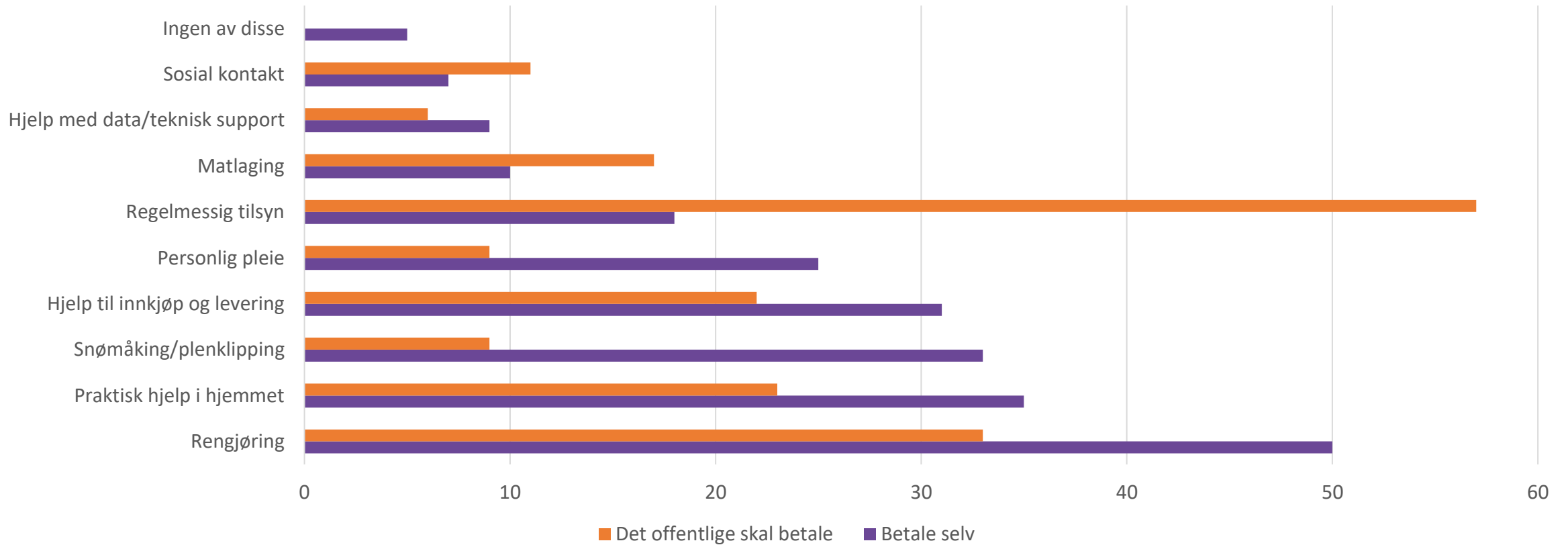


Øker mest fra 2023

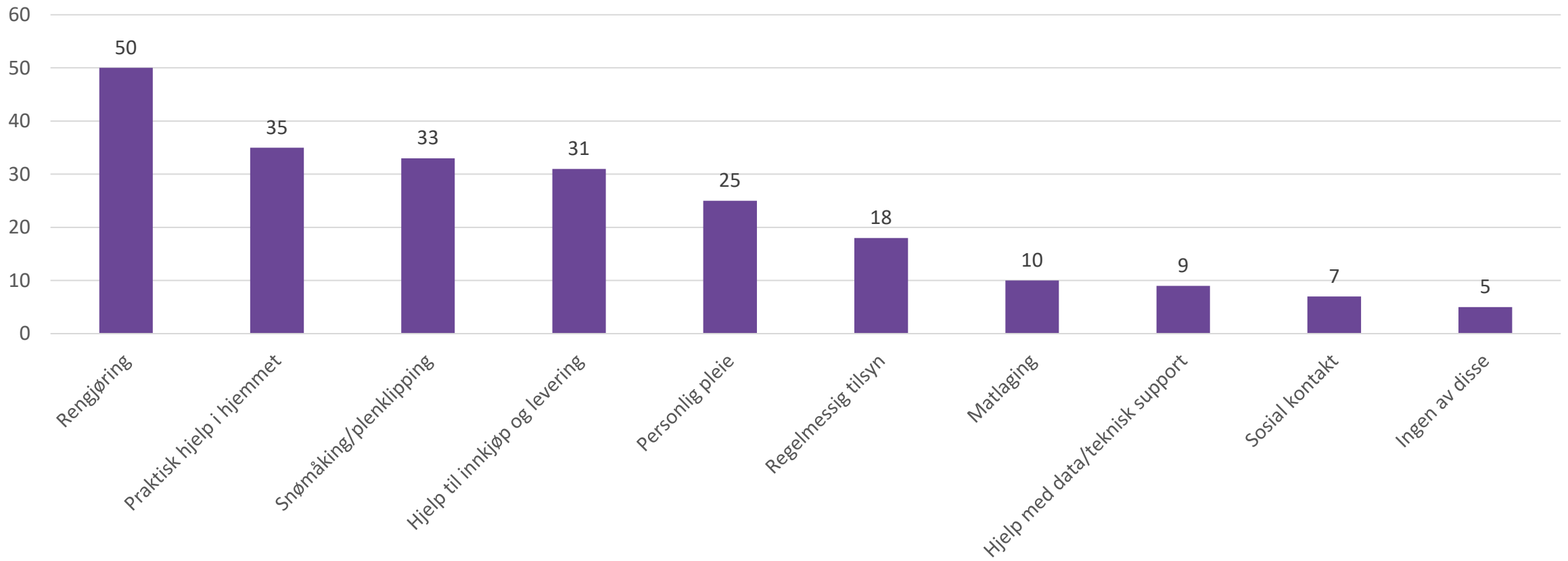
Det å kunne bo hjemme blir viktigere og viktigere



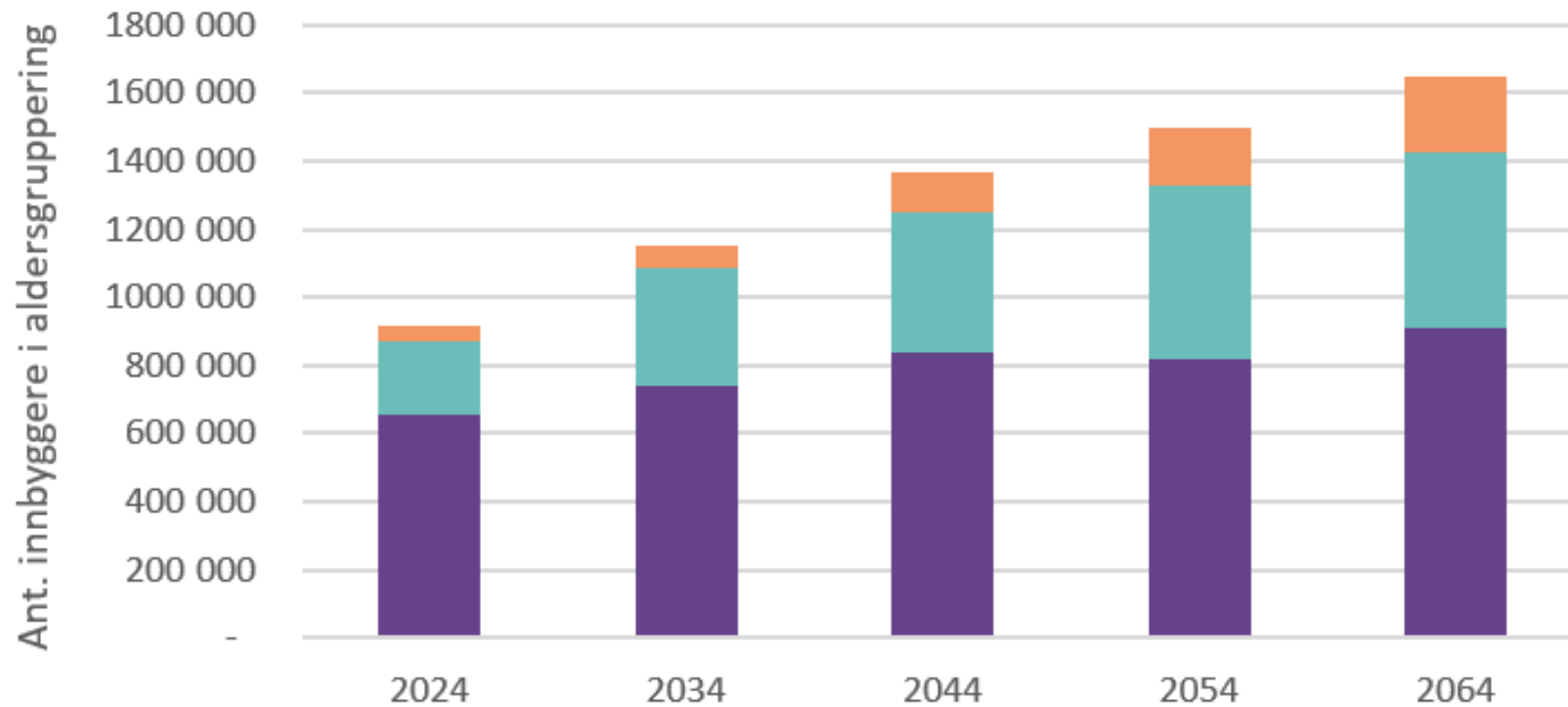
Betale selv, eller er det det offentlige sitt ansvar?



Betale selv



Aldersvennlige boliger - et marked i vekst



Behov for nye boliger til eldre:

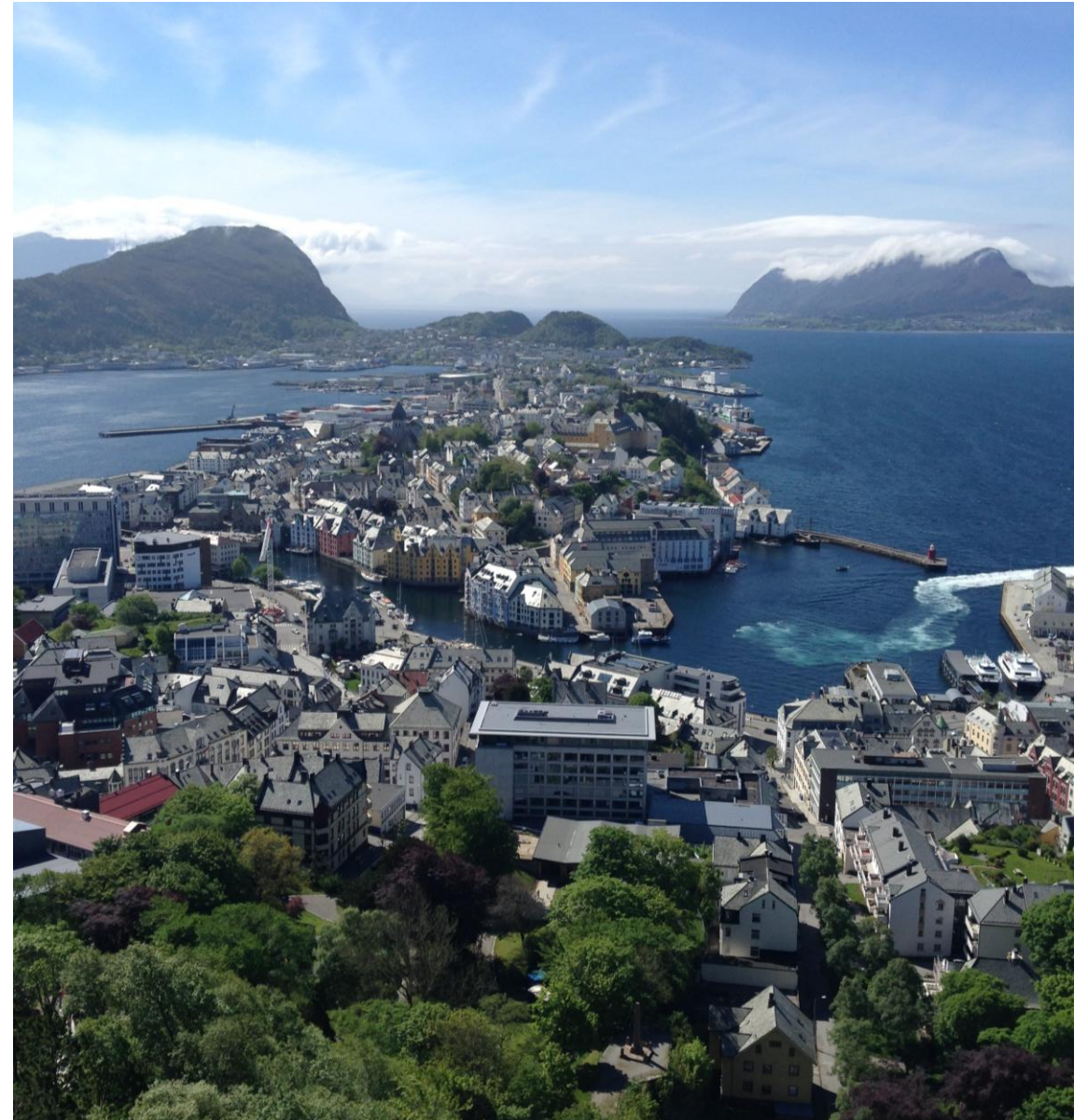
2030: 129 000

2040: 295 000

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

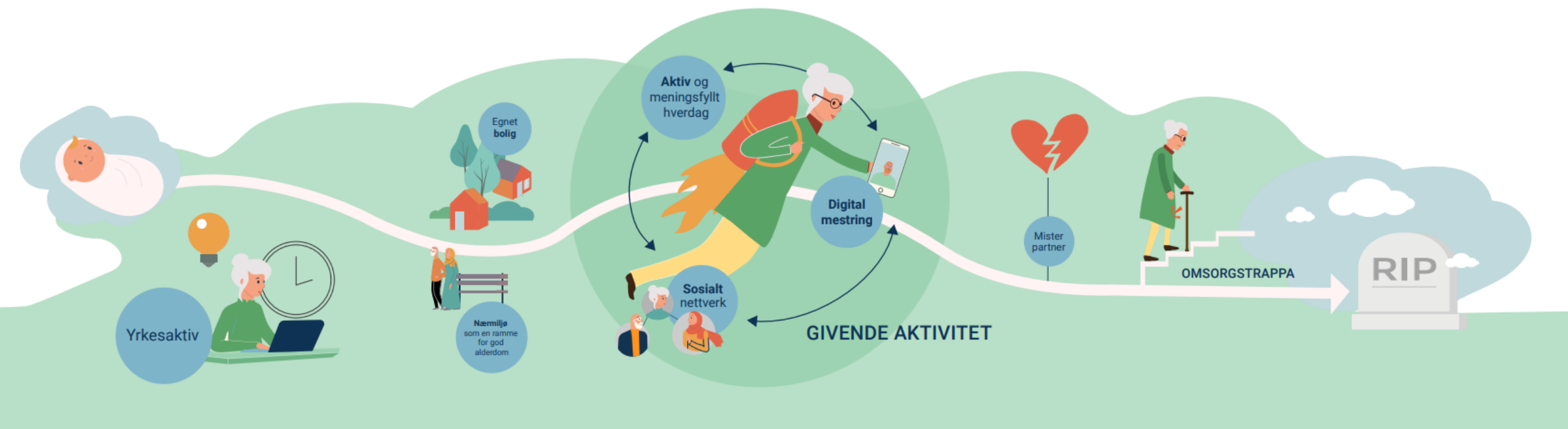
Hvem og hvor er vi?

- Etablert i Ålesund, 1. februar 2021
- Seksjon i Helsedirektoratet i divisjon Folkehelse og forebygging
- Det nasjonale programmet for et aldersvennlig Norge
- Oppdrag «Bo trygt hjemme»
- Sekretariat for Rådet for et aldersvennlig Norge
- Kunnskaps- og kompetansemiljø
- 2024 - offisiell samarbeidspartner med Verdens helseorganisasjons globale nettverk for aldersvennlige byer og samfunn



Vår plass i livsløpet

Yrkesaktiv lengst mulig > Frisk og samfunnsaktiv lengst mulig > Bo hjemme lengst mulig



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



«If you design for the young, you exclude the old, but if you design for the old you include everyone»

Glenn Miller, director of education and research, Canadian Urban Institute



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

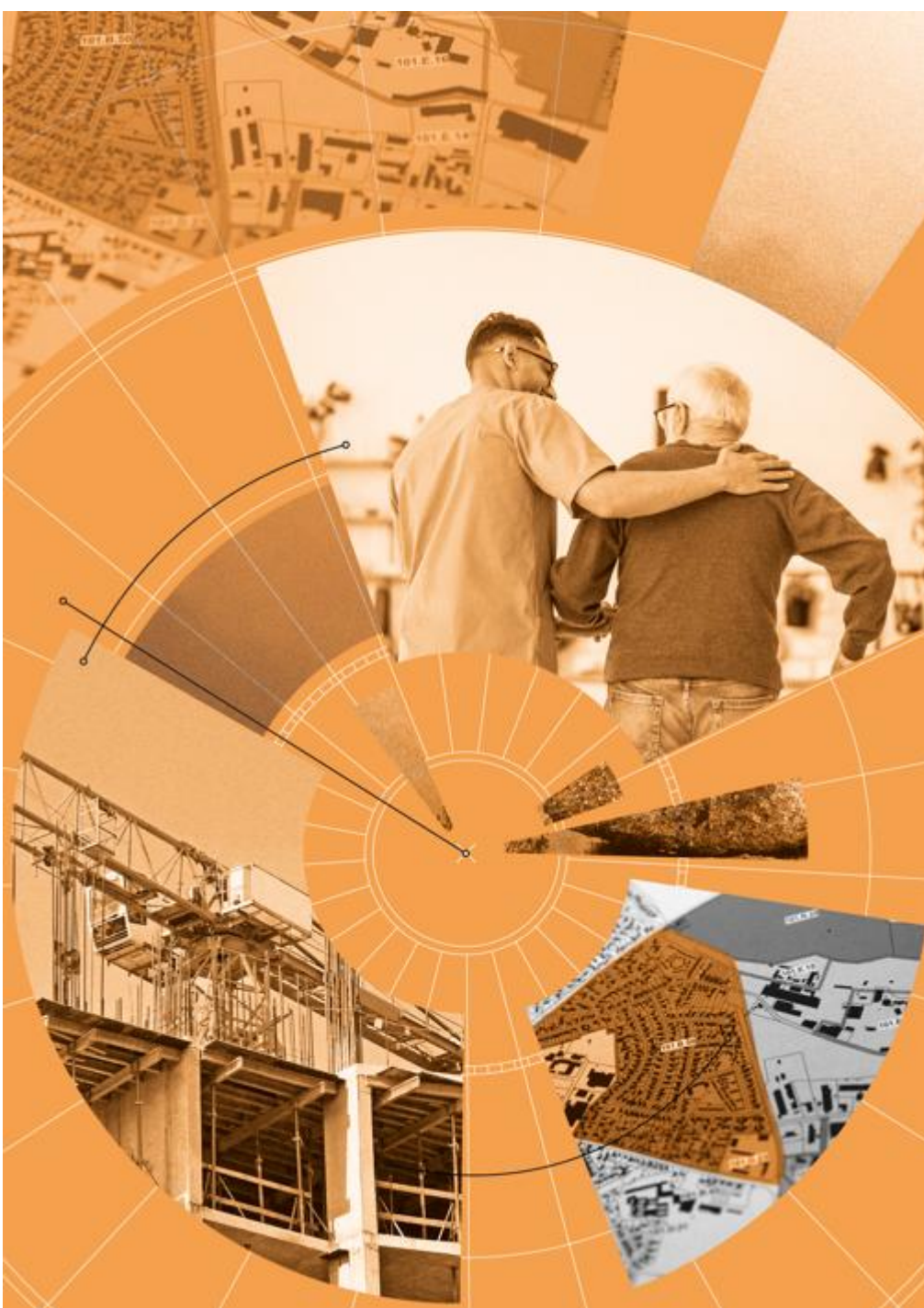
Bo trygt hjemme

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



Innsatsområder – 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

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 aldersvennlig samfunnsutvikling



Fra Håndbok i aldersvennlig lokalsamfunn

252 kommuner er med i nettverket

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

Aktiviteter i nettverket for aldersvennlige lokalsamfunn

- Digitale og fysiske samlinger - lokal – regional – nasjonal – internasjonal
- Nettverkskaffe, webinarer, besøk/felles aktiviteter/workshops



Hva skjer?

Følg med for kurs, webinar og arrangement i regi og i samarbeid med senteret. I fanen "gjennomført" finner du opptak og presentasjoner (nyeste nederst).

Kommende 7

Gjennomført 36

17
sep

Nettverkskaffe 17. september



03
mai

Generasjonslekene 2025



29
sep

Eldreuka 2025



21
okt

Møt våre partnere - 21. oktober



28
okt

Sammen for et aldersvennlig Norge 2025



03
nov

Bylivskonferansen - Helsefremmende og aldersvennlig stedsutvikling



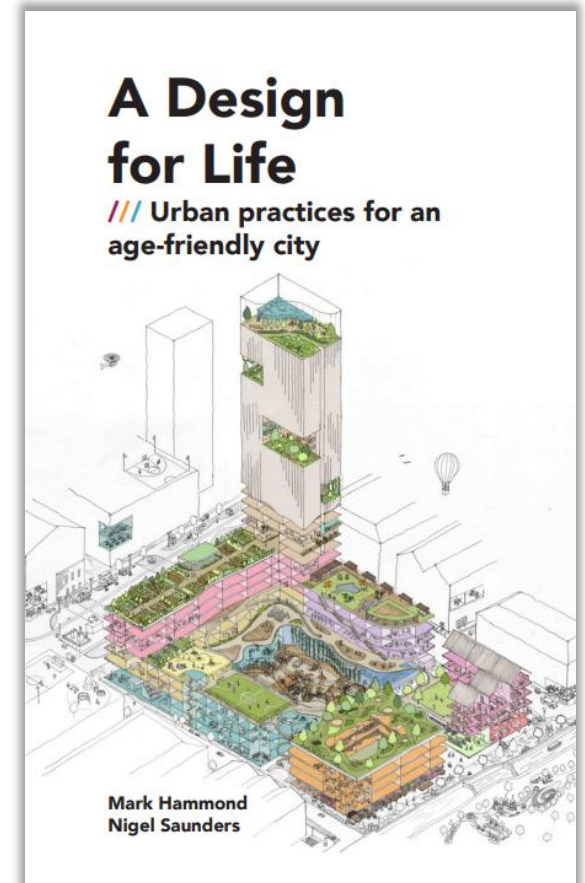
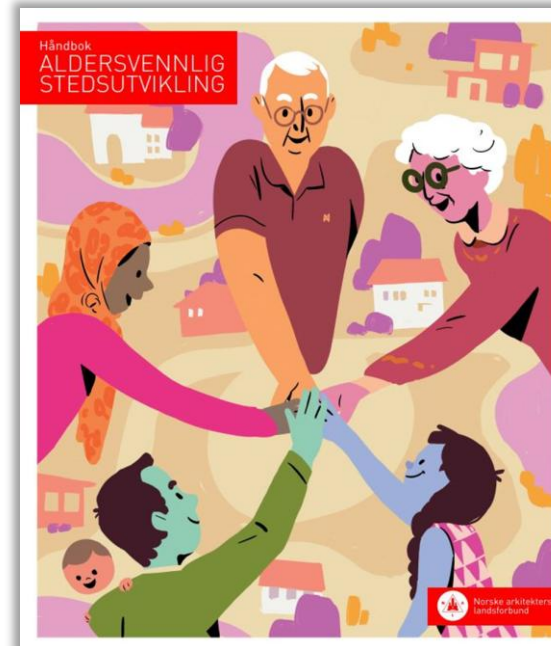
25
nov

Konferanse: Ageing is Living



Tenk aldersvennlig fra start

- Aldersvennlig i kommuneplanens samfunnsdel
- Aldersvennlig i arealdel/byggeplaner
- Aldersvennlig i renovering
- Sambruk, flerbruk og effektiv arealutnyttelse
- Egen temaplan/handlingsplan



Borgarpanel



I Voss Herad har gjennomført fleire borgarpanel. I eit borgarpanel blir vanlege innbyggjarar samla for å gi innspel i viktige samfunnsspørsmål. Deltakarane blir valde ut tilfeldig, men speglar mangfaldet i befolkninga. Før dei gir råd, får dei informasjon frå fagfolk og ekspertar. Tiltaket fremjar brei deltaking i demokratiet og gir politikarar og offentlege etatar innspel frå folk flest. Panelet har ikkje formell makt, men blir brukt i saker som krev grundig vurdering – som miljø, helse og samfunnsutvikling.

Gjestebud – en medvirkningsform som når alle



I Drammen bruker de gjestebud for å få innspill fra innbyggere som ellers er vanskelige å nå. En innbygger, kalt gjestebudvert, inviterer selv gjester og tilpasser dialogen til målgruppen. Dialogen skjer i trygge og sosiale rammer, noe som gir ærlige og reflekterte innspill. Kommunen gir et tydelig oppdrag, men gjestebudverten har frihet til å gjennomføre det, og innspillene skal brukes aktivt.

Sjekkliste for håndverkere – hvordan gjøre boligen egnet for fremtiden



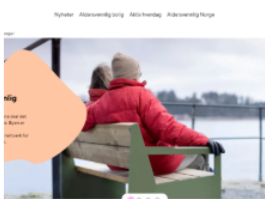
Lillesand kommune har utviklet en detaljert sjekkliste for oppussing som håndverkere bruker i dialog med kundene. Sjekklisten dekker adkomst, inngangsparti, rom og beliggenhet i forhold til tjenester. Håndverkerne har fått eierskap til sjekklisten gjennom workshops og tidlig involvering.

Håndtverkerkurs - aldersvennlig rådgivning



Flekkefjord kommune satser på aldersvennlig rådgivning ved å utvikle kurs for næringslivet om tilpasning av boliger. Kursene skal gi bedrifter kompetanse til å gi gode råd til kunder som renoverer, og kommunen har kjøpt en GERT-drakt for å simulere alderdomsutfordringer.

Aldersvennlig Stavanger



Stavanger kommune har lansert nettsiden «Aldersvennlig Stavanger». Den skal være hovedkanalen for kommunikasjon om aldersvennlige tiltak og oppmuntre seniorer til å planlegge alderdommen.

Leva Jessheim Park



Leva Jessheim Park er et leilighetsprosjekt i Ullensaker kommune med mål om å redusere ensomhet og fremme sosialt samvær. Her kan man inngå livstidskontrakt for leie, og få tilgang til fellesområder som treningsrom, selskapsrom og gjesteværelse. En egen husvert organiserer aktiviteter og er kontaktpunkt.

Heimdal 60+ Seniorfellesskap



Heimdal 60+ Seniorfellesskap tilbyr moderne bustader med fellesfunksjonar og aktivitetar som fremjar fellesskap og tryggleik for seniorar. Gode finansieringsvilkår og fellesgjelda sikrar økonomisk tryggleik for bebuarane.

Tømmerkaia – aldersvennlig og trygt bomiljø



Tømmerkaia er et tidligere industriområde i Skien som nå utvikles til en bydel med 240 utleieleiligheter. Skien kommune samarbeider med en privat utbygger for å tilby både vanlige og aldersvennlige boliger, med fokus på leietakernes trygghet og bomiljø.

Pastor Fangens vei 22 Seniorhus



I 2018 flyttet to studenter inn i bo- og aktivitetssenteret Pastor Fangens vei 22 Seniorhus i Oslo. Målet var å fremme generasjonskontakt og motvirke alderisme gjennom ulike sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter. Studentene betaler redusert husleie mot å være gode naboer, noe som innebærer å delta i aktiviteter med beboerne, som pizzakvelder, søndagsturer og teknologihjelp.

Åkle – fremtidens distriktslandsby



Iveland kommune startet stedsutviklingsarbeidet i 2005 for å utvikle Birketveit som kommunesenter, med fokus på å skape et nytt sentrum med leiligheter og et handelssenter. Prosjektet har resultert i et nytt næringsbygg, flere leiligheter og et samlingspunkt for alle generasjoner, med planer om ytterligere utvikling for å møte fremtidige boligbehov.



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

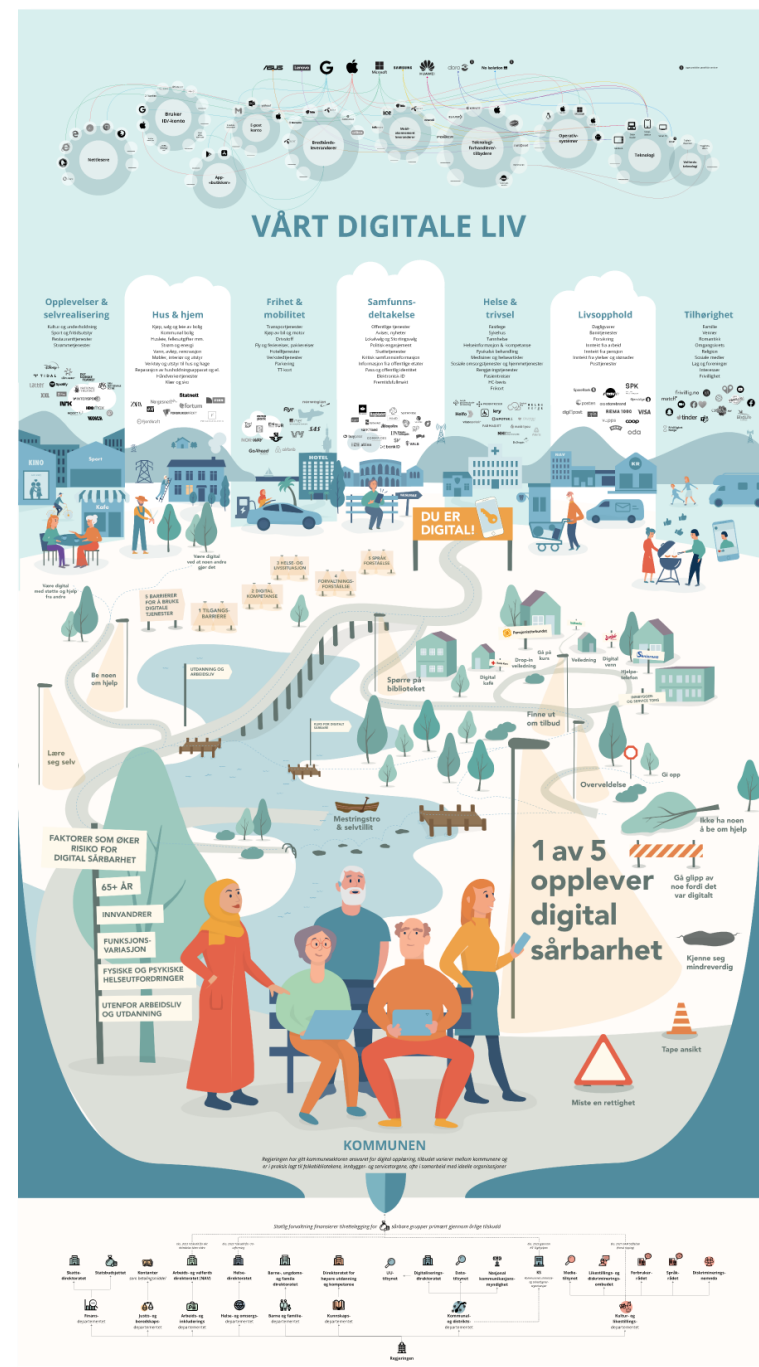
Hvordan bruke penger smart når det blir litt mindre av dem snart?

- 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



VIKTIGE FUNN FRA PROSJEKTET

Hvordan kan eldre bo trygt og lengst mulig i eget hjem?

Etterspørselen etter tilrettelagte boliger for eldre er stor og økende. Men utbyggere peker på flere hindringer, viser ny kunnskapsoversikt.

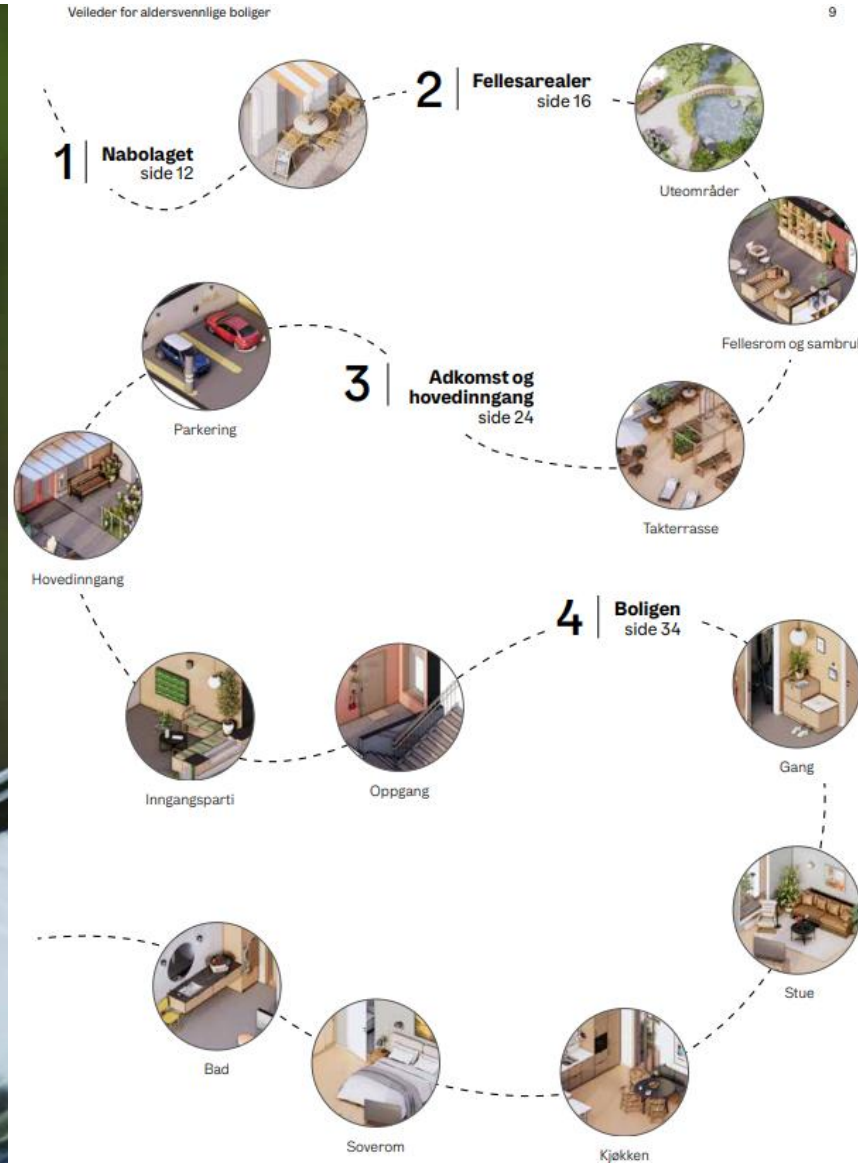


Forskningsartikkel av:
[Velferdsforskningsinstituttet NOVA](#)

- **Fellesarealer alene er ikke nok** – sosiale boformer krever felles aktiviteter og gjerne en vertsfunksjon.
- **Eldres boligflytting varierer geografisk** – lave boligpriser hindrer flytting til leilighet i enkelte deler av landet.
- **Etterspørsel** – utbyggere mener det er behov for eldrevennlige leiligheter og har kompetansen, men høye byggekostnader er en barriere.
- **Fellesløsninger kan være økonomisk gunstige**, men utbyggere er usikre på etterspørselen.
- **Kommunale og statlige virkemidler, særlig via Husbanken**, er avgjørende for å realisere bygging av egnede boliger for eldre.

En veileder for bransjen:

OBOS' veileder for aldersvennlige boliger



Tiltak:

- Kognitive tiltak for mennesker som for eksempel utvikler demens.
- Fysiske tiltak kan gjøre det lettere å bevege seg hvis man har fysiske utfordringer.
- Sosiale tiltak kan skape gode møteplasser og forhindre ensomhet.

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



- Seniortrakk
- Hjemmebesøk
- Telefonintervju
- Spørreundersøkelse
- Oppsøkende virksomhet

Intern og ekstern medvirkning





Aldersvennlige benker

Hentet fra: [Eksempelsamling](#)



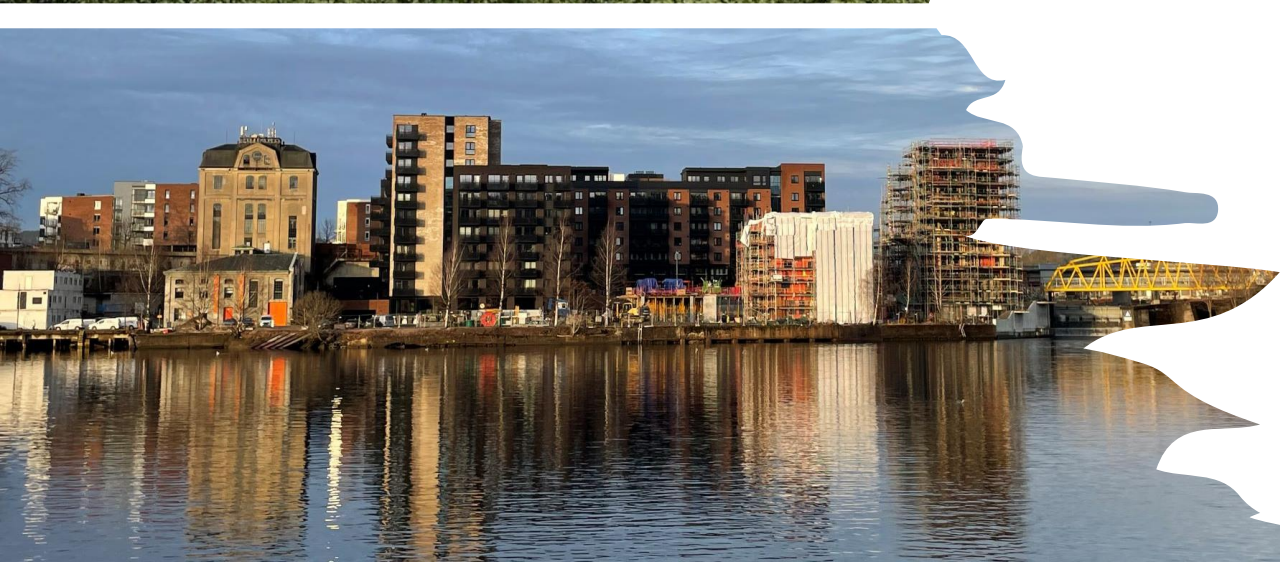
Aktive eldre

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