

EN BÄTTRE PLATS ATT ÅLDRAS PÅ

- Arbete för åldersvänliga städer i Norden



Nordens
välfärdscenter

En bättre plats att åldras på - Arbete för åldersvänliga städer i Norden

Författare: Ann Jönsson

Redaktör: Joakim K E Johansson

Fotografer: Mika Arvola, Gunnar Sjöstedt, Henrik Björnsson / IBL, Hans O. Torgersen / Aftenposten / NTB scanpix, Stewen Quigley / Q Image AB, Trondheim kommune, Alamy Stock Photo, Mostphotos

Ansvarig utgivare: Ewa Persson Göransson

Grafisk design: Idermark och Lagerwall Reklam AB

Tryck: TB Screen AB

ISBN: 978-91-88213-27-3

Nordens välfärdscenter Sverige
Box 1073
101 39 Stockholm
Tel: +46 8 545 536 00
info@nordicwelfare.org

Nordens välfärdscenter Finland
Mannerheimvägen 168 b
00271 Helsingfors
Tel: +358 20 7410 880
helsingfors@nordicwelfare.org

Publikationen kan beställas i tryckt format eller laddas ner på
www.nordicwelfare.org





Innehåll:

Förord.....	6
Längre och friskare liv	9
Gå i pension i Norden	10
Vilka är de äldre?	12
Den tredje och fjärde åldern.....	13
Begrepp i den här skriften.....	13
Fyra hörnspelare för ett gott åldrande.....	14
Skillnader i hälsa	15
Age friendly cities – inkluderande och tillgängliga städer	16
Äldrebarometern använde WHO:s checklista	18
Nordiska städer söker nya vägar	18
Oslo utsåg pilotstadsdel.....	19
Nordre Aker går före.....	20
De små rosa bussarna	20
Kultur, sport och forskning.....	21
Så har man gjort i Oslo.....	21
Trondheim utbildade livsglädjечаufförer	22
Tillgänglighet är grunden	22
Så har man gjort i Trondheim	24
Medborgardialog på turné i Uppsala.....	26
Vad tycker de äldre själva?.....	26
Ett aktivt och hälsosamt liv.....	28
Så har man gjort i Uppsala.....	29
Psykisk ohälsa hos äldre	30



Film – ett sätt att påverka i Göteborg.....	32
Några lärdomar.....	33
Life filming – lära ny teknik och dela med sig av erfarenheter	34
Bussen på flexlinjen stannar nära	37
Vila för trötta ben – en fråga om stadsutveckling	37
Det är aldrig för sent att börja träna.....	37
Generationsmöten.....	38
Så har man gjort i Göteborg	38
Tammerfors vill ändra attityderna till äldre	39
Senior i Tammerfors.....	40
Aktiva dagar.....	40
En tillgängligare stad.....	40
Bryta ålderssegregationen	42
Att påverka i sin stad	42
Så har man gjort i Tammerfors	42
Reykjavik satsar på folkhälsa.....	43
Samla idéer	43
Aktiv långt upp i åren.....	45
Så har man gjort i Reykjavik.....	45
Aarhus tar upp kampen mot ensamheten	47
Alla kan hjälpa till att bryta isolering	48
Så har man gjort i Aarhus.....	48
Välfärdsteknologi blir frihetsteknologi.....	49
Den goda maten	50



Förord

Vi lever allt längre i Norden och andelen äldre personer i befolkningen ökar. Att allt fler lever längre är naturligtvis mycket positivt, men innebär också stora utmaningar. Det gäller boende och transporter, stadsplanering, hälso- och sjukvård och omsorg. Det handlar om att skapa samhällen som är goda att åldras i, där vi kan uppleva livskvalitet långt upp i åren.

För att möta det som brukar kallas för "den demografiska utmaningen" behövs förebyggande arbete. Vi måste skapa samhällen där alla är inkluderade, tas i anspråk och kan leva aktivt och så långt möjligt kunna skjuta upp behovet av vård och omsorg. Detta är betydelsefullt, både för individen och för samhället.

Nordens välfärdscenter har tagit initiativ till ett projekt om livskvalitet för äldre kvinnor och män i Norden. Projektet fokuserar på de faktorer som ofta brukar lyftas fram när man talar om livskvalitet och god hälsa – möjligheten till fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap, meningsfullhet. Detta är lika viktigt för en nybliven pensionär som för en mycket gammal människa.

Många kommuner i Norden arbetar ambitiöst för att bli en bättre plats att åldras på. I denna skrift har vi närmare undersökt de nordiska städer som valt att ansluta sig till Världshälsoorganisationens (WHO) nätverk *Age-friendly cities and communities*. Det är Oslo, Trondheim, Uppsala, Göteborg, Tammerfors och Reykjavik. Mycket av det som görs där förekommer säkert också på andra håll i Norden. Anledningen till att just dessa städer har valts ut är att de bestämt sig för att arbeta brett och strukturerat med frågorna utifrån de åtta temaområden som WHO lyft fram. Vi skildrar även Aarhus, som inte ingår i WHO-nätverket men som i samarbete med olika aktörer bedriver ett omfattande arbete för att skapa social gemenskap och motverka ensamhet i alla åldersgrupper.

Denna skrift bygger på information från möten och studiebesök i städerna samt på skriftligt material. Den vänder sig i första hand till beslutsfattare på lokal nivå och till pensionsorganisationer. Förhoppningen är att skriften ska tjäna som inspiration i kommunernas arbete för att bli en bättre plats att åldras på.



Ewa Persson Göransson
Direktör
Nordens välfärdscenter







LÄNGRE OCH FRISKARE LIV

I början av 1900-talet bodde nästan 12 miljoner människor i Norden. Idag lever cirka 27 miljoner invånare i regionen.¹ Antalet äldre personer har ökat snabbare än befolkningen generellt, vilket har lett till att andelen äldre i Norden har fördubblats under det senaste århundradet. Befolkningen över 80 år har också ökat. Idag är uppskattningsvis en av tjugo invånare i Norden äldre än 80 år. Prognoser tyder på att 8,6 procent av befolkningen i Norden år 2040 kommer att vara över 80 år.²

Den förväntade medellivslängden är de ytterligare år som en person vid en given ålder kan förväntas leva, förutsatt att dödlighetsnivån är konstant. Ett genomsnitt för medellivslängden i Norden ger kvinnor ett uppskattat livs

förlopp på 83,8 år och män 79,8 år. I ett globalt perspektiv lever vi relativt länge i Norden, längre än genomsnittet för både EU och USA.³ Grönland är ett undantag. Här är den uppskattade medellivslängden nästan 10 år kortare än för övriga nordbor. Medellivslängden i Norden beräknas fortsätta att öka i de fem stora länderna fram till 2080, och nå nivåer på runt 87 till 88 år för män och 91 till 92 år för kvinnor.⁴ Ungefär 5 miljoner människor i Norden är idag 65 år eller äldre. Enligt Eurostats – EU:s statistikbyrå – huvudprognos kommer denna grupp uppgå till 7,6 miljoner år 2050 och närmare 10 miljoner år 2080.⁵

1 Nordisk statistik 2017

2 <http://www.nordregio.se/Publications/Publications-2016/The-impact-of-migration-on-projected-population-trends-in-Denmark-Finland-Iceland-Norway-and-Sweden-20152080/> Nordregio 2016. The impact of migration on projected population trends in Denmark, Finland, Iceland, Norway and Sweden: 2015–2080

3 Nordisk statistik 2017

4 Eurostat fil: Main scenario – Population on 1st January by age and sex [proj_13npms]. Hämtad 17 februari 2017.

5 Ibid

Gå i pension i Norden

Pensionssystemen i Norden ger lagstadgad rätt till en grundpension, en slags minimivå-ersättning. Utöver grundpensionen tillkommer den lagstadgade tjänstepensionen. Dessutom finns kompletterande privata pensionsförsäkringar. Ålder och andra villkor för att få tillgång till de olika ersättningssystemen varierar mellan länderna. Villkoren för att en person ska beviljas grundpension i de nordiska länderna är att hon eller han ska ha innehaft medborgarskap i minst tre år. För att få full grundpension krävs att personen i fråga innehaft medborgarskap i minst 40 år.⁶

Åldersgränserna för uttag av pension varierar mellan länderna. I Danmark kan personer välja att ta ut pension från 60 års ålder och senast vid 75 års ålder. På Färöarna gäller 67 års ålder och uppåt, i Finland 63-68 år, på Island 67-72 år och i Norge 62-75 år. I Sverige kan pension börja tas ut från 61 års ålder. Ingen övre åldersgräns finns för att påbörja uttaget av pension i Sverige.⁷

Vissa väljer att ta ut hela eller delar av pensionen innan de når den arbetsmarknadsreglerade pensionsåldern. Andra väljer att vänta så länge som möjligt, vilket kan vara fördelaktigt då flera av systemen ger höjd pension ju längre en person väntar med att börja ta ut den.

Den lagstadgade åldern för att lämna arbetsmarknaden är 65 eller 67 år i de nordiska länderna. Sett i ett internationellt perspektiv är denna åldersgräns relativt hög. Den faktiska utträdesåldern ser dock annorlunda ut. Island har den högsta faktiska utträdesåldern. Där går män i pension vid 69 års ålder och kvinnor vid 68 år. I övriga nordiska länder är utträdesåldern för män 65 år (Norge och Sverige), 63 år (Danmark) och 62 år (Finland). Motsvarande siffror för kvinnor är 64 år (Norge och Sverige), 62 år (Finland) och 61 år (Danmark).⁸

I de nordiska länderna är det ungefär fem till tio procent i åldersgruppen 65 år och äldre som arbetar. Undantaget är fortfarande Island, där närmare 40 procent fortfarande är i arbete.⁹

Många personer går ner till deltid som ett mellansteg innan pensioneringen. En del väljer att fortsätta arbeta vid sidan av pensionen. När detta undersöktes i 28 EU-länder plus Norge, Island och Schweiz framkom att andelen varierar stort mellan länderna. Störst andel arbetande pensionärer återfinns i Norge (39 procent), Island (37 procent) och Sverige (35 procent). Lägst andel finns i Grekland respektive Spanien (två procent).¹⁰

6. NOSOSCO (2016) Social Protection in the Nordic Countries. Scope , Expenditure and Financing. Nordic Social Statistical Committee 62:2016

7. Ibid

8. OECD (2015), Pensions at a Glance 2015: OECD and G20 indicators, OECD Publishing, Paris. Diagram: Average effective age of retirement versus the normal retirement age, 2009-2014. http://dx.doi.org/10.1787/pension_glance-2015-en

9. Eurostat (2016) Employment rates by sex, age and citizenship (%) [lfsa_ergan], för 2015. Uppgifter hämtade 1 mars 2017).

10. Eurostat (2016). Labour force survey statistics – transition from work to retirement. Statistics Explained 18/10/16.



Vilka är de äldre?

Fortfarande talas det ofta om "de äldre" som en grupp snarare än som individer och generaliseringar är vanliga. Men spännvidden inom gruppen "äldre" är stor. 40 år – nästan två generationer – skiljer mellan en 65-åring och en 105-åring. Tillvaron som pensionär påverkas av många olika faktorer som personlighet, vad man har arbetat med, utbildning, ekonomi,

boende, familjesituation, intressen, aktiviteter, hälsa och var i världen man har vuxit upp. De flesta som går i pension har 15-20 friska år att se fram emot. Det är år som de fyller med "fritid" – resor, trädgårdsarbete och att ta hand om barnbarn. Men skillnaderna i förutsättningar är stora, till exempel när det handlar om ekonomi, familj och hälsa. Många olika faktorer påverkar: kön, klass, livsstil och etnicitet.¹¹

11. Läs mig! Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer. Statens offentliga utredningar, SOU 2017:21





Den tredje och fjärde åldern

Man brukar ibland dela upp pensionärstiden i den tredje och fjärde åldern (den första åldern är barn- och ungdomstiden, den andra åldern är tiden då man bildar familj och är yrkesverksam). Den tredje åldern är den del av pensionärstiden då individen i huvudsak klarar sig själv. Åren i livets slut, då man är beroende av hjälp i det dagliga livet på grund av sjukdom och funktionsnedsättningar, brukar kallas för den fjärde åldern.¹² Det går inte att säga när den fjärde åldern inträffar. Det kan hända vid 65 år – eller vid 95. Det vi vet är att den inträffar tidigare för människor med låg utbildning och låg inkomst än för personer med hög utbildning och inkomst. Det är de sista åren i livet som man får och behöver vård och omsorg.

God livskvalitet för äldre personer gäller både tiden som nybliven pensionär och tiden i den fjärde åldern.

Begrepp i den här skriften

Olika begrepp brukar användas när man talar om äldre människor – pensionärer, seniorer eller de äldre. I den här skriften används samtliga dessa tre, med samma innebörd. Det handlar om personer som är ålderspensionärer.

När vi talar om "en bättre plats att åldras på" används omväxlande ordet stad och kommun, med samma betydelse.

12. Den brittiska sociologen Peter Laslett använde begreppet i *Ageing and society* från 1987.

Fyra hörnpelare för ett gott åldrande

Inom forskningen råder det stor samstämmighet om att fyra faktorer har särskild betydelse för ett gott åldrande. Dessa är

- fysisk aktivitet
- bra matvanor
- social gemenskap
- meningsfullhet.

Fysisk aktivitet och att vistas utomhus har många positiva effekter för äldre personer. Det handlar om ökat välbefinnande, rörlighet, bevarad muskulatur och stärkt skelett. Ytterligare effekter är förbättrad sömn, att övervikt motverkas och att den psykiska och sociala

hälsan främjas. Fysisk aktivitet kan vara viktig för att behålla funktioner och sitt oberoende.

Maten och trivsamma måltider har stor betydelse för hälsa och välbefinnande. Precis som för resten av befolkningen är det viktigt att äldre personer äter regelbundet och att måltiderna är varierade.

Social gemenskap – att känna sig delaktig och kunna påverka – är grundläggande för en god hälsa. Det är betydelsefullt, både för individen och för samhället. Äldre människor har viktiga kunskaper och erfarenheter att bidra med. Föreningslivet och kulturen spelar en viktig roll som mötesplatser.



Vad som uppfattas som meningsfullt är individuellt. Det kan vara att känna sig delaktig i samhället eller att klara sig själv i vardagen – att själv kunna handla, laga mat eller besöka vänner.¹³

Skillnader i hälsa

Hur man har det efter pensioneringen hänger nära samman med livsvillkoren under det tidigare livet. Det finns ett klart samband mellan inkomst och hälsa. Ju högre inkomst desto lägre är sannolikheten för ohälsa. Klasskillnader följer med in i ålderdomen. Kvinnor lever längre än män, men rapporterar oftare att de har hälsoproblem som begränsar möjligheten att vara aktiv. Ensamboende har generellt sett sämre hälsa än sammanboende. Andelen äldre som invandrat kommer att öka i Norden. Här finns stora variationer vad gäller ursprungsland, språk, tid i det nya landet, orsak till utvandringen etcetera.¹⁴

Ett hälsosamt åldrande är redan en realitet i höginkomstländer. Majoriteten av äldre i dessa länder är välfungerande upp till 85-års åldern. Idag lever äldre människor längre och hälsosammare än för 20 år sedan. Interventioner som syftar till att främja hälsorelaterade beteenden (såsom icke-rökning, moderat intag av alkohol, intag av hälsosam mat samt fysisk aktivitet), optimal kontroll och behandling av vaskulära sjukdomar och att upprätthålla socialt och mentalt stimulerande aktiviteter, förväntas leda till ett ännu längre och hälsosammare liv hos de som är äldre än 75 år.

*Professor Laura Fratiglioni,
Karolinska institutet, Stockholm*



13. <http://www.kunskapsguiden.se/aldre/Teman/Aktivtochhalsosamtaldrande/Sidor/default.aspx>

14. www.norden.org

AGE-FRIENDLY CITIES

– inkluderande och tillgängliga städer



Utvecklingen i världen går mot att vi får en åldrande befolkning och att allt fler lever i städer. En viktig utmaning är därför att åstadkomma samhällen som är inkluderande och tillgängliga och där människor kan leva aktivt hela livet. Att åstadkomma detta är en vinst både för individen och för samhället. En åldersvänlig stad motverkar också det som brukar kallas ålderism¹⁵, och i förlängningen även åldersdiskriminering.

År 2010 inrättade Världshälsoorganisationen (WHO) nätverket Age-friendly cities and communities för att främja utbytet av erfarenheter och lärande mellan städer och samhällen i hela världen. Varje stad eller ort som strävar efter att skapa en inkluderande och tillgänglig miljö kan delta. Fokus är ett aktivt och hälsosamt åldrande.¹⁶ Men att vara "åldersvänlig" är mer än att enbart vara en bra plats att leva på för äldre människor. Det är en plats för människor i alla åldrar, att växa upp och åldras på. Om man planerar en stad för – och tillsammans med – äldre invånare så gynnar det ofta personer i alla åldrar. 15 av FN:s 17 utvecklingsmål har kopplingar till en åldrande befolkning.¹⁷

I nätverket ingår (2017) 500 städer och samhällen i 37 länder med totalt 155 miljoner invånare. Det är både stora städer och mindre samhällen. Sex nordiska städer är med: Oslo, Trondheim, Tammerfors, Reykjavik, Uppsala och Göteborg. I dialog med äldre invånare i de olika länderna har nätverket pekat ut åtta

områden som en åldersvänlig stad behöver arbeta med:

- utomhusmiljöer och bebyggelse
- bostäder
- transporter
- respekt och social inkludering
- socialt deltagande
- delaktighet i samhälle och arbetsliv
- kommunikation och information
- samhällsstöd och hälsovård.

Utifrån dessa temaområden har en checklista tagits fram som verktyg för att underlätta arbetet. Checklistan är också en hjälp vid utvärderingar av hur långt man har kommit. En vägledning har även tagits fram för hur man skapar åldersvänliga miljöer i Europa. Den riktar sig till politiker och samhällsplanerare.¹⁸ Det är avgörande att äldre personer själva medverkar, både i utvecklingen av åldersvänliga städer och i utvärderingarna.

Medlemmarna i nätverket kan också lägga till egna områden. De kan även välja att fokusera på ett antal av de områden som nätverket uppmärksammat. Viktigt är att hela tiden ha "åldersglasögonen på" när planer inom olika områden tas fram. Grundläggande är att tala med, inte till, stadens äldre invånare.

Eftersom vårt åldrande påverkas av både sociala, miljömässiga och ekonomiska faktorer så involverar det flera politikområden. Arbetet för åldersvänliga städer fordrar att olika sektorer samarbetar.

15 Äldre personer betraktas som en homogen grupp, där den utmärkande egenskapen är just åldern. Personerna ses inte i första hand som män och kvinnor, utan de "blir" sin ålder, så kallad ålderism.

16 http://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/

17 www.un.org

18 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/333702/AFEE-tool.pdf

Äldrebarometern använde WHO:s checklista

Pensionärernas Riksorganisation, PRO, är Sveriges största pensionärsorganisation med cirka 360 000 medlemmar. Åren 2010, 2012 och 2015 har organisationen genomfört en så kallad Äldrebarometer, vilket innebär att medlemmarna får betygsätta sin kommun på en skala 1-6 inom ett stort antal områden. Det handlar om tillgänglig miljö, mat, boende, möjlighet till inflytande med mera.

PRO hämtade inspiration från WHO:s checklista för *Age-friendly cities and communities* när Äldrebarometern introducerades. En slutsats är att ett väl fungerande pensionärsråd (äldreråd, seniorråd) har stor betydelse för hur kommunen fungerar för äldre invånare – alltså hur åldersvänlig kommunen är.

Äldrebarometern har följts med stort intresse av både media och kommunpolitiker. Kommunerna jämför sig med varandra och resultaten används också ibland i den politiska debatten i kommunerna. I Äldrebarometern 2015 hade Svedala och Emmaboda, två mindre kommuner i södra Sverige, de bästa resultaten.

Nordiska städer söker nya vägar

Många kommuner i Norden – såväl större städer som mindre orter – arbetar för att bli åldersvänliga, det vill säga inkluderande och tillgängliga. Det bedrivs både långsiktiga satsningar och en rad tidsbegränsade projekt. Städer samarbetar också i olika konstellationer för att inspirera och lära av varandra. I denna skrift har vi valt att beskriva det som görs i de nordiska städer som anslutit sig till nätverket *Age-friendly cities and communities*. Att just städerna i WHO-nätverket lyfts fram beror på att de beslutat sig för att arbeta sektorsövergripande inom olika teman. Här uppmärksammas också Danmarks näst största stad, Aarhus, som mycket aktivt arbetar för att bryta människors ensamhet och skapa social gemenskap. Städerna har valt olika arbetssätt – att utse en pilotstadsdel, genomföra en omfattande medborgardialog, ordna möten med alla berörda förvaltningar samtidigt. I denna skrift skildrar vi hur städerna har arbetat och ger en rad praktiska exempel på vad som görs i strävan att bli en bättre plats att åldras på. Vi värderar inte insatserna, utan detta är en beskrivning av hur man arbetar.





OSLO UTSÅG PILOTSTADSDEL

I den norska huvudstaden bor drygt 660 000 invånare. Kommunens prognoser visar att 20 procent av invånarna år 2030 kommer att vara över 67 år. Idag har cirka 7 000 av Oslo-borna en demenssjukdom. Detta antal förväntas fördubblas till år 2040. Som första stad i Norge blev Oslo medlem i nätverket *Age-friendly cities and communities 2014*.

Staden har tagit sin utgångspunkt i WHO:s åtta temaområden, lagt ihop och omdefinierat till sex områden.

Dessa är:

- bostäder
- hälso- och omsorgstjänster
- kommunikation och medverkan
- deltagande i samhällslivet
- transport
- utemiljöer och fysisk aktivitet.

Nyckelord är trygghet, trivsel och tillgänglighet. Oslo kommun har anställda med särskild uppgift att arbeta med uppdraget Åldersvänlig stad. Universell utformning (universal design) och åldersvänlighet har många beröringspunkter. I arbetet med att göra Oslo till en åldersvänlig stad har man därför knutit till sig experter från detta området.¹⁹

19 Läs gärna Norden för alla, en rapport från Nordens välfärdscenter med förslag till samarbetsområden kring universell utformning och tillgänglighet.



En ny tjänst med buss dörr- till- dörr testas nu i en stadsdel. Det är en mindre buss, med 16 platser.

Nordre Aker går före

Nordre Aker, med cirka 50 000 invånare, har utsetts till pilotstadsdel. Stadsdelen fungerar som mentor och insatserna sprids till andra delar av Oslo. Redan från början har det varit viktigt att ha en nära dialog med de äldre. Vad är viktigast för att må bra? Vad önskar ni? Vilka brister ser ni i er närmiljö? Man har provat olika former för att ta in synpunkter – debattkvällar, en stor konferens med workshops, intervjuer, filmprojekt. Det är väsentligt att samtalen kan föras på många olika sätt. Oslos centrala äldreråd och de 15 stadsdelsråden har en betydelsefull roll i utvecklingen av den åldersvänliga staden.

Man behöver pröva olika metoder för delaktighet. Många äldre använder inte facebook och har inte smartphone. De riskerar att stängas ute i det alltmer digitaliserade samhället. Grupper där äldre får lära sig använda smartphone har ordnats. Frivilligorganisationerna är betydelsefulla, ofta handlar det om att "äldre hjälper äldre" att lära sig ny teknik. Men det är

viktigt att kommunicera på olika sätt. Magasinet "Aldersvennlige Oslo", som börjar utkomma 2018, ska ges ut både digitalt och i pappersformat.

I Oslo har man till en del tagit ny teknik till hjälp när äldre invånare själva ska skildra sin närmiljö. De har försetts med Ipads och gått ut och filmat. I filmerna har man till exempel kunnat se hur svårt det kan vara att ta sig av tunnelbanan eller röra sig i en otillgänglig miljö.

De små rosa bussarna

Att ha ett socialt liv, kunna träffa sina nära och "göra det man ska" under dagen värderas allra högst när äldre personer själva får formulera vad som är viktigt. Man måste kunna ta sig fram i sitt närområde. Då är det avgörande att det finns kommunikationer som man kan använda även om man till exempel har svårt att gå längre sträckor. En ny tjänst med buss dörr-till-dörr testas nu i en stadsdel. Det är en liten buss, med 16 platser. Dessa små rosa bussar har blivit mycket uppskattade. Mer belys-

19 Läs gärna Norden för alla, en rapport från Nordens välfärdscenter med förslag till samarbetsområden kring universell utformning och tillgänglighet.

ning och fler banker har också kommit på plats för att göra det lättare att röra sig i närområdet, något som gynnar alla invånare.

Under vintern riskerar många äldre att bli isolerade för att de inte vågar ta sig ut. Snö och halka är ett stort hinder. Sandsäckar och broddar har delats ut till äldre invånare, beroende på vilken typ av hus de bor i.

Kultur, sport och forskning

Kulturen har stor betydelse. "Möten med minnen" är en verksamhet som bedrivs tillsammans med museer, då äldre personer stimuleras att komma ihåg och berätta sin historia.

I samband med Nordre Akers satsning på att bli en ålders- och demensvänlig stadsdel startades 2016 ett dansprojekt på en dagverksamhet där många av deltagarna har en demenssjukdom. Syftet var att erbjuda en upplevelse som är både intressant, stimulerar till fysisk aktivitet och balansträning och skapar social gemenskap. Förhoppningen var att det skulle vara inspirerande för både de äldre och personalen och att övningarna även kan användas

i framtiden. Projektet har samarbetat med Nasjonalballetten och ägnat sig åt både Don Quixote och Nöttnäpparen. På samlingarna har man talat om rollfigurerna i föreställningarna och gjort övningar under ledning av en före detta dansare som också har lång erfarenhet av att arbeta med äldre människor. Nasjonalballetten har lånat ut kostymer. När det var dags för generalrepetition av Nöttnäpparen blev deltagarna i projektet tillsammans med anhöriga inbjudna att se föreställningen. Nu pågår arbete för att sprida initiativet till andra stadsdelar.

En åldersvänlig stad vill uppmuntra till möten mellan generationer. Den 23 september 2017 genomfördes för första gången Generation games i Oslo. Det är ett sportevenemang där äldre, medelålders och unga tävlar i olika grenar.

Staden samarbetar med flera forskningsmiljöer och gemensamt anordnar man bland annat debattserien "Oslo – en bra plats att åldras på?".

SÅ HAR MAN GJORT I OSLO

- Oslo kommun har anställda med särskild uppgift att arbeta med uppdraget **Åldersvänlig stad**.
- En pilotstadsdel – **Nordre Aker** – har utsetts.
- Samarbete med forskningsmiljöer pågår.
- I sportevenemanget **Generation games** tävlar unga, medelålders och äldre i olika grenar.



Trondheim har utbildat livsglädjehaufförer

Trondheim är Norges andra stad med cirka 200 000 invånare. Det brukar sägas att Trondheim har "den stora stadens kvalitet och den lilla stadens närhet". År 2015 blev staden medlem av nätverket *Age-friendly cities and communities*. Liksom i Oslo har man även i Trondheim bestämt att delar av staden ska få gå före, vara pilot. Tre stadsdelar ska få denna roll. Det är Saupstad-Kolstad plus ytterligare två som (2017) ännu inte har utsetts. En skillnad jämfört med Oslo är att Trondheim inte har anställt någon som särskilt ska arbeta med den åldersvänliga staden. Detta ingår i den ordinarie verksamheten.

Tillgänglighet är grunden

Hur ser en dag ut för dig år 2020? Och hur vill du ha det? Så löd frågorna när Trondheims äldre invånare bjöds in till frukostmöte i rådhuset. Många av synpunkterna handlar om tillgänglighet och har framförts både på möten och till kommunens digitala "förslagslåda". När busslinjer dras längre från bostadsområden och avståndet mellan hållplatserna ökar blir det svårt för många äldre att använda bussen. För många är det även viktigt att fortsätta få busstidtabellen i pappersformat. Att få snöfria vintervägar är en annan fråga som engagerar. Kullersten, som finns i den gamla stadsdelen, kan vara svår att gå på. För att underlätta har underlaget bytts ut på vissa sträckor och



naturliga promenadstråk har gjorts tillgängliga. I arbetet för att göra Trondheim till en åldersvänlig stad spelar seniorrådet en viktig roll.

Kulturen är betydelsefull som hälsofrämjande faktor. Under ett år genomförs i Trondheim cirka 800 evenemang som i mycket riktar sig till seniorer. Kommunen ordnar transport för dem som behöver. Man kan gå på hip hop, blueskvällar och mycket annat. Tai chi och yoga är andra exempel på verksamheter. Staden satsar på ny teknik och en app har tagits fram där invånarna kan läsa om aktiviteterna. Seniorer kan också få undervisning i att lära sig

den digitala tekniken. Alla invånare i Trondheim som fyllt 70 år får tidskriften Sytti pluss med posten.

När man ringer efter taxi i Trondheim kan man numera boka en "livsglädjечаufför". Denna förare har fått en särskild utbildning i bemötande för att till exempel kunna ge god service till passagerare som har en demenssjukdom.

SÅ HAR MAN GJORT I TRONDHEIM

- Kommunen har ett nära samarbete med seniorrådet.
- Livsglädjечаufförer har utbildats för att ge bland annat äldre taxiresenärer mer personlig service.
- I Trondheim ordnas många kulturevenemang, och äldre personer som behöver det får hjälp att ta sig dit.
- Kommunen ger ut tidskriften *Sytti pluss* som delas ut till alla invånare som fyllt 70 år.

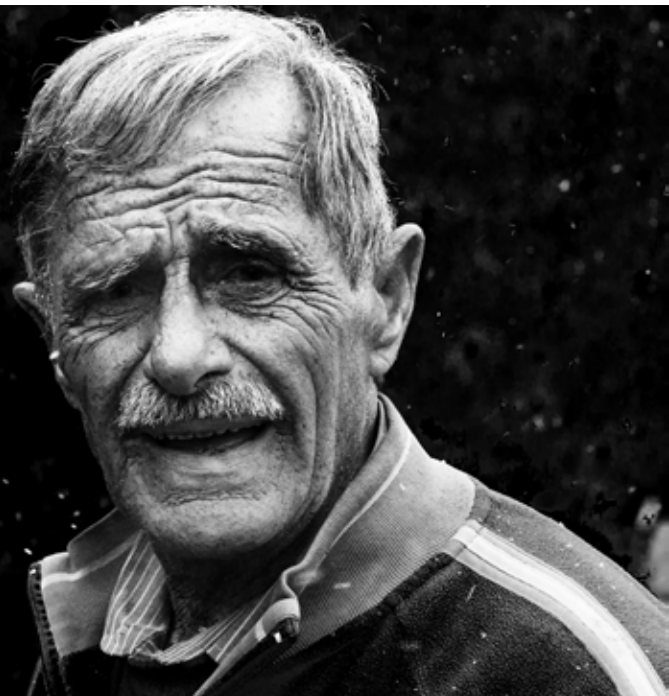


Kulturen är en viktig förebyggande faktor. Här kan man dansa hip hop, gå på blueskväll och mycket annat.



Kullersten, som finns i den gamla stadsdelen, tycker många är svårt att gå på. För att underlätta har underlaget bytts ut på vissa stråk. Naturliga promenadstråk har också gjorts tillgängliga.

MEDBORGAR- DIALOG PÅ TURNÉ I UPPSALA



Uppsala är Sveriges fjärde folkrikaste stad med cirka 215 000 invånare. Staden växer snabbt, med ungefär 4 000 personer varje år. 22 procent av invånarna – cirka 47 000 personer – är äldre än 60 år. Inom drygt tio år fördubblas antalet personer som är 80 år och äldre. Detta ställer stora krav på äldreomsorgen, men kommunen vill möta utvecklingen utifrån ett brett perspektiv. Det handlar om att arbeta både bredare och mer förebyggande. Livsmiljöer, gator, kommunikationer, kultur- och serviceutbud behöver i högre grad utformas efter äldre personers behov och förutsättningar. I juli 2016 gick Uppsala med i WHO-nätverket *Age-friendly cities and communities*.

Att bli en åldersvänlig stad är ett långsiktigt åtagande. Första steget har varit att i dialog med de äldre invånarna genomföra en baslinjemätning, det vill säga komma fram till var man befinner sig nu. Synpunkterna blir underlag för en treårig handlingsplan som tas fram i dialog med olika aktörer. Handlingsplanen omfattar åtta utvecklingsområden och följer WHO:s guide.

Vad tycker de äldre själva?

En strålande junidag anlände kommunens "turnébuss" till Sävja i sydvästra Uppsala. I Kulturcentrum hade ett 60-tal pensionärer samlats för att ge sin syn på hur det är att leva och åldras i området. Deltagarna fördelade sig på åtta bord och fick röstkort med sig. Vid varje bord fanns en utsedd samtalsledare,



också det en pensionär. Under ett par timmar gick deltagarna igenom de åtta områden som WHO-nätverket har pekat ut som viktiga för en åldersvänlig stad. Samtalsledaren läste upp ett påstående och deltagarna räckte upp handen med röstkortet för att markera "instämmer". När det var oenighet signalerade ett särskilt dataprogram som användes vid mötet att det var dags att stanna upp för diskussion. Samtalen rörde många olika ämnen – snöröjning, trygghet på kvällspromenaden, möjligheten att som äldre kunna förvärvsarbeta eller bli ianspråktagen för frivilligt arbete, service och bemötande i butikerna. När mötet var över hade deltagarna i salen svarat på sammanlagt 130 frågor.

Uppsala kommun vill förbättra äldre personers möjligheter att leva ett hälsosamt och oberoende liv och öka delaktigheten i samhällslivet. Mötet i Sävja var bara en liten del av arbetet för att kartlägga vad Uppsalas äldre invånare anser om sin stad och vad de önskar i framtiden. Liknande möten har genomförts i 14 kommundelar. Inbjudan hade sänts till alla boende över 60 år i de 14 kommundelarna. Totalt deltog cirka 1 000 personer i åldern 60-94 år. En enkätundersökning på gator och torg har också gjorts för att få in synpunkter. Då nåddes ungefär 800 personer. Dessutom har 100 personer som använder färdtjänst (en transportservice) intervjuats. Kommunen har fortsatt med att bjuda in till information och diskussion om kollektivtrafiken. Sammantaget är

detta kommunens mest omfattande medborgardialog någonsin med seniorer. Syftet har varit att identifiera ett antal utvecklings- och förbättringsområden, inte att presentera lösningar. Det som kommit fram vid dessa möten och intervjuer ska ligga till grund för en tre-årig handlingsplan som tas fram i samarbete med myndigheter, frivilligorganisationer och näringslivet.

Man har fått höra många Uppsala-bors åsikter. Men en stor utmaning är ändå: hur når vi dem som inte kommer på möten, som inte är aktiva i föreningslivet? I många fall tycks det handla om personer som har sin bakgrund i ett annat land och inte har svenska som modersmål. Här kan invandrarföreningarna antagligen spela en viktig roll. Det är angeläget att involvera alla i utvecklingen av en stadsdel.

Ett aktivt och hälsosamt liv

Genom en rad olika insatser vill kommunen verka för att de äldre invånarna ska kunna leva självständigt och aktivt.

Hälsocoach på nätet

Hälsocoachen är en webbplats med inriktning mot hälsa för seniorer. Syftet är att inspirera och motivera till aktiviteter. Här kan man hitta olika hälsotips och även dela med sig av sina egna. Det finns möjlighet att träna hemma till instruktionsfilmer där en sjukgymnast visar övningarna.

Uppsökande hembesök

Alla som fyllt 80 år och inte har hemtjänst från kommunen erbjuds hembesök. Syftet med

hembesöken är att främja hälsa och trygghet och bidra till en god livssituation. Samtalet förs utifrån den äldre personens önskemål och behov. Kommunens representant kan förmedla information och kontakter samt ge råd och stöd om aktiviteter som kan underlätta i vardagen.

Träffpunkter

Det finns 16 träffpunkter som drivs av Uppsala kommun. Verksamheten ska arbeta hälsofrämjande enligt de fyra hörnstenarna för ett hälsosamt åldrande – social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

På träffpunkterna arrangeras en mängd olika aktiviteter. Det handlar om allt ifrån att träffas för att ta en kopp kaffe, olika former av fysisk aktivitet (zumba, seniorgym), datakurser, modevisning, underhållning med mera. Deltagarna har stort inflytande över vilka aktiviteter som anordnas.

Cykling utan ålder

Uppsala vill bli Sveriges bästa cykelstad för människor i alla åldrar. Cykling utan ålder är en ideell verksamhet där volontärer tar med äldre personer eller personer med funktionsnedsättning på cykelturer i el-assisterade lastcyklar. Passagerarna får frisk luft, nya synintryck, möjligheter att skapa nya relationer och minnen. Det kan till exempel handla om att komma ut till stadens parker och höra fågelkvitter, åka förbi barndomens kvarter, stanna till vid ett kafé – eller helt enkelt bara få känna vinden i håret.



SÅ HAR MAN GJORT I UPPSALA

- I 14 kommunalar har invånarna över 60 år bjudits in till dialogmöten utifrån WHO:s checklista för en åldersvänlig stad.
- Alla invånare över 80 år erbjuds hembesök.
- På seniorrestaurangerna kan pensionärer äta näringsriktig mat till subventionerat pris.
- Anställda som möter äldre i arbetet erbjuds utbildning om psykisk ohälsa.

Projektet leds av Uppsala kommun och genomförs i samarbete med Länsstyrelsen, Region Uppsala, Uppsala Cykelförening, Röda Korset samt studentvolontärerna i Uppsala. År 2017 hade fyra äldreboenden gått med i projektet. Idén kommer från Danmark där konceptet blivit en succé med över 400 cyklar och 2 500 volontärer i 60 städer. Cykling utan ålder finns (2017) etablerat i 70 städer i 26 olika länder.

Fallolyckor ska förebyggas

Uppsala kommun driver kampanjen STÅ UPPSALA. Material har tagits fram som bland annat tar upp vikten av träning och mat, mediciners påverkan på balansen, hur man kan göra det säkrare hemma. Materialet presenteras och delas ut på mässor, under kampanjveckor, i

samband med uppsökande verksamhet som alla över 80 år erbjuds, på träffpunkter och andra öppna verksamheter. Broddar delas ut (gratis) till alla över 65 år. Det sker också på mässor, under kampanjveckor, på träffpunkter och andra öppna förebyggande verksamheter.

Matglädje på seniorrestauranger

De flesta äldre personer har bra matvanor, i alla fall i den så kallade tredje åldern. Men det finns riskgrupper när det gäller dålig kosthållning, till exempel äldre män som bor ensamma, äldre med låg socioekonomisk status, nyblivna änkor och änklingar, personer som är fysiskt och socialt inaktiva och isolerade. Dessa grupper löper risk för näringsbrist och viktning. Nyblivna pensionärer kan löpa risk att utveckla sämre

matvanor. För många innebär övergången till pensionsåldern mer ohälsosam mat och mindre fysisk aktivitet, vilket lätt leder till övervikt och ökad risk för en rad sjukdomar. Undervikt är ett stort problem i den fjärde åldern.

Mat är så mycket mer än näring och energi. Det handlar om att känna dofter, njuta av smaker, få en stunds gemenskap med andra – helt enkelt uppleva matglädje. Uppsala kommun driver sju seniorrestauranger. Gäster i alla åldrar är välkomna. Den som fyllt 65 år äter till rabatterat pris. Seniorrestaurangernas uppdrag är att servera näringsriktig mat för friska äldre personer. Här kan man både äta traditionell husmanskost, mat från olika delar av världen och vegetariska rätter. Det har hela tiden varit viktigt att satsa på kvalitet. En av stadens seniorrestauranger har vunnit pris i en nationell mattävling.

Psykisk ohälsa hos äldre

Psykisk ohälsa är förhållandevis vanligt bland äldre, men det är många gånger ett förbiset problem. Äldreförvaltningen i Uppsala kommun driver projekt för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och psykisk sjukdom för att minska fördomar och stigmatisering. Kommunen samarbetar med flera aktörer i landet som bedriver liknande verksamhet samt också med intresseorganisationer. Anställda som möter äldre människor i sitt arbete erbjuds utbildning om psykisk ohälsa. Det är en satsning för att kunna upptäcka psykisk ohälsa i ett tidigt skede och då sätta in insatser för att främja hälsa.

Uppsala kommun driver sju seniorrestauranger. Gäster i alla åldrar är välkomna. Den som fyllt 65 år äter till rabatterat pris.





Film - ett sätt att påverka i Göteborg

Göteborg är Sveriges näst största kommun efter Stockholm, med 570 000 invånare i tätorten och 1 000 000 invånare i Stor-Göteborg. Idag är 15 procent av Göteborgs befolkning 65 år och äldre, år 2050 kommer andelen vara 25 procent. Göteborg består av tio stadsdelar. Dessa skiljer sig mycket åt när det gäller befolkningens sammansättning och socioekonomiska förhållanden. Göteborg växer med 4 500-5 000 invånare per år. Sedan 2015 är staden med i WHO-nätverket *Age-friendly cities and communities*.

Hela Göteborg ska utvecklas till att bli en bättre plats att åldras på. Det är en del i arbetet mot segregationen, för att göra staden jämlik. Senior Göteborg har kommunstyrelsens uppdrag att ta fram en handlingsplan för att göra staden mer åldersvänlig. Arbetet sker tillsammans med alla stadsdelarna och med de äldre invånarna. Stadsutveckling är en central del i att skapa Åldersvänliga Göteborg.



En kartläggning genomförs för att visa vad som görs idag och hur olika förvaltningar kan samarbeta. Kartläggningen är en förberedelse för den kommande handlingsplanen. Arbetet inriktas på ett antal fokusområden:

- stadsmiljö och byggnader
- mobilitet
- bostäder
- social delaktighet och inkludering
- samhällsstöd och service
- information och kommunikation.

Några lärdomar

Tillsammans med Tekniska Högskolan i Stockholm ordnade Göteborgs stad ett kunskapsseminarium under hösten 2016. Från seminariet presenterades ett antal lärdomar:

- **Seniorer har rätt till staden.** Utformningen av bebyggelsen och det offentliga rummet kan försvåra eller förenkla för seniorer att leva ett aktivt, socialt och självständigt liv. För att seniorer ska kunna ta del av staden och stadslivet behövs flera olika attraktiva boendeformer med närhet till service, stadens utbud, kommunikationer, grönområden och mötesplatser som sammantaget bildar stödjande livsmiljöer. Goda livsmiljöer är nyckeln till ett hälsosamt åldrande.

- **Mer boenden för seniorer.** Bostadsbristen i städerna drabbar många, inte minst seniorerna. Många har inte råd att flytta. Bostadskostnaderna har stigit och det finns få boendialternativ för seniorer till rimlig hyra. Men det finns flera goda exempel på byggemenskaper och trygghetsboenden där seniorer aktivt deltagit i planeringen.

- **Involvera äldre i planeringen.** Det behövs kompetens om seniorperspektivet hos dem som planerar staden samt att äldre personers behov tas till vara i ett tidigt skede i planeringsprocessen. Viktiga frågor är: var bor äldre människor i Göteborg idag och imorgon? Och var vill de bo?

- **Seniorer är en heterogen grupp** med olika erfarenheter, socioekonomisk situation, intressen, behov och ursprung.



Life filming – lära sig ny teknik och dela med sig av erfarenheter

Hur kan man introducera modern teknik för äldre personer och samtidigt få del av deras erfarenheter, kunskaper, minnen och behov? Metoden Life Filming fokuserar på innehåll och form. Deltagarna uppmuntras att ta sig över de barriärer som teknik ofta innebär.

En regnig junimorgon hade en grupp pensionärer samlats i stadsdelen Lundbys föreningslokal för att avsluta sitt filmprojekt. Det hela började med att de som inte redan hade en Ipad fick låna en sådan och även lära sig hur den fungerar. Sedan var det dags att gå ut och filma. Vad är bra i Lundby? Vad är det som gör att jag trivs? Och vad skulle kunna bli bättre? Det var frågor som skulle tas upp i filmerna.

Nu var det tid att visa resultaten. Filmerna handlade alla på något sätt om hinder, tillgänglighet och trygghet. Hur osäker promenaden känns när det inte finns tillräckligt med belysning och när buskar skymmer sikten. Hur arbetsamt det är att gå och handla när det inte finns någon plats att ta paus, i eller vid butiken. Eller hur tungt det kan vara att ta sig upp för backen när det inte finns någonstans att sätta sig ner i närheten. Filmprojektet började i stadsdelen Centrum i Göteborg och har sedan spridits vidare. Bland annat har man kunnat se hur det är att ta sig fram när man har en synnedsättning. Projektet har genomförts i samarbete med Akademin Valand och filmerna blir viktiga bidrag i arbetet med stadsplaneringen.

Ofta talas det om att "äldreperspektivet behöver tas med". Men alltför sällan är det seniorerna själva – utan det blir olika experter – som engageras för att förmedla det perspektivet. I projektet Life Filming är det seniorerna som väljer vad som ska berättas. Filmerna kan hjälpa till att förmedla sådant som det annars kan vara svårt att sätta ord på.

Projektet har genomförts i samarbete med Akademin Valand och filmerna blir viktiga bidrag i arbetet med stadsplaneringen.





När städers äldre invånare får frågan om vad som är viktigt för ett gott liv är det ett svar som brukar återkomma: att kunna ta sig ut i sitt närområde, träffa anhöriga och vänner, kunna uträtta ärenden.



Bussen på flexlinjen stannar nära

När äldre invånare får frågan om vad som är viktigt för ett gott liv är det ett svar som brukar återkomma: att kunna ta sig ut i närområdet, träffa anhöriga och vänner, uträtta ärenden. Kommunikationerna måste vara tillgängliga och användbara. Flexlinjen i Göteborg är en del av kollektivtrafiken och alla är välkomna att använda den. Flexlinjen finns i alla stadsdelar och täcker nästan hela staden. Linjen trafikeras av rymliga minibussar med läggolv och plats för både rullstol och rollator. Bussarna kör inom ett bestämt område och för att komma nära finns det många mötesplatser. Bussen stannar bara där någon har bokat på- och avstigning. Resorna kan därför ta olika lång tid. Resenärer som behöver det får hjälp att kliva på och av bussen.

Vila för trötta ben

– en fråga om stadsutveckling

Centrala Göteborg ska växa till dubbel storlek när Älvstaden breder ut sig på båda sidor av Göta älv. Detta är Nordens största stadsutvecklingsprojekt. Enligt visionen ska Älvstaden vara grön, inkluderande, dynamisk och tillgänglig för alla. En ny stadspark anläggs och den första etappen beräknas vara klar 2021, när Göteborg fyller 400 år. Därav namnet Jubileumsparken. Vad är en stadspark och en mötesplats? Var kan man vila trötta ben? Hur åstadkommer vi mångfald? De som arbetar med Jubileumsparken har tillsammans med Åldersvänliga Göteborg anordnat en workshop där deltagarna bland annat har fått testa olika möbler för att undersöka hur

vi kan sitta, ligga, vistas i den framtida stadsparken och hur parken kan bli en mötesplats för alla.

Platsbyggnad är en metod som tillämpas, där medborgarna får använda prototyper och på det sättet "inta platsen". En riktad satsning gjordes för att fler seniorer ska ta del av prototyperna och aktiviteterna i Jubileumsparken samt delta i workshopen.

Arbetet med Åldersvänliga Göteborg har lett till att flera diskussionsgrupper har startats och fler aktiviteter är på gång i hela staden. Syftet är att ta reda på vad stadens seniorer tycker är viktigt och hur närmiljöerna fungerar för äldre invånare. Vikten av att nå anhöriga och äldre migranter har särskilt uppmärksamats.

Det är aldrig för sent att börja träna

Fysisk aktivitet är viktigt även långt upp i åren. Det är också betydelsefullt för att förebygga fallolyckor. I Göteborg arbetar stadsdelarna på olika sätt för att äldre personer ska få möjlighet att röra på sig. Till Växthuset kan äldre och personer med funktionsnedsättning komma och träna styrka och balans. Seniorloppet är ett mycket populärt motionslopp för deltagare som är 65+. Det handlar om att röra sig på det vis man vill ute i grönskan. Idén med loppet har spridits till flera stadsdelar.

SÅ HAR MAN GJORT I GÖTEBORG

- Äldre invånare bjuds in till dialog om stadsutveckling.
- Life filming – med en Ipad filmar äldre göteborgare vad som är bra och mindre bra i närområdet.
- Flexlinjen finns i alla stadsdelar.
- Samtliga stadsdelar ska arbeta med generationsmöten.

Generationsmöten

Göteborg vill bli en jämlik stad. Det betyder bland annat att man vill arbeta mot ålderssegregationen, som ofta beskrivs som en förbisedd segregation. Barn, unga vuxna och äldre ska få möjlighet att mötas och ta del av varandras kunskap och erfarenheter. Sedan 2012 har stadsdelen Centrum arbetat med generationsmöten. Avsikten är att hela staden ska följa efter.

En rad olika verksamheter har kommit igång. Seniorer kommer till förskolan och läser för barnen. I skolan kan seniorer finnas med på lektionerna och på rasterna, äta tillsammans med eleverna eller fungera som läxhjälp. De kan även vara med på fritidshemmen.

I Generationskören förenas unga och äldre i sång och i Generationsteatern spelar barn, unga och äldre pjäser tillsammans. Teatern har kallats ålderssegregationens motståndsrörelse, eftersom deras föreställningar slår hål på fördomar kring ålder. Ålderskillnaden i gruppen är stor – cirka 60 år mellan den yngsta

och den äldsta skådespelaren. I Filmfabriken deltar personer mellan 13 och 100 år som har det gemensamma intresset att skapa film tillsammans. De har gjort flera kortfilmer och anordnat en filmfestival. Andra exempel på generationsmöten är skolelever som sjunger, spelar spel och gör aktiviteter tillsammans med äldre på äldreboenden. Ett ytterligare exempel är när hår- och makeupstylielever sminkar och stylar äldre personer.

Smycka staden tillsammans

En viktig del i arbetet med Åldersvänliga Göteborg är att äldre invånare ska kunna påverka sin stadsmiljö. Det man gör på kort sikt kan få betydelse på lång sikt. Mosaikfabriken startade som ett integrationsprojekt med barn, ungdomar och nyanlända. Under konstnärlig ledning gör de mosaik som sedan installeras i närområdet/bostadsområdet eller på centrala platser i Göteborg. På några platser har äldre deltagit tillsammans med yngre. Mosaiken har sedan installerats på bänkar, väggar etcetera.

TAMMERFORS VILL ÄNDRA ATTITYDerna TILL ÄLDRE

Tammerfors är den tredje största staden i Finland och Nordens största stad belägen i inlandet. Drygt 200 000 invånare bor i Tammerfors kommun och nära en halv miljon invånare i Tammerfors-regionen. Staden är omgiven av sjöar. 24 procent av ytan består

av vatten. Det finns gott om naturområden. Tammerfors växer snabbt och varje år ökar invånarantalet med cirka 2 000 personer. 24 procent av invånarna är över 60 år. År 2012 gick Tammerfors med i nätverket *Age-friendly cities and communities*.



Senior i Tammerfors

Se åldrandet som en möjlighet! Så lyder budskapet i stadens och regionens strategiska seniorprogram som omfattar åren 2012-2020. Syftet är att hitta en modell att arbeta för det goda åldrandet. Detta ska göras tillsammans med de äldre invånarna själva och olika samarbetspartners – universitetet och andra utbildningsinstitutioner, företag, frivilligorganisationer.

De viktigaste målen i programmet är att

- ändra sättet att tala om äldre personer – till att bli positivt, uppmuntrande, inkluderande och uppskattande
- stärka samarbetet mellan viktiga aktörer
- sammanställa information om utmaningar och möjligheter med det åldrande samhället
- samla viktiga forsknings- och utvecklingsinitiativ och sprida goda exempel
- stimulera framväxten av företagande relaterat till åldrande.

Ett viktigt mål är att äldre invånare i Tammerfors ska känna trygghet och ha möjlighet att bo kvar hemma hela livet.

Aktiva dagar

I Tammerfors, liksom i många andra städer, finns ett stort intresse för att hålla sig i form. Det gäller också bland äldre personer. Utomhusgymmen är mycket populära och antalet träningsgrupper med deltagare över 65 år har ökat väsentligt. Fysisk aktivitet är, som tidigare nämnts, en viktig förebyggande faktor.

I Tammerfors kan man få rådgivning kring träningen. Besök i simhallen subventioneras om man har särskilda behov, till exempel på grund av diabetes. Man kan också få fysisk aktivitet utskrivet på recept hos läkaren. Rådgivning, ekonomiskt stöd och samarbete med frivilligorganisationer är de medel som Tammerfors kommun använder för att de äldre invånarna ska röra på sig mera. Ibland kan det vara svårt att ta sig iväg hemifrån. Kommunen har engagerat frivilliga som kan göra sällskap på promenaden, cykelturen, träningen eller till ett kulturevenemang. På många ställen får den medföljande komma in gratis.

En tillgängligare stad

Tillgänglighet – att kunna ta sig fram, ta del av information och att kommunicera – är en förutsättning för att kunna leva ett aktivt liv. Tillgänglighetsombudsmannen i Tammerfors granskar stadsplaner och hur de genomförs. Bidrag ges för att installera hissar. Staden satsar på en tillgängligare kollektivtrafik med låggolvbussar och den nya spårvagnslinjen ska ha täta turer.²⁰

22 procent av Tammerfors invånare som är över 75 år har svårt att gå 500 meter. De upplever många hinder i miljön för att ta sig ut. Lösningen är bänkar att kunna vila på, trygga stråk för gångtrafikanter och mer belysning.

20 Läs gärna Norden för alla, en rapport från Nordens välfärdscenter med förslag till samarbetsområden kring universell utformning och tillgänglighet.



Utomhusgymmen är populära, särskilt på sommaren, och antalet träningsgrupper med deltagare över 65 år har ökat.

Bryta ålderssegregationen

Planeringen för en bättre stad att åldras i handlar bland annat om att se till att olika verksamheter finns tillsammans i området. Det gäller butiker, samhällsservice, restauranger, aktiva frivilligorganisationer. Idag är det vanligt att människor i olika åldrar bor åtskilda – barnfamiljer för sig, äldre för sig, studenter för sig. Det gör att naturliga möten mellan generationer blir svårare att åstadkomma. Nu planeras ett nytt bostadsområde runt ett äldreboende i Käräjätörmä. Meningen är att detta bostadsområde ska vara attraktivt för personer ur olika åldersgrupper och med olika bakgrund.

Att påverka i sin stad

Sedan 1988 har Tammerfors ett äldreråd som till största delen består av representanter från pensionärsorganisationerna. Rådet har en sekreterare på heltid som avlönas av kommunen. Rådet ska vara involverat i frågor inom alla områden som rör äldre personer: hälso- och sjukvård, social service, samhällsplanering, transporter med mera.

Livsträdet – ett sätt att ta vara på minnen och önskningar

Vad drömmer du om? Vad behöver du? Och vad är du rädd för? Den äldre personen får skriva ner detta på sitt "livsträd". Trädet får sedan följa med under resten av livet och ger – när det blir aktuellt med äldreomsorg – personalen viktig information att ta hänsyn till, även om den äldre inte längre minns vad som en gång skrevs.

SÅ HAR MAN GJORT I TAMMERFORS

- Kommunen arbetar för att ändra attityderna till äldre och åldrandet.
- Tillgänglighetsombudsmannen granskar alla stadsplaner.
- Kommunen har ett nära samarbete med frivilligorganisationer för att äldre invånare ska kunna röra på sig mera.
- Generationsmöten ska underlättas när nya bostadsområden byggs.



Reykjavik satsar på folkhälsa

I Reykjaviks kommun bor drygt 120 000 invånare och 18 procent är över 60 år. Staden blev medlem av nätverket *Age-friendly cities and communities* 2015. Tidigare har ansvaret för service till äldre invånare varit delat mellan staten och kommunen. Framöver ska kommu-

Samla idéer

Som redan påpekats så berör arbetet med att skapa en åldersvänlig stad flera politikområden. Efter att Reykjavik blivit medlem av *Age-friendly cities and communities* etablera-

nen ensam ha detta ansvar. När ett nytt programdokument nu tas fram på äldreområdet är en betydelsefull del att skapa en mer åldersvänlig stad och att främja folkhälsan. Sedan 2014 finns ett äldreråd som fungerar som rådgivare till kommunen.

des en styrgrupp med representanter för elva förvaltningar i kommunen samt för de äldre medborgarna.



Varje vardagsmorgon ordnas det vattengymnastik under ledning av en instruktör. I Reykjavik finns också en geotermisk strand dit äldre har fritt inträde.

En kick-off ordnades där både representanter för kommunen och de äldre deltog. Åtta konferensbord hade ställts i ordning, ett för varje tema i WHO:s checklista. Vid varje bord fanns två företrädare för Reykjaviks kommun, en ordförande och en sekreterare, för att fånga upp de idéer som fördes fram.

En arbetsgrupp för vart och ett av de åtta områdena tillsattes för att ta hand om förslagen från kick-offen. Totalt blev det 14 förslag med 45 tillhörande projekt som förmedlades till förvaltningarna i kommunen.

Aktiv långt upp i åren

Att stadens äldre invånare ska kunna vara fysiskt aktiva långt upp i åren är betydelsefullt i Reykjaviks arbete för att bli en åldersvänlig stad. I Reykjavik finns många swimmingpooler och den som är 67 år eller äldre får gå in gratis. Varje vardagsmorgon ordnas vattengymnastik under ledning av en instruktör. I Reykjavik finns också en geotermisk strand dit äldre personer har fritt inträde. På morgnarna ordnas aktiviteter för äldre i samarbete med idrottsföreningar. Bussar kör runt i grannskapet och hämtar upp deltagarna. Vädret i Island kan vara kallt och blåsig. När det är svårt eller känns osäkert att gå utomhus har äldre personer möjlighet att åka till en fotbollshall för inomhuspromenader. En karta över vandringsleder i stadens omgivning har tagits fram. Man har markerat längd, kullar, var det finns bänkar och belysning.

I Reykjavik har alla som fyllt 67 år fritt inträde på museerna. På biblioteken och i samlingslokaler ordnas olika aktiviteter som har till syfte att generationer ska mötas.

SÅ HAR MAN GJORT I REYKJAVIK

- En styrgrupp tillsattes med representanter för kommunens förvaltningar och för de äldre.
- En kick-off anordnades utifrån WHO:s åtta temaområden och förslagen tas om hand av olika arbetsgrupper.
- Alla som fyllt 67 år har fritt inträde till kommunens swimmingpooler.
- Nära samarbete sker med idrottsföreningar så att äldre personer ska kunna vara fysiskt aktiva.





Aarhus tar upp kampen mot ensamheten

Aarhus ligger på mellersta Jyllands östkust och är Danmarks näst största stad med 375 000 invånare. Det är en universitetsstad och där bor 60 000 studenter. Aarhus växer snabbt, med ungefär 4 000 nya invånare per år.

Cirka 47 000 av invånarna är över 60 år. 10 000 personer tar emot hemtjänst.

Alla kan hjälpa till att bryta isolering

Många äldre drabbas av ensamhet. Det har negativa konsekvenser, både för individens hälsa och trivsel och för samhället. Aarhus kommun – som har utsetts till europeisk frivillighuvudstad 2018 – har beslutat att ta upp kampen mot ensamheten och startat Genlyd, som betyder eko. Det är inget projekt utan en strategi för frivilligarbetet. Syftet är att hjälpa människor att hitta nya gemenskaper.

I Aarhus finns över 1 000 föreningar och de spelar en viktig roll i arbetet med att bryta isolering och förebygga ohälsa. Med föreningsbidraget ställer kommunen krav på att föreningarna ska anstränga sig för att nå andra än de som redan är medlemmar.

Det finns många som i sitt arbete möter människor som kan vara ensamma. Det gäller till exempel taxichaufförer, apotekare, läkare, fönsterputsare. I Aarhus finns även ambulansfriserer som kan uppmärksamma om någon är ensam. Dessa yrkesverksamma ska också engageras i kampen mot ensamheten, få information om vad kommunen erbjuder

och hur de kan hjälpa människor som de möter att få nya kontakter. Även företag kan spela en betydelsefull roll. Kontaktombud i bostadsrättsföreningar kan åta sig att söka upp människor som ofta verkar sitta ensamma. Aarhus kommun har slutit en överenskommelse med Apoteksföreningen. Personalen på apoteken möter dagligen många människor. I samtalen kan de få ett intryck av om det är en person som känner sig ensam och kan då informera om de möjligheter till gemenskap och aktiviteter som finns i närområdet. Om personen är intresserad så kontaktar kommunen inom kort och hjälper till att lotsa vidare.

En av de viktiga delarna av Genlyd är hemsidan genlydaarhus.dk. Där kan man – förutom att förstås ta del av information – också anmäla sig till aktiviteter och även starta en egen aktivitet. En man anmälde till exempel att han ville ha sällskap på cykelturen – och snabbt hade tio personer svarat. Men det behöver inte handla om något arrangemang. Det kan vara något så enkelt som att äta kvällsmat tillsammans. I alla stadsdelar finns måltidsgrupper och på kommunens lokala

SÅ HAR MAN GJORT I AARHUS

- Frivilliga, yrkesgrupper och företag har engagerats i ett gemensamt arbete mot ensamhet.
- Satsning på välfärdsteknologi.
- Genom uppsökande verksamhet i stadsdelarna kan invånarna få prova på och låna hem småhjälpmedel.
- På äldreboendena har man åter brjat laga sin egen mat.



På flera äldreboenden i Aarhus har välfärdsteknologi införts.

centra ordnas gemensamma måltider dit alla är välkomna. Det behöver inte ens vara så organiserat. En aktivitet i Genlyd kan starta med en kopp kaffe tillsammans.

Folkestedet är kommunens medborgarhus och når cirka 6 000 personer i veckan. Huset är öppet för alla. Tanken är att ge invånarna möjlighet till ett aktivt och omväxlande liv, över områdes- och generationsgränser och oavsett vilken bakgrund man har. En restaurang drivs av Aarhus tekniska skolas kockutbildning. I Folkestedet kan organisationer och enskilda bedriva olika verksamheter. Det kan vara allt från små diskussionsgrupper till sångkörer. Kommunen har personal närvarande under vissa tider. I övrigt sköts allt av frivilliga. De som ordnar aktiviteter får låna nyckel till en lokal. När de har avslutat städar de lokalen och stänger. Avgiften för att hyra lokal är mycket låg.

Aarhus vill vara en demensvänlig stad och har därför antagit en demensplan. Ett led är att sprida kunskap om vad demens innebär. Stadens busschaufförer har fått gå på kurs för att lära sig känna igen och förstå om en passagerare kan ha en demenssjukdom och då ge mer service.

Välfärdsteknologi blir frihetsteknologi

Aarhus strävar efter att bli ledande i att använda välfärdsteknologi. Med hjälp av tekniska lösningar ska äldre människor kunna bli tryggare, mer självständiga och få en bättre livskvalitet.²¹ I Aarhus kallas detta för frihetsteknologi och har tagits i bruk på flera äldreboenden.

DOKKX är en permanent utställning dit stadens invånare kan komma och prova på olika tekniska hjälpmedel. Syftet är att avdramatisera, väcka nyfikenhet och insikt om att hjälpmedel är något som angår många.

21 Läs mer om Nordens välfärdscenars projekt om välfärdsteknologi på www.nordicwelfare.org



Utställningen ska tjäna som inspiration till yrkesverksamma, unga, anhöriga, den som är nyfiken på vad som finns. Det har varit viktigt att hålla till där många människor rör sig och lätt kan komma in och titta. Därför finns utställningen i samma hus som medborgarkontoret och biblioteket.

Det ska inte vara svårt att få ställa frågor om eller testa ett hjälpmedel. I Aarhus satsar man på den uppsökande verksamheten DOKKX på tur. En buss åker runt och gör längre uppehåll i stadsdelarna så att invånarna kan komma och prova småhjälpmedel, ställa frågor och låna hem. Det är viktigt att nå både de äldre själva och deras anhöriga. Efter ett besök i bussen blir det ofta lättare att ta nästa kontakt.

Den goda maten

Maten spelar stor roll för att man ska må bra. Doften av mat stimulerar aptiten och ger hemkänsla. Tidigare lagades maten till Aarhus äldreboenden centralt och kördes ut. Under 2016 och 2017 har ett omfattande arbete genomförts för att göra stadens äldreboenden mer "hemlika". Det innebär bland annat att köken har renoverats så att maten nu kan lagas på boendena. Där finns också kaféer som drivs av frivilliga. Att bjuda in till supékvällar på boendena är ytterligare ett sätt att bygga gemenskap i kommunen.

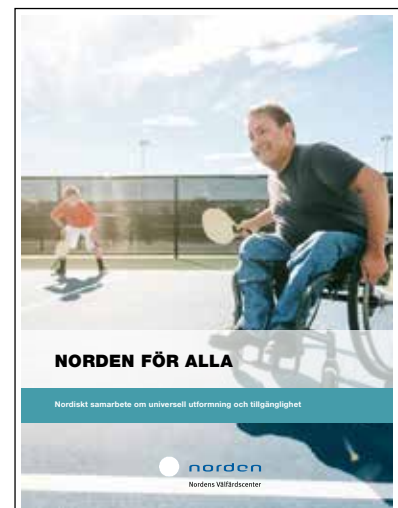
MER ATT LÄSA FRÅN NORDENS VÄLFÄRDSCENTER



"Välfärdsteknologi handlar inte om teknik utan om människor"



Demens – möjligheter till livskvalitet



Norden för alla

Publikationerna går att beställa från nordicwelfare.org/publikationer



Nordens
välfärdscenter