

# Et aldersvennlig Norge

## Et aldersvennlig samfunn er aktivt og inkluderende og fremmer aktiv aldring

For å skape et aldersvennlig samfunn finnes det en rekke forutsetninger:

- Medvirkning
- Bærekraft
- Universell utforming
- Tverrsektorielt samarbeid
- Forskning og innsikt

## Hva har du lyst til?

**3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET**  
God helse er viktig for at eldre skal kunne holde seg friske og aktive lengst mulig og med det utsette behovet for omfattende hjelp og omsorgstjenester.

**Bolig**  
Hvordan kan boligen tilrettelegges for at du skal bo hjemme så lenge som du ønsker?

**Arbeidsliv**  
Hvor lenge skal du jobbe? Vil du trappe ned?

**Helse**  
God helse = en aktiv alderdom

**Fritid**  
Hva ønsker du å bruke fritiden din på?

«Det er like mange år mellom 30–60, som mellom 60–90»



Jeg vil ha en aktiv alderdom

## Hva slags lokalsamfunn vil du bli gammel i?

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



«Ikke snakk om oss, men med oss»

«Vi vil ikke bare ha bingo og vaffer»

«Jeg liker å møte nye folk»

**11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN**  
Boliger som er gode for alderdommen, tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom og transportløsninger er viktig for eldre innbyggere.

### Sjekkliste for ulike innsatsområder

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

Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn – KS



## Hvordan kan vi bli et aldersvennlig samfunn?

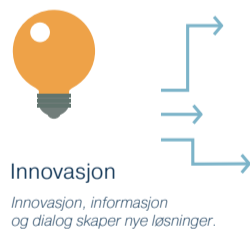
## Hvordan skal vi jobbe sammen?

**9 INNOVASJON OG INFRASTRUKTUR**  
Vi må finne potensiale for utvikling og vekst. Utvikling av nye produkter, løsninger og tjenester bidrar til å opprettholde selvstendighet og mestring hos eldre som er viktig for en bærekraftig velferdsutvikling.



### Samarbeid

Partnerskap og nettverk mellom bedrifter og organisasjoner sørger for utvikling og innovasjon i næringslivet.



### Innovasjon

Innovasjon, informasjon og dialog skaper nye løsninger.



### Nye løsninger

Ved å tenke nytt utvikles nye produkter, nye karrierer, nye arbeidsmuligheter og nye tjenester.

Jeg vil være en aldersvennlig bedrift

Det skal være attraktivt å være en aldersvennlig bedrift.



### Lønnsomt for bedriftene og samfunnet

Å tilrettelegge for eldre vil føre til lønnsomhet for bedriftene.

## Hva skal du gjøre nå da?

**17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE**  
En aldersvennlig samfunnsutvikling forutsetter en tverrsektoriell tilnærming der myndigheter, næringslivet og sivilsamfunnet må samarbeide for å skape en bærekraftig velferd.



### Undervisning

Bidra med din kunnskap til leksehjelp i skolen, eller språkoppplæring for innvandrere.



### Enkle oppdrag

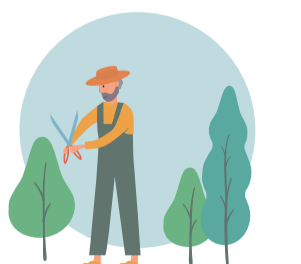
Via kommunen og organisasjoner kan du bidra med oppgaver for de som trenger det.

Fortell de gode historiene

Gode og relevante historier er viktig for å inspirere.



Hei!  
Visste du at vi i kommunen har oppgaver du kan hjelpe oss med?



### Prosjekt for lokalsamfunnet

Kommunen organiserer grupper som jobber med f.eks. vedlikehold av turstier.