




# Livskvalitet for alle i et aldersvennlig samfunn



**Dina von Heimburg**  
førsteamanuensis NTNU



**SAMMEN FOR ET  
ALDERSVENNLIG NORGE**  
2023



# Livskvalitet for alle i et aldersvennlig samfunn

Dina von Heimburg

27. September 2023



# Bakgrunn: Hodebry

(for Jonas, og for oss alle andre...?)

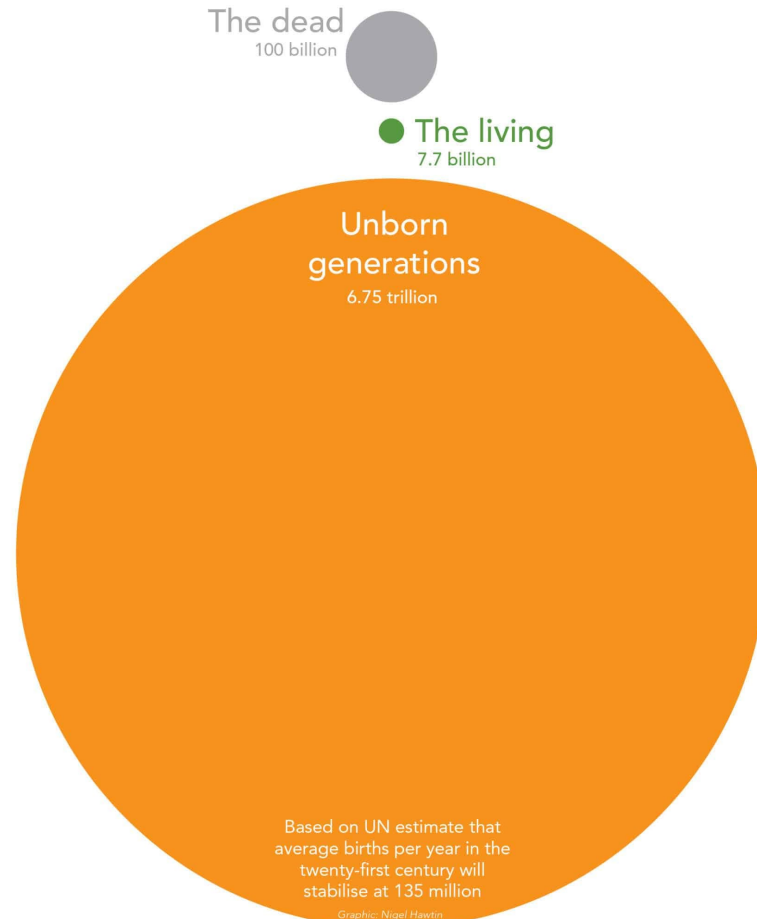
- **Folkehelseproblemer og utenforskap tapper samfunnet for store ressurser** (FHI, 2019; WHO, 2019)
- **Det blir stadig større sosiale forskjeller mellom oss** (Dahl, 2014; Marmot, 2020)
- **Alt for mange barn får en dårlig start på livet** (FHI, 2018; WHO, 2019)
- **Familiestrukturer er endret** (Lorås & Ness, 2019; FHI, 2018)
- **“Flokken” er i oppløsning** (Guribye, 2018; Prilleltensky, 2020)
- **Samfunnet er ikke godt nok rigget for å håndtere kompleksitet** (Loeffler & Bovaird, 2021; Torfing, Sørensen & Røiseland, 2019)
- **Velferdsstatens bærekraft er under press** (Halvorsen & Strernø, 2021; Heimburg & Hofsdtd, 2019; Loga, 2018)
- **Deltakelse i og tillit til demokratiet er truet** (Ansell & Torfing, 2021; OECD, 2020; Pestoff, 2019; Tortzen, 2020)
- **Kloden vår brenner og global oppvarming truer oss alle** (FN, 2021; ICCP, 2021)





## The scale of unborn generations

Looking 50,000 years into the past and 50,000 into the future – assuming that the twenty-first century's birth rate remains constant – all human lives ever lived are far outweighed by all those yet to come



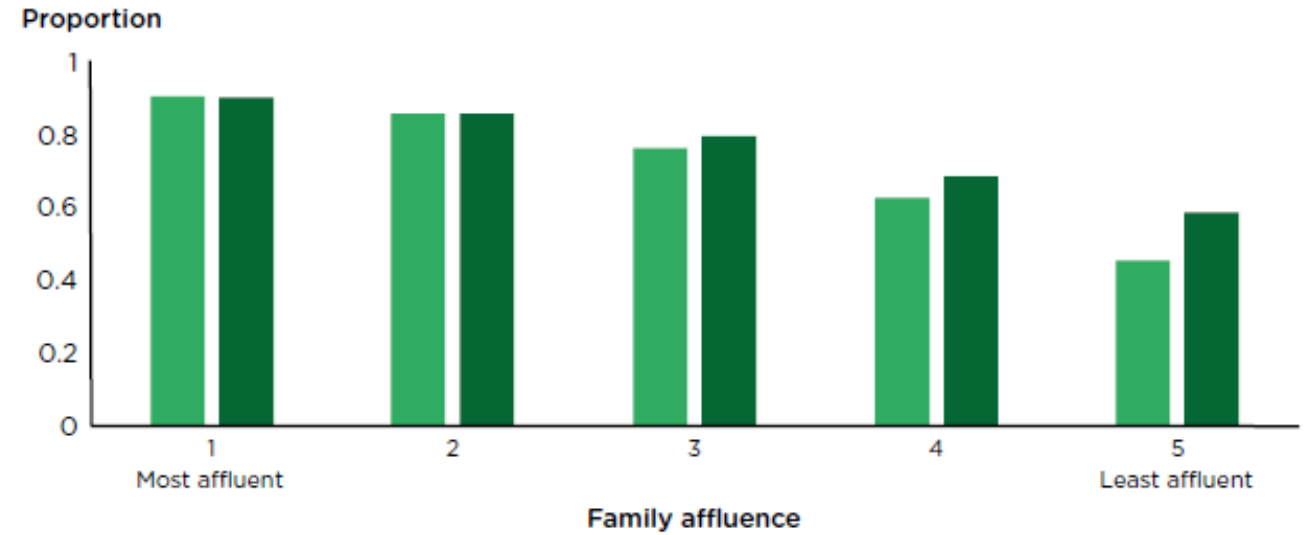
From *The Good Ancestor: How to Think Long Term in a Short-Term World* by Roman Krznaric. Graphic design by Nigel Hawtin.

En usikker framtid for  
**6,75 trillioner**  
ufødte barn:

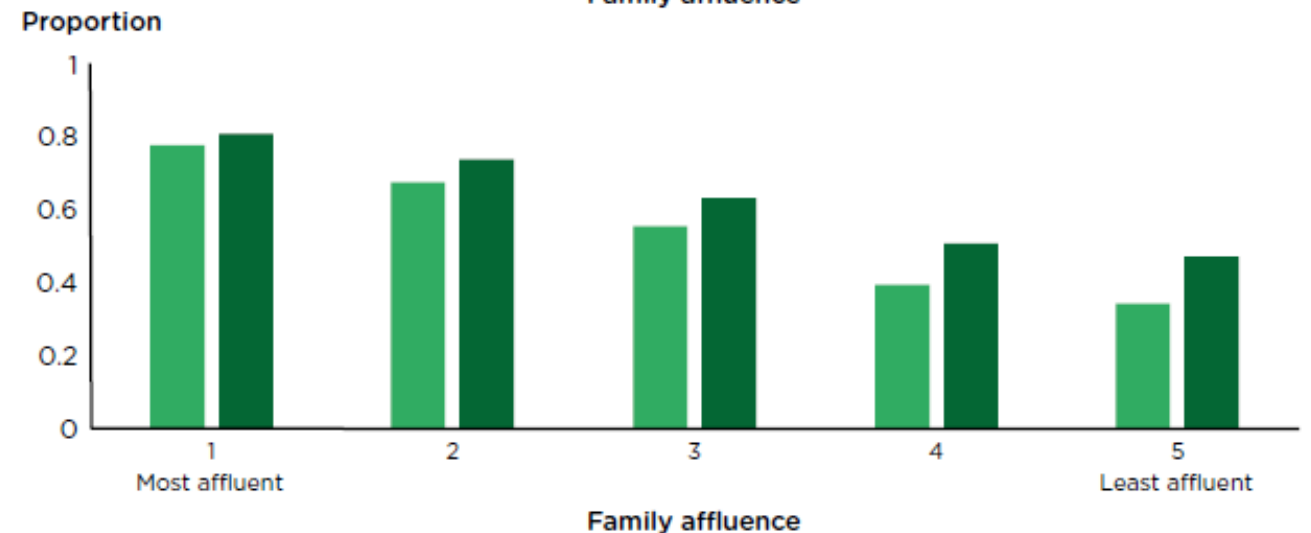
*våre fremtidige  
generasjoner*

Figure 2.16 Proportion of secondary school children who feel they make a contribution by sex, lower and upper secondary and family affluence, 2022

(A) BOYS

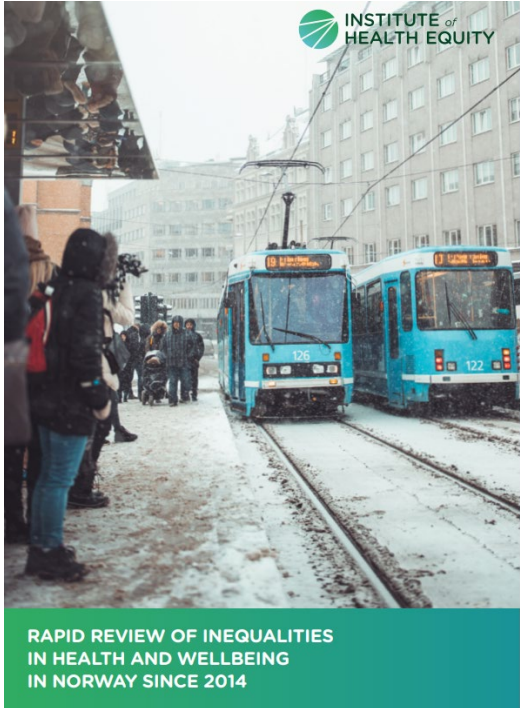


(B) GIRLS

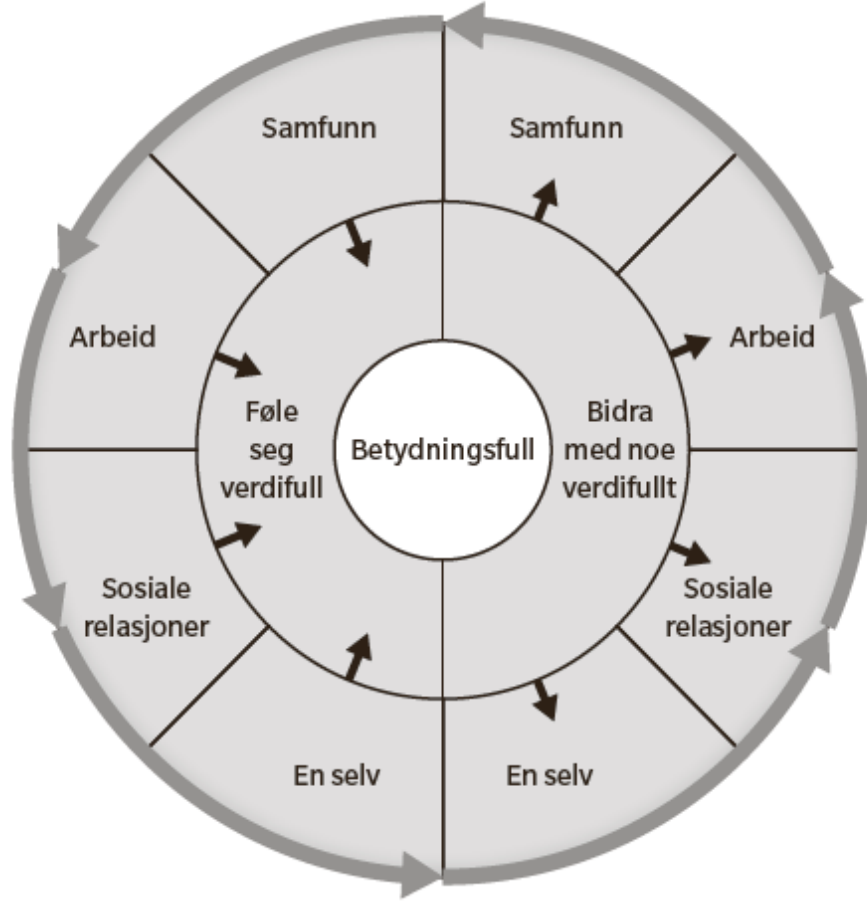


Lower secondary Upper secondary

Source: Young Data (29)



<https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/rapid-review-of-inequalities-in-health-and-wellbeing-in-norway-since-2014>



**Figur1.2** Figuren «the mattering wheel» illustrerer to erfaringer som henger sammen og komplementerer hverandre: Å erfare at en har verdi gjennom anerkjennelse fra samfunn, arbeidsliv, sosiale nettverk og oss selv. På den andre siden må man erfare at man kan bidra med noe verdifullt i de samme dimensjonene (originalfigur: Prillelensky, 2020, oversatt til norsk i Krokstad, 2021).

[Krokstad, 2021](#); [Ness & Heimburg, 2021](#)

# Mattering

To feel value and add value

Prillelensky, 2020

REAL WORKS





KOM

M

F

R

Å snakke annerledes  
fremfor å argumentere  
godt, er det viktigste  
instrumentet for å  
skape kulturendring.

- Aarh

- Richard Rorty

EBV

EOB

WUUE

KOW

## Kommunen gentænker ...

service fællesskab

borgerinddragelse kommuneinddragelse

fortrop bagtrop

lovlige bygninger liv mellem bygninger

system menneske

gøre for sammen med

pårørende familie og venner

ekspert sparringspartner

bibliotek medborgercenter

hjælp selvhjælp

frivillig medborger

afgørelse dialog

faglighed attitude

permanent midlertidig

kunde partner

svar spørgsmål

standarder drømme

taler om taler med

<http://reader.livedition.dk/aarhuskommune/560/>



Mandagmorgen

Leve

~~Plejehjemmet~~  
**Bjergbyparken**



Hovedindgang  
Vareindlevering  
Redningsvej







<https://livsgledeforeldre.no/livsgledebarnehage/>

1800 171 882 | 1-3 Woodville Lane, North Perth, WA, 6006 | [Print this page](#)

**Playgroup WA (Inc)**

Search [MEMBER BENEFITS](#) [MEMBER LOGIN](#)

[Home](#) [Playgroups](#) [Find a playgroup](#) [Join a playgroup](#) **[Playgroup Services](#)** [News & Resources](#) [About Playgroup WA](#) [Contact Us](#) [Advertise](#)

[f](#)  
[YouTube](#)  
[Pinterest](#)  
[Instagram](#)

Home / Playgroup Services / Intergenerational Activities

### FIND A PLAYGROUP NEAR YOU

Enter your suburb

Filter - all types

[Find](#)

## Intergenerational Activities

At Playgroup WA, we know the value of bringing the generations together through play.

*There are a lot of great reasons to participate in intergenerational activities:*

[https://playgroupwa.com.au/funded-programs/intergenerational-activities-service/?fbclid=IwAR1Zv7Zj-TXJrrtQH4KoNcFjqVbwHzDyLtnHbXm0w9\\_J0zGM20qWxqlF4](https://playgroupwa.com.au/funded-programs/intergenerational-activities-service/?fbclid=IwAR1Zv7Zj-TXJrrtQH4KoNcFjqVbwHzDyLtnHbXm0w9_J0zGM20qWxqlF4)



# Lager generasjonshus for å unngå ensomhet

ARVE HENRIKSEN

OPPDATERT: 07.JAN.2018 12:59 | PUBLISERT: 06.JAN.2018 19:00



<https://www.aftenposten.no/kultur/i/Rxyr9d/Lager-generasjonshus-for-a-unnga-ensomhet>



I langt unna det nye hovedbiblioteket i Aarhus bygges nå «Generationernes Hus».

FOTO: KPF Arkitekter, RUM

**Kunne du tenkt deg en boform hvor ungdommer, familier, handicappede, eldre og pleietrengende bor under samme tak?**

Verden | Eldreomsorg

## I Danmark har de testet ut en helt spesiell boform. Kan den bli løsningen på eldrebølgen?

ÅRHUS (Aftenposten): Eksperimentet i den danske byen Århus skaper internasjonal interesse.



I fellessalen i generasjonshuset i Århus samles barn og pensjonister til sang og dans hver tirsdag. Foto: Stein J. Bjørge

<https://www.aftenposten.no/verden/i/KnlKX5/i-danmark-har-de-testet-ut-en-helt-spesiell-boform-kan-den-bli-loesningen-paa-eldreboelgen>

# Ingen vil være en «oppgave»

*«Jeg vil ikke ha det du har å tilby.....  
Jeg vil ha det samme som du har»*

*«jeg vil ha et liv, ikke en tjeneste»*

- Patricia Deegan



## Dina von Heimburg

Førsteamanuensis ved Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU

[NTNU-WellFare: Nordisk forskningscenter for livskvalitet og sosial bærekraft](#)

Mobil: +47 93043714

E-post: [heimburg@ntnu.no](mailto:heimburg@ntnu.no)



# WellFare

Nordisk forskningscenter for livskvalitet og sosial bærekraft

 NTNU



**Dette hadde vi  
ikke fått til alene**



**Karin Lindgård**  
Partner SoCentral,  
leder samfunnsinnovasjon



**SAMMEN FOR ET  
ALDERSVENNLIG NORGE  
2023**

# Sammen for et aldersvennlig Norge

---

Scandic Hell i Trondheim 27.september 2023





**De utfordringene vi  
må løse, angår oss  
alle sammen**

---





# Hva er et aldersvennlig samfunn?

- 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 seniorenne føler seg nyttig



**Et bærekraftig samfunn = et aldersvennlig samfunn**

# Et bærekraftig samfunn = et menneskeligvennlig samfunn

- Et samfunn der vi greier oss selv
- Et samfunn der vi er trygge på at vi tar vare på hverandre og tilrettelegger for at vi skal leve gode liv
- Et samfunn der alle aktørene i storsamfunnet tar sitt ansvar
- Et samfunn der alle føler seg nyttig



# Norges største miljø for samfunnsinnovasjon

---

- SoCentral driver [Miljø for Samfunnsinnovasjon](#) i 5. og 6. etg på Sentralen.
- Over 260 medlemmer fra nye og etablerte virksomheter innenfor offentlig, privat og ideell sektor.
- Felles er at alle jobber med å nå bærekraftsmålene.
- Inviterer “inn” nysgjerrige, flinke folk som er engasjert i å løse samfunnsutfordringer



*-Gjennom medlemskap i SoCentral har vi fått tilgang til helt andre perspektiv og koblinger til miljøer vi eller ikke ville fått. Vi har fått flere mulige samarbeidspartnere som vi har gjensidig interesse med. Rektor Stina Jeppesen, Vika Vgs.*



Generasjon 

  
BUSINESS

 CorPower  
Ocean™

NOBEMA

Våre steder

  
SUNNE  
KOMMUNER  
WHO's NORske NETTVERK

 JungelTelegraf1

 MoreScope

  
Klokke  
klavnene  
vekker livsgnist og glede hos eldre

  
Guttas  
CAMPUS

 lightup<sup>NO</sup>



# Seniorer i dag – en ressurs



- Vi lever lenger
- Er en voksende gruppe
- En ressurssterk gruppe
- Er friskere
- Kan og vil bidra
- Mange angrep på AFP
- Erfaring, klokskap
- Livskvalitet, helse, økonomi

# Flere samfunnsutfordringer – samtidig



- [Dagsrevyen](#) (kapittel 11: unge hjelper gamle) der NRK fulgte M-vennene på besøk ved Edwin Ruuds omsorgssenter i Indre Østfold kommune

## Utenforskap blant unge

- 1) Få flere unge inn i arbeidslivet
- 2) Rekruttere unge i samarbeid med kommunen
- 3) Vise frem helse- og omsorgssektoren som en mulig karrierevei

## Inaktivitet og ensomhet blant eldre

- 1) Skape positive opplevelser og aktivitet blant eldre
  - 2) Jobbe i tråd med kvalitetsreformen
- [Leve Hele Livet \(Meld. St. 15, 2017-2018\)](#)





# PROSJEKTER



## Nabolagshus

- Grendehus, velhus, bystue, samfunnslokale, eller bydelshus.
- Til for nabolaget
- Utvikles en modell og verktøykasse for bærekraftig
- Sikre langsiktighet i hvordan denne skal eies og videreutvikles.



## Infrastruktur for å samarbeide om bærekraftig stedsutvikling

- [Pådriv Oslo](#)
- [Pådriv Trondheim](#)
- Framtidslaben i Ålesund
- Partnere fra stat, kommune, virkemiddelapparat, næringsliv, organisasjonsliv og innbyggere



## Nye demokratiske involverings- og medvirkningsprosesser

- Folkestemmen i Larvik
- Borgerkraft i Trondheim
- Folkepanel på Grefsen og Kjelsås, Oslo
- Ungt folkepanel i Hillevåg, Stavanger



# Pådriv Trondheim

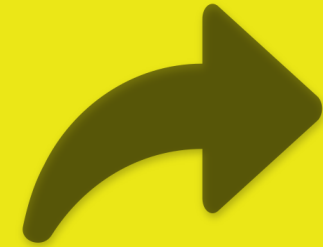
et verktøy for alle som jobber for mer bærekraftig by- og samfunnsutvikling



## 17.17 Samfunnsutvikling



## Likeverdige partnerskap



## Åpen for alle

Mål 17: Styrke virkemidlene som trengs for å gjennomføre arbeidet, og fornye globale partnerskap for bærekraftig utvikling.

Punkt 17.17: Stimulere til og fremme velfungerende partnerskap i det offentlige, mellom det offentlige og det private og i det sivile samfunn som bygger på partnerskapenes erfaringer og ressursstrategier.

**Vi bygger på  
eksisterende kunnskap  
og ressurser for å løse  
lokale behov**

**Alt som skapes  
sammen i Pådriv deles  
åpent og er tilgjengelig  
for alle**



# STYRET

Runar Skippervik

**TOBB**

Anne Reinton

**Trondheim kommune**

Madeleine Mittet

**Kjeldsberg**

Aasmund Bunkholt

**Trefokus**

Thomas Berman

**SoCentral**

Michelle Wright

**Norconsult**

Torstein Langeland

**NITR**

Simon Sætre Borchgrevink

**Student**

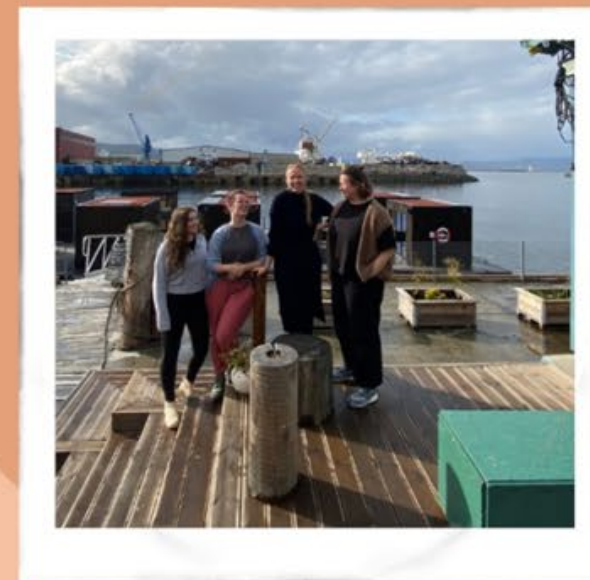
Silje Fremo

**Pådriver**

# PROSJEKT



# TEAM



Silje Aurora Andresen (leder), Therese Riiber Bekkevold (koordinator Bøker & Bylab), JC Williamson (prosjektressurs), Johanne Dalemark (partnerressurs) og Eszter Marklund-Nagy (arbeidspraksis)

**arkitektur, byutvikling, mangfold og inkludering, forskning, undervisning, samskaping, katastrofer, lokalsamfunn, business og bærekraft**



# Hvordan kan vi få med alle stemmene?





# Kan vi invitere flere med i diskusjonen og beslutningene?





---

# Kan vanlige folk mene noe om byutvikling?

*Hvordan kan arkitektene utvikle sentrum slik at det skaper stolthet og glede for innbyggerne i Larvik kommune?*

25 personer, representative for befolkningen i **Larvik**, basert på kjønn, alder, utdanning og bosted.





# Innbyggerpanel 60+

---

Hvordan vil innbyggere involveres i samfunnsplanleggingen?

**Mål:**

- Teste og forske på egne metoder for medvirkning i planarbeid og samfunnsdeltakelse på målgruppen 60+, som del av innsatsen for et aldersvennlig samfunn

**Samarbeidspartnere:**

- Aldersvennlig Norge, VID (campus Rogaland) og **Stavanger** kommune

**Oppdragsgivere:**

- KS og Helsedirektoratet





# So Central



**Karin Lindgård**

**Partner/leder miljø for samfunnsinnovasjon**

e-post: [karin@socentral.no](mailto:karin@socentral.no)

Hvordan kan  
arkitektur bidra til  
sosiale  
møteplasser og  
helsefremmende  
aktivitet?



**Gunnar Ridderström**  
Sivilarkitekt,  
førsteamanuensis NMBU  
og fagekspert i Norconsult

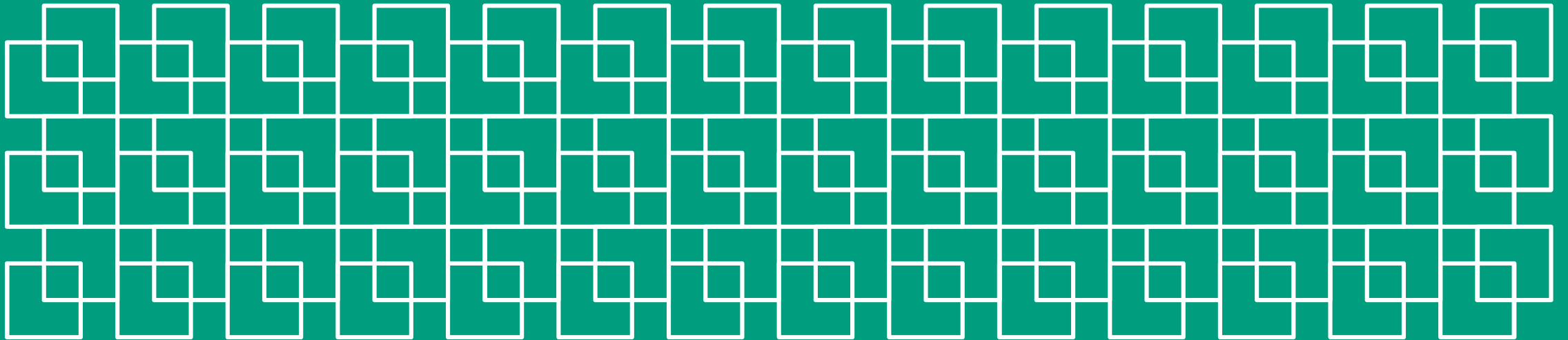


**SAMMEN FOR ET  
ALDERSVENNLIG NORGE  
2023**

# Hvordan kan arkitektur bidra til sosiale møteplasser og helsefremmende aktivitet?

**Gunnar Ridderström**

1. amanuensis, Institutt for by- og regionplanlegging NMBU /Fagekspert, Norconsult





# Hva er «arkitektur»?





**Kunst**



**Vitenskap**



**Teknikk**









All arkitektur har (en eller annen form for) verdi



# Fysisk + mental + «sosial» helse og trivsel





Sammenhengen mellom omgivelsene og våre egenskaper og forutsetninger legger premisser for hvordan vi kan leve våre liv.

Arkitektur påvirker «utover» mot det lokale og globale miljøet – og «innover» mot våre nære omgivelser.

Arkitektur skaper muligheter og setter begrensninger for oss.





# 90 % av helsen «skapes» utenfor helsevesenet

Helsevesenet

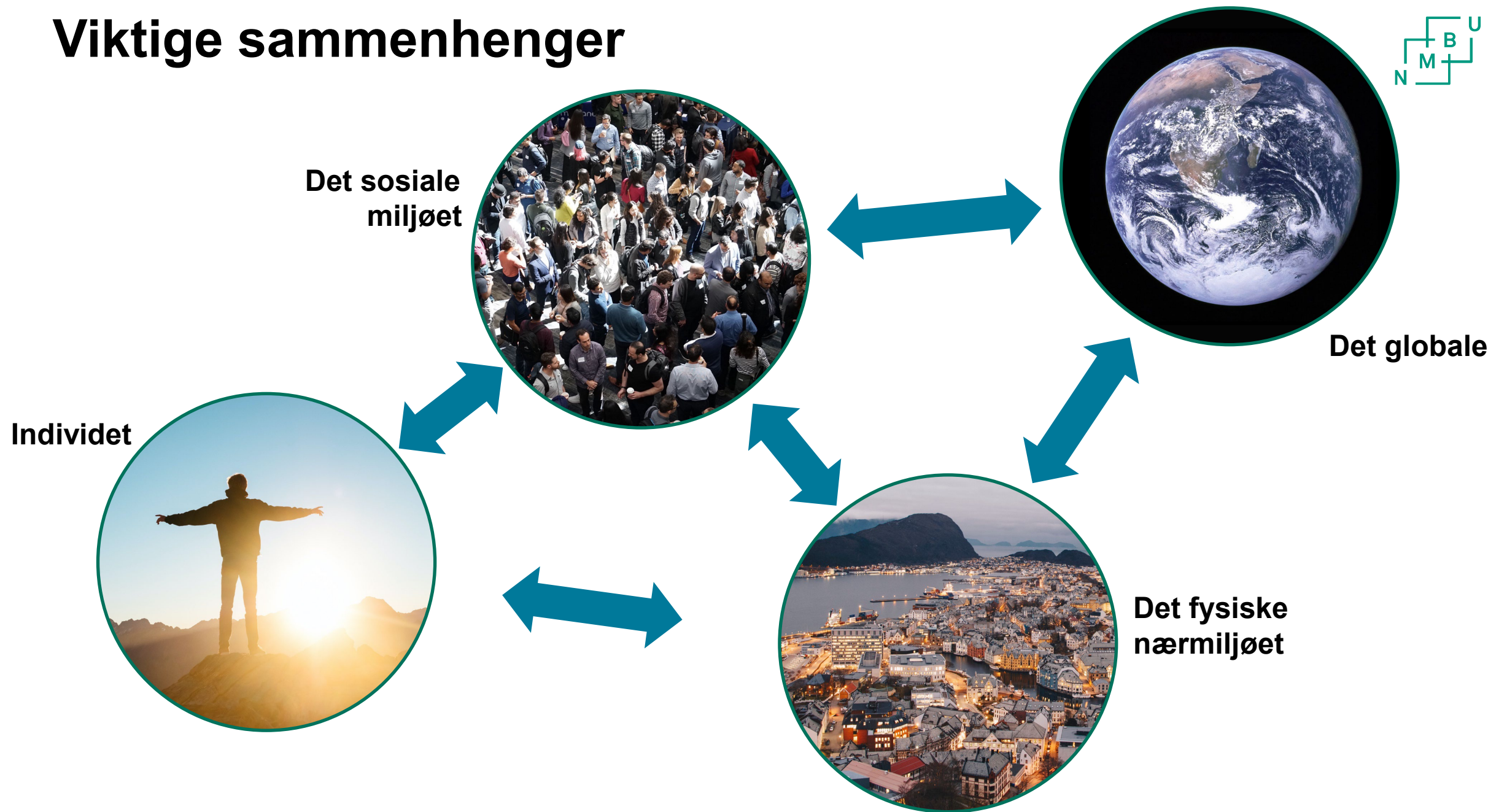
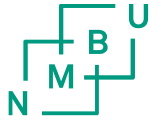
10%



Resten av samfunnet

90%

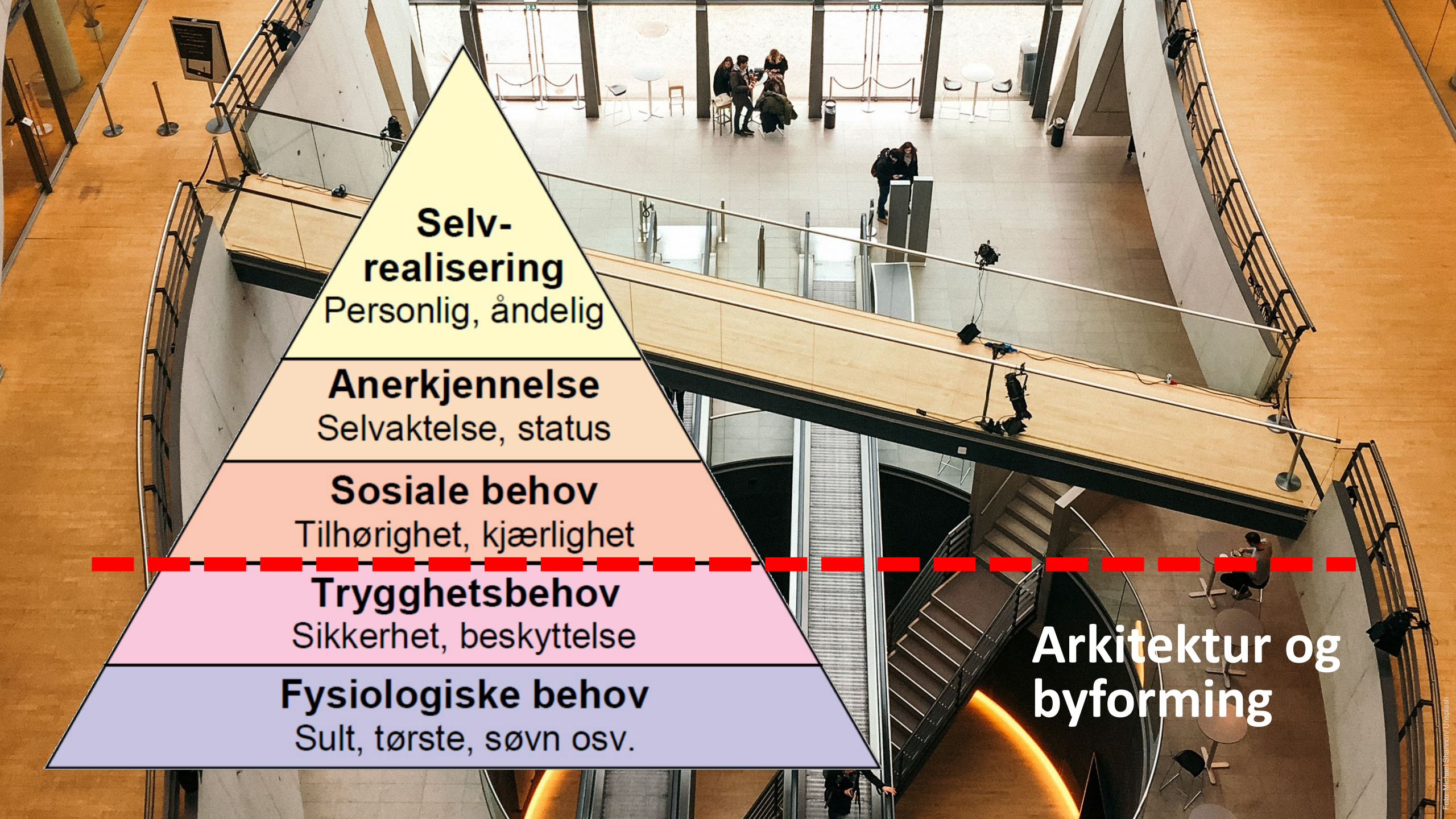
# Viktige sammenhenger



# Sammenhengene er komplekse!







**Selv-  
realisering**

Personlig, åndelig

**Anerkjennelse**

Selvaktelse, status

**Sosiale behov**

Tilhørighet, kjærlighet

**Trygghetsbehov**

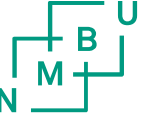
Sikkerhet, beskyttelse

**Fysiologiske behov**

Sult, tørste, søvn osv.

**Arkitektur og  
byforming**





# Hvordan skape sosiale møteplasser?



# SOSIALE MØTEPLASSER

---

Tilrettelegg arealer og områder slik at de kan brukes på ulike måter av forskjellige grupper samtidig.

NB! Mange små områder kan ikke erstatte ett stort!





# SOSIALE MØTEPLASSER

Etabler attraktive  
sitteplasser.





## SOSIALE MØTEPLASSER

---

Skap steder for opphold uten at det oppleves som et press på å kjøpe noe eller ikke oppholde seg for lenge.



# SOSIALE MØTEPLASSER

Bruk vegetasjon og grønnearealer.

3 – 30 – 300 - regelen er et godt utgangspunkt.





# SOSIALE MØTEPLASSER

---

Sørg for beskyttelse  
for vær og vind.





# SOSIALE MØTEPLASSER

Sørg for at det er mulig å oppholde seg i sola (særlig om våren og høsten) og i skyggen når det er varmt.





## SOSIALE MØTEPLASSER

---

Skap faktisk og  
opplevd trygghet –  
både på dagtid og  
kveldstid.



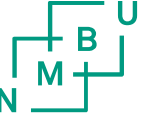


# SOSIALE MØTEPLASSER

Sørg for vakre og  
behagelige  
omgivelser.







**Hvordan skape helsefremmende aktivitet?**



## HELSEFREMMENTE AKTIVITET

---

Sørg for at å gå og sykle er det enkleste og raskeste fremkomstmiddelet.





## HELSEFREMME AKTIVITET

Skap mulighet for  
varierte fysisk aktivitet  
i form av  
lekeapparater,  
terrengbearbeiding,  
installasjoner m.m.





## HELSEFREMME AKTIVITET

---

Gjør trappen til førstevalget i bygninger ved å plassere den synlig og kortest vei fra inngangen.





# HELSEFREMMENTE AKTIVITET

Organiser funksjonen  
i bygninger slik at det  
blir naturlig å gå  
mellom dem i løpet  
av dagen og at  
fellesarealene er  
samlingspunkter.





## HELSEFREMME AKTIVITET

---

Sørg for godt utformede korridorer og ferdselsårer i bygninger – de må være så brede at 4 personer kan passere hverandre med god avstand.





## HELSEFREMMENTE AKTIVITET

- Sørg for funksjoner som støtter opp om fysisk aktivitet, f.eks. sykkelparkering, garderobes, dusjer, treningsrom m.m.



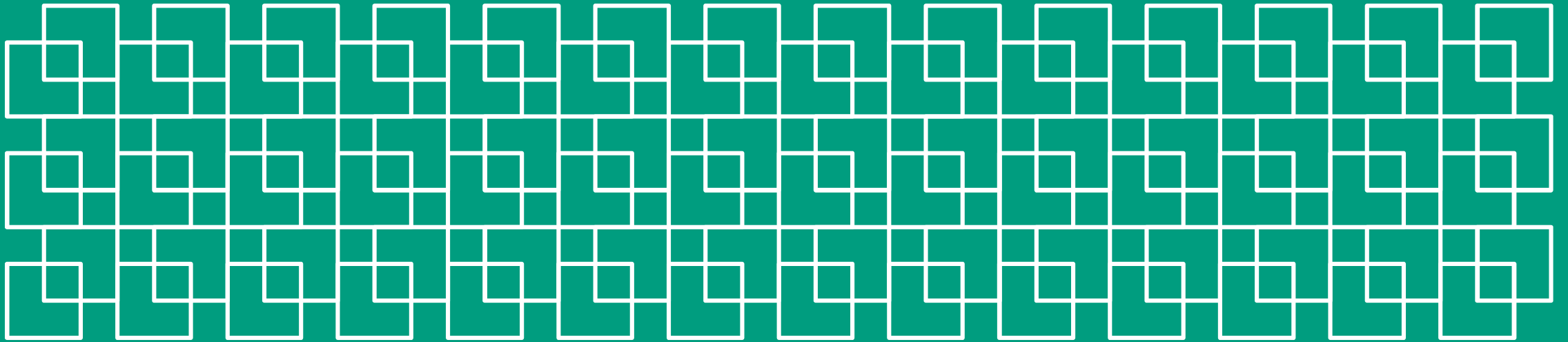
## HELSEFREMMENTE AKTIVITET

Lag sitteplasser med  
avstand og  
plassering som gjør  
det mulig å snakke  
med andre.





Takk for meg!





# Helsefremmende stedsutvikling



**Hege Hidle Aaser**  
Direktør Linstow Helse



**SAMMEN FOR ET  
ALDERSVENNLIG NORGE  
2023**





# Helsefremmende stedsutvikling

Nasjonal konferanse – Sammen for et aldersvennlig Norge

27.09.2023





**Vår ambisjon er  
å bidra til økt  
livskvalitet og  
bedre folkehelse**





## Utfordringsbildet er sammensatt, men kjent



Norge – blant verdens høyeste utgifter til helse og omsorg



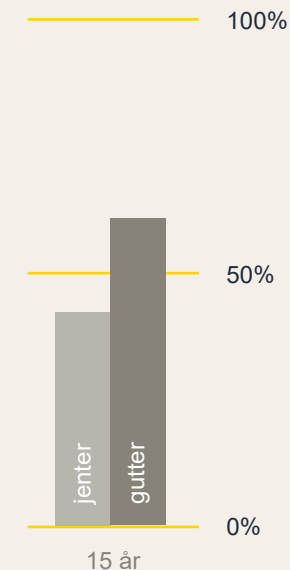
Muskel- og skjelett-  
lidelser står for

# 30%

av sykefraværet



Under 50 % av  
jenter, 15 år er  
fysisk aktive daglig



# 32

Hvert år koster demens  
**milliarder**



# 1/5

rammes av  
depresjon i  
løpet av livet





# Building Health

- Bedre helse og økt livskvalitet gjennom stedsutvikling
- Fireårig forskningsbasert innovasjonsprosjekt i samarbeid mellom Linstow og SINTEF, finansiert av Norges Forskningsråd
- Prosjektet skal utvikle kunnskapsbaserte konsepter og nye arbeidsmetoder i eiendomsutvikling



## Helse

Fysisk aktivitet

Sosialt samhold, deltakelse, inkludering

Utsette behov for omsorgstjenester

## Stedsutvikling

Der vi bor

Der vi jobber

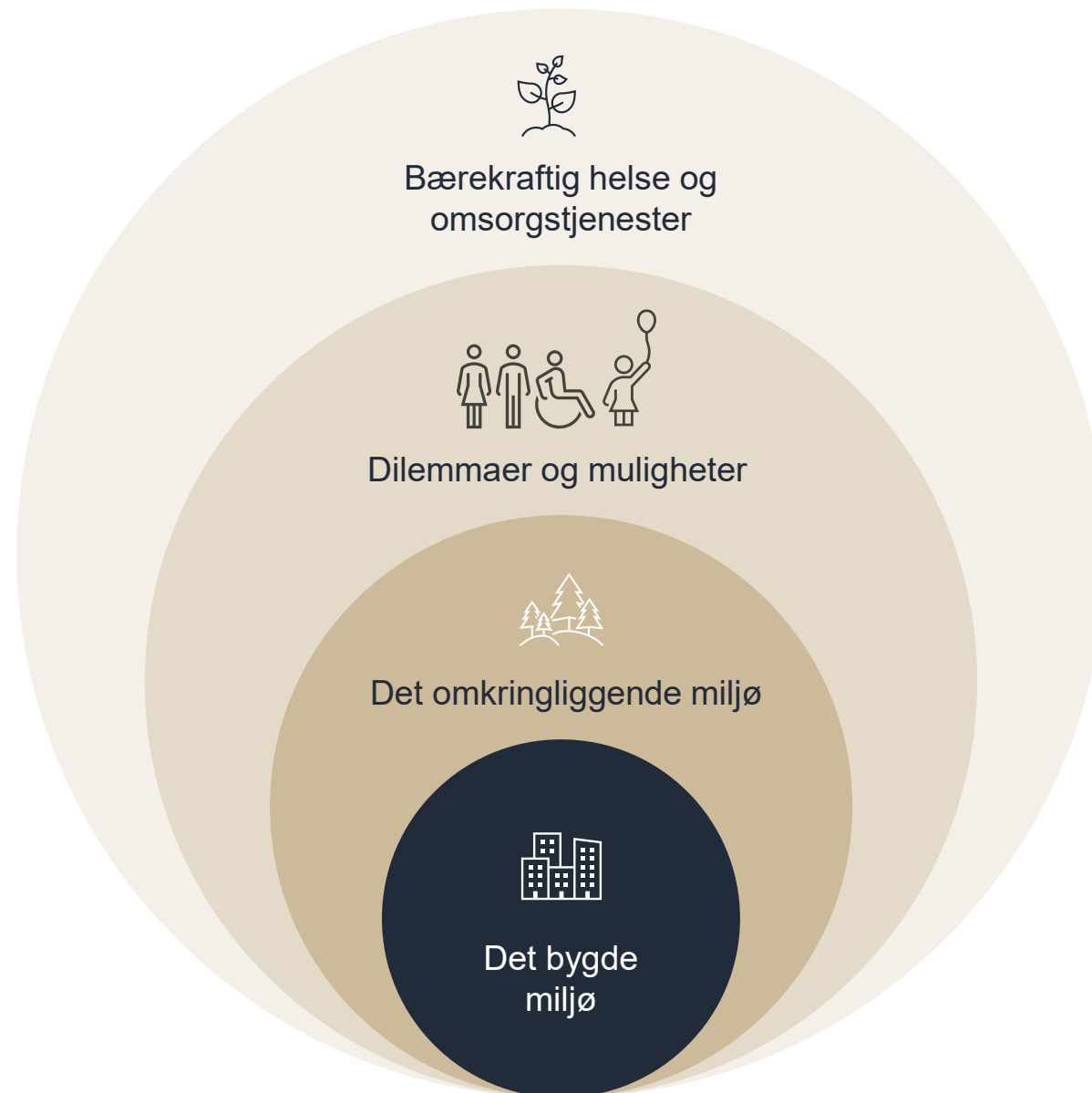
Der vi er på fritiden

Der vi beveger oss





# Helsefremmende stedsutvikling





# For å lykkes må vi løfte sammen



Kommuner



Næringsliv



Innbyggere



Utviklere



Frivillige





# Utvikling av et helsefremmende sted

Runni, Nes Kommune



# Nøkkelinnsikter fra Building Health - eksempler

## Planlagt spontanitet og organisert aktivitet

Legge til rette for sosialt samhold, relasjonsbygging og inkludering

## Bygget for lek og kreativitet

Lekende og kreative bygg og areal som stimulerer og utfordrer til fysisk aktivitet og sosial deltakelse

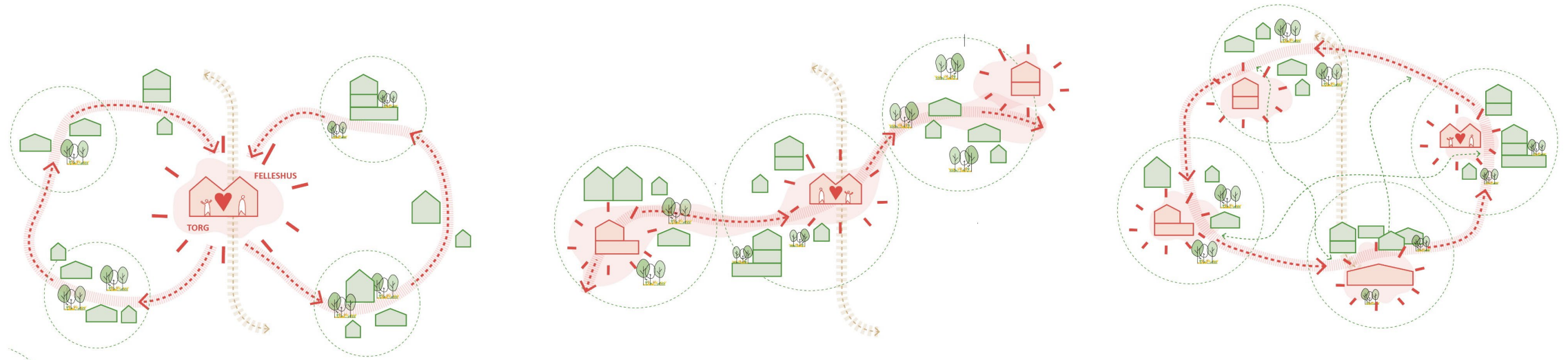
## Forflytning som folkehelse

Oppfordre og motivere til bevegelse og gode valg for egen helse

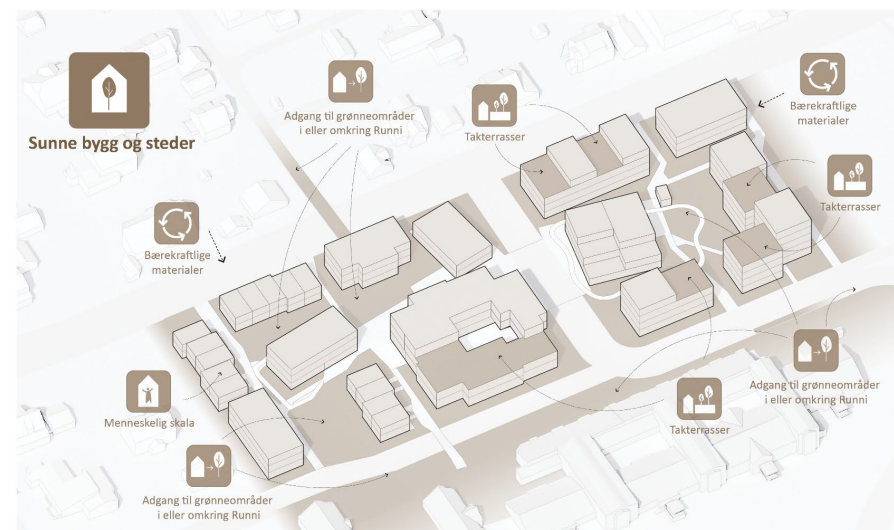
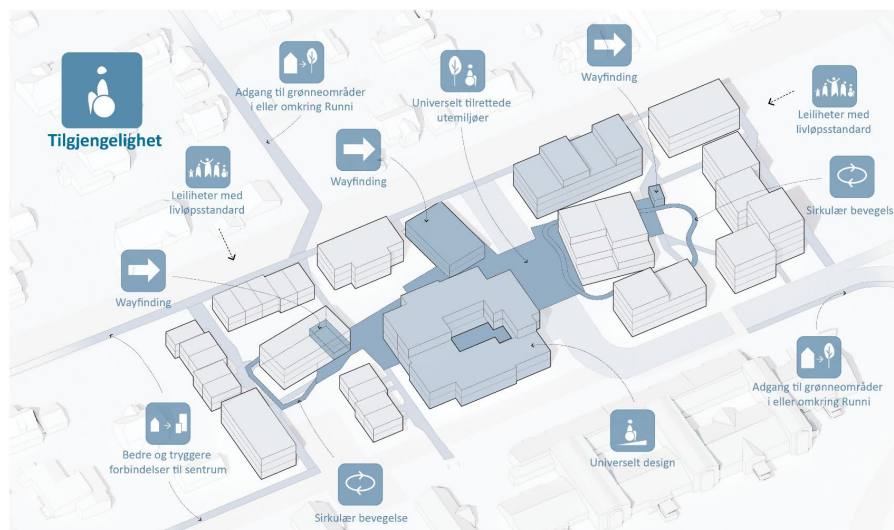
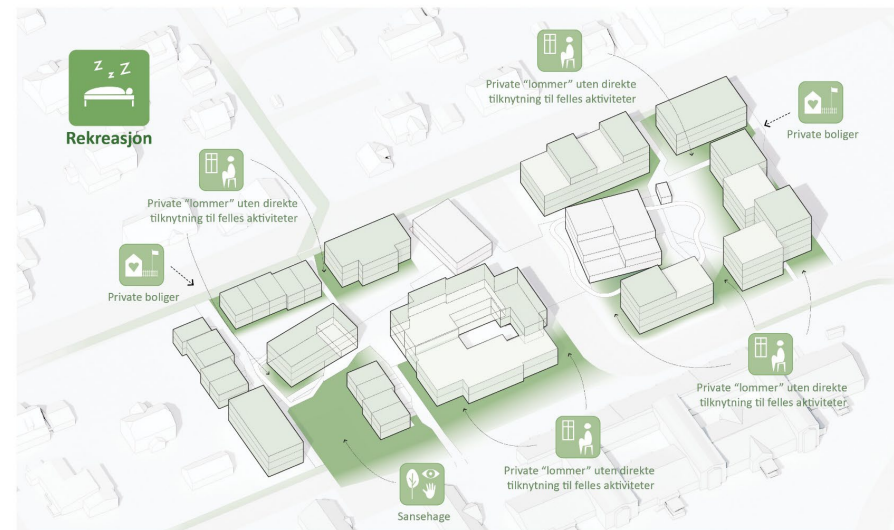
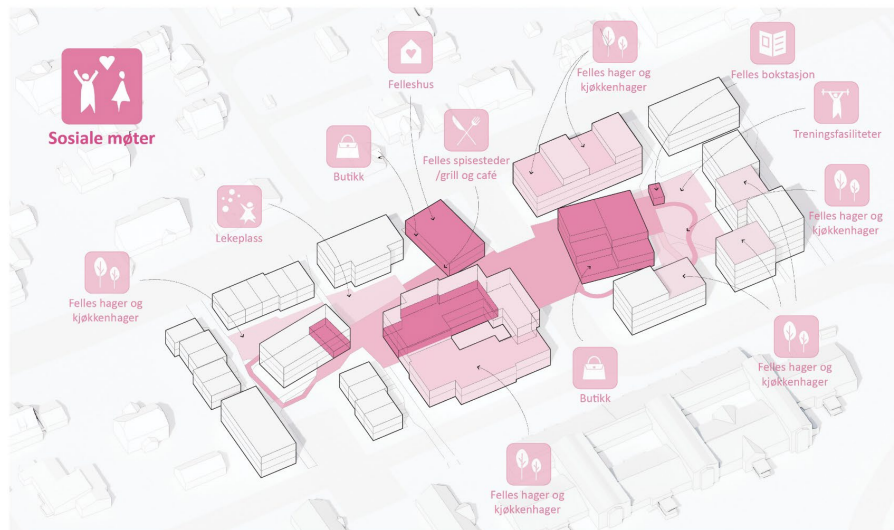
## Væreplasser

Deltakelse på egne premisser















# Rom for frivillighet

Et pilotsamarbeid mellom Lillestrøm kommune, Røde Kors Viken og Linstow

Hovedtanken bak prosjektet er å sambruke sentrale eiendomsarealer utenfor kjernetid eller når arealer står ledige



# Takk for meg!

Følg oss gjerne på

**Linked in**

- Linstow
- Hege Hidle Aaser



