

Webinar 24. januar

Innbyggerdialog og medvirkning

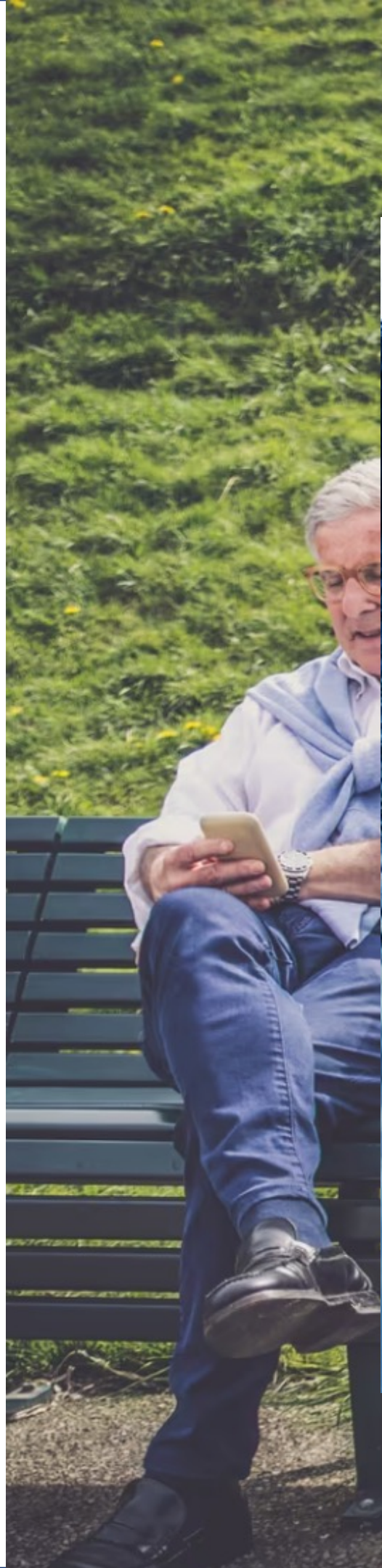




GJØVIK KOMMUNE

Slik kommuniserer vi med innbyggerne i Gjøvik

Karen Aamodt Stampen, rådgiver



Hva

- Holdningsskapende kommunikasjonsprosjekt
- Seniorer som bor hjemme
- Planlegge fremover

Hvorfor



GJØVIK KOMMUNE



- ▶ Så mange som mulig må rigge hjemmet klart for å motta tjenester der
- ▶ Utsette behovet for offentlige tjenester så lenge som mulig

"Hva skal vi kommunisere?"



Det som kjennetegner de som lever lenge hjemme:

- Bor i egnede boliger
- Har venner og sosialt **nettverk**
- Opprettholder funksjonsevnen gjennom et **aktivt liv og bruker sine ressurser**

4 budskap vi maser om på ulike måter og i ulike kanaler



Tilrettelegg eller flytt i tide



Ta i bruk nyttig teknologi



Bli med på en aktivitet eller møteplass



Delta i frivillig arbeid

Mottaker



Avsender



Stil og tone

Senior i Gjøvik



GJØVIK KOMMUNE





Historier om seniorer i Gjøvik



Seniormesse ble en suksess!

Med over 1500 besøkende over to dager og 50 utstillere, mange interessante samtaler og møter med kommunens



Har skapt møteplasser der de bor

En etter en stimler de til, med en stol eller kaffekanne i hånda. Noen har tatt ut



Slik får vi tid til det vi vil drive med

«En må tenke litt smart» sier Linda Lundby om arbeidet med hus og hage.



Bruker innbyggere som eksempler til inspirasjon



Kanaler

Informasjon om alle temaene «bor» på en nettside



Om Senior i Gjøvik Aktivitetsoversikt 🔍 Søk ☰ Meny

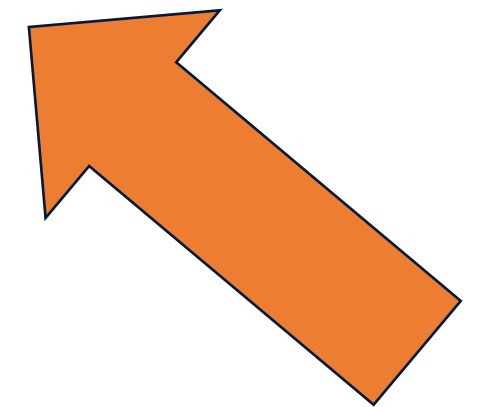
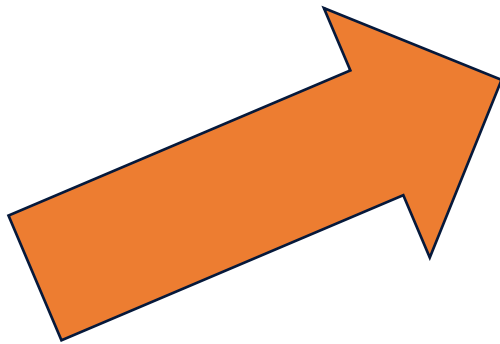
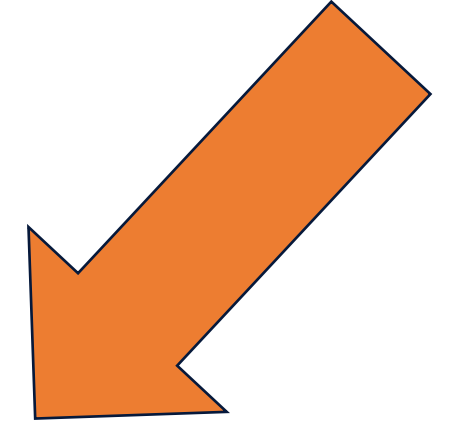
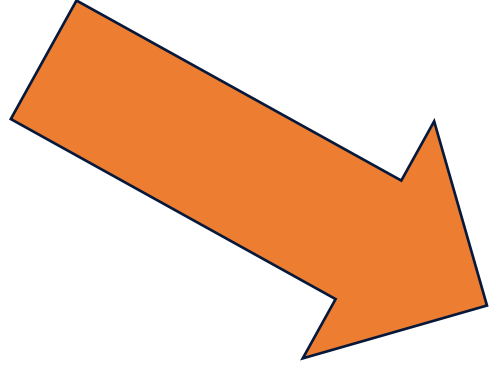


Hvordan vil du bo?

Hva vil du fylle tiden din med?

Nyttige tips for en bedre hverdag

Kontakt oss



Facebookside

Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 12. november 2023 · 🌐

Når du går av med pensjon er sjansen stor for at du har tid og lyst til å pusse opp hjemme 🏠
Da bør du i samme slengen tenke over om boligen kan gjøres mer tilgjengelig slik at du klarer deg selv også hvis kroppen skulle svikte en dag.
Les om hva som er viktig å tenke på når det gjelder badet 📌



Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 10. oktober 2023 · 🌐

I dag er [Verdensdagen for psykisk helse](#) og årets tema er "Vi trenger å høre til!" 🗣️
👉 Kampanjen går ut på å gjøre våre møteplasser mer inkluderende og at alle kan være med.
💛 Heldigvis har vi mange møteplasser og aktiviteter for seniorer i Gjøvik (som du finner om på våre nettsider).
Et eksempel kan du bli kjent med i saken under: Terje, John og Håkon som møter opp kort en gang i uka 📌



SENIORIGJOVIK.NO
Tid for kortspill og tullprat - Senior i Gjøvik
En trenger verken være mange eller gjøre noe avansert for å få i gang en hyggelig møteplas...

Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 30. oktober 2023 · 🌐

Det er viktig å ta godt vare på hørselen og være tidlig ute med å gjøre noe dersom du opplever hørselstap!
Les historien om Randi som har levd med en hørselshemming siden hun var 27 år 📌



SENIORIGJOVIK.NO
Brenner for at du skal høre - Senior i Gjøvik
Det synes ikke utenpå, men Randi har levd med en funksjonshemming siden hun var 27 år. ...

Magasin distribuert i posten



Temakafèen Torsdagsprat





Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen · 3. november 2023 ·

Hjemmesykepleien er et gratis tilbud til deg som er avhengig av helsehjelp i hverdagen, mens praktisk bistand (rengjøring, vaske klær, handle mat osv) er en betalingstjeneste du kan søke om å få fra kommunen.

Men så er det ikke alle typer praktisk bistand du kan kjøpe fra kommunen, og da er det supert at det finnes aktører som kan hjelpe deg med det meste.

På Torsdagsprat i går fikk vi besøk av tre slike aktører som blant annet tilbyr:

- Rundvask i boligen din
- Matlaging
- Hagearbeid og snømåking
- Datahjelp og tv-hjelp
- Å ta deg med på handletur eller til legen
- Å ta deg med på gåturer eller kjøreturer
- Trening eller øvelser med deg
- Pleie og velvære
- Helsetjenester som å sette sprøyter, skifte på sår, fjerne sting

Pris per time ligger på cirka 550,-.

Ta kontakt med en av disse for å vite mer:

Inn omsorg

☎ 458 06 980

✉ post@innomsorg.no

www.innomsorg.no

Clem omsorg

☎ 995 23 111

✉ grethe@clemomsorg.no

www.clemomsorg.no

Land omsorg

☎ 97 72 82 41 / 95 16 73 77

✉ post@landomsorg.no

www.landomsorg.no



...med oppsummering på SoMe etterpå



Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen · 10. november 2023 ·

Hvorfor tilrettelegge boligen hvis du ikke kommer til å trenge det? 🤖

😬 Fordi det blir bra for alle! For eksempel vil en enklere adkomst til huset være bra når du blir dårligere til beins, men også når sønnen din kommer på besøk med barnevogn.

På Torsdagsprat i går hadde vi besøk fra NAV hjelpemiddelsentral, som lærte oss at:

🏠 I 2020 brukte vi 88 milliarder på oppussing, men lite ble brukt på å gjøre boligene mer tilgjengelige (hva skal du med et nytt fancy bad i 2.etasje hvis du en dag ikke kommer deg dit)?

🚿 Badet er ekstra viktig ettersom det er der du kan trenge hjelp en dag. Og da må det være stort nok (større enn 4, 6 kvadratmeter) og helst uten terskel.

🏠 Du velger selv hvor du skal bo, men du må også ta ansvar for valget du tar. Se for deg hvordan du vil ha det 5-10 år frem i tid og gjør grep deretter.

👁️ Mange tenker at de må flytte til leilighet, men husk at husleien du da må betale kunne blitt brukt til å tilrettelegge og kjøpe tjenester som vil gjøre at du kan bli boende i huset ditt.

Annen nyttig informasjon finner du her: <https://www.kunnskapsbanken.net/bolig/>



Hva skjer for seniorer i Gjøvik?

Oversikt over alt som skjer, pluss tips og inspirasjon finner du på www.senorigjøvik.no



Hold kameraet på mobilen over QR koden for å åpne nettsiden.



Skriv til hjemmetjenesten

Infoskjerm legekantor

Annen spredning

— Det skjer mye for seniorer

Sosiale møteplasser

Karer og kaffe

Karer & Kaffe er ett treff for karer i alle aldre i Snertingdal, en møteplass hvor dere kan møtes å skravle, spille curong eller kort og drikke kaffe.

Tid: Annenhver onsdag i like uker klokka 11:00

Sted: Kjenseth Nærmiljøpark, Myrheimvegen 8

Pris: 30 kroner. Ingen påmelding.

Kontakt: Gjøvik Frivilligsentral, avd. Snertingdal, telefon 94 78 81 59

Strikkekafé

Sosial møteplass for deg som liker håndarbeid eller bare vil slå av en prat.

Tid: Torsdag i like uker klokka 11:00 - 13:00

Sted: Kjenseth Nærmiljøpark, Myrheimvegen 8

Pris: Kaffespleis 50 kroner per gang. Ingen påmelding.

Kontakt: Kari Sjevelås, telefon 95 08 78 75

Form

Kont

Tri

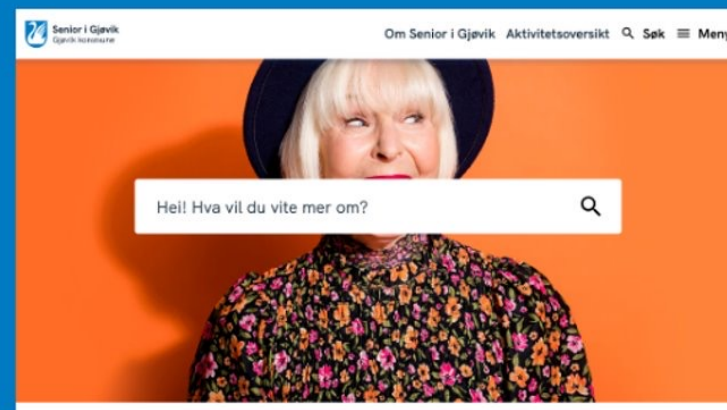
Yoga

Yoga

med

Kont

Nettsiden for deg som senior:



Tips om aktiviteter, bolig og teknologi

www.senorigjøvik.no

Hva vil du fylle tiden med?

Hvordan vil du bo?

Sjekk ut alt som skjer for seniorer i Gjøvik og få tips og inspirasjon på www.senorigjøvik.no

Hold kameraet på mobilen over QR-koden for å åpne nettsiden.



Flyer kaféer, frisører, legekantor

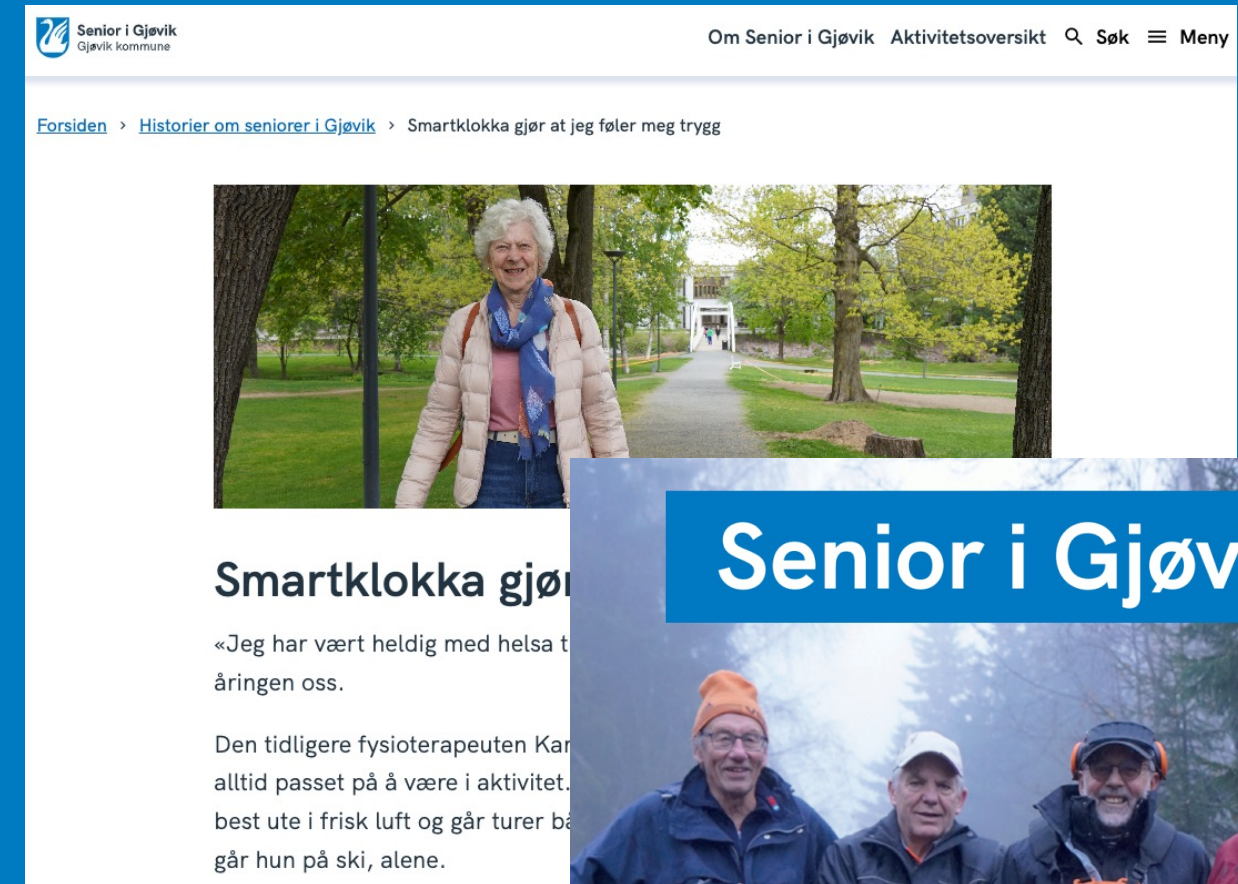
Reklamefilm

Er du... eller
kjenner n... m er det?



Erfaringer

- Aktiviteter mest interessant
- Bolig et tregere tema
- Teknologi kan slå igjennom hvis du har en personlig historie
- Magasin dyrt, men har god effekt



Åpen dør



Reklamefilm

Er du senior eller
kjenner noen som er det?



GJØVIK KOMMUNE

Takk for meg!

Karen Stampen

Karen.stampen@gjovik.kommune.no

Telefon: 45 20 79 00





BERGEN KOMMUNE

Seniorkommunikasjon

12.01.2024

1
Innbyggerne skal bli inspirerte til gode livsvalg og et bærekraftig samfunn

2
Innbyggerne skal ha tillit og realistiske forventninger til tjenestene våre

3
Kommunens helse- og omsorgstjenester skal være attraktive arbeidsplasser



Bedre livskvalitet

Redusere hjelpebehov



Foto: Endre Hovland



- Floyen
330 m a.s.l.
N: 59°52'31.1" S: 10°53'
Bygging og restaurering
Knutson & Lange
FLØYEN
- South Pole
16700 km
- North Pole
3304 km
- Istanbul
2892 km
- Sydney
16162 km
- Rome
2117 km
- Nordkapp
1508 km
- Berlin
1004 km

Foto: Ann-Kristin Lootz

Velkommen til seniorguiden!

Er du over 65 år? Her finner du gode råd til seniorer i Bergen kommune, artikler til inspirasjon og oversikt over tjenester og aktiviteter som kan være nyttige å kjenne til.



Mange seniorer drikker for lite: Slik får du i deg nok væske
Tørstfølelsen blir redusert når du blir eldre, men kroppens behov for væske er fremdeles like stort. Du bør derfor drikke cirka to liter hver dag.



– Teknologi gir deg økt frihet
Velferdsteknologi er tekniske hjelpemidler som styrker tryggheten og friheten din, og bidrar til at du kan mestre mer av egen hverdag.



Eksempler på velferdsteknologi
Teknologien er enkel å bruke, du får hjelp til å installere utstyret og du trenger ingen tekniske forkunnskaper.



Oversikt: Aktiviteter og frivillighet



Oversikt: Planlegge alderdommen



Oversikt: Helse- og omsorgstjenester



BERGEN
KOMMUNE

Gode råd til seniorer



INFORMASJON FRA BERGEN KOMMUNE



BERGEN
KOMMUNE



Foto forside / side 2: Ann-Kristin Loodtz

Det er aldri for sent å starte med trening

Fysisk aktivitet gir bedre helse og økt livskvalitet. Alle kan trene på sitt nivå uansett alder, og du vil raskt oppleve fremgang.

For noen er det en treningsøkt å gå i trappene for å hente posten, mens andre mestrer lange løpeturer eller

TRENER HELE LIVET:

Jon Daltveit (80) gir alt på utetrening i Nygårdsparken med Frisklivssentralen.

tung styrketrening. Trening og fysisk aktivitet gir deg overskudd, bedre matlyst og bedre søvn- og livskvalitet. På kort sikt kan trening redusere både stress og smerter.

Kan motvirke aldring

Etter hvert som vi blir eldre, blir viktige egenskaper som balanse, styrke og smidighet stadig mer redusert. Denne fysiske aldringsprosessen kan vi motvirke ved å trene nettopp styrke, balanse og bevegelighet.

Fysisk aktivitet bidrar også til du får en mer robust psyke. Jevnlig styrketrening er spesielt positivt for å skape en buffer mot psykiske plager.

Velg treningsform og mengde ut fra hva kroppen din kan mestre. Lag gjerne en fast treningsavtale med en venn, eller meld deg på en treningsgruppe.

Se oversikt over aktiviteter i bydelene i Bergen på side 28 til 43.





Foto: Andrew Buller

Sjekk om du bor seniorvennlig

For å sikre at du kan bo tryggere og lengst mulig i eget hjem, kan du selv gjøre en rekke forbedringer og tiltak i boligen din.

✓ Brannsikkerhet

Sørg for at røykvarslerne fungerer. Be gjerne om hjelp fra pårørende til å klatre opp for å teste dem og skifte batterier. Sjekk at du har slukkeutstyr som du mestrer å bruke. Branntepper og slukkespray er anbefalt og enkelt å benytte.

Komfyren er en vanlig kilde til boligbrann, men en komfyrvakt kan forhindre

dette. Den kutter strømmen til komfyren, dersom du glemmer å følge med på kokeplatene.

✓ Trygg i trappen

Innendørs er det lurt å sette opp gelender på begge sider av trappene. Merk gjerne første og siste trinn med en fargestripe. Da ser du lettere hvor trappen begynner og slutter. Fester du antiskli-

belegg på alle trinn, reduserer du faren for å skli. Har du trapper utendørs, bør du sette opp rekkverk. Rådet gjelder også om du har en bratt bakke eller sti opp til huset.

TRYGGERE PÅ BADET:

Helene Drægebø (80) har kjøpt håndtak til badet.

Eksempler på velferdsteknologi

Teknologien er enkel å bruke, du får hjelp til å installere utstyret og du trenger ingen tekniske forkunnskaper.

Her er eksempler på velferdsteknologi som du kan søke om å få:

Medisindispenser

Dispenseren gir deg medisiner dine til rett tid. Apparatet varsler deg når det er tid for å ta tabletter. Løsningen er for deg som tar medisiner flere ganger om dagen, kan glemme å ta medisiner eller risikerer å ta dem til feil tid.



Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er en smykke-liknende gjenstand som du bærer med deg hele tiden. Ved å trykke på en knapp, tilkaller du hjelp. Løsningen skaper trygghet for deg som kan komme i situasjoner der du trenger raskt hjelp, men som kan få redusert evne til å varsle om en nødsituasjon. Alle over 85 år som ønsker trygghetsalarm, vil få tildelt dette.



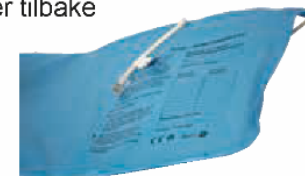
Dørsensor

Denne varsler alarmmottaket i kommunen hvis du går ut om natten. Du kan søke om dørsensor dersom du går ut på egen hånd, og helsepersonell har vurdert at det ikke er trygt for deg.



Sengesensor

Sengesensoren varsler hvis du står opp om natten, og ikke kommer tilbake i sengen. Dette er et hjelpemiddel for deg som regelmessig står opp om natten, og det samtidig er fare for at du faller.



GPS

En mobil alarm som du kan bruke både ute og inne. Du kan oppnå talekontakt med pårørende, og de kan lokalisere hvor du befinner deg. GPS er et godt hjelpemiddel dersom du har funksjonssvikt, og vegrer deg for å være aktiv i frykt for å falle uten mulighet til å tilkalle hjelp. Det er også nyttig hvis du har orienteringsvansker, og kan gå deg bort i nærheten ditt.



Digitalt tilsyn

Digitalt tilsyn kan skje til faste tidspunkt eller ved hendelser som blir varslet fra kameraet eller andre sensorer. Vi installerer et kamera hjemme hos deg, som sender bilder eller video til alarmmottaket. Løsningen er nyttig dersom du har begynnende kognitiv svikt, eller er utrygg hjemme og det er fare for at du blir alvorlig syk eller skader deg i boligen din.



Ja takk til proteiner og D-vitaminer

Her er maten som hjelper musklene dine når du har blitt eldre.

Behovet for proteiner og D-vitaminer øker etter fylte 65 år, og du trenger like mye vitaminer og mineraler som tidligere. Samtidig går energibehovet ofte ned.
– Det betyr at det er ekstra viktig med et variert og sunt kosthold, slik at du får i deg nok næringsstoffer til å fungere godt i hverdagen, sier Cathrine Horn Sommersten, klinisk ernæringsfysiolog i Byrådsavdeling for helse og omsorg.

Proteiner ivaretar både muskelmasse og funksjons- evne.

Hva bør du velge?

Melkeprodukter, fisk, egg og kjøtt inneholder mye proteiner. For å sikre at du får i deg nok proteiner kan det være lurt å legge et ekstra lag med for eksempel egg, kjøttpålegg, mager ost eller makrell på brødskiven.

D-vitaminer hjelper musklene dine til å fungere godt.
– Mangler du D-vitamin, øker risikoen for at du kan falle og for eksempel brette hoften. Du får i deg mye D-vitamin gjennom fet fisk, tran og margarin, informerer Sommersten.

MAT DU BØR VELGE:

Cathrine Horn Sommersten, klinisk ernæringsfysiolog, med mat som inneholder mye proteiner.

Foto: Ann-Kristin Løditz





Foto: Nina Johnsen



Foto: Andrew Buller



Foto: Endre Hovland

Søke hjelp? De som har størst behov prioriteres

Kommunen har et profesjonelt system som sikrer likebehandling av innbyggere som søker helse- og omsorgstjenester.

Det er større etterspørsel etter tjenester enn kommunen har anledning til å gi. Kommunen må sikre at de som har størst behov blir prioritert. Loven om helse- og omsorgstjenester, og det bystyret har vedtatt at innbyggerne skal få utover loven, styrer hvilke tjenester du kan få. På bakgrunn av dette, er det utarbeidet kriterier du må oppfylle for å få tildelt de ulike tjenestene. Bergen kommunes vurderingskontor

Må si nei til noen

– Dette sikrer at tildelingen blir rettferdig. Om du oppfyller kriteriene til tjenesten du har søkt på, skal du være trygg på at du får hjelp. Samtidig gir loven og kriteriene oss en hjemmel til å si nei der du ikke har krav på tjenesten, sier etatsdirektør for Etat for vurdering og rehabilitering, Elin Wathne.

Påvirker kommunens økonomi tildeling av tjenester?

– Dersom du oppfyller kriteriene vil du få tjenesten uavhengig av kommunens økonomi. Oppfyller du ikke kriteriene, kan du få tildelt en annen tjeneste enn du ønsket, sier Wathne.

Vårt mål: Hjelp deg å mestre mest mulig selv

Når helsen skranter har kommunen mange tjenester som støtter deg i å klare det du vil i hverdagen.

– Mange blir overrasket når de ser hvor mange ulike tjenester vi har. Ofte tildeler vi andre tjenester enn de hadde tenkt, sier etatsdirektør i Etat for vurdering og rehabilitering, Elin Wathne. Felles for de fleste av disse tjenestene er at de gir hjelp-tilselvhelp. Ved å gi tidlig hjelp før problemene blir for store, forebygger kommunen at du får større hjelpebehov.

Får hjelp av vurderingsteam

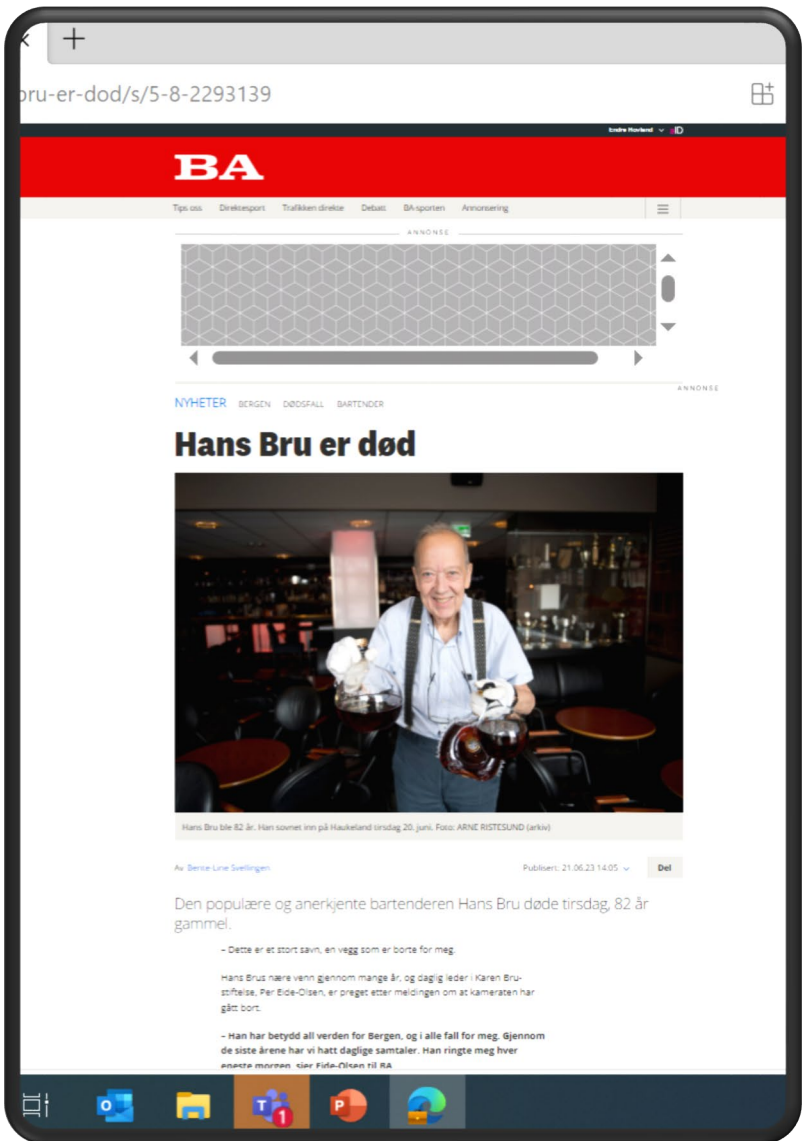
Alle nye søkere av helse- og omsorgstjenester får nå besøk av et vurderingsteam som kommer hjem og gir tjenester i inntil fire uker samtidig som de vurderer behovet hos den som har søkt. – Vurderingsteamene avdekker mer enn før, og vi får satt tidligere i gang med rehabilitering, sier Wathne.

Hvis du vil søke om tjenester kan du kontakte Vurderingskontoret for voksne og eldre på telefon 55 56 51 90 (Fana, Fyllingsdalen, Laksevåg og Ytrebygda) eller 55 56 70 70 (Ama, Bergenhus, Årstad og Åsane).

TAR MEDISINER SELV:

– Vurderingsteamet har gjort meg trygg nok til å inhalere medisin på egen hånd, sier Else Ekeland (89).





Her får du digital hjelp

Har du opplevd å stå fast når du bruker mobil, PC og nettbrett? Du kan enkelt få gratis veiledning og hjelp.

Bergen Offentlige Bibliotek

- **Hovedbiblioteket i sentrum:** tirsdager kl. 12.00-14.00 (dropp-inn).
- **Fana bibliotek:** tirsdager kl. 12.30-14.30 (Du kan reservere 30 minutter).
- **Fyllingsdalen bibliotek:** mandag til torsdag kl. 13.00-14.00 (dropp-inn).
- **Loddefjord bibliotek:** mandager kl. 10.00-12.00 (Du kan reservere 30 minutter).

- **Sletten BibLab:** onsdager kl. 10.00-12.00 (Du kan reservere 30 min.).
- **Åsane bibliotek:** Fredager kl. 13.00-14.30 (dropp-inn).

Ring 55 56 85 00 ved spørsmål og for å reservere tid.

Innbyggjerservice
Innbyggjerservice hjelper deg som ikke kan benytte digitale løsninger. Du får informasjon om kommunens tjenester og hjelp til å søke. Ring 55 56 55 56 eller møt

opp i Kaigaten 4 hverdager kl. 08.00-15.00.

Innbyggjerservice kan også hjelpe deg å benytte kommunens digitale løsninger. Husk å ta med nødvendig påloggingsinformasjon som BankID eller MinID.

Se aktivitetsoversikt på side 28 til 43 for informasjon om flere datahjelpetiltak.

BLIR MER DIGITAL:
Hans Bru (83) får kyndig dataveiledning fra Samt Shekib på biblioteket.



© 2018 Cecilia Grønbein Læssø



Fornøyd

Misfornøyd



Foto: Ann-Kristin Loodtz

«Først og fremst veldig bra at denne siden faktisk er sendt ut. Det viser at vår flotte kommune tenker på og tar den aldrende befolkning på alvor! Tusen takk!»



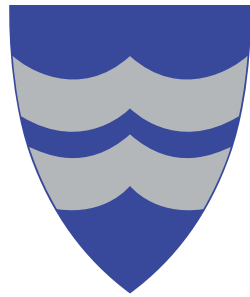
«Liker godt denne siden, har forsøkt å være aktiv, men mange ting i livet mitt har vært tunge å bære. Gjør meg godt å prøve å holde meg i form det hjelper både fysisk og mentalt.»



«Hei jeg er langt inne i målgruppen. I finform i dag, men hva bringer morgendagen. Jeg har lastet ned siden til nærmere gjennomgang.. flott tiltak fra kommunen. Takker!»



bergen.kommune.no/seniorguide



**Sola
kommune**





KANDIDAT
807

PRØVE
MAVERD-543 1 Prosjektledelse

Obligatorisk erklæring

Navn: Sigrun Gaard Steinsøy
Navn på studiet: MAVERD 543
Navn på arbeidskrav: Prosjektbegrunnelse
Innleveringsfrist: 2.11.2018



Meld. St. 15
(2017–2018)
Melding til Stortinget

Leve hele livet
En kvalitetsreform for eldre



EKSAMENSOPPGAVE
MAVERD 543 PROSJEKTLEDELSE

PROSJEKTSTYRINGSOKUMENT FOR
SAMMEN OM FREMTIDEN
KULL-54 OG SOLA KOMMUNE

KANDIDATNUMMER
807

Mulighetsrom og fellesskap for 65+ i Sola kommune

24.01.2024

Rådgiver Sigrun Gaard Steinsøy, organisasjonsavdeling - innbyggerkontakt

Hva er en Kulling?

- En innbygger på 65 år
- Er i overgangen fra arbeidsliv til livsfasen etter arbeidslivet
- Har en fremtid hvor tiden *kan* fylles med aktiviteter og fellesskap

«*Den beste måten å forutsi fremtiden på er å skape den*», Alan Kay



Mulighetsperspektiv

- Så et fremtidsfrø
- Eierskap til livsfasen
- Forebygge ensomhet
- Livskvalitet



Prosesen

- Kommunens rolle: *Arbeidsgruppe: 2 ansatte og 6 tilfeldige kullinger, fasiliterer, organisere, håndtere innspill og kobler personer internt og/ eller eksternt. Bidrar med kunnskap*
- Kullingane: *deltar i arbeidsgruppe, og bidrar med refleksjon, inspirasjon, spørsmål og aktuelle tema for å skape fremtiden sammen.*
- Hva er viktig for deg? - Hva kan vi få til sammen?
- Hvert årskull har bidratt med et fotavtrykk i planleggingen av årskullsamlingen (fra 2019 – til 2022), og fra 2023 er arbeidet flyttet til å skape aktiviteter etter årskullsamlingen.



Årskullsamling

- Velkommen v/ ordfører
- Utfordringsbildet for kommunen v/ Kommunalsjef
- Foredrag »65 år og godt fornøyd» Sven Egil Omdahl
Humoristisk, historisk og ironisk perspektiv på å få tid og ta valg
- Kaffe & matbit
- Lokale lag & foreninger står på stand i foajeen
- *mingling, møte gamle kjente, etablere relasjon, nettverk*
- Media: Solabladet har gitt god dekning av kullingane

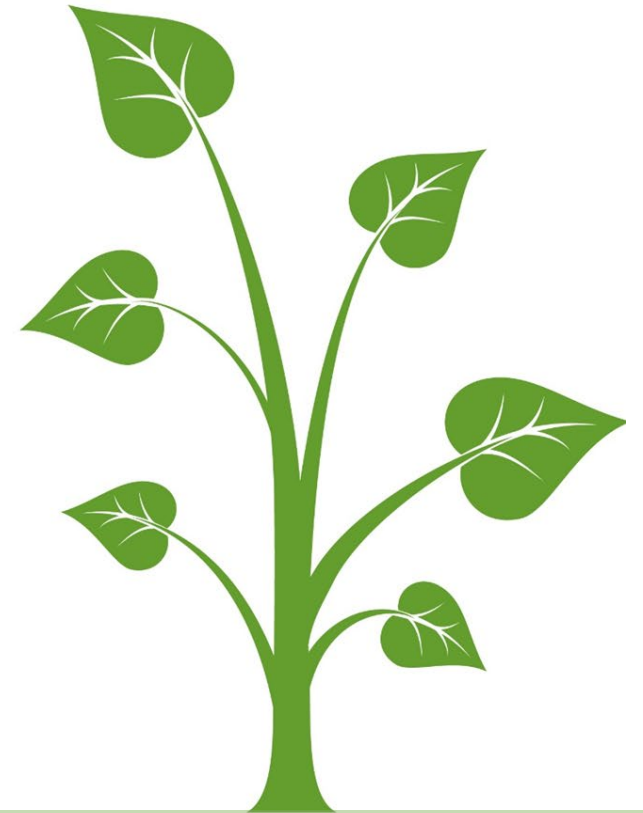


Mulighetsrommet

Aktivitet: Lokale lag & foreninger er ambassadører for sine aktiviteter, og alle som stiller tar i mot nye medlemmer

Deltakelse: Kontaktinfo skal være tilgjengelig, digitalt og per papir,-uansett kontakt Sola frivilligssentral dersom spørsmål

Fellesskap: sosiale møteplasser og bygge nettverk – via Sola frivilligssentral



Fruktene?





1954

Anne Lise (kull-54)

*«Dette med kullingane –
det sår et frø i det at ja,
du må faktisk tenke selv»*



1955

Jan (kull-55)

*«Tror ikke jeg bare kan
tilskrive kullingane , men
jeg er blitt tryggere på at
jeg overlever....»*



Sola
kommune



1956

Mildrid (kull-56)

*«Altså, forberede deg på
og engasjere deg sånn at
du ikke blir isolert og
ensom»*



Sola
kommune



1957

Kurt Arne (kull-57)

*«Hvis jeg skal forklare
hva kullingane handler
om med få ord, eller
gjerner ett ord, så går det
på livskvalitet»*



1958

Morten (kull-58)

«Dette er ett supert tiltak, spesielt for oss mannfolk da vi jo ikke er så flinke sosialt som damene»





Stammen

- Forvalte ressursene hos innbyggere i tide
- Gjødsle med kunnskap og refleksjon
- Ta vare på relasjonen

(27) kullingane i sola kommune - YouTube

- Filmklipp fra 2:42 – til 3:45

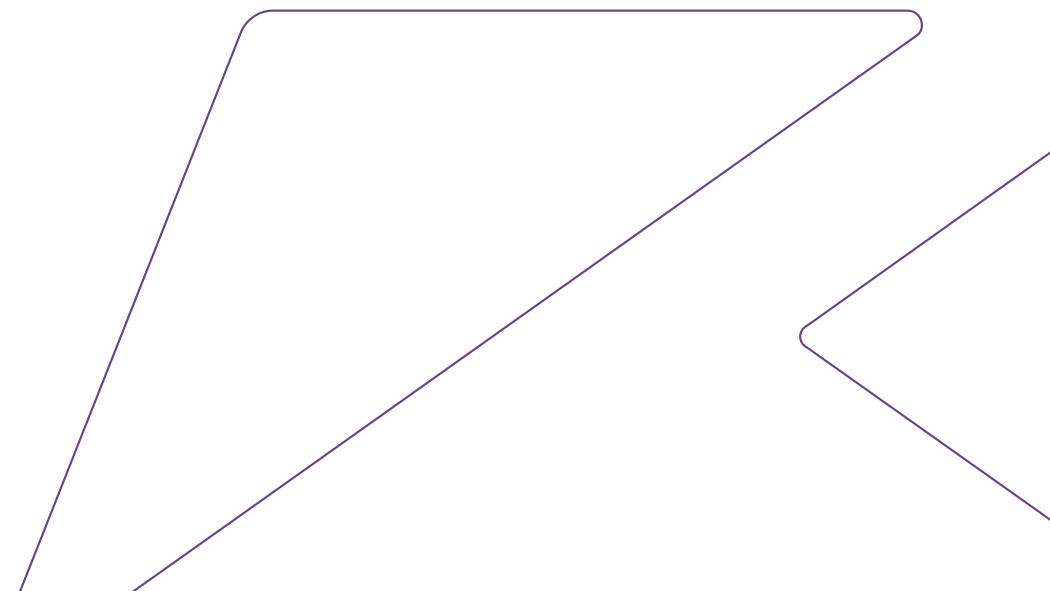
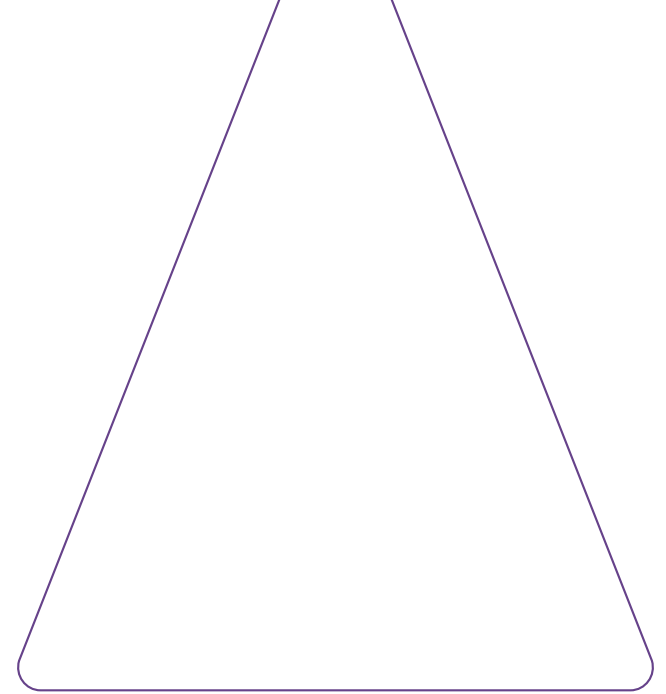




Sola
kommune

Planlegge litt-kampanjen

Tina Kjensli Dyrseth
Kommunikasjonsrådgiver
Senteret for et aldersvennlig Norge





Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

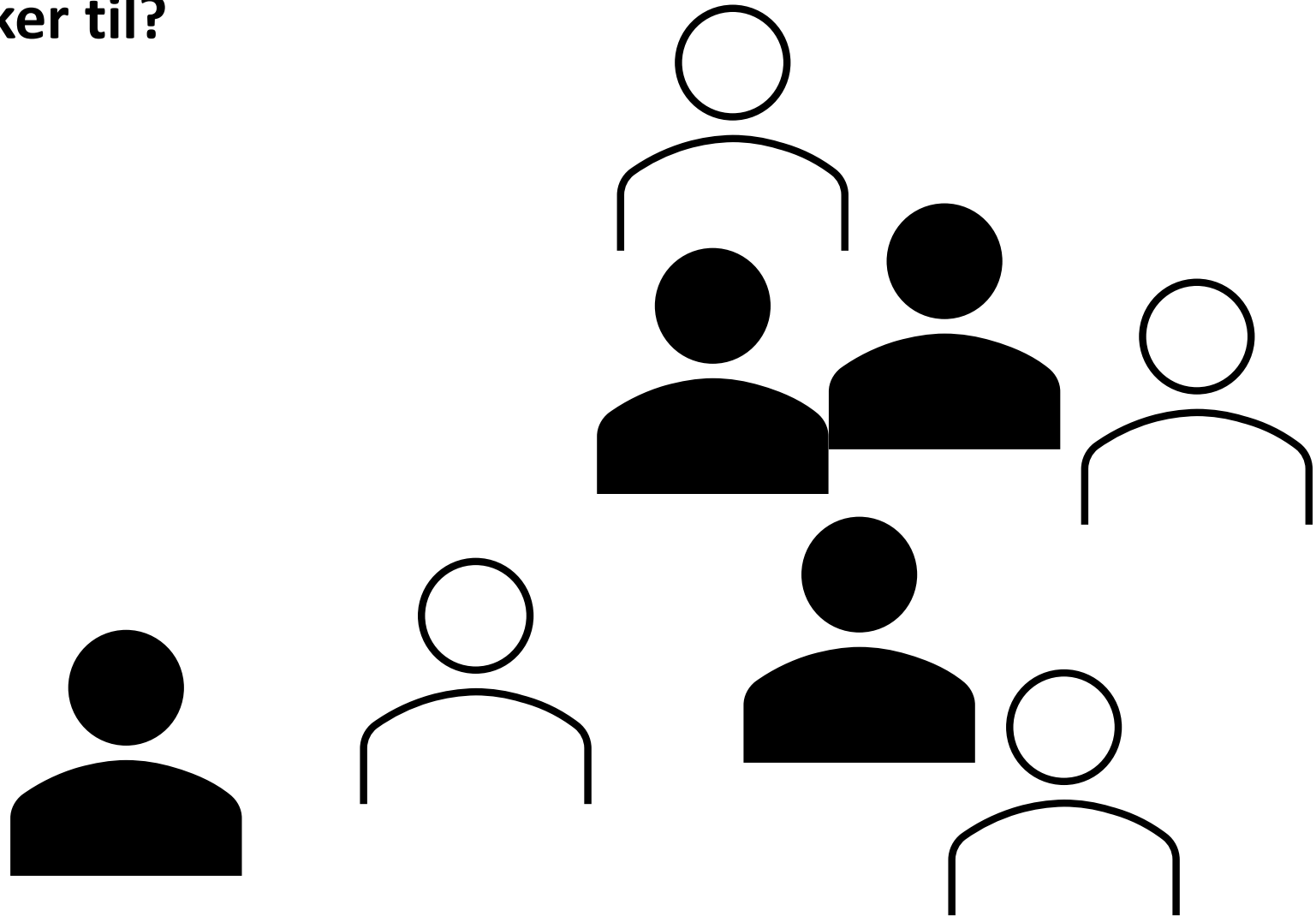
Du må bare planlegge litt.

SCROLL NEDOVER



Hvem er det vi snakker til?

Befolkningen 55 +



A photograph of an elderly couple on a beach. The man, on the left, has white hair and is wearing glasses and a green jacket. He is kissing the woman on the cheek. The woman, on the right, has long, wavy brown hair and is smiling. The background shows a calm sea and a cloudy sky. The text 'SLIK TROR VI ALDERDOMMEN BLIR' is overlaid in white, uppercase letters across the middle of the image.

SLIK TROR VI ALDERDOMMEN BLIR

Drømmescenarioet er en aktiv pensjonisttilværelse med reiser og tid til eventuelle barn og barnebarn.

Vi ønsker å være selvstendige, friske og raske, og bo lengst mulig hjemme.

Vi vil være sosiale med venner, og endelig få tid til å gjøre det vi har lyst til.

planleggelitt.no/slik-tror-vi-alderdommen-blir/

Planlegge litt skal inspirere

Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet?

- Hvordan vil jeg bo?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvem vil jeg omgås?
- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden min med?

Et godt liv utenfor og innenfor de veggene som du velger å kalle hjemme



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.



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?

Hvordan vil jeg føle meg og hvem vil jeg omgås?



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.



HVORDAN VIL JEG FØLE MEG?

Gode rutiner i hverdagen er et bra utgangspunkt for et godt liv hele livet. Når du får mer tid til overs og ikke skal på jobb hver dag, er det kanskje en god idé å ikke leve som om det er lørdag hele uken.



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.

Aldersvennlig Norge

Gode råd

Søk

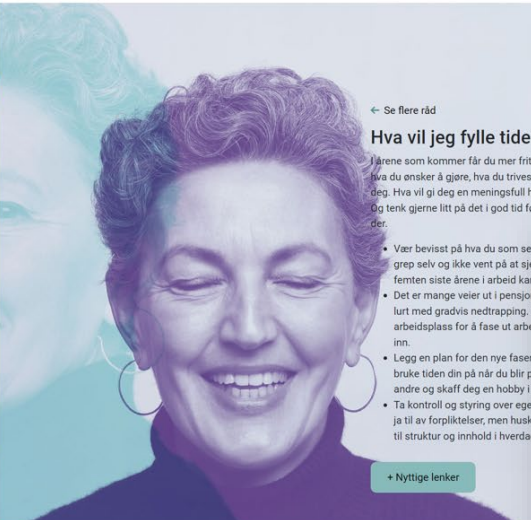
Gode råd til deg som vil le et godt liv hele livet.

- Hvordan vil jeg bo?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden med?
- Hvem vil jeg omgås?

Aldersvennlig Norge

Gode råd

Søk



← Se flere råd

Hva vil jeg fylle tiden med?

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. Hva vil gi deg en meningsfull hverdag i årene som kommer? Og tenk gjerne litt på det i god tid før det blir.

- Vær bevisst på hva du som se grep selv og ikke vent på at sj femten siste årene i arbeid ka
- Det er mange veier ut i pensjo lurt med gradvis nedtrapping, arbeidsplass for å fase ut arbe im.
- Legg en plan for den nye fase bruke tiden din på når du blir g andre og skaff deg en hobby i
- Ta kontroll og styring over ege ja til av forpliktelser, men husk til struktur og innhold i hverda

+ Nyttige lenker

Få oversikt over økonomien

Wenche finner ut av pluser og minuser.

Wenche leter etter svar



D Få oversikt over økonomien

Dinamo

Episode 1: Få oversikt over økonomien

05:27

Kanaler

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

Vi skal være pensjonister nesten en tredjedel av livet vårt. Hvordan vil du ha det i årene som kommer? [...See more](#)

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

...seg selv disse spørsmålene sist?

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

Med noen justeringer kan Liv og Terje bo hjemme så lenge de vil 🌱

planleggellitt.no
Er hjemmet ditt klart for årene som kommer? [Finn ut meir](#)

...o
godt liv hele l... [Finn ut meir](#)

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE I LIVET ER PLANLAGT

Et godt liv handler mye om gode venner. Noen å snakke med og noen som liker å snakke med deg. Felles opplevelser og gode minner. Men har du levd en stund, vet du at noen ting forandrer seg. Venner kan forsvinne og kollegaer av. Men du er fremdeles deg selv. Et godt liv handler om å fortsette med mye av det du trives med. Du må bare planlegge litt.

planleggellitt.no

Vil oppfordre andre: - Plukk søpla du ser!



SAMLER SØPPEL: Elin Jørgine Evensen oppfordrer andre til å plukke søppel. Foto: Inga Oline Rusten

Faksimile Ringsaker avis

Bruk planleggelitt

aldersvennlig.no/ressurser

Forebyggende helseteam for seniorer
1 t · 🌐

Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet? Senteret for et aldersvennlig Norge har laget kampanjen "Planlegge litt" hvor de ønsker å få oss til å reflektere over nettopp dette. Klikk på linkene under for å lese mer om kampanjen og se gjerne denne fine filmsnutten: <https://youtu.be/MGEMEr7Ug9Q> 😊



PLANLEGGELITT.NO
Planlegge litt
Noen av de fineste øyeblikkene i livet er planlagt. Hvorfor skulle det plutselig endre seg selv o...



Innbyggermøte i Bærum

Planer for 2024

Hvordan kan vi best
tilgjengeliggjøre materiellet for
deg og din kommune?



Webinar: Innbyggerdialog og medvirkning

24. Januar 2024

Prosjekt: Innbyggermedvirkning for et aldersvennlig samfunn

Mariann Strandvåg

Seniorrådgiver i avdeling Innbyggerdialog

Innbygger - og samfunnskontakt

Stavanger kommune



**Stavanger
kommune**

Hvordan kan kommunen invitere eldre innbyggere til medvirkning og dialog?

Hvordan når kommunen ut med informasjon til denne målgruppen?

Hvordan tenke nytt og innovativt for å involvere og nå ut til innbyggere 60+?



Vi blir flere eldre som lever lengre

Den store økningen i andel eldre utfordrer samfunnets bærekraft. Stavanger kommune vil finne løsninger for å skape et mer aldersvennlig samfunn, hvor eldre kan leve selvstendige og helsefremmende liv så lenge som mulig.



Vi blir flere eldre som lever lenger

Aldersvennlige lokalsamfunn handler om å gjøre samfunnet i stand til å møte utfordringene og mulighetene knyttet til en aldrende befolkning. Flere sektorer må involveres og medvirkning må være i fokus



Aldersvennlige byer

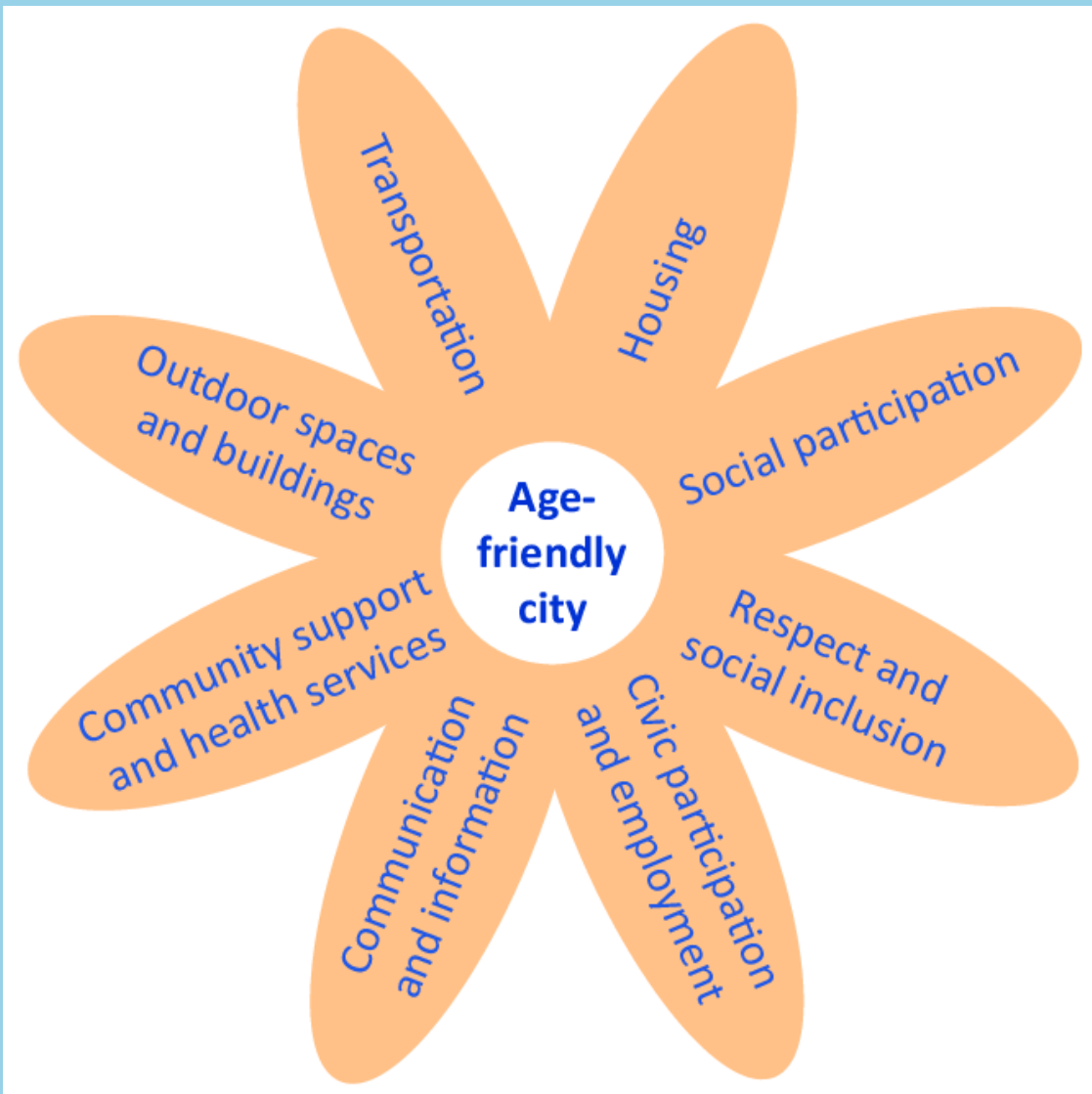
Stavanger kommune har etablert en tverrfaglig arbeidsgruppe for aldersvennlig samfunn og søker medlemskap i WHO-nettverket for aldersvennlige byer og lokalsamfunn.

Prosjektet Innbyggermedvirkning for et aldersvennlig samfunn inngår i satsingen



Stavanger
kommune

Et aldersvennlig Norge



1. Universell utforming og tilgjengelige utendørsområder
2. Bolig
3. Transport
4. **Samfunnsdeltakelse, frivillighet og kultur**
5. **Kommunikasjon og medvirkning**



Bakgrunn

Stavanger kommune er forespurt av Vitenskapelig høgskole om å delta i forskningsprosjekt

Prosjektet er initiert av KS og Helsedirektoratet/Senteret for et aldersvennlig Norge

Det er behov for å samle kunnskap om egnede metoder for å inkludere 60+ i samfunnsplanlegging knyttet til planarbeid og samfunnsdeltakelse.

Det er behov for å se nærmere på hvordan Stavanger kommune ivaretar medvirkning og forvalter resultatene fra medvirkning spesielt for innbyggergruppen 60+. Resultatet vil også ha nytteverdi for forvaltningen av medvirkningsresultater for flere av kommunens innbyggergrupper.



Innbyggerpanel 60+

Stavanger kommune vil invitere innbyggere 60+ til å komme med innspill om egnede metoder for medvirkning i planarbeid og samfunnsdeltakelse.

Gjennom forskning vil Vitenskapelig høgskole se nærmere på hvordan Stavanger kommune gjennomfører medvirkning i offentlig planarbeid og forvalter medvirkningsresultater.



Stavanger
kommune

Fremdriftsplan

M1

2023

Oppstart

Anskaffelse og
finansiering

M2

2024

Arbeidspakke 1

Testpilot
Design
innbyggerpanel

M3

2025

Arbeidspakke 2

Gjennomføring

M4

2026

Arbeidspakke 3

Formidling

2027

Avslutning

Anbefaling



Innbyggerpanel 60+

Et innbyggerpanel er et tilfeldig utvalg av vanlige folk, som inviteres til å komme sammen for å få tilført kunnskap og diskutere saker, og så komme med anbefalinger til beslutningstakere og politikere.



Stavanger
kommune

Innbyggerpanel bygd opp om 3 prinsipper

1. **Representativitet** (tilfeldig utvalg av befolkningen basert på utvalgte demografiske kriterier)
2. **Deliberasjon** (tid til læring, refleksjon, avveining og diskusjon av kunnskap og data om tema for prosessen)
3. **Påvirkning** (i form av anbefalinger til offentlige beslutningstakere og politikere)



Innbyggerpanel 60+

Hverken kommunene eller leverandøren SoCentral har erfaring med medvirkningsprosjekter rettet mot innbyggergruppen 60+. Derfor er det behov for metodeutvikling, gjennom et forprosjekt, før innbyggerdialog rulles ut for fullt.

Metodikken, må prøves ut med tanke på rekruttering, gjennomføring, samt samtalenes spørsmål og form, før hovedprosjektet skal i gang.



Innbyggerpanel 60+

Tema som skal diskuteres av deltakerne utarbeides sammen med SoCentral, som også bistår i metodeutvikling og opplæring. De vil bygge på de fem områdene i Helsedirektoratets bearbeiding av WHO's materiale om aldersvennlig samfunn





KOMMUNIKASJON



SAMFUNNS-
DELTAKELSE



TRANSPORT



BOLIG



UNIVERSELL
UTFORMING



Prosjektets aktiviteter

2024: Testpilot

Eldreråd + frivillige fra seniorkonferanse

2025: Hovedprosjekt

Innbyggere mellom 60-80 år fra tre bydeler i Stavanger



Stavanger
kommune

Testpilot

Deltakerne skal bidra i testing av opplegget for et hovedprosjekt som skal gjennomføres i 2025.

Det gjør de på vegne av innbyggergruppen 60-80 år i Stavanger kommune.

I hovedprosjektet samarbeider kommunen med Vitenskapelig høgskole som vil se nærmere på, hvordan Stavanger kommune tilrettelegger og ivaretar 60-80 åringer i innspill og medvirkningsarbeid.



Stavanger
kommune

Testpilot

Stavanger kommune gjør ingen forskning på piloten og samler ikke inn forskningsdata eller personopplysninger. Piloten vil kun være et ledd i å designe selve hovedprosjektet .



Testpilot

Gjennomføres i Stavanger sentrum

15. februar kl. 16.00 - 20.00

7. mars kl. 16.00 - 20.00



Stavanger
kommune

Tema i testpilot

- **Varaordfører ønsker velkommen og snakker om kommunens rolle og helheten den skal ivareta bl.a. gjennom god samfunnsplanlegging**
- **Viktigheten av samfunnsdeltakelse**
- **Et aldersvennlig samfunn for alle?**
- **Planprosesser fra A til Å**
 - **Hvordan og hvorfor er involvering av innbyggere så viktig?**
 - **Kommuneplanens samfunnsdel**
 - **Temaplaner**
 - **Nasjonale føringer**
 - **Ulike aktører i samfunnsutviklingen (utbyggere, andre/råd og utvalg, interesserorganisasjoner m.fl.**



Tema i testpilot

- **Digital kompetanse**
- **Hvordan rekrutterer vi 60+ til innbyggerpanel?**
- **Temaplan for universell utforming og tilgjengelige utendørsområder**
- **Gruppediskusjoner og panelets innspill til hovedprosjektet**



Fokusområder i hovedprosjekt

- **Hvordan sikrer vi mangfold i medvirkning for 60+?**
- **Hvordan når vi alle stemmene?**
- **I hvilke kanaler når vi aldersgruppen 60+?**
- **Har innbyggere som ikke er digitale samme mulighet for medvirkning som andre? (Nå - i fremtiden)?**
- **Når vi mangfoldet eldre generelt?**



Fokusområder i hovedprosjekt

- **Opplever innbyggere 60+ i Stavanger reell medvirkning?**
- **Hvilke metoder/verktøy benytter vi i medvirkning for 60+ i dag?**
- **Får innbyggere tilbakemelding om hvordan innspill etter medvirkning ivaretas?**
- **Spør vi om det samme flere ganger i flere medvirkningsprosesser?**
- **Hvilken betydning får innspill fra innbyggerne i et videre arbeid?
Viser innspill igjen?**
- **Får innbyggerne vite at deres innspill har hatt betydning?**
- **Konsekvenser av medvirkningstretthet?**



Fokusområder i hovedprosjekt

- **For hvor lang tid anser vi innspillene i innbyggermedvirkning som aktuelle? Gjenbruker vi innspill?**
- **Har vi en oversikt over hvilke avdelinger som har bedt om innspill og om hva?**
- **Dokumenterer vi tilbakemeldinger til innbyggerne?**
- **Har innbyggerne tillit til at de har reell medvirkning i beslutningsprosesser gjennom sine innspill?**
- **Vet vi om innbyggerne har tillit til hvordan Stavanger kommune generelt tar i bruk og forvalter innbyggernes innspill i medvirkning?**
- **Vil fremtidens eldre ha større forventninger til tilbakemeldinger?**



Hva får vi svar på?

Hva som er egnede metoder for medvirkning for inkludering av innbyggere 60+ i planarbeid og samfunnsdeltakelse

Hvordan Stavanger kommune kan ivareta innbyggere 60+ i medvirkning slik at det skaper tillit og gir nytteverdi i utviklingsprosesser



Stavanger
kommune

Prosjektets leveranse

Del 1.

Rapport om gjennomføring av innbyggerpanel med anbefalinger om egnede metoder for å inkludere innbyggergruppen 60+

Del 2.

Forskningsresultater som omhandler Stavanger kommunes gjennomføring av medvirkning og forvaltning av resultater

Del 3.

Anbefaling for innovasjon, implementering og kommunal praksisutvikling



Stavanger
kommune

Takk for oppmerksomheten

Mariann Strandvåg

mstrandvag@stavanger.kommune.no



Stavanger
kommune



MandagsSTOPPEN

– en møteplass
mellom innbyggere
og *samfunnsaktører*



Foto: Oslo kommune/Bydel Ullern


























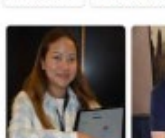




Fra venstre: Bente Otto, Bjørg Duve, Carina Dybdahl, Nina Sivertsen og Mari Bilben

Bjørg Duve, frivillig ved Ullern kultursenter

Mari Bilben, koordinator aldersvennlig bydel,

Bydel Ullern, Oslo kommune

MandagsSTOPPEN

					
John spørker i gang MandagsSTOPPEN	Har er det store penger å tjene	Brukar du medisinane dine riktig?	Har noen tatt for nye Molers taxi?	Et vitnemingsoppteg	
					
Jeg vil gjerne lære hva folk mener de trenger for å leve	Jeg er hjemmeforord	Vi liker ikke Lindberghat	Frykter at ettersomdagen vil slå på rot	Bydelen trenger denne møteplassen	
					
Små grep gir ete store forskjeller	Disse to byggetiltak...	Er du ensom – og hvor mange er det egentlig?	Bydel Ullern, Stoppested! Hva kan du selv gjøre for å unngå brann?	Vi vil alltid være stoltst	Ordfører Bergen er helt klar til å snakke om...
					
Bydel Ullern, Lilleaker – Fritidsklubb for eldre og innhold...	Bydel Ullern, Lilleaker – Fritidsklubb for eldre og innhold...	Ullern-sentor, møt opp mandag og si din mening!	Er du stolt av meg, pappa?	Ullern kultursenter, Foredrag Robert Slees – Vi må ha nære ...	
					
Hva kan innflyttereide...	En god ty å be i kveller mer enn at eldre kan føle seg trygge i eget hjem	Gleder oss til å se dere igjen	Lilleaker, Ebuvinging – Vi kan ikke leve med ikke å få net p-plasser ...	Må begynne å planlegge for at eldre er en aldring gruppe	
					
MandagsSTOPPEN, Bydel Ullern – Ikke mand se...	Bydel Ullern, Elde MandagsSTOPPEN: Hvordan ka...	Ullern kultursenter, MandagsSTOPPEN – Å...	Lilleaker, Bydel Ullern – Ha...	Ullern kultursenter, MandagsSTOPPEN – Andre mennesker er så vilige ...	Gledelig å se at det er flere som finner veien til netlene

Akersposten

- Jeg vil gjerne høre hva folk mener de trenger fremover



Foreslår bedre lys, demens-sti og postkasser



- Hva kan bydelen gjøre for deg?

- Det er dere som bor i bydelen, som kommer med gode og riktige forslag om hva bydelen kan gjøre for dere, sier Mari Bilben, bydelkoordinatør for aldersvennlig bydel. Mandag 13. februar inviterer Bydel Ullern til ny idédugnad på Ullern kultursenter.



- Kom med forslag om morgendagens verktøy for å kunne bo hjemme lenge



- Jeg er kjempefornøyd!



- Vi er avhengig av å kunne ha en dialog med innbyggerne. Da må vi prioritere å være til stede på de arenaene innbyggerne er å treffe. Mandagsstoppen er en slik arena, sier avdelingssjef Bente Otto og Mari Bilben som er koordinatør for aldersvennlig by i Bydel Ullern.

- For en respons!

Byens første minnesti åpnet: - Ren tilfeldighet at jeg leverte inn forslaget



Akersposten

Lekeplass for eldre

KOMMENTAR

«Gleden ligger i livet»

«Se alltid lyst på livet», synger Liljeberg Nilsen. Her på farn. Det er et godt råd.



«Vær en del av løsningen du også»

De fleste liker å omgås andre mennesker. Selv får jeg energi av samspill med andre, så dette å avstå fra fellesskap, tærer på.

MENINGER

Dette er et debattinnlegg. Innlegget gir uttrykk for skribentens holdninger.

November er for mange en tuff måned. Været gjør at den svært ofte kan oppleves merk og tung. Det er ikke til å legge skjul på at det kan verke negativt inn på humøret. Andre tar det like av at smertestillene i noen dager viser en akning ingen ønsker seg. De kommer trolig til å øke, særlt de strengere situasjonene begynner å virke. Når du og jeg gjør levetilværelse vanskeligere for oss selv, vil det nødvendigvis bli lettere å smelte.

«Alle mann til pumpene!»

- Meld deg til tjeneste. Bydel Ullern har bruk for deg!

MENINGER

Dette er et debattinnlegg. Innlegget gir uttrykk for skribentens holdninger.

Dette er den klare beskjeden fra lederen av bydelstvalget, Carl Oscar Pedersen, [publisert i Akersposten 2. oktober](#). Det han ber om er: Alle menn til pumpene! Han og resten av bydelstvalget trenger din hjelp i det arbeidet som skal og må gjøres, for at den store utbyggingen som skal skje vest i Oslo og i Bærum, blir mest mulig i tråd med innbyggernes ønsker og behov.

- Vi trenger dere, så Carl Oscar Pedersen til Akersposten. - Vi trenger all den hjelpen vi kan få når det gjelder å komme med innspill i forbindelse med de ulike utbyggingsprosjektene!

«Det viktigste vi gir hverandre, er kontakt»

Så er jula her - nesten i alle fall. Adventstiden - ukene hvor vi forbereder oss til jul - er her. En del synes det er trist at disse dagene før høytiden er blitt en skikkelig stri. Vi kaver og maser, og når jula så er her ... var det verd det? Det er et tankekors, at både store og små gruer seg til høytiden. For mange er jula vanskelig.

Julebudskapet er ikke det viktigste for alle, men derimot familie, god mat og drikke - samt tradisjoner. Ved giftemål er det ikke alltid like lett å komponere en felles jul. Blir det ribbe eller pinnesjett ... eller begge deler? Det er ikke få som spiser pizza. Skal en gå i kirke? Hva med graten? Korstje må en skape nye tradisjoner.

«De må ha deg og meg med på lasset»



Oslo

MandagsSTOPPEN

- en unik arena for bydelen

- ✓ Kontaktpunkt
- ✓ Informasjon og kunnskap
- ✓ Vi legger til rette for innbyggerinvolvering og medvirkning
- ✓ En arena for idémyldringer



Foto: Oslo kommune/Bydel Ullern



Oslo

MANDAGSSTOPPEN

Mandager gjennom sesongen kl. 12.00–13.30.
MandagsSTOPPEN ledes av Bjørg Duve.

Gratis.

MandagsSTOPPEN inviterer til samtaler om hva som er viktig i din og min hverdag. Arenaen hvor du kan møte politikere, ledere i bydelen og andre samfunnsaktører, og si din mening.



Ingrid Hopp (H)
Leder av bydelsutvalget

15. januar: Ingrid Hopp

Leder for Bydelsutvalget i Ullern

- En fremtidsrettet bydel

29. januar: Anne Berit Rafoss

Prosjektleder i Aldersvennlig Norge

- Livet som ligger foran deg, handler om å fortsette med det du trives med i dag

12. februar: Bente Otto og Mari Bilben

Workshop

- Bli med på innovasjonslab
- Hvordan får vi til gode samskapingsarenaer?

26. februar: Emil Paaske og Vidar Bakken
Hhv. talsmann for grunneiere på Skøyen og redaksjonssjef i Akersposten

- Utbyggingen på Skøyen

11. mars: Liv Irene Dalby

Klinisk ernæringsfysiolog i Bydel Ullern

- Sammenheng mellom mat, helse og bevegelse

8. april: Bente Otto

Avdelingsdirektør for helse, mestring og tilrette- lagte tjenester i Bydel Ullern

- Brukerne har fått større makt i forhold til individuelle rettigheter
- Samtidig har brukerne fått større forpliktelse til å ta ansvar for eget liv

22. april: Helsenorge

Lær om Helsenorge og mulighetene som finnes der.

- Hva er Helsenorge? Hva kan jeg gjøre der?
- Praktisk veiledning i bruk av Helsenorge: Ta med mobil, nettbrett eller pc.

6. mai: Lene Haug og James Stove Lorentzen

Hhv. leder av Folkeaksjonen Redd Ullevål Sykehus og byråd for byutvikling (H)

- Utbygging eller nedleggelse av Ullevål sykehus?

Seniorveileder fra Bydel Ullern er til stede på MandagsSTOPPEN.

Du kan få informasjon om aktivitetstilbud, råd og veiledning om hva en kan gjøre for å unngå ulykker i hjemmet, samt hva annet en kan få hjelp til.

M: 917 41 425 eller

seniorveileder@bun.oslo.kommune.no

"I Bydel Ullern er vi opptatt av innbyggerinnvolvering og medvirkning. MandagsSTOPPEN er en svært viktig medvirkningsarena der eldre kan få informasjon og bidra til å medvirke i hvordan tilbud bør utvikles i bydelen vår. Det er viktig at innbyggerne får si sin mening om hva de har behov for og hvordan bydelen bør tilrettelegges for at de skal leve aktive og gode liv".

Marie Anbjørg Joten,
bydelsdirektør



"MandagsSTOPPEN er viktig for oss i bydelen fordi det gir oss muligheten til å treffe våre seniorer på deres egen arena. Mandagstoppen er drevet på innbyggerinitiativ og derfor tror jeg suksessen gjennom 7 år er at Bjørg som er primus motor, vet hva som fenger og provoserer denne gjengen. Og så får vi lov til å komme og presentere det vi tror er viktig informasjon til seniorenene, samtidig som vi også ber om innspill for fremtidig utvikling av tilbud og tjenester.

Jeg digger å være på MandagsSTOPPEN, fordi jeg etter alle disse årene ser at det er mange personer som kommer år etter år og som er gode på å gi ærlige tilbakemeldinger. Samtidig ser jeg at det kommer nye mennesker også. Da fyller vi både informasjonsbehovet til nye deltagere og vi møter seniorer som snakker rett fra hjertet på disse treffene".

Bente Otto,
avdelingsdirektør helse, mestring og innbyggertjenester





Foto: Oslo kommune/Bydel Ullern



Foto: Oslo kommune/Bydel Ullern

Hederlig omtale
Minnestien, Bydel Ullern,
Oslo kommune

DOGA
Innovasjonsprisen
for inkluderende
design



Foto: Oslo kommune/Bydel Ullern

TAKK FOR OSS!

Mari Bilben

Telefon: 917 414 25

E-post:

mari.bilben@bun.oslo.kommune

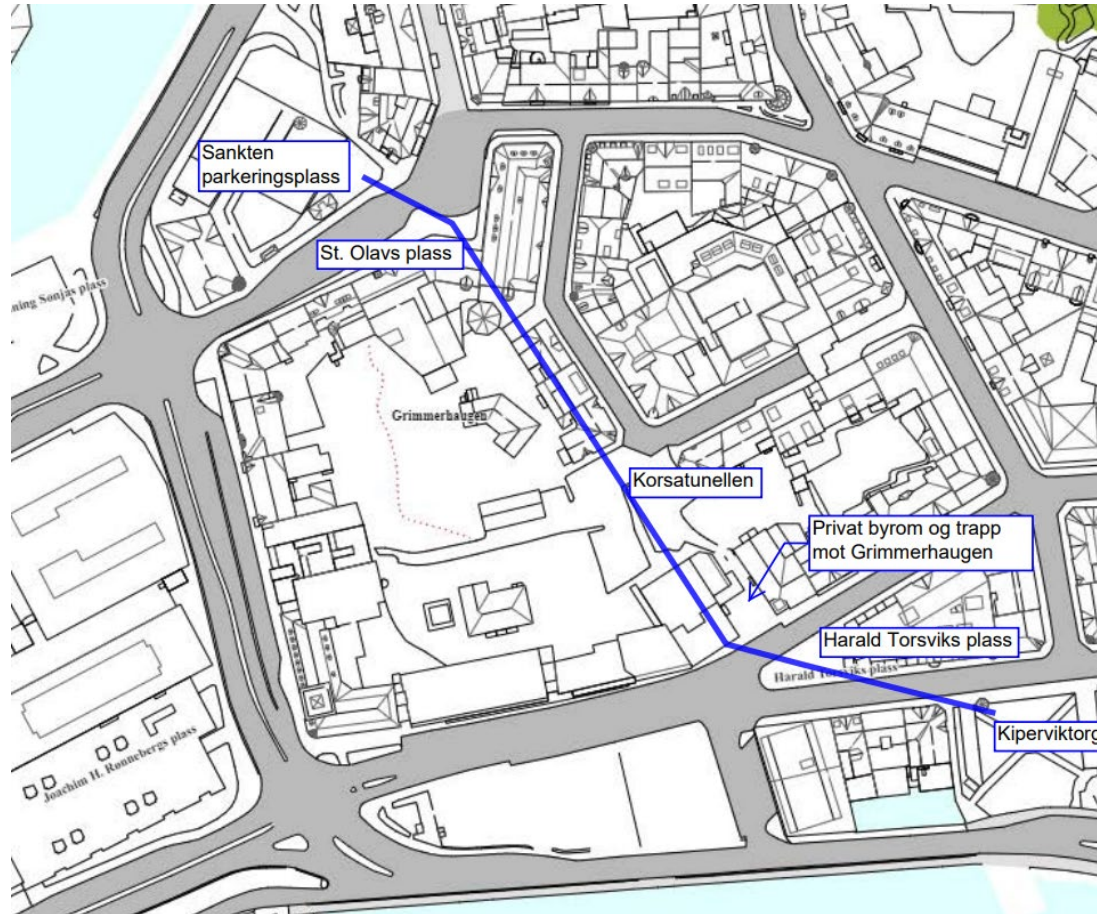
Byromsprosjektet i Ålesund

2023 og 2024

Ålesund kommune, BRM og KORO



«Byromsprosjektet»



2023-?

Utvikling av byrommene
Harald Torsviks Plass,
Korsatunnelen og St. Olavs
Plass

- forprosjekt



Mål med Byromsprosjektet

«Attraktive byrom som er sosialisierende, og med hverdagsperspektiv og aktivitet året rundt, med spesielt fokus på barn, unge og eldre»

Om prosjektet

- Prosjektet skal ha bred medvirkning og bruke metoder for å få de sårbare gruppene barn, unge og eldre i tale.
- Inkludere kunstkompetanse tidlig i planleggingsfasen.
- Bruke temporær kunst til å prøve ut funksjoner og ideer i byrommene, og drive medvirkning på disse.
- Landskapsarkitekt og arkitekt skal avvente med å skissere og la kunsten og medvirkningen få sitt spillerom.
- Nært samarbeid mellom virksomheter i kommunen

Tilskuddsmidler

Byen som regional motor (BRM)

Møre og Romsdal fylkeskommune.

Regionbyene Ålesund, Molde og Kristiansund.

Mål: utvikle regionbyene til å bli mer levende og attraktive byer og byregioner i fylket. Bedre folkehelse.

KORO – Kunst i offentlig rom

Statlig organ.

Mål i Lokalkunnskapsordningen (LOK): stimulere til produksjon av kunstprosjekt i offentlige rom og bidra til faglig utvikling innen kunstfeltet.

De vi også bidra til at kunst blir tilgjengelig for alle, uavhengig av status og bakgrunn – til offentlige rom.



Møre og Romsdal
fylkeskommune

K
O R
O



Metoder for medvirkning og utprøving



- Workshops, møter, samtaler, byvandring
- Innspill via QR-kode og nettside
- Temporære kunstprosjekter i alle fem byrom
- Teste, vurdere og aktivere
- Eksperimentere og la prosessen utvikles underveis



www.alesund.innspill.io

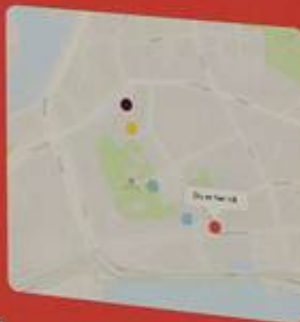
Ålesund kommune ønsker ditt innspel:

Kva kunne du tenke deg i ditte byrommet?

Vi i Ålesund kommune skal oppgradere byromma Harald Torsviks plass, Korsatunellen og St. Olavs plass.

I 2024 vil Kollektivknutepunktet i Kjelser Wilhelms gate komme på plass, og da vil byromma kunne få ein ny og viktigare bruk i det daglege. I år ønsker vi derfor å høyre di meining om kva du ønsker deg for byromma, slik at vi kan utvikle dei til å bli best mogleg for flest mogleg.

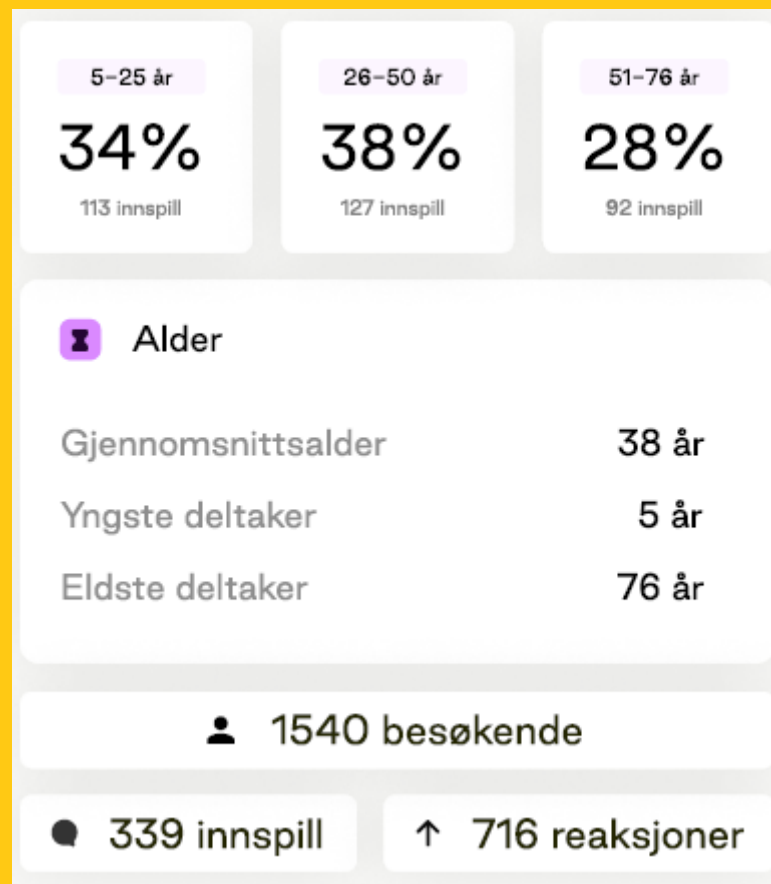
Gjennom året ønska vi å testa ut byromma ved bruk av midlertidige tiltak, så følg med!



Skilt med QR-kode

Mål om å ha en enkel og rask metode for nå unge mennesker, og generelt alle på en mer effektiv måte.

Norsk og engelsk tekst, både på skilt og på nettsiden tilhørende QR-koden.





🟢 Korsatunellen utgang sør

Sitteplasser og beskyttelse mot været

10 innspill

Mathall og matservering

7 innspill

Farger og gatekunst

7 innspill

Aktiviteter for barn og familier

4 innspill

Bedre belysning og innbydende innganger

4 innspill



🟢 Harald Torsviks plass

Sitteplasser/benker

22 innspill

Grøntområder

13 innspill

Kunst og kultur

8 innspill

Fjerning av parkering og biltrafikk

7 innspill

Leke- og aktivitetsområder

6 innspill

Positive innspill

- Aldri tenkt på at der er så deilig kveldssol på St. Olavs, så fint å sitte der – mer som Colosseum. Fin plass å utnytte for fremtiden. Også kjekt at det blir brukt av trixesyklister..

- Det fungerte veldig godt med de midlertidige sitteplassene på St. Olavsplass. Her er det lunt og solfylt på kvelden. Selvfølgelig skal det være plass til mennesker der, ikke parkeringsplasser.

- Trebenkene er fantastiske! Behold disse og fortsett å utvikle ulike figurer og installasjoner her. Savner kanskje mulighet for interaksjon dog. Kubb? Sjakk? Minigolf mellom trebenkene? Hfnafatafl i stor versjon?

- Sitteplasser i ulik utforming på mange av stedene som dere satser på. Se gjerne til Umeå, de har en fantastisk variasjon av sitteplasser/ benker rundt i byen. Skaper miljø og er vakkert.

- Området rundt St.Olavsplass treng å brukast meir, og ikkje berre av biltrafikk. Det bør vere ei slags fysisk avgrensing av sitteområde og trafikk for små born kan på få sekund plutseleg kome seg ut i vegbana. Sentrum treng FLEIRE sosiale soner.

- Bare en idé etter å ha sett at tømmersetene har blitt mye brukt: hva med å lage benker med tak over? En slags hammocker kanskje – der man kan sette seg ned selv om det regner?

- Såg mange som kosa seg der i går, så tydeligvis en plass folk ønsker å «henge». Men lag benkene/stokkene i stein, godt og varmt for rumpa når sola har steikt, fint med sittepute på vinteren, og så tungt og solid at hærverk blir vanskelig. Og estetisk

- Jeg har observert installasjonene over flere dager. Lørdag når det var Foodtruckfestival var det folk på benkene her og ved den lille kiosken på motsatt side store deler av formiddagen. Det synes jeg er flott og viser at noe lignende trengs.

- Alle disse rommene burde bli gitt mere ressurser. Et sterkt samfunn har fine rom til felleskapet!

Omtale i media

Vil ha folk til å sitte på kunsten

I løpet av neste uke skal trematerialene som er lagt ut på St. Olavs plass og Harald Torsviks plass være omskapt til funksjonelle, midlertidige kunstverk. Kunstnerne bak håper folk vil vise hvor de har lyst til å sitte.



Ber ålesunderne om hjelp til å skape gode byrom

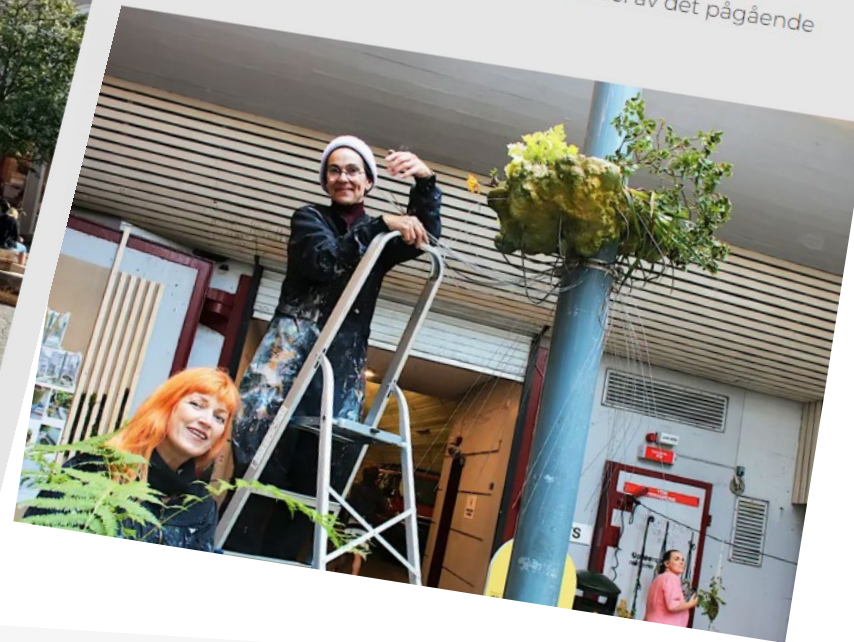
Ei kvit stripe og to menn i gule hjelmer markerte starten på et nytt byutviklingsprosjekt i Ålesund. Nå inviteres folk til å mene noe om Harald Torsviks plass, Korsatunnelen og St. Olavs plass.



vært mye støy gjennom sommeren rundt det mange har betegnet som «plankestabler» i m. Men disse har også vært flittig brukt på godværsdager. FOTO: KÅRE STIG NØSTDAL
etryr at vi vil sitte med langt mer informasjon enn bilder, plantegninger og a andre byer når vi skal begynne å tegne. Vi vil ha erfaringer fra Ålesund mmene vi faktisk skal løse, fortsetter hun.

Grønt og eksperimentelt i Korsatunnelen

Solveig Fagermo og Ragnhild Søvik lager plantekunst i glasshuset i Korsatunnelen. Det hele er en del av det pågående byromsprosjektet.



Om midlertidighet og gode byrom

- Vi er kun i startgropen på det som vil bli en rekke prosjekter i løpet av høsten. Dette har så vidt startet og vi tar solid selvkritikk på at vi ikke var tidligere ute med informasjon, men det jobber vi med. Fortløpende, sier Lin Marie Nordberg i Ålesund kommune.

Kultur

Betent debatt i kommentarfeltene: – Jeg tror ikke der er et mål

Reaksjonene har vært mange etter at det ble satt opp trestokker og planker i Ålesund sentrum, både med positivt og negativt fortegn.



Overraska over usakligheten

– Det ante oss at det ville bli noen kontroverser og en del baluba, slik det ofte blir i denne byen når det handler om bruken av folks penger. Men jeg er overraska over usakligheten.

Leserinlegg

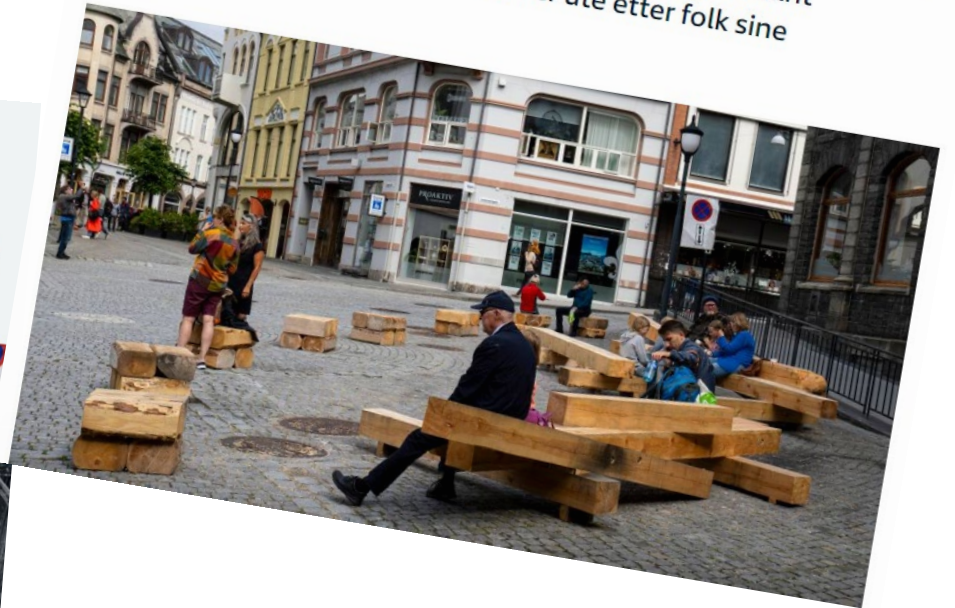
Verdensmestere i sløsing

Fremskrittspartiet sier stopp sløsing! Nå må det bli en slutt på å kaste penger etter alt som inneholder ordet klima eller bærekraft.



Disse trebenkene gjør folk hissige

Kunst som skal skape møteplasser, fører til debatt blant folket. Kunstneren og kommunen er ute etter folk sine meninger.



Om byromeksperimentene

I løpet av perioden har det blitt testet ut ulike kunstneriske eksperimenter og intervensjoner i byrommene. Dette har skapt mye debatt og mange har vært kritiske til eksperimentene. Noen av innspillene reflekterer dette perspektivet, mens mange er positive til de ulike kunstneriske intervensjoner. På neste side kan du lese noen av de positive innspillene.

Et utvalg av kritiske innspill

• Dette er keiserens nye klær!!!

• Styggeste «kunst» jeg har sett- håper man ikke har brukt mye penger på dette. Ødelegger fullstendig den fine byen vår!

• Slutt å sløse skattebetalers penger på diverse tull!

• Ligg unna og slutt med det tullet dere holder på med nå

• It looks like you are selling wood. The benches are too low with no back support. We were told this should be temporary art, we wonder how?

Disse innspillene utgjorde 3,2 %



er 1



SpareBank 1



Auksjon av "tømmerstokkene"!

Fakta om tjenesten:

Tjenesten er levert av leverandøren Travers.

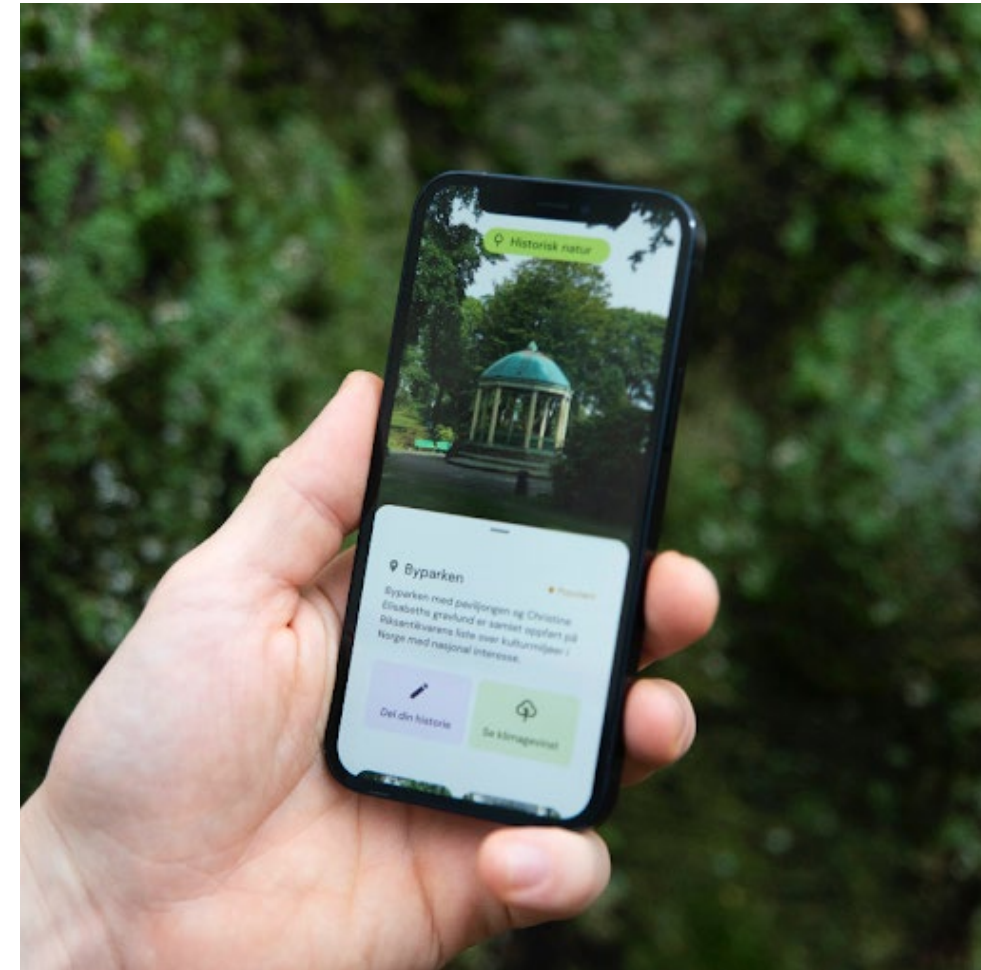
Travers er et designkontor som jobber med samfunnsutvikling. De kombinerer menneskelig forståelse med design og teknologi for å skape et mer demokratisk, engasjerende og bærekraftig samfunn.

Tema de jobber med er stedsutvikling, digital teknologi, miljø og klima, mobilitet, lokaldemokrati og forvaltning.

Vi bestilte:

1. Oppsett og design av nettside for innspill, samt utvikling og publisering på nett.
2. Design av 5 skilt med både norsk og engelsk tekst.
3. Rapport med oppsummering og visualisering av innspill.

Kostnad totalt: 41.600 kr.



Harald Torsviks plass



Inngang sør, Korsatunellen



Korsatunellen

tilfluktsrom, torgplass, snarvei og offentlig gågate



«Glassrommet»



St. Olavs plass







Forprosjektets utvikling etter medvirkning- og uttestingsfasen:





Vekker internasjonal oppmerksomhet

Fra Fremmerholen i øst til Steinvåneset i vest er det fjernvarmenettet som gir energi til oppvarming.

Ålesund-ordfører Eva Vinje Aurdal forteller at TAFJORD var tidlig ute med å tenke miljø og gjenvinning, og at fjernvarmenettet er et resultat av det. Fra ytterst til innerst i Ålesund kan innbyggerne nyte godt av energi fra fjernvarmen.

Modig satsing

- Dette er en fremoverlent og modig satsning som har vært viktig for Ålesund, forteller Vinje Aurdal.

Hun trekker frem varmebenkene som ligger i byens hjerte, i Brosundet, som en gave til innbyggerne i Ålesund. Varmebenkene er en av hennes favorittplasser i byen, med fantastisk utsikt.

- Disse har fått stor oppmerksomhet både nasjonalt og internasjonalt. Det er flott å ta med seg gjester til varmebenkene, og hvis jeg skal treffe ei venninne i lunsjen går vi ofte hit. Her kan jeg til og med sitte med paraply i regnvær!

Visste du det at du kan
sette deg på **varme
benker** ved Brosundet
i **Ålesund**? Hele året?

[Harald Grytten om Ålesund - Episode 12
- Varme benker](#)





Takk!

EndomsMegler 1

SpareBank 1

UF 90928

UF 55242

24. januar 2024

Aldersvennlig samfunn- *angår det meg?*

Elisabeth Øverland



Hva:

Samling for ansatte i Byutvikling og teknisk.

Hvorfor:

Endret demografi som krever nye løsninger og mer samarbeid på tvers av ulike fagområder.

Hvordan:

- Foredrag
- En annerledes befarings

Befaring- hvor aldersvennlig er egentlig sentrum?

Alle deltakere ble delt inn i grupper og vi benyttet rullestoler, rullatorer, ulike briller og ledd ble gjort stive ved hjelp av bølgepapp og tape.



Vi skal jobbe sammen for at alle opplever mestring, kan delta i samfunnet, arbeidslivet og i fellesskap med andre. Tilgang til hverdagsaktiviteter, friområder og møteplasser er en viktig del av dette.

Kommuneplanens samfunnsdel



*“jeg går her hver dag, men
har aldri tenkt gjennom hvor
mange hindringer det
faktisk er her”*

Rutenparken tilfredsstiller krav om universell utforming.

