

# Hvordan kan eldrerådene bidra?





**Hvordan ser det ut hos oss?**



# Oversikt og kunnskap om befolkningen

Eldrerådet har en viktig rolle i å bidra til at kommunen og fylkeskommunen har god kunnskap om eldre og deres levekår:

- saksområdene
- eldres interesser
- situasjon

Være gode representanter for eldrebefolkningen.

- Hvordan skaffe denne oversikten?



Veilederen kap. 5.1

# Oversikt og kunnskap om befolkningen

---

Kommunen skal ha oversikt over:

- befolknings sammensetning
- oppvekst og levekårsforhold
- fysisk, biologisk, kjemisk og sosialt miljø
- skader og ulykker
- helse relatert atferd
- helsetilstand



Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i kommunen (folkehelseloven § 5)

Kommunen skal ha et fireårig oversiktsdokument (folkehelseloven § 3)

## Vær nysgjerrige på...

---

- alderssammensetning i befolkningen
- andel minoritetsbefolkning, innvandrere mv.
- folkehelsen; er det særlige utfordringer?
- tjenestebehov og utvikling
- hvordan eldre lever livene sine?
- hvor er de og hvor kan vi treffe dem?



# Hvilke ressurser er det i vår kommune?

---

- Fysiske omgivelser, rekreasjonsmuligheter
- Sentrum/knutepunkt for transport, service og tjenester
- Frivillighet og organisasjonsliv, kirke og trossamfunn
- Stedstilhørighet og attraktivitet, turisme
- Næringsliv og arbeidsplasser

# Levende og aldersvennlige lokalsamfunn





# Aldersvennlige nærmiljø og boliger

---

Det handler om

- stedet der vi bor, boligen vår, om tilhørighet og tilknytning
- eldre og barn som stedbundne brukere
- de fysiske omgivelsene, grøntområder og om gå- og aktivitetsvennlige nærmiljø
- hvordan vi beveger oss rundt, komme oss dit vi ønsker (mobilitet og transport)
- at det er universelt utformet (UU)

# Lokaliseringspolitikk, sambruk og utforming

---

- Nærhet til lokalsenter med forretninger, kafeer, kulturtilbud og gode møteplasser
- Utkantbutikker som servicesentral (Merkur-ordningen)
- Attraktive arenaer sentralt i nærmiljøene hvor folk treffes og lag og foreninger kan ha møter, aktiviteter og arrangementer
- Betydningen av sambruk og flerbruk av bygg og lokaler
- Transportløsninger
- Universelt utformede områder
- Sittemuligheter og offentlige toaletter på de stedene det er naturlig å oppholde seg eller gå tur

# Aldersvennlige stedsutvikling

Nærmiljøet rommer også et psykososialt rom som knytter seg til opplevelsen av trygghet, estetikk og sosiale møteplasser.

I denne håndboken om Aldersvennlig stedsutvikling finner dere bl.a. 9 punkter som kjennetegn på et aldersvennlig nærmiljø



[Håndbok i aldersvennlig stedsutvikling](#)

# Rekreasjon og områder for fysisk aktivitet

- Sentrumsnære og tilgjengelige turveier
- Nærtur –trafikksikker og opplevelsesrik
- Turer med forskjellig karakter og utforming
- Kombinere turveier og lokale opplevelser.
- Involvere frivillige, på tvers av generasjoner
- Aktiviteter som er utformet slik at både voksne, eldre, barn og unge har glede av det



**MER TURLYNKE:** Vegard Aifsen og Per Kristian Fodstad har vandret mye sammen i inn- og utland. Hjemme i Sarpsborg har de Bryggestien rett i nærheten. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

# Ressurser



Friluftsliv for seniorer



## Aktiv og sosial hele livet

Universelt utformede og aldersvennlige uteområder og møteplasser

Aktiv og sosial hele livet

Kan bestilles på [ordre@lupro.no](mailto:ordre@lupro.no)



# Bolig i et aldersvennlig samfunn

---

Hvordan bor de eldre i vår kommune?

Boligpolitikk handler om...

- boligmassen i kommunen
- Eldres boligpreferanser
- kommunens rolle som myndighetsutøver og
- forvalter av ulike støtteordninger
- kommunens planlegging og planprosesser

Regjeringens Eldreboligprogram 2024 - 2028



Foto: Centre for ageing better

# Sosiale møteplasser, kultur og aktivitet

---

Å skape gode møteplasser kan bl.a. bidra til å forebygge ensomhet. Det kan være:

- Nabolag og hjem
- Andre fritidsarenaer
- Arbeidsplass
- Hverdagsreiser/  
transportetapper
- Sosiale medier
- Kaféen
- Butikken
- Parken
- Rekreasjonsområdet
- Treningscenteret
- Frivillighetens møteplasser
- Biblioteket

# Seniorer som ressurser i sitt lokalmiljø

---

- Eldre som bidragsytere i lokalsamfunnet
- Frivillighet som kilde til livsglede, folkehelse og aktivitet

## Gevinster

- Aktivitet kan beskytte mot helseproblemer, sosial isolasjon og ensomhet
- Styrker lokalmiljøet
- Avlaste offentlige tjenester og utgifter



# Kommunen som tilrettelegger for frivillighet

Kommunen bør ha en frivillighetspolitikk.

Eldrerådene kan bidra til å løfte fram seniorenne som ressurser i deres lokalsamfunn.

- Står frivilligheten sterkt?
- Hvordan er organisasjonslivet?
- Noen dere kan gå sammen med, samarbeide med? Grendehus og velforeninger?



# Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn

KS har sammen med kommuner og samarbeidsorganisasjoner utarbeidet en håndbok for aldersvennlige lokalsamfunn og et veikart for prosess og organisering.

[Les Håndbok i aldersvennlige lokalsamfunn](#)



**Saker dere kan jobbe med**



# Eksempler på saker fra Regjeringens veileder for eldreråd

- årsbudsjett
- plansaker, blant annet lokaliseringspolitikk, byutvikling og nærmiljøutvikling
- transport og tilgjengelighet
- boligutbygging og regulerings saker
- helse og omsorg, herunder folkehelse og forebyggende tiltak
- kultur, idrett og friluftsliv
- frivillighetspolitikk
- kommunikasjon, informasjon og digitalisering



# Hvor kan dere starte?

---

*Ta utgangspunkt i*

- den kunnskapen dere har skaffet dere om eldrebefolkningens situasjon og interesser
- hva kommunen har kartlagt som utfordringer og behov
- eksisterende og kommende planer
- jobb planmessig og systematisk ut fra forståelsen for plan- og beslutningsprosessene i kommunen
- gå gjerne sammen med flere som er opptatt av de samme sakene

# Hvordan påvirke og jobbe praktisk med saker?

---

*Eldrerådene får «tildelt» aktuelle saker fra kommuneadministrasjonen*

- Pass på at sakene ikke er «silt på forhånd»
- Sørg for å være orientert om hva som skal opp på sakskartet til kommunestyret
- Tenk bredt, universelt og generasjonsovergripende

Pengene til ulike tiltak tildeles gjennom kommunens plan- og budsjettprosesser.

# Eldrerådene kan ta opp saker på eget initiativ

- Dere kan selv fremme forslag eller få forslag fra andre tas videre til administrasjonen og/eller politiske organer
- Vær proaktive og synlige slik at dere blir talerør og lyttepost for eldrebefolkningen

Rådslederne oppga at de hadde best muligheter for medvirkning og størst innflytelse gjennom saker de initierte selv eller som de fremmet ut fra innspill fra andre.

[Proba-rapport nr. 2022-01 Erfaringer med lovpålagte råd for medvirkning](#)



# Eksempler på lokale tiltak

