

# ÆLDRE SOM AKTIVE DELTAGERE I LOKALSAMFUNDET



## KOLOFON

Ældre som aktive deltagere i lokalsamfundet

Pjecen er udgivet af:  
Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter, 2014

ISBN 978-87-7134-120-1

Pjecen er udarbejdet af:  
Teknik- og Miljøforvaltningen, Områdefornyelsen Centrale Vesterbro og områdefornyelsen Gl. Valby  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Center for sundhed og Lokalområdekantor Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby  
Kuben Management  
Frivillighedscenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby

Layout og illustrationer: Eva Stricker Schønnemann

Tryk: Rosendahls trykkeri

Pjecen kan downloades fra Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikters website [www.mbbi.dk](http://www.mbbi.dk), [www.byfornyelsesdatabasen.dk](http://www.byfornyelsesdatabasen.dk), på [www.kk.dk/omraadefornylsevesterbros](http://www.kk.dk/omraadefornylsevesterbros)



## ANLEDNING

Anledningen til denne pjece er et projekt støttet af Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikters forsøgs- og udviklingsmidler i 2011 under temaet Sundhed i byen og lokalområdet.

I pjecen formidler projektgruppen de anbefalinger, som er udarbejdet i forbindelse med projekt "Lighed i sundhed i ældrelivet". I projektet har der været fokus på, hvordan der på tværs af forskellige aktører kan arbejdes målrettet og systematisk med at sikre ældres deltagelse i byfornyelsesindsatsen.

Projektet er gennemført i 2012-2014 i et samarbejde mellem områdefornyelserne på dele af Vesterbro og Valby, Frivilligcenter Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen samt konsulentfirmaet Kuben Management.

Projektgruppen har været sammensat af medarbejdere fra områdefornyelsen for Vesterbro og Gl. Valby, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Frivillighedscenter Vesterbro, Kgs. Enghave og Valby og konsulentfirmaet Kuben Management. Områdefornyelsen Vesterbro har været projektejer.

Projektet er blevet fulgt af en følgegruppe bestående af bl.a. planlæggere fra Københavns Kommune, institutionsledere fra lokalområderne, frivillige organisationer, Frivilligcenter og Center for Sund Aldring.

I pjecen er målgruppen ældre defineret som ældre, der ikke allerede - eller i meget ringe grad - deltager eller gør brug af tilbud i deres lokalområde.

Anbefalingerne er baseret på interviews af og aktiviteter med ældre samt samarbejder på tværs af fagligheder og sektorer. Et udpluk heraf kan læses i afsnittet om projektets aktiviteter.

## SAMMENHÆNGEN MELLEM ULIGHED OG HELBRED

---

Videnskabelige undersøgelser viser, at der er sammenhæng mellem social status, oplevelsen af ensomhed og selvvurderet helbred blandt ældre. Jo ringere social status man har, jo større er sandsynligheden for at føle sig ensom, få sygdomme og skavanker i alderdommen - og dø tidligt. Generelt har københavnerne landets korteste middellevetid. Ældres sociale netværk og muligheder for at bruge sig selv sammen med andre er med andre ord af afgørende betydning for deres selvvurderede helbred og forekomsten af sygdomme. Jo bedre socialt netværk man har, jo bedre selvvurderet helbred (sundhedsprofilen for Region H 2013).

I forhold til områdefornyelserne er denne sammenhæng vigtig, fordi områdefornyelsens borgerinddragelsesmetoder i høj grad er baseret på at skabe nye og/eller styrke eksisterende netværk med henblik på at opnå lokal viden og forankring i arbejdet med byudvikling.

## HVORFOR FOKUS PÅ ÆLDRE?

---

Inden for byplanlægning har der gennem de senere år været fokus på dialog med og inddragelse af forskellige målgrupper, fx børn og unge, og borgere med anden etnisk oprindelse end dansk. Men kun få tiltag har fokuseret på inddragelse af ældre. Det kan der være flere grunde til. For det første kan det skyldes, at fx områdefornyelserne ser ældre som en del af den generelle befolkning i området. For det andet er det i mange tilfælde nyt, at ældreinstitutioner og foreninger for ældre engagerer sig i områdefornyelsens og lokalsamfundets arbejde. Derudover har der gennem de seneste år primært været fokus på at udvikle nye byrum, som inspirerer til leg og bevægelse, og ikke i samme udstrækning på ældre menneskers ønsker til at opholde sig i det offentlige rum. Samtidig er der forandringer i gang på ældreområdet i kommunerne i form af et paradigmeskift. Med paradigmeskiftet ønsker kommunerne at understøtte ældre som en ressource i den kommunale opgaveløsning og samtidig øge samarbejdet med civil- og lokalsamfund.

Dette skifte er blandt andet foranlediget af aldringsforskning, hvor det viser sig, at et bidragende ældrelev også har betydning, når borgeren har brug for støtte og omsorg. At deltage i eksempelvis udviklingen af ens nærområde kan virke ensomhedsforebyggende, og dermed har det også en sundhedsfremmende effekt. Der er således en fælles interesse fra forskellige områder til at blive bedre til at sikre ældres deltagelse i lokalsamfundets udvikling.

## MELLEM DEN SPECIFIKKE OG GENERELLE BORGERDIALOG

---

I områdefornyelsernes borgerdialog bliver der arbejdet med den generelle borgerdialog fx via borgermøder, der er målrettet kvarterernes mange forskellige målgrupper. Derudover er der også specifikke og fokuserede inddragelsesforløb, hvor man tager særlige hensyn til specifikke målgruppers deltagelse, fx udsatte, børn og unge.

I dette projekt har vi haft specifik fokus på at styrke ældres involvering i forhold til områdefornyelserne på Vesterbro og Valby i København, og på koblingen mellem forbedring af kvaliteten i byens rum og sund aldring. Sidstnævnte set i lyset af hvordan det at deltage og få indflydelse på ens lokalområde både kan bidrage til bedre planløsninger, øget brug af løsningerne samt bedre velbefindende og livskvalitet blandt et områdes ældre beboere.

**Projektgruppen har tilstræbt at balancere mellem to poler - at arbejde med særlige hensyn, der kan sikre ældres deltagelse, og samtidig arbejde med at undgå stigmatisering af ældre og dermed blot bidrage til nye stereotype ældrebilleder. Projektgruppen har ønsket at involvere ældre som en ligeværdig og mangfoldig befolkningsgruppe. Den har derfor bevæget sig mellem at kunne imødekomme og lære om nogle specifikke livsvilkår og omstændigheder hos målgruppen, og samtidig at tage højde for, at ældre er en gruppe af voksne mennesker, der er ligeså forskellige som den øvrige voksne befolkning.**

---

# ANBEFALINGER

Anbefalingerne er struktureret inden for fire temaer, som projektgruppen har arbejdet med fra projekts opstart.

De fire temaer er:

- **Viden om ældre, alder og alderdom som ramme for deltagelse i byudvikling og områdefornyelse**
- **Samarbejde mellem forskellige aktører i områdefornyelsen**
- **Demokrati og deltagelse i områdefornyelse og byudvikling**
- **Arkitektur og tilgængelighed i forhold til ældre som målgruppe**

Under hvert tema er der et indledende afsnit, som udfolder temaets problematikker. I det efterfølgende afsnit opstilles anbefalinger på et overordnet niveau. Anbefalingerne skal betragtes som opmærksomhedspunkter eller principper, der kan inspirere til at arbejde med at sikre ældres involvering i byfornyelsesindsatser.





# 1 VIDEN OM ÆLDRE, ALDER OG ALDERDOM SOM RAMME FOR DELTAGELSE I BYUDVIKLING/OMRÅDEFORNYELSE

Begrebet alder er både en biologisk og kulturel proces, der foregår i hele livsløbet fra vugge til grav.

Samfundet opfatter ofte alderdom som en særlig afgrænset periode i livet med bestemte handlinger og gøremål, der ofte bunder i kulturelle forventninger til ældre. Det vil sige, at det er gennem kulturelle mønstre og opfattelser, at alderdommen tilskrives nogle bestemte betydninger. De kulturelle betydninger, som vi forbinder med forskellige livsfaser, ændrer sig over tid. Det betyder også, at det er svært at inddele ældre i afgrænsede målgrupper med ens behov og præferencer på grund af de ændringer, der sker (Blaakilde, 1998).

Hverken den ældre selv eller befolkningen kan definere målgruppen af ældre som en afgrænset og homogen størrelse. Det, der tidligere og almindeligvis blev betragtet som naturligt og selvfølgelig for ældre, ligger nu langt mere til de enkelte ældres egne beslutninger og refleksioner (Povlsen 1991).

Den kronologiske alder har medført en forestilling om, at alderdommen i biologisk forstand er en sygdomsfase og i sociologisk forstand er en livsperiode, der er præget af svækkelse og sociale problemer.

I og med at alderdom ofte bliver opfattet som en livsperiode, der er præget af sygdom, sociale problemer og kulturel afvigelse, som sker i takt med samfundets øgede fokus på kronologisk alder og ungdomskultur, så opstår der også en kulturel devaluering af ældre mennesker og alderdommen som fænomen. Den

negative opfattelse af mennesker med høj alder har blandt andet betydet, at de færreste længere ønsker at blive kaldt for gamle, da det fremkalder negative billeder og opfattelser. For at modvirke det negative billede, så fremkommer der nye ældrebilleder, som er præget af aldersfornægtelse og aktive mennesker, og i den forbindelse blev seniorbegrebet introduceret.

I iver efter at fremstille nye succesfulde ældrebilleder, der fjerner alderdommens forventelige fysiske forfald, opstår der blot en fare for, at der fremstilles nye stereotype ældrebilleder og opfattelser (Povlsen 1999).

Billedet af alderdommen som en forfaldspræget livsfase er præget af kulturelle fornægtelser og forestillinger, vi kan afkode i dagligdags sproget, når vi fx siger: "Hansen er 70, men ligner en på 50", eller "Gudrun er en meget ungdommelig 60-årig". At optræde ungdommeligt og med en høj grad af aktivitet giver den enkelte høj kulturel status og signalerer, at ældre ikke er en ældrebyrde (Hoff og Povlsen 2002, Blaakilde, 1999). Det paradoksale er, at jo højere alder man har, jo højere status har det ofte at blive kaldt ungdommelig (Blaakilde, 1999).

Ældres deltagelse og ophold i det offentlige byrum og byliv har betydning både for den enkelte ældre, men også for udviklingen af det omkringliggende samfund, da det er vigtigt, at ældre også tager ophold og ejerskab til udviklingen af byens rum og bylivet, så byen afspejler og rummer ældrelivet som en mangfoldig ressource. Ikke mindst i betragtningen af at ældre er den hurtigst voksende befolkningsgruppe i Danmark.

Vi har derfor valgt at fokusere på udvikling af metoder til, hvordan vi kan skabe rum for deltagelse for den gruppe af ældre, som i forvejen ikke tager aktiv del i byudvikling og borgerinddragelsesforløb. Endvidere har vi involveret de i forvejen aktive ældre for at få deres viden om, hvordan vi inkluderer andre grupper af ældre.

**Det handler således om at være metodisk og systematisk bevidst om, at ældre er en ressource i udvikling af lokalsamfundet og samtidigt huske på, at det eneste ældre måske har tilfælles er alderen.**

---

# ANBEFALINGER

## **1 Det er en god idé at arbejde med forskellige ældrebilleder**

Vær opmærksomhed på, at der findes forskellige ældrebilleder og måder at blive gammel på. Opmærksomheden kan medvirke til at hindre, at nye stereotyper ældrebilleder italesættes. Ældre er ligeså forskellige som andre befolkningsgrupper, og alligevel er der visse hensyn, der bør følges. Ældre har således også brug for at få et skub og blive prikket på ryggen af andre, når de skal deltage i nye sammenhænge. Opfordringen kan komme fra familie, venner, visitator, hjemmepleje, læge og forening/klub, som de deltager i. Men det vigtigste er at spørge den enkelte ældre som eksperter i sit eget liv.

## **2 Skab fleksible rammer for ældres mulighed for at deltage**

Nogle ældre ønsker ikke at binde sig til bestemte aktiviteter. Årsagen kan være, at det ikke er forudsigeligt, om man har overskuddet til at deltage næste gang pga. fx helbredet. Så skab mulighed for at ældre kan bidrage ligeværdigt på egne præmisser med udgangspunkt i den enkeltes fysiske, psykiske eller sociale velbefindende.

## **3 Sæt ældres viden og ressource i spil i områdefornyelsen/lokalsamfundet**

Ældre har livserfaringer og fortællinger om steder, som andre måske ikke kender. De kan derfor bidrage til at placere et sted i en historisk kontekst, hvilket måske kan give planlæggere viden om steder, der kan være gavnlige i det generelle arbejde i området. Samtidigt har ældre ofte også viden om livet i kvarteret i dagtimerne, som andre måske ikke har. Derfor er det en god ide, at invitere beboere i plejeboliger og ældreboliger samt brugere af lokale ældreklubber med allerede i opstartsfasen. Plejepersonalet og frivillige organisationer kan agere som brobyggere og formidle konkrete aftaler.

## **4 Overvej om ældre er nyttilflyttere til området**

Hvis man som ældre flytter til et nyt kvarter eller by fx i forbindelse med overgangen til plejebolig, er det ikke sikkert, at beboerne har kendskab til de lokale aktiviteter eller føler sig knyttet til deres lokalområde. Det kan have betydning i forhold til oplevelsen af ensomhed og isolation. Nogle gange kan det derfor være en god idé, at personalet bygger bro til aktiviteter i lokalområdet.

## **5 Arbejd bevidst og systematisk med ældres deltagelse**

Det kan fx ske ved gåture i byen sammen med ældre, interviewe dem om deres ønsker og forventninger til byens rum, så det også bliver deres sted. Det kan også være i forbindelse med indretning af hjørner, parker, centrale pladser/gader med indkøbsmuligheder, der bidrager til opretholdelse af de daglige gøremål.

## **6 Vær opmærksom på, at omsorgspersonalet ikke nødvendigvis har kendskab til eller viden om de tiltag, der er i lokalsamfundet**

Det kan derfor være en god ide at tilbyde eksempelvis plejeboliger eller andre organisationer, der arbejder målrettet med ældre, et besøg af områdefornyelsen, der kan fortælle om, hvad de laver. Det kan være nyt for medarbejderne at forholde sig til lokalområdets øvrige aktiviteter, hvis de selv kommer fra et andet område i byen.



## 2 SAMARBEJDE MELLEM FORSKELLIGE AKTØRER I OMRÅDE- FORNYELSEN

I arbejdet med forskellige aktører har vi arbejdet med at koble fire opmærksomhedspunkter sammen med grupper af ældre:

- **Områdefornyelsernes viden om borgerdeltagelse generelt og indretning af byrum**
- **Civilsamfundets fællesskaber og viden om organisering af frivillighed**
- **Sundheds- og Omsorgsforvaltningens ældrefaglighed**
- **Borgernes ønsker og behov**

Til sammen rummer de forskellige samarbejdspartnere forskellige former for viden om og kontakter til ældre.

Brede samarbejder egner sig til løsning af komplekse problemer og til udvikling af nye tiltag sammen med nye målgrupper, fordi kombinationen af forskellige former for viden og ressourcer øger træfsikkerheden i forhold til at kunne udvikle gode løsninger (Hulgård, 2007).

Områdefornyelserne arbejder ofte med komplekse problemer, hvilket vil sige, at problem og løsning sjældent er entydigt defineret. Et eksempel kan være at øge oplevelsen af trygheden i et kvarter. Tryghed opleves forskelligt af forskellige beboergrupper, hvorfor en forbedring af tryghedsoplevelsen kan kræve et samspil mellem forskellige løsningstilgange som fx kriminalpræventive tiltag, sociale indsatser og byrumsændringer, som fx. attraktioner der øger antallet af besøg på de utrygge steder. Det kan også være tiltag som graffitibekæmpelse og belysning, så byrummet ikke fremstår øde og mørkt osv.

Områdefornyelsens arbejde kræver derfor både samarbejde på tværs af faggrænser og sektorer og tæt dialog med områdets brugere og beboere, hvis de komplekse problemer skal løses på den bedste måde. Dertil er der opbygget en lang tradition for udvikling af metoder, der involverer forskellige grupper af borgere på forskellige præmisser, og i forbindelse med dette projekt har det været ældre borgere, der har været i centrum.

I Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune har man som i så mange andre kommuner fokus på at understøtte ældres mulighed for selv at kunne træffe beslutninger vedrørende eget liv. Indenfor de senere år har generelle tendenser til tværgående samarbejder dog åbnet forvaltningens døre mod civilsamfundet og derved skabt bedre muligheder for, at ældre borgere, der modtager støtte og omsorg fra kommunen, eksempelvis borgere i plejebolig, kan tage del i lokalsamfundet, bruge sig selv sammen med andre for at opretholde det liv, som man altid har haft.

Men der er endnu ikke tradition for brede samarbejder med lokalsamfundet.

Derudover har projektet samarbejdet med det lokale frivilligcenter og forskellige frivillige organisationer, der besidder viden om organisering af frivillige aktiviteter, samt borgernes interesse i frivillige aktiviteter. De har tilsammen bidraget med viden om at understøtte ældres deltagelse samt formidlet kontakt til ældre, som har deltaget i projekts aktiviteter.

Forskning viser (Briggs, 2002), at brede lokale samarbejder på tværs af aktører ikke blot kan udvikle nye løsninger på udfordringer, men også skabe platforme for deltagelse af nye grupper af borgere, hvilket har været formålet med dette projekt. Ved at bruge flere kanaler til at skabe kontakter på forskellige måder, og på baggrund af forskellige fagligheder og erfaringer, har vi øget mulighed og samarbejde på tværs af de traditionelle faggrænser og sektorer.

**Ved at bringe både borgernes viden og udsagn og forskellige fagligheders og sektoreres viden på banen sammen, bliver udfordringer og muligheder sat i spil på en ny måde, som kan bidrage til nye innovative løsninger, der er til fordel for alle de implicerede aktører.**



# ANBEFALINGER

## 1 Det tager tid at etablere tværgående samarbejdsrelationer

Vær opmærksom på, at det at skabe deltagelsesrum og tage hensyn til de mange forskellige interesser, så alle relevante aktører i et lokalområde kan bidrage ligeværdigt, kræver ressourcer og tid. Det betaler sig i det lange løb, da det både skaber bedre kvalitet og ejerskab og et bedre vidgrundlag for indsatser.

## 2 Vær opmærksom på kulturforskelle

Forskellige tilgange til løsning af opgaver betyder også mulighed for flere nuancer og bedre kvalitet i løsning heraf, men også med risiko for misforståelser. Afsæt ressourcer til dialog til at få forventningsafstemt de forskellige parter imellem.

## 3 Samarbejde med nøgleaktører, der har kontakt med ældre

Nøgleaktører (personale, frivillige, venner og familie) vil ofte både kunne videreformidle informationer til de ældre selv, og de besidder viden om, hvordan man kan imødekomme specifikke grupper af ældres behov. Disse nøgleaktører kan således virke som brobyggere. I den forbindelse er det vigtigt at have øje for, at nøgleaktørerne i bedste mening måske fravælger, at den enkelte ældre deltager i fx en gåtur med områdefornyelsen. Derfor er det også vigtigt at komme i dialog med de ældre selv.

## 4 Vær konkret, når det handler om muligheder for indflydelse

Når beboere, personale og brugere på ældreområdet inviteres til at bidrage til aktiviteter og demokratisk indflydelse, er det vigtigt at give nogle tydelige billeder af, hvad det kan betyde at deltage i en gåtur, hvor der er fokus på design af en park. Hvis man ikke er vant til at deltage i designprocesser af en park, kan brugerne måske forvente, at ønskerne kan komme til udtryk allerede indenfor et halvt år. Så derfor er det vigtigt at fortælle, hvordan arbejdsprocesserne foregår, og at der skal tages mange hensyn, når en park skal revitaliseres.

## 5 Spørg borgerne og personalet om deres ønsker for rammerne for involvering

Involvering af målgruppen betyder, at transport, tidsramme og forplejning skal drøftes, så deres ønsker kan imødekommes. Det er ikke nok at sende en pjece med posten eller mailen. Brug tid på personlig kontakt når nye aktører skal inviteres. Et plejecenter har fx nogle rytmer, så spørg derfor, hvornår det passer ind i stedets hverdag. Der kan også være potentiale i at koble netværk for ældre sammen med øvrige netværk i bydelen, fx ældreklubber der er i netværk med konkrete projekter og aktiviteter – det kan være alt fra by-haver til sangforeninger

## 6 Brug områdefornyelsen som platform for netværksdannelse

Forskellige lokale ældre institutioner og foreninger kan med fordel arbejde med at bruge områdefornyelserne som en anledning til at deltage aktivt i det omkringliggende lokalområde. Det kan skabe mulighed for nye samarbejder og ideer, der vil være til gavn for alle borgere i lokalområdet.

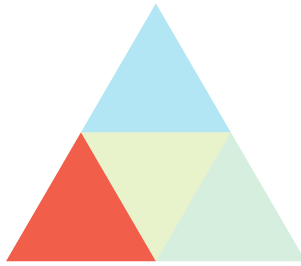
## 7 Prioriter brugen af tid på at bygge bro og skabe netværk mellem lokale aktører

Netværk mellem aktører skaber ny viden, der kan bidrage til, at alle interesser og vinkler på fx en park bliver set og hørt. Områdefornyelsen har bl.a. til opgave at kreere netværksskabende aktiviteter, og kan derfor bidrage med brobygningen mellem forskellige aktører. Eksempelvis kan ældre deltage i udformning af by-haver sammen med andre målgrupper. Plejeboliger kan bruge områdefornyelsen til at hjælpe med at finde ud af hvilke attraktive opholdssteder, der er i lokalområdet. Ligesom det er nyttig viden for planlæggere at få input til, hvad og hvor de gode lokale byrum og grønne åndehuller er, set med ældres øjne.

## 8 Tænk i lokale ressourcer

Områdefornyelser og andre planlæggere kan inspirere og skabe netværk og samarbejde mellem aktører i lokalområdet, fx via frivillighedscentre. For at sikre forankring og ejerskab til nye aktiviteter eller indsatser er det vigtigt, at det sker i samarbejde med lokale aktører og med udgangspunkt i deres erfaringer, ønsker og behov.





## 3 DEMOKRATI OG DELTAGELSE I OMRÅDEFORNYELSE OG BYUDVIKLING

---

Deltagelsesbegrebet handler om, hvordan og hvorvidt målgruppen deltager aktivt og har indflydelse på processer og aktiviteter, der angår dem og deres liv. Der eksisterer mange forskellige synonymmer omkring dette, og som bruges i flæng, fx: involvering, inddragelse, deltagelse, medbestemmelse, tilknytning og målgruppestyring. Men der er bred enighed om, at det at deltage og være med er af essentiel betydning for løsningen og den efterfølgende forankring og succes.

Argumenterne for at sikre målgruppens deltagelse er:

- **En effektivitetsmæssig begrundelse** - hvis folk deltager, stiger deres ejerskab, og dermed øges sandsynligheden for, at interventionen sætter sine spor, også når områdefornyelsen er afsluttet
- **Deltagelse er med til at kvalificere interventionen**, fordi de deltagende har en viden og et perspektiv, eksperterne mangler
- **En etisk begrundelse** - at folk aktivt bør involveres i beslutninger, der vedrører beslutninger, som påvirker deres liv.
- **En demokratiopdragende begrundelse** - at folk via aktiv involvering i beslutninger også træner deres demokratiske færdigheder (Bjarne Brun-Jensen, 2002).

I områdefornyelserne er det en grundlæggende præmis i arbejdet, at områdets interessenter inddrages i planlægning og gennemførelse af indsatsen, men der findes ikke en idealmode for, hvordan borgerinddragelsen skal gennemføres i

praksis. Det handler til gengæld om at finde den rette involvering til det givne projekt og målgruppe.

Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter stiller også krav om borgerinddragelse med begrundelse i:

- **At give de berørte beboere indflydelse**
- **At skabe netværk, identitet, tilhørsforhold og ansvarlighed hos borgerne**
- **At afdække interessenmodsatninger så evt. konflikter kan forebygges**
- **At forbedre "kvaliteten" af beslutninger/planer**
- **At skabe bedre kommunikation mellem kommune og borgere**

Det er netop ved granskning af de målgrupper, som områdefornyelserne typisk henvender sig til, at der er kommet opmærksomhed på, at der ligger et uudnyttet potentiale, som kan bringes i spil ved at styrke samarbejdet i kommunen mellem byplanlæggere og sundhedsfagligt personale med henblik på inddragelse af lokalområdets ældre borgere.

Gennem dette projekt er det blevet tydeligt, at hvis der etableres samarbejde mellem områdefornyelsen og ældre borgere, kan begge parter beriges. Der er dog behov for reel deltagelse og involvering fra de ældres side i lokalsamfundsudviklingen, hvis synergierne skal udnyttes. Det kræver en aktiv indsats fra både områdefornyelserne og det sundhedsfaglige personale, men det kræver også ældres interesse og lyst til at deltage.

---

**I forbindelse med inddragelse af ældre er det væsentligt at være opmærksom på forskellige forudsætninger for deltagelse, der både kan være af fysisk, social eller psykisk karakter. Derfor skal der skabes rammer for, at ældre kan deltage på lige fod med øvrige borgere.**

---

# ANBEFALINGER

## 1 Tydeliggør rammerne for deltagelse

Det er generelt vigtigt at tydeliggøre rammerne, så deltagerne ved, hvad de reelt har indflydelse på, og i hvilken størrelsesorden de bliver hørt osv. Det er derfor væsentligt, at der tales om rollefordeling, og at der forventningsafstemmes så hurtigt som muligt i processen for at forhindre efterfølgende frustrationer og skuffelser både hos borgere og personale. Når man skaber rammer for deltagelse af grupper af ældre og evt. personale, der ikke tidligere har deltaget i områdefornyelsesprocesser, er det især vigtigt at skabe tydelige rammer, fx hvad har man indflydelse på, hvor, hvornår og hvordan deltager man, og hvordan kan man se resultatet af sit bidrag?

## 2 I samarbejde er man jævnbyrdige - sæt fokus på ressourcerne

Ligeværdig inddragelse skaber bedre resultater. Alle kan bidrage med noget, og deltagerne mødes i øjenhøjde. Det gælder fx også ældre på plejecentre. Ved at fokusere både på gruppens og de enkelte deltageres ressourcer kan man både motivere til deltagelse og frigive ressourcer, som de enkelte aktører ofte ikke selv er bevidste om, at de besidder.

## 3 Vær opmærksom på forskellige livsformer

Forskellige livsformer og socialgrupper inden for generationen af ældre betyder, at der kan være brug for forskellige kommunikationsformer og inddragelsesprocesser, så deltagerne føler sig mødt, set og velkomne.

## 4 Vær opsøgende og nysgerrig

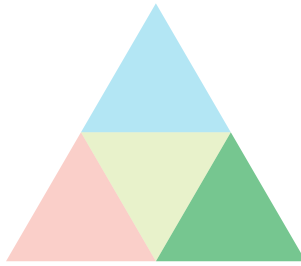
Det er en god ide at gå hen og banke på hos de nærliggende ældreinstitutioner - de fleste plejeboliger har en opslagstavle med informationer. Kig gerne ind og tal med dem, som er der. Det kan også være en ide at spørge til, om der er lokale brugerråd, frivillige eller venneforeninger, der også kan være med i de forskellige events og inddragelsesprocesser. Det vil ligeledes være relevant at opsøge nøglepersoner i boligområder med mange ældre, fx bestyrelser i boligafdelinger.

## 5 Arranger dialogmøder om dagen

Skrøbelighed kan gøre det svært at komme til møder om aftenen. Derfor kan dialogmøder på steder, hvor de ældre kommer, og gerne i dagstimerne, ofte være en god ide.

## 6 Eksperimenter med at blande forskellige målgrupper

Nogle ældre vil gerne inviteres til arrangementer på lige fod med andre borgere - de er ikke interesseret i kun at deltage i arrangementer, der udelukkende er målrettet ældre.



## 4 ARKITEKTUR OG TILGÆNGELIGHED I FORHOLD TIL ÆLDRE SOM MÅLGRUPPE

I dette projekt er arkitektur koblet sammen med tilgængelighed. Tilgængelighed er et væsentligt element for ældre mennesker med funktionsnedsættelser i forhold til at gøre brug af byens offentlige byrum og parker. Tilgængelighed skal dog forstås meget bredt – et tilgængeligt byrum er et byrum, som det er muligt at tilgå fysisk, men som også kobler den sociale og tryghedsmæssige dimension på, det betyder, at det er trygt at færdes der og samtidig opleve at være inviteret til at være en del af stedet.

De tre tidligere nævnte temaer – om ældre, tværfagligt samarbejde og deltagelse – er derfor lige så relevante for at skabe gode tilgængelige byrum, som udformningen og arkitekturen er det.

Begrebet byrum spænder over mange forskellige rum. Det dækker både små rum, mellemrum, side- rum, store rum, grønne rum, tomme rum og større sammenhængende byområder (Andersen 2009) Byrum er et mangfoldigt begreb, og det er derfor vanskeligt at tale om et godt byrum – byen skal helst bestå af forskellige gode byrum. Offentlige byrum bruges til forskellige formål. Det er på en og samme tid de steder, hvor vi arbejder, shopper, motionerer, rekreerer og færdes på vej til og fra skole og arbejde. Ligesom det også er de steder, hvor vi er en del af et større fællesskab og en del af samfundet. (Vindfeldt 2009). Det er også i byrummet, vi møder vores naboer og dem, vi spiller bordtennis sammen med om onsdagen.

Som planlæggere og beboere indretter og påvirker vi byrummene i vores kvarter, men samtidig påvirker byrummene også os som mennesker. Hvordan byrum udformes er derfor væsentligt for, hvordan beboerne oplever at færdes i byen. Der findes ikke en endegyldig løsning på, hvordan det ideelle byrum ser ud. Et byrum skal tilpasses de beboere og brugere, der er i området samt den eksisterende historie. Det er derfor væsentligt at få så mange erfaringer og visioner som muligt, når vi indretter nye byrum. Hvis det alene er den dominerende eller mest højtråbende målgruppe, der får sine ønsker tilgodeset, kan det resultere i byrum, hvor kun nogle få målgrupper har lyst til at være.

Når områdefornyelsen arbejder med et byrum, skaber det en anledning til, at flere forskellige målgrupper mødes og debatterer behov og visioner. På den måde kan selve arbejdet med byrum være en mulighed for at knytte bånd på tværs af generationer og grupper, der ellers ikke mødes.

**Arkitektur og tilgængelighed opfattes derfor som noget, der har betydning for både den fysiske, sociale og kulturelle sammenhængskraft - derfor er det vigtigt at tænke disse dimensioner ind, når der arbejdes med tilgængelighed.**

---

# ANBEFALINGER

## **1 Byrum skal også invitere til pauser**

Tilgængelighed er andet og mere end ramper og brede døre uden dørtrin. Ældre efterlyser flere opholdsmuligheder, hvor man sidder godt fx bænke med ryglæn. For gangbesværede kan det være af afgørende betydning, at der er mulighed for at tage sig en pause på vej til de daglige indkøb og herefter kunne fortsætte med de vanlige gøremål. Derudover er adgangen til offentlige toiletter også afgørende for, at ældre tager ophold på byens pladser og i parker.

## **2 Der skal være plads til alle**

I nogle bydele, hvor der er få offentlige byrum, er det vigtigt, at de borgere, som bor der, og som bruger byrummet til hverdag, ikke presses ud af andre, fordi stedet bliver opkvalificeret og får nye funktioner, der giver stedet værdi for mange forskellige mennesker. Det kan fx være byrum, der ændres, så alle siddepladser reserveres betalende cafégæster, eller at der mangler helt almindelige bænke med ryglæn.

## **3 Skab overskuelige byrum og stimuler sanserne**

De fleste vil gerne bruge byen og være en del af bylivet, men det kræver, at det skal være trykke, overskuelige og åbne områder, hvor der er mulighed for at tage ophold og samtidigt noget at kigge på. Nogle ældre ønsker ikke små isolerede steder i byen, men vil gerne tage del i og kigge på bylivet, fx handlende, legende børn og trafikken. Det bidrager nemlig også til, at de føler sig som en del af fællesskabet i byen. Byrum, der er indtaget af andre borgergrupper, som fylder eller på anden vis virker skræmmende, medvirker til, at nogle ældre ikke føler sig velkomne – og det opfattes som en forringelse af tilgængeligheden.

# AKTIVITETER I PROJEKTET

Nedenstående aktivitetsliste skal give læseren et billede af nogle af projektets forskellige aktiviteter.

Aktiviteterne er planlagt af projektgruppen. Forud for hver aktivitet har projektgruppen udviklet en miniinterviewguide for på den måde at videnopsamle på deltagernes oplevelse af de forskellige aktiviteter. Den opsamlede viden videregives i denne pjeces.

Efter alle arrangementerne har samtlige deltagere mødtes til kaffe/kage eller frokost og udvekslet og haft mulighed for at komme med yderligere kommentarer.

- Fokusgruppeinterviews med beboere i plejeboliger og brugere af kommunale aktivitetscentre. Formålet med interviewene var at give projektgruppen et fundament for at designe projektets fremadrettede inddragelsesproces samt at få indblik i ældres tanker om ophold i byens rum. Interviewene har udover litteraturen været projektgruppens tilbagevendende holdepunkt i design af projekts aktiviteter.
- Opstartsseminar med inviterede nøglepersoner fra hhv. ældre- og arkitekturdomænet.
- Gåtur til Valby Gadekær for brugere af det kommunale aktivitetscenter og beboere i plejeboliger. Formålet var at øge kendskabet til og inspirere brugere, beboere og personale til at bruge Valby Gadekær, som er en park opført under områdefornyelse Gl. Valby.
- Gåtur med trafikplanlæggere fra Teknik- og Miljøforvaltningen, beboere i plejeboliger, brugere af det kommunale aktivitetscenter og personale fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen og -Områdefornyelsen Gl. Valby. Formålet med turen var at lade trafikplanlæggere, ældre og frontpersonale mødes på en gåtur og sammen opleve udfordringer, der begrænser tilgængeligheden for ældre i byens rum.
- Gåtur i Enghave Parken med brugere af Madam Blå (Settlementets daghøjskole for seniorer i København) og beboere fra Plejehjemmet Rundskuedagen. På turen deltog også personale fra Områdefornyelsen Vesterbro og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Formålet med turen var at få brugernes input til renoveringen af Enghave Parken, som er et af Områdefornyelse Vesterbros projekter.
- Områdefornyelsen Vesterbro var på besøg hos Rundskuedagens plejehjem, hvor beboerne var inviteret til at tilkendegive deres meninger og ønsker om den kommende renovering af Litauens Plads, som er en plads lige uden for

plejehjemmet. Områdefornyelsen havde medbragt modeller af pladsen, der var udgangspunktet for snakken.

- Ældre fra projektet Seniorer i bevægelse (Et afsluttet projekt under DGI-Byen) var inviteret til at komme og bruge Valby Gadekær i forbindelse med deres ugentlige motionstime. Formålet var at inspirere til at bruge den nyanlagte have til bevægelse og at høre deltagernes oplevelse af at bruge byens rum til motion og bevægelse.
- Plejehjemmet Bryggergården deltog i Blomstrende By arrangeret af Områdefornyelsen Vesterbro. Det er et årligt event, hvor Vesterbro-borgere sår blomsterfrø i byrummet. Formålet var at synliggøre, at eventen med fordel kan foregå på tværs af generationer samt vise, at ældre også kan deltage i forskellige events i byens rum.
- Beboere fra plejehjemmene Absalonhus og Rundskuedagen på Vesterbro blev inviteret til en gåtur til Byens Hegn i forbindelse med smukkeficeringen af hegnet. Byens Hegn er det hegn, der omkranser alle metrobyggepladser i København, og på Vesterbro arrangerer områdefornyelsen et årligt event, hvor hegnet får nye kunstværker. Formålet med gåturen var at vise beboerne, hvad der sker i lokalområdet og motivere personale og frivillige på plejehjemmene til at gå forbi hegnet for at se på de forskellige værker, og at bruge Byens Hegn som kunstudstilling.
- Uvikling af rutekort til gåture til områderne, der dækker hhv. områdefornyelsen Vesterbro og Gl. Valby. Kortene er blevet prototype testet på gåture med beboere fra plejeboliger, brugere af Madam Blå og det kommunale aktivitetscenter samt personale. Kortene er designet af projektgruppen i samarbejde med brugere, beboere i plejeboliger og personalet. Formålet med rutekortene er at inspirere familie, venner, frivillige og personale i aktivitetscentre og plejeboliger til at bruge kortene som en turguide til områdefornyelsernes forskellige projekter, som ligger inden for en afstand af 1-2 km fra plejeboligerne og aktivitetscentrene. På kortet er der en kort beskrivelse af de forskellige steder, som kortet guider til. Kortet er udviklet på grundlag af en ide fra personalet i aktivitetscenter Langgadehus, der godt kunne tænke sig et kort over områdets "seværdigheder".
- Projektgruppen har derudover fået lavet to film på hhv. 2 minutter og 8 minutter. Filmene er optaget i forbindelse med projektets aktiviteter. Den korte film er målrettet frontmedarbejdere fx social- og sundhedshjælpere og social og sundhedsassistenter. Filmen på 8 minutter er primært målrettet planlæggere fra både sundheds- og planområdet. Filmene kan fremsøges på you tube under Ældre som aktive deltagere i lokalsamfundet.

# LITTERATURHENVISNING

---

Andersen, R. B. (2009) Aktiverende arkitektur og byplanlægning, Danmarks Idrætsforbud og Indenrigs- og Socialministeriet.

Blaakilde, A. L. (1998). Ordene mellem os. Folkloristiske fortolkninger af alderdommen. Skrift Serie nr. 2, Gerontologisk Institut, København.

Blaakilde, A. L. (1999). Den store fortælling om alderdommen. Munksgaard, København.

Briggs, X. de S. (2003) "Organizing Stakeholders, Building Movement, Setting the Agenda", The Community Problem-solving Project@MIT, Cambridge, Massachusetts, U.S.A.

Hoff, M. (2003). Som en tyv om natten. En kvalitativ undersøgelse af oplevelser og narrativer forbundet med krop, aldring og fysisk aktivitet. Ph.d. afhandling Syddansk Universitetsforlag, Odense.

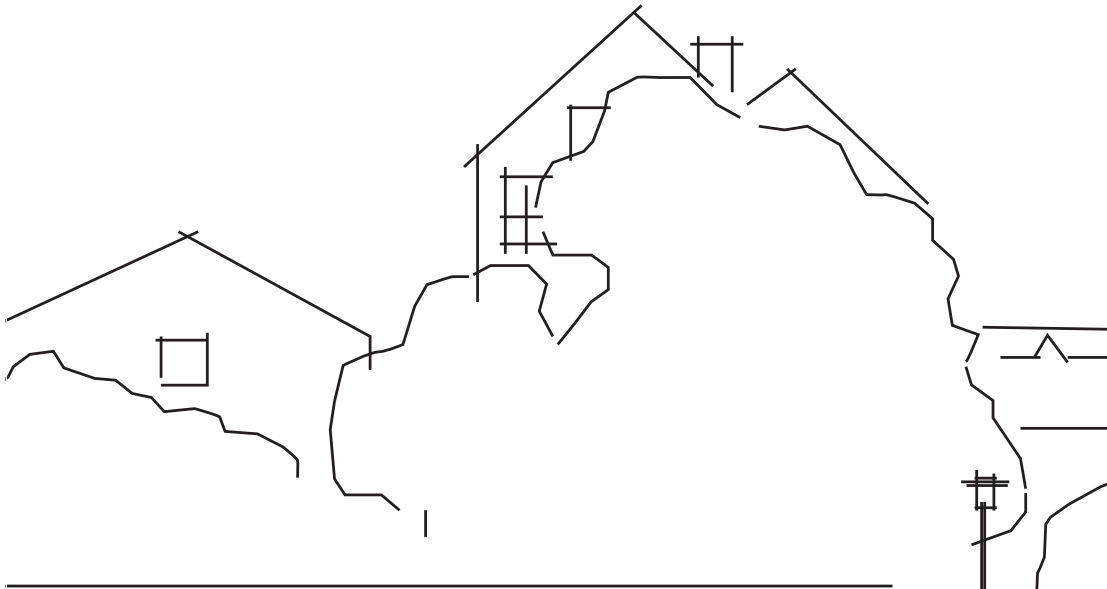
Hulgård, L. (2007) Socialt entreprenørskab – en kritisk indføring, Hans Reitzels forlag.

Jensen, B. B.(2009) Sundhedspædagogiske kernebegreber I: Almind, G., Jensen B.B., Kamper-Jørgensen F. (red): Forebyggende sundhedsarbejde, Munksgaard.

Povlsen, J. (1996) Den gerontologiserede krop. I: Hansen, Jørn (red) Idrætshistorie. Krop og kultur. Idrætshistorisk årbog, 12 årgang, Odense Universitetsforlag, Odense.

Sundhedsprofil for Region H 2013.

Vindfeld, T. (2009). Rundt om hjørnet – tendenser i danske byrum, Dansk Arkitektur Center, København.



II  KJBIHI