

Brugbar by for seniorer

Værktøjskasse



SUNDHEDSSTYRELSEN

BRUGBAR
BY

Brugbar by for seniorer – værktøjskasse

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Udgiver: Sundhedsstyrelsen, Islands Brygge 67, 2300 København S – www.sst.dk

Udarbejdet af Hauxner ApS, Futurista.dk og Imperia Kommunikation

Sprog: dansk

Layout: Helle Harder, Monotone

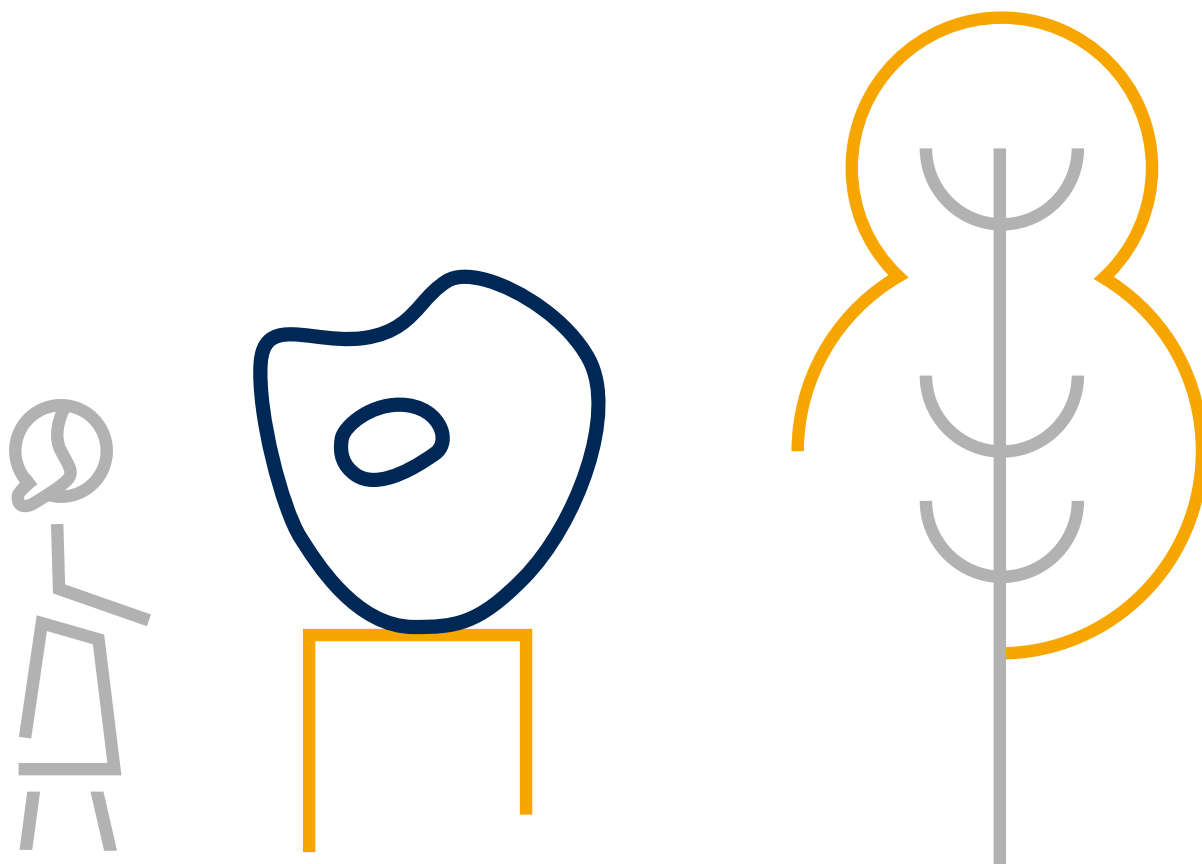
Logo og illustrationer: Camilla Hjerl

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, januar 2021

ISBN, elektronisk 1.-udgave: 978-87-7014-254-0

ISBN, trykt udgave: 978-87-7014-252-6

Værktøjskassen er udgivet af Sundhedsstyrelsen sammen med publikationen "Brugbar by for seniorer – idékatalog", der indeholder eksempler på brugbare byrum og byrumstiltag for seniorer.



Indhold

Hvorfor?	4
Målgruppen: De +65-årige	5
Procesplanlægning	10
Metoder til involvering af seniorer	13
Interview og dialog	14
Observation & bylivstællinger	16
Medbyg	17
Metodekombination beriger indsigter	18
Refleksionsspørgsmål til metodevalg	18
Risici	19
Eksempel 1: Seniorer medbygger i Sydhavn	20
Eksempel 2: Tre seniortyper involveres på Møn	22
Byudvikling til fremtiden – fra brugerinput til koncept	24
Centrale temaer	26
Hvis du vil vide mere	29
Vidensbanker med metodeværktøjer	29
Udvalgte publikationer	30

Hvorfor?



Vi lever længere i Danmark, og andelen af mennesker på 65 år og derover stiger støt. Seniorerne udgør i dag ca. 20 pct. af befolkningen. I takt med at demografien ændrer sig, stiger interessen hos politikere, kommuner, organisationer og rådgivere for at udvikle brugbare byer for seniorer. Flere steder udvikles nye metoder til at involvere den mangfoldige målgruppe af +65-årige. Det kan være med til at øge forståelsen for, hvad der kan gøre små og store byer brugbare for samtidens og morgendagens seniorer.

Med afsæt i interview af mere end 50 seniorer mellem 65 og 99 år fra hele landet, dialog med eksperter med viden om seniorer og byudvikling, et trendstudie og et litteraturstudie giver denne værktøjskasse et indblik i forskellige metoder til borgerinvolvering. Metoderne kan inspirere til udvikling af brugbare byer for seniorer – uanset om der er tale om landsbyer, provinsbyer, forstæder eller storbyer. Værktøjskassen giver inspiration til, hvornår og hvordan seniorer kan involveres, hvilke udfordringer det er værd at være opmærksom på, når seniorer involveres i byudvikling, samt hvordan en masse borgerideer kan bearbejdes og udmunde i en fremtidsorienteret løsning.

Når seniorer involveres systematisk i byudvikling, er det med til at sikre, at byen bruges af flere, og at byen er en god ramme for de +65-åriges livskvalitet og sundhed. Byens fysiske miljø har stor betydning for seniorernes urbane hverdagsliv og deres oplevelse af frihed og selvhjulpethed, ligeværdighed, tryghed og

deltagelse i et aktivt hverdagsliv. Byen kan stimulere til sociale relationer og en sund livsstil med bevægelse og gode oplevelser. Men byen kan også modarbejde netop dette, hvilket er u hensigtsmæssigt i både et menneskeligt og et samfundsmæssigt perspektiv.

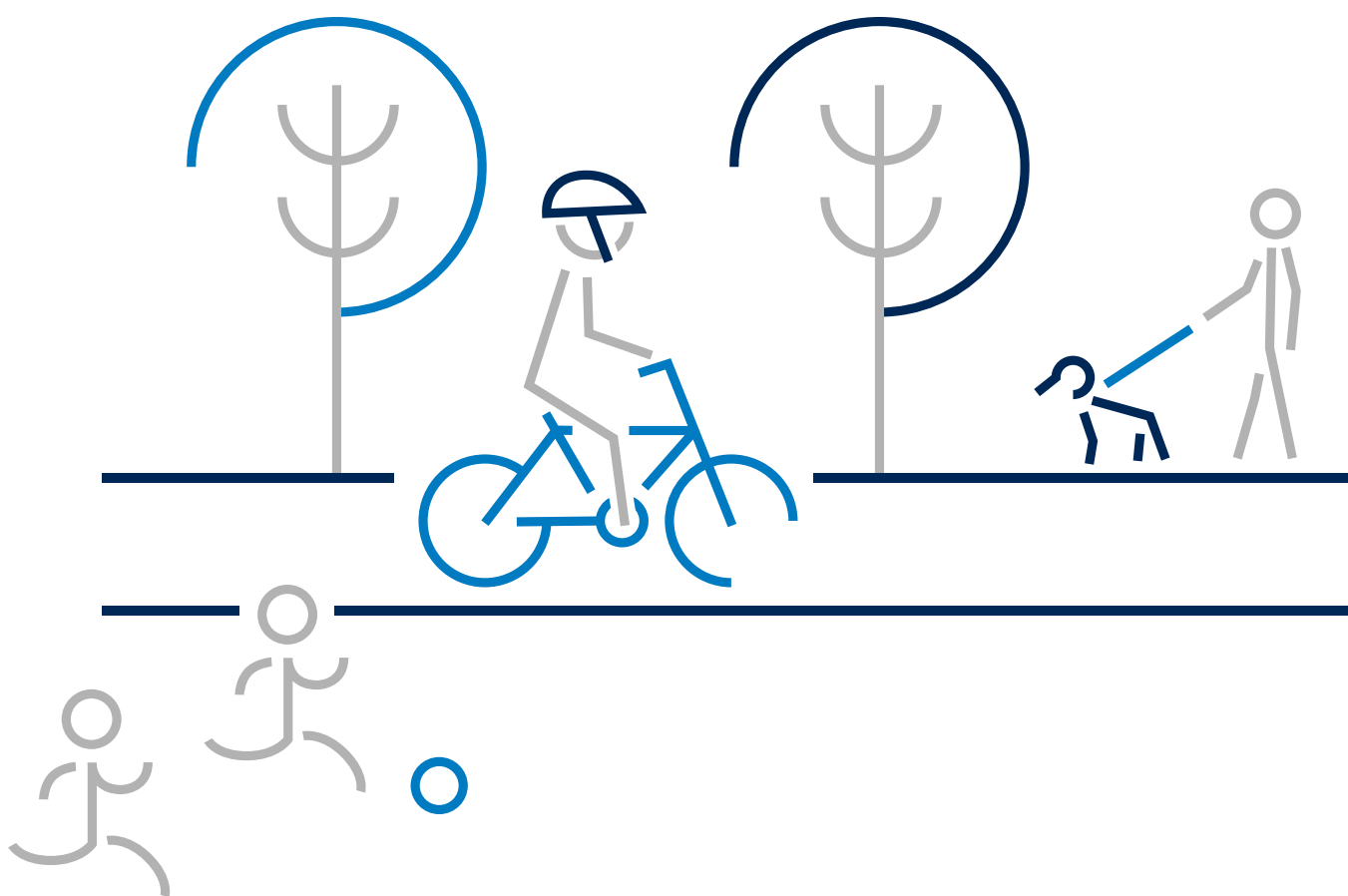
I Danmark er der tradition for at invitere borgere med i byudvikling, fx via borgermøder. Her er seniorer ikke et usædvanligt syn blandt de fremmødte. Mange af de aktører, der arbejder med byudvikling, er også vant til at involvere borgere på kryds og tværs af aldre. Interview med seniorer peger på, at nogle seniorer har gode erfaringer med at være involverede i udviklingen af deres by. Omvendt tænker andre, at deres stemme 'da ikke behøver at blive hørt', og at 'byen da ikke kan tage hensyn til mig' – eller de tænker, at de arrangementer, der har været om byudvikling, ikke er noget for dem, selv om de er daglige brugere af byen og har klare meninger om, hvad en brugbar by er for dem. Vi håber med denne værktøjskasse at bidrage med inspiration til, hvordan vi på forskellig vis kan involvere endnu flere seniorer i byudvikling – både som specifik målgruppe og i samspil med byens mange andre brugere.

Denne værktøjskasse er et supplement til et idékatalog med eksempler på byer og byrum, der er brugbare for seniorer. De to publikationer er en del af satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022, som skal understøtte det gode ældreliv.

God læselyst!

Målgruppen: De +65-årige

I dette kapitel præsenterer vi emner og greb, som kan inspirere, når man planlægger at involvere de +65-årige. Kapitlet giver et indblik i målgruppens forskellighed og i forhold, som det er værd at være opmærksom på, når seniorer skal rekrutteres og involveres. Desuden præsenterer vi seks fiktive seniortyper for at inspirere til at få inkluderet alle relevante seniormålgrupper i en proces. Vi giver også et bud på, hvordan man selv kan udvikle et sæt lokale seniortyper, der matcher en konkret bys eller kommunes borgere.



Hvem er målgruppen?

Livet som +65-årig ændrer sig i takt med den samfundsmæssige udvikling af viden, tiltag, kultur og adfærdsmønstre. Flere bevarer deres førlighed og vigør længere, mens andre får aldersrelaterede sygdomme, skavanker eller funktionsnedsættelser. Målgruppen +65-årige er således stor og mangfoldig, og intet andet binder dem sammen end deres alder. For nogle er det en stor omvæltning at gå på pension, miste en ægtefælle eller have mindre energi. For andre rummer livet som senior mere tid til oplevelser, fællesskab og livsglæde.

Når byer er 'seniorvenlige', kan det derfor betyde mange ting. Seniorvenlige for hvem, kan man spørge? For den, der elsker kajak og havbad? For den, der savner flere bænke på ruten gennem byen? For den, der synes, at byen er utryk i mørke? At udvikle seniorvenligt indebærer, at vi forstår de seniorer, som bruger eller kan få glæde af lige præcis det byrum, vi vil udvikle. Lokal og stedsspecifik involvering af seniorer er derfor et godt greb til at udvikle brugbare byer for seniorer.

Ordvalg

Ordvalget betyder noget, når vi vil involvere de +65-årige i byudvikling. Nogle omtaler sig selv som gamle, men det er noget, man kan tillade sig at kalde sig selv, ikke andre. Langtfra alle over 64 år opfatter sig selv som 'ældre'. Når ambitionen er involvering af seniorer, er det derfor en god idé at være opmærksom på, hvilke ord man anvender, og hvilken signalværdi de har.

Det er svært at finde et godt og rammende ord for målgruppen +65 år. Flere forbinder ordet senior med noget positivt; det var tydeligt i de gennemførte interview med seniorer. I denne publikation har vi valgt at omtale de +65-årige som seniorer frem for som ældre. Her er eksempler på, hvordan +65-årige opfatter betegnelserne gammel, ældre og senior:

Ordet seniorer er godt. Jeg går også i seniorklub. Det er ligesom seniorrejse. Det er godt. Der er et andet tempo, og der må man have rollator med.

'Ældre' – ordet siger, at det er det sidste; dér, hvor man mister livsgnisten, får hjemmehjælp og mad udefra.

'Ældre' – det er, når man bliver pensionist.

'Senior' – ordet siger, at vi er færdige med arbejdslivet, og at nu skal vi have det godt. At du skal foretage dig noget for at leve livet – gå, svømme, være ude, dyrke yoga.

Fiktive seniortyper til inspiration og præcision

Et redskab til at komme seniorerne og deres respektive behov nærmere er såkaldte personaer. Det er et sæt af fiktive seniortyper, der skal illustrere, hvor mangfoldig målgruppen er. De kan bruges til få et overblik over målgruppens forskellighed og som tjekliste til at sikre bred repræsentation i involvering og prioritering. Med udgangspunkt i et sæt seniortyper kan et planlægningsteam bedre drøfte, hvordan det får involveret de seniorer, der ikke bruger byen, de seniorer, der ikke forstår dansk, eller de seniorer, der ikke synes, at deres stemme betyder så meget. Seniortyper kan også bruges til at lade de involverede deltagere se på ideer og løsninger med et andet sæt øjne end deres egne. Det kan gøres ved at bede professionelle eller borgere om at formulere og vurdere forslag fra en given seniortypes synsvinkel.

Seks seniortyper

I forbindelse med udviklingen af idekataloget "Brugbar by for seniorer" er der udviklet seks seniortyper, som kan inspirere i forbindelse med involvering af seniorer i byudvikling.

De seks seniortyper er:

Shima, 73 år

Shima kom til Danmark som flygtning fra Iran i 1983. Shima er gift med Farshad og har arbejdet som tandtekniker, men er stoppet med at arbejde for knap 10 år siden. De første år som pensionist var Shima meget engageret i frivilligt arbejde, og hun kender mange i byen.

Kirsten, 69 år

Kirsten er gift med Svend, de har 3 børn og 7 børnebørn og glæder sig til at få oldebørn. Kirsten har arbejdet i butik, og nu har hun et job som receptionist. Hun er glad for at gå på arbejde hver dag. Hun har mange venner, som hun deler interesser med, og hun elsker at indrette sit hjem og gå i haven.

Kaj, 79 år

Kaj blev enkemand for ti år siden. Da hans kone gennem 48 år døde, solgte han huset og flyttede i lejlighed. Kaj er uddannet håndværker, så selv om det er rart ikke længere at skulle holde haven, savner han alligevel sine praktiske projekter i huset.

Ejvind, 83 år

Ejvind har været gift to gange, men har de sidste 20 år boet alene. Han har arbejdet som stilladsarbejder og på slagteri, og da han fik problemer med ryggen, fik han job som pedel. Han savner at være til nytte, men kræfterne er ikke, hvad de har været.

Erik, 67 år

Erik har haft et meget aktivt liv. Han har arbejdet som fuldmægtig i et ministerie. Han har rejst mange steder i verden med sin kone, venner og sine børn. Han har vandret, klatret og sejlet havkajak. Faktisk ville han gerne være fortsat med at arbejde, men han blev opsagt, da han var 63 år.

Ingrid, 94 år

Ingrid blev enke for 5 år siden og er glad for, at hun kunne blive boende i sit hus, hvor hun har boet siden 1958. Hun er glad for, at hun stadig kan klare sig selv. De fleste af hendes venner er døde, men familien kommer jævnligt på besøg, og naboen kigger ofte ind til en kop kaffe.

Læs mere om de seks seniortyper i idekataloget [her](#).

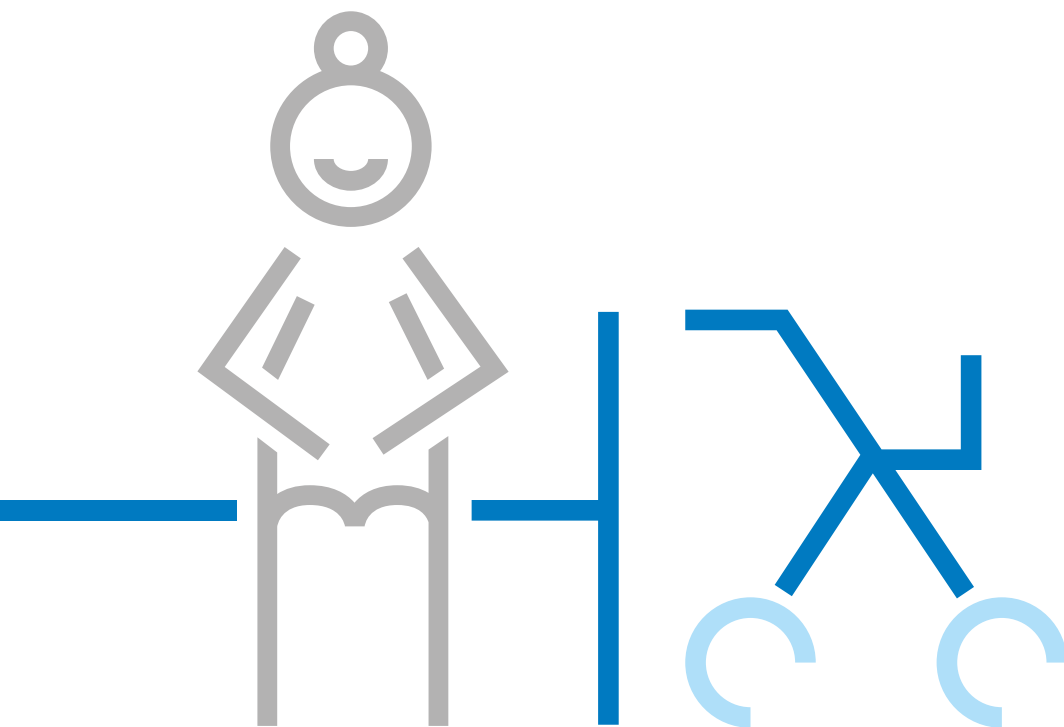
Skræddersy et sæt lokale seniortyper

Stedsspecifikke seniortyper, der matcher en konkret kommunes borgere, kan laves med en skabelon, som udfyldes forskelligt for 4-8 fiktive personer. Skabelonen kan indeholde information om forhold som:

- boligform og bytype
- etnisk baggrund og sprog
- oplevelse af by og nabolag
- interesser og aktivitetsniveau
- køn, alder, civilstand og indkomst
- udfordringer og styrker/ressourcer
- ensomhed kontra sociale relationer
- funktionsniveau – psykisk, fysisk, kognitivt
- brug af byen – hyppighed, omfang og aktivitetstyper
- uddannelse, erhverv, frivilligjob – tidligere og aktuelt



Seniortyperne kan præciseres ved at lave et sæt skabeloner, der er delvist udfyldt, præsentere dem i udkastform og så lade borgere, interessenter og fagprofessionelle give feedback. Det kan for eksempel gøres på en workshop eller via e-mail. Hovedpointen ved hver seniortype kan med fordel visualiseres med et fotografi eller en grafik; så er det let hurtigt at se forskel på seniortyperne.





Opmærksomhedspunkter

Når vi involverer seniorer i byudvikling, er det en god idé at være opmærksom på forhold, der kan kræve en særlig indsats i rekruttering og involvering. Nedenfor præsenterer vi tre opmærksomhedspunkter, som man med fordel kan tage højde for i tilgangen til målgruppen.

OBS-punkt nr. 1 **Minoriteter //**

Hvilke minoritetsgrupper er der blandt områdets seniorer? Det være sig seniorer med anden etnisk baggrund end dansk, seniorer med atypiske levevilkår og boligformer eller seniorer med handicap såsom demens eller angst.

OBS-punkt nr. 2 **Ressourcer //**

Hvilke ressourcer er der blandt områdets seniorer? Kan seniorer fx bidrage til rekruttering af andre seniorer eller til samskabelse og drift af nye byrumsløsninger?

OBS-punkt nr. 3 **Kategorisering //**

Hvordan kategoriseres områdets seniorer? Nogle kategoriseringer siger lige så meget om byens fysiske rammer som om individet. Eksempelvis afhænger nogle seniorers oplevelse af 'selvhjulpethed' i byen af forhold som skiltning, antal bænke og ujævnheder i belægningen.

Forskellige behov

Mennesker kan have særlige behov inden for tre kategorier: psykiske/sanselige behov, kognitive behov og fysiske behov. For at tilgodese flest mulige seniorbehov i byudviklingen er det væsentligt at være opmærksom på alle tre kategorier. Det betyder for eksempel, at byens kommunikation (som fx skiltning) for nogle er mere vigtig end byens belægning.

Samtidig er det en god idé at bruge involvering af seniorer (og andre) i byudviklingen til at kortlægge dilemmaer. Dét, som er en god løsning for nogle, er måske en dårlig løsning for andre. For eksempel er emnet 'biler i byen' kendetegnet af modsatrettede seniorbehov: For nogle seniorer er byen brugbar, hvis de kan køre bilen helt hen og parkere ved deres destination, fx en butik i centrum. Andre seniorer efterlyser en bilfri bymidte, hvor de trygt kan færdes mellem butikker, netop fordi der ingen biler er. Involvering af seniorer kan med fordel omfatte afdækning af forskellige behov og formulering af dilemmaer og ideer knyttet hertil.

Procesplanlægning

I dette kapitel præsenterer vi forslag til, hvornår seniorer kan involveres i byudvikling, og et eksempel på, hvordan en organisation kan etablere et system til involvering. Vi peger også på otte kritiske forhold, som det er vigtigt at være opmærksom på, når en proces med involvering af seniorer planlægges. I værktøjskassens to inspirationseksempler, der præsenteres senere i publikationen, ses nogle konkrete bud på, hvilke forskellige aktiviteter en involverende proces kan indeholde.

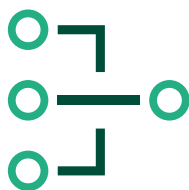


Hvornår involvere?

De +65-årige er selv eksperter i, hvad en brugbar by er for dem. Involvering af seniorer i byudvikling kan derfor med fordel ske, når byer og byrum planlægges, udvikles, bygges og evalueres. Seniorer kan hjælpe med at kvalificere:

- politikker, strategier og visioner for byer og byrum
- kommune- og lokalplaner, udviklingsplaner og helhedsplaner for by- og boligområder
- byrum og byggerier, både nybyg og renovering, fra den første indkredsning af vision og værdier, over skitseforslag og projektering, til deltagelse i byggeriets realisering og prioritering af indretning og inventar
- den løbende drift af byer og byrum, fx via kontinuerlig tilbagemelding til kommunen om barrierer i byen eller via aktivering af seniorer som frivillige, der bidrager til byens drift.

Planlægning af seniorinvolvering kan med fordel omfatte dels aktiviteter, der specifikt har som mål at opnå dyb forståelse for seniorbehov og -ønsker, og dels blandede dialogfora, hvor seniorer idéudvikler og prioriterer med andre borgergrupper og det lokale erhvervs- og foreningsliv.



Systematisk involvering

For at sikre sig, at seniorer involveres i alle relevante forhold i byen – fra politikudvikling til den løbende drift – kan en løsning være at opbygge en systematik for seniorinvolvering i organisationen. En systematik, der gør, at seniorinvolvering indarbejdes som et naturligt element i byudviklingen og i den løbende evaluering af, hvordan en by fungerer. I den forbindelse kan WHO's internationale netværk for aldersvenlige byer inspirere, fordi medlemsbyerne netop har arbejdet med dette.

WHO har skabt en systematisk tilgang til at styrke aldersvenligheden i byer, og den kan bruges af byer i hele verden. Det betyder bl.a., at medlemsbyer i det internationale netværk aktivt vælger at udvikle sig i fire faser over en årrække. De fire faser skal udvikle byen eller kommunen til et stadie, hvor seniorer involveres solidt i byudvikling.

De fire faser kan derfor inspirere alle byer (og andre aktører), der ønsker at opbygge et system til involvering af seniorer i byudvikling og drift. WHO's fire faser er:

- Planlægningsfasen – udvikling af mekanismer til at involvere seniorer i planlægning, udvikling og evaluering af byen. Vurdering af byens aldersvenlighed. Formulering af handlingsplan og indikatorer til opfølgning.
- Implementeringsfasen – handlingsplanen vurderes og godkendes af WHO og implementeres over en treårig periode.
- Vurderingsfasen – vurdering af fremskridt, udviklingen måles via de formulerede indikatorer.
- Forbedringsfasen – kontinuerlig forbedring af byen med fokus på seniorerne.

I Norden er byerne Oslo, Trondheim, Esbjerg, Göteborg, Uppsala, Hallstahammar, Stockholm, Gävle, Östersund, Tampere og Reykjavik en del af WHO's netværk for aldersvenlige byer. De aldersvenlige byer arbejder for at skabe rammer for en aktiv og sund alderdom ud fra følgende temaer:

- udendørsmiljøer og bygninger
- transport
- boliger
- social deltagelse
- respekt og socialt tilhørsforhold
- borgerdeltagelse og frivilligt arbejde

Her kan du læse mere om WHO's netværk for aldersvenlige byer >

Esbjerg er i disse år i gang med at gennemgå de fire faser, der skal på plads som led i kommunens medlemskab af WHO's internationale netværk for aldersvenlige byer.

"Med medlemskabet hos WHO's netværk for aldersvenlige byer og kommuner ser vi frem til at udveksle erfaringer, inspirere og selv blive inspireret til det videre arbejde mod at blive en aldersvenlig kommune. Vi er stolte af at kunne bidrage med det første danske eksempel på en kommune, hvor aldersvenlighed er en del af planlægningen og indsatserne i dagligdagen."

*Borgmester i Esbjerg Kommune
Jesper Frost Rasmussen*



OBS-punkter i procesplanlægningen

Når man vil involvere seniorer i byudvikling, er det en god idé allerede i planlægningsfasen at brainstorme på kritiske forhold, der kan udfordre ambitionerne. Lav for eksempel en liste over OBS-punkter, og brug den til at designe et solidt involveringsforløb. Her er nogle eksempler på kritiske forhold, det er værd at være opmærksom på i en procesplanlægning:

1. Sprog- og kulturbarrierer

Hvordan involverer vi et repræsentativt udsnit af de seniorer, der bor og kommer her, hvoriblandt nogle måske ikke har tradition for at deltage i borgermøder og/eller ikke har sprogkompetencer, der matcher traditionelle borgermøder?

2. Sociale og psykiske barrierer

Hvordan kommer vi i snak med dem, der bor alene og er uden netværk, dem, vi ikke ser ude i byen, og dem, der modtager hjælp, bor i plejebolig eller er kognitivt udfordrede?

3. Barrierer i byens fysiske miljø

Hvordan sikrer vi os, at de urbane fysiske rammer ikke blokerer for deltagelse, når vi holder møder og workshops, fx manglende fremkommelighed i forbindelse med trapper eller ujævnt terræn?

4. Transportbarrierer

Hvordan sikrer vi, at vores involveringsaktiviteter er nemme at komme til?

5. Digitale barrierer

Hvordan udnytter vi sociale medier, e-mail-lister, online-surveys m.v. uden at ekskludere dem, der ikke er på disse platforme?

6. Ekskluderende rekrutteringsstrategi

Hvordan sikrer vi os, at hele målgruppen opdager, hvad der foregår, og at det virker sjovt og relevant at deltage? Hvilke metoder og former for rekruttering giver adgang til hvilke målgrupper?

7. Utryghed

Hvordan sikrer vi, at det er trygt at involvere sig, fx hvis man er bekymret for at bevæge sig ud i byen, når det er mørkt, eller er bekymret for store forsamlinger eller smittefare?

8. Tordenskjolds soldater

Hvordan får vi flere af dem i tale, som vi som kommune, rådgiver eller organisation ikke er så vant til at være i dialog med?

Metoder til involvering af seniorer

De metoder, vi bruger til involvering af seniorer, har betydning for, hvilke indsigter vi høster. Der findes et væld af metoder, hvoraf nogle inviterer til en styret og lukket dialog, mens andre inviterer til medindflydelse og eksperimenter. Nedenfor følger en række udvalgte forslag til involveringsmetoder. Metoderne er grupperet i tre temaer: 1) interview og dialog, 2) observation og bylivstællinger, 3) medbyg. Kapitlet afsluttes med nogle tværgående pointer, der kan inspirere til et velovervejet metodevalg.

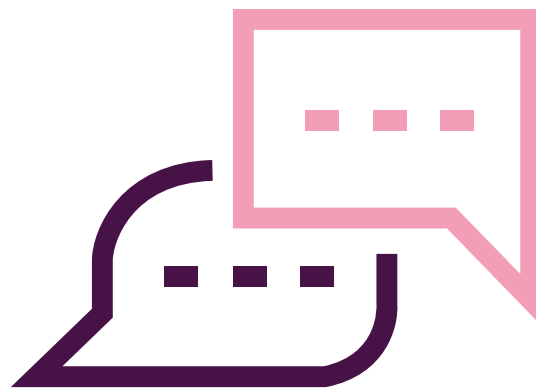


Interview og dialog

I interview får seniorer en stemme til at fortælle om deres adfærd og handlinger, om behov, drømme, oplevelser og synspunkter. Data fra interview og dialog hjælper til at forstå hverdagslivet, og indsigter kan komme fra både det talte sprog og kroppens sprog. Data kan for eksempel indsamles via:

Interview

- **Kom-med-mig-interview**, hvor en senior interviewes på en gåtur i hans eller hendes lokalområde. Seniorene guider til de velkendte steder. Interviewdataene kan understøttes visuelt med fotografier eller videooptagelser af personens interaktion med omgivelserne under interviewet.
- **Byvandring**, hvor lokale seniorer (og andre) sammen går gennem et område med en medarbejder fra fx boligforeningen eller kommunen. På gåturen udpeges ting, der skal gøres noget ved – fra hærværk, der skal ordnes, og træer, der skal fældes, til skæve fortovsfliser og manglende hvile- eller p-pladser.
- **Dybdeinterview på hjemmebesøg**, fx målrettet seniorer, der grundet handicap eller sygdom opholder sig mest hjemme – men som stadig kan betragtes som en del af byens brugergruppe.
- **Fokusgrupper og workshops**, hvor deltagerne interagerer og inspirerer hinanden. Deltagerne kan med fordel samles om noget inspirationsmateriale, fx dialogkort, prototyper, persona-beskrivelser eller fremtidsscenerier, der kan understøtte dialog, overblik og idéudvikling. For eksempel kan fotos med vilde eksempler fra udlandet på byrum gøre, at deltagerne får øje på nye muligheder i deres eget nabolag.
- **Telefoninterview**, fx målrettet målgrupper, som typisk ikke kommer i tale via fokusgrupper, workshops og 'kom-med-mig-interview' i lokalområdet.

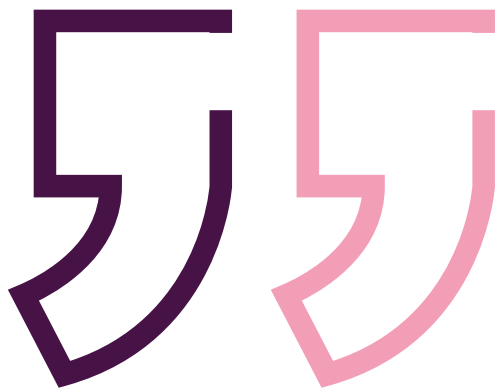


En let struktureret interviewguide kan hjælpe samtaler hen mod relevante emner og give plads til, at dialogen følger dét, som falder naturligt for seniorerne at tale om. Opfølgende spørgsmål, der uddyber eller konfirmerer en udtalelse, kan føre til vigtige nuancer.

Rekruttering af et repræsentativt udsnit af målgruppen til interview kan ske via snebolds-metoden: Borgere, man har svært ved at få fat i, nås via de borgere, man har lettere adgang til, fx terapeuter, ældrepleje, ressourcestærke naboer, præster eller frivillige i seniorforeninger og genbrugsbutikker.

Dialog – via online-medie eller analogt medie

- **Spørgeskemainterview** – online eller på print. Online-spørgeskemaer har den fordel, at vi danskere er tilbøjelige til at være meget ærlige, når vi besvarer et anonymt spørgeskema digitalt. En ulempe er naturligvis, at et online-spørgeskema ekskluderer dem, der ikke er på de digitale platforme.
- **Kommunikation på sociale medier**, fx via opslag og dialogtråde i udvalgte Facebook-grupper. Metoden inkluderer naturligvis kun seniorer, der i forvejen befinder sig på de udvalgte platforme.
- **'Giv et praj'-app eller -online-løsning**, hvor borgere inviteres til at give deres kommune et digitalt praj om ting, de mener skal forbedres eller vedligeholdes bedre i det offentlige rum. Typisk kan indberetningen foregå ved at tage et foto, vælge en kategori (fx belysning, parkering, skilte eller toilet), skrive en lille tekst om det observerede og trykke "send".



- **Hjemmeopgaver**. Disse er velegnede til at producere viden, der kræver mere eftertænksomhed, end der typisk er plads til i en live-dialog. Den ro, der kendetegner rammerne for besvarelsen af en hjemmeopgave, kan give indsigter, som ikke når op til overfladen i den (hurtige) mundtlige samtale. Samtidig giver hjemmeopgaver mulighed for at udsende materialer og opgaver, som kan inspirere målgruppen til at dokumentere både følelser, oplevelser og erfaringer. Herved afdækkes tanker, kultur og værdier, udfoldet i en hverdagskontekst. Målet er at skaffe inspiration og åbne for nye ideer i en fortrolig kontekst. Metoden er velegnet i starten af en involveringsproces.

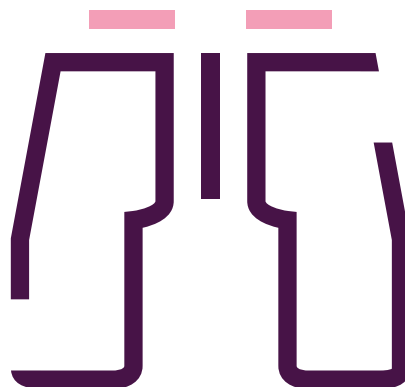
Hjemmeopgaver kan distribueres som print eller digitalt og kan fx være:

- **En dagbogslignende skabelon med spørgsmål**, hvor seniorer bedes beskrive, hvad de har lavet i dag, og reflektere over dagen og de tanker, gode stunder og udfordringer, dagen har budt på.
- **Et områdekort**, hvor seniorer bliver bedt om at markere og beskrive de største udfordringer og glæder, som de har oplevet i området, og/eller angive, hvor de befinder sig hhv. oftest og sjældnest.
- **En foto-opgave**, hvor seniorer bliver bedt om at fotografere hverdags-situationer, fx hvad de laver og holder mest af i deres nabolag.

Observation & bylivstællinger

Metoden handler om at forstå, hvordan et område reelt bruges. Den kan give viden om dét, seniorerne ikke selv er bevidste om og derfor ikke fortæller. Dataene kan give nye indsigter i adfærd, behov, dynamikker og funktioner, og de kan fx indsamles via:

- **Område-observation**, hvilket kan kortlægge brugsmønstre, social interaktion og fysiske miljøer. Observation kan give viden om, hvad seniorer laver et sted, hvilke målgrupper der er eller ikke er til stede, om seniorer bruger stedet alene eller med andre, hvordan de interagerer med byrummet og hinanden, samt områdets stemning og fysiske miljø, inkl. visuelle og lyd-mæssige indtryk.
- **Brugerrejse-observation**, hvilket kan kortlægge en brugergruppes adfærd gennem et område. Målet er at afdække de udfordringer og forbedringspotentialer, der dukker op, når vi fysisk følger en brugers rejse. Ved for eksempel at følge seks landsbyboeres rejser til og fra en større by kan vi få nye indsigter i, hvordan ankomst- og afgangsområder fungerer, set fra både togpassagerens, den busrejsendes og bilistens perspektiv.
- **Bylivstællinger**, hvilke giver kvantitativ viden om, hvor mange der bruger et sted hvornår. Optællinger kan med fordel opdeles i forskellige målgrupper, så antal fx fordeles på køn og aktivitets- og mobilitetsniveau.



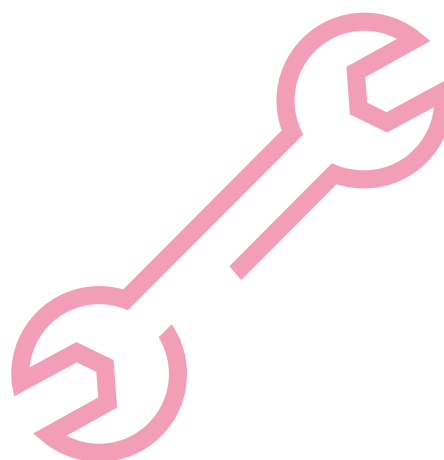
Observationer og tællinger kan give meget forskellige resultater afhængig af vejr, årstid, tid på døgnet, om det er hverdag eller weekend etc. Byens brugere har nemlig forskellig adfærd i det samme byrum, alt efter fx temperaturen: Er forårsdagen kølig og overskyet, er der sandsynligvis ikke lige så mange på bænke og i parker som på en – ellers tilsvarende – lun og solbeskinnet forårsdag. Derfor er det en god idé at observere/tælle på forskellige tider og under forskellige forhold, så byrummets funktion og brug registreres i forskellige kontekster. For at sammenligne et område før og efter et tiltag, skal registreringen ligeledes foregå i en kontekst af samme karakter, fx overskyet formiddag en hverdag i marts, hvor det er vindstille og ca. 15 grader.

Medbyg

Involvering af seniorer kan også omfatte, at de +65-årige deltager i selve design- og byggeprocessen af et byrum. Metoden 'medbyg' er relateret til begrebet samskabelse, der indikerer, at alle relevante parter omkring en løsning bliver involveret i udviklingen, herunder brugere og borgere.

- **Medbyg kan bruges ved bygning af prototyper**, hvor løsningsforslag designes og bygges i små eller 1:1-modeller. Formålet med en prototype er at teste, hvordan et forslag fungerer, føles og opleves i en virkelig eller virkelighedsnær kontekst.
- **Medbyg kan integreres i realiseringsfasen**, hvor seniorer bidrager aktivt til virkeliggørelsen af et helt eller dele af et projekt. Det kan være et blivende byrum eller et stykke byrumsinventar, fx nye bænke i et nabolag.
- **Medbyg kan lægge fundamentet** for, at seniorer fortsat involveres i den løbende drift af et nyt byrum. I "Brugbar by for seniorer – idékatalog", Sundhedsstyrelsen 2021, ses et eksempel fra Nørre Vorupør, hvor frivillige seniorer sørger for at rengøre og aflåse byens nye madpakkehus, der er åbent for alle.

Metoden 'medbyg' kan være med til at styrke et nabolags sammenhold og stimulere lokalt ejerskab og lyst til at bruge det nye. Her involveres seniorer ikke nødvendigvis for at forstå deres behov og adfærd, men måske i højere grad for at give dem mulighed for at bruge deres egne ressourcer i den faktiske byudvikling og høste de positive effekter af det: Medbyg kan styrke borgernes sociale forbundethed med hinanden i et nabolag eller en by; det kan bidrage til at mindske ensomhed og øge brugen af et område. Et OBS-punkt ved metoden medbyg er at have styr på forsikringen i forhold til mulige konsekvenser for de aktiverede borgere, når der er 'søm og skruer' involveret.



Metodekombination beriger indsigter

Hver metode kan noget forskelligt. For at opnå en rig datamængde med nuancer, kan metoder med fordel kombineres. Herved opnås et mere fuldstændigt billede af status quo og potentialer – dels fordi typen af indsamlet data varierer fra metode til metode, og dels fordi forskellige metoder kan nå forskellige typer af seniorer.

Et eksempel på en rig datamængde er et datasæt bestående af referater eller optagede 'gå-med-mig-interview' + fotos + udfyldte opgaveark fra workshops + mundtlig feedback på prototyper, skrevet og tegnet på notesblok. En sådan kombination af metoder rummer involvering af både dem, der vil og kan deltage i et arrangeret møde, dem, som det er nemmest at møde spontant i byen, fx på bænken foran købmanden, dem, som tilbringer mest tid hjemme og bedst nås via fx telefoninterview, og dem, som hellere vil bidrage til en praktisk byggeproces frem for med formuleringer af behov og ideer.

Ordet triangulering er en gængs term inden for kvalitativ dataindsamling og analyse. Triangulering betyder, at data kommer fra flere kilder. Ved at sikre triangulering i et involveringsforløb med seniorer kan konklusioner på forløbet baseres på så solidt et fundament som muligt.



Refleksionsspørgsmål til metodevalg

Når vi vælger metoder til at involvere seniorer, er det relevant at overveje, hvordan forskellige metoder kan udfordre såvel dem, der planlægger involveringen, som dem, der skal involveres.

Her er seks relevante spørgsmål i forbindelse med metodevalg:

1. Hvilke involveringsmetoder skaber størst motivation for deltagelse hos forskellige typer af seniorer?
2. Hvilke fordele og ulemper er der ved det sted, hvor vi vil involvere? For os og for seniorerne? Er mødestedet fx tæt på vores eget planlægningskontor, men besværligt at komme til for nogle af de seniorer, vi vil i dialog med?
3. Hvilke krav stiller den valgte metode til vores måde at rekruttere og kommunikere på – før, under og efter involveringsaktiviteten?
4. Får vi afdækket både bevidste og ubevidste behov via de valgte metoder?
5. Er der nogen etiske udfordringer, vi skal være opmærksomme på, når vi vælger metode?
6. Hvordan sikrer vi, at vi overholder GDPR-reglerne?

Risici

Der kan være visse risici forbundet med at involvere borgere i byudvikling, men de kan overkommes. Klar kommunikation, solide involveringsmetoder og en gennemtænkt procesplan, der er åben for justering undervejs, i takt med at læring opnås og virkeligheden måske ændrer sig, kan imødegå eventuelle udfordringer.

1. Forventningerne indfries ikke

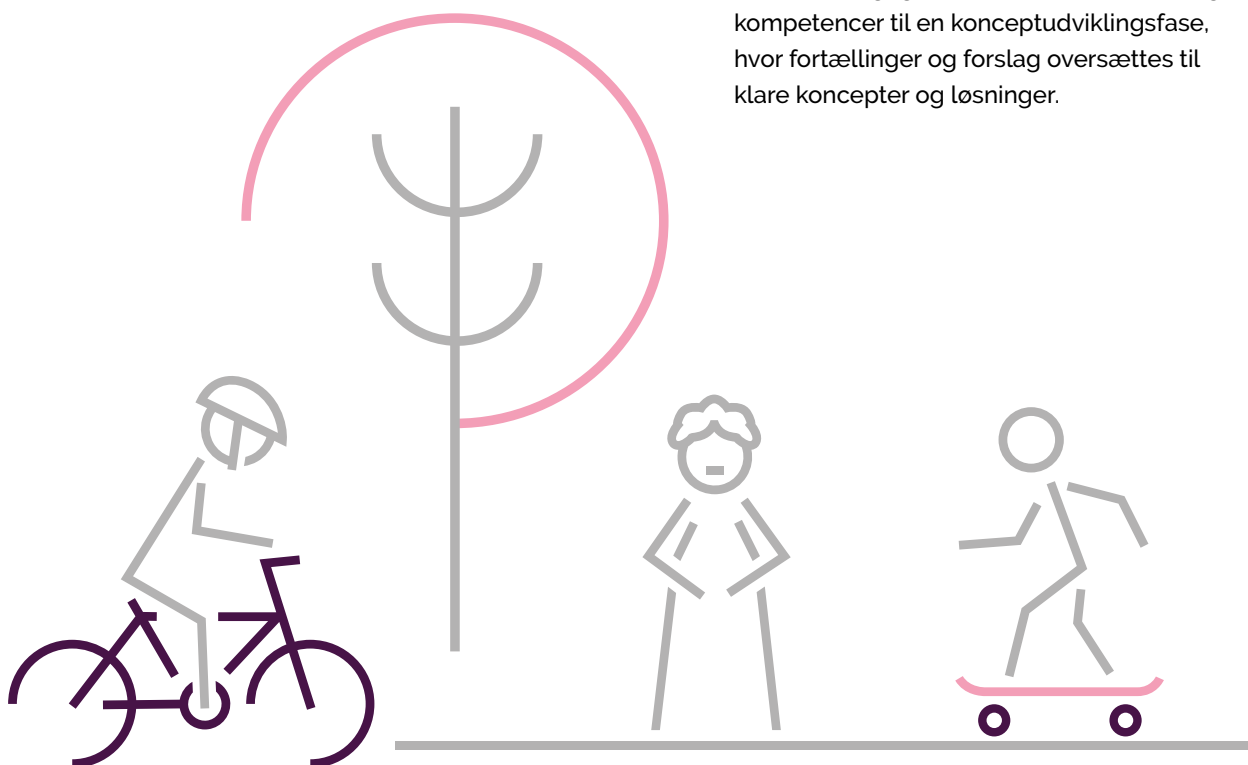
Som i al anden borgerinvolvering er det afgørende at kommunikere tydeligt fra start til slut. Klar og løbende information om, hvem der beslutter hvad hvornår, og hvilke emner der er til forhandling, bidrager til forståelse og medejerskab. Tidsperspektivet er også godt at få kommunikeret klart; mange borgere forestiller sig ikke umiddelbart, hvor lang tid der ofte kan gå fra idéudvikling til fysisk realisering.

2. Seniorerne giver ikke de svar, vi har brug for

Erfaringer viser, at vi ofte kommer til at ønske os noget i udvikling af byer og byrum, vi allerede kender, og mange har vanskeligt ved at være fremadskuende. Seniorinvolvering giver heller ikke indblik i, hvad den nyeste forskning viser ift. seniorers behov i byerne. Involvering af seniorer kan derfor med fordel suppleres med fx forskningsafdækning, ekspertinterview, samskabelse med byens andre brugere og/eller fremtidsstudier.

3. Seniorerne ønsker sig alt muligt forskelligt

Seniorer er lige så forskellige som alle andre, og deres behov peger naturligvis i mange retninger. Det er derfor en fordel indledningsvist at beskrive, hvem målgruppen 'seniorer' mere præcist omfatter, så brugergruppen skærpes, samt planlægge et forløb, der giver seniorerne medindflydelse på, hvordan de mange seniorbehov kan grupperes, forenkles og prioriteres. Ligeledes er det vigtigt i forløbet at afsætte tid og kompetencer til en konceptudviklingsfase, hvor fortællinger og forslag oversættes til klare koncepter og løsninger.





Eksempel 1

Seniorer medbygger i Sydhavn

To byrumsforskere undersøger, hvordan samskabelse og medbyg kan bidrage til seniorvenlig byudvikling. I projektet i Sydhavn er lokale seniorer ikke kun med til at bestemme, hvad der skal laves; de involveres også i design- og byggefaseren.

Hvordan involveres seniorerne?

I 'kom-med-mig-interview' formidler 16 beboere mellem 59 og 90 år deres indtryk af et nabolags fysiske og sociale forhold. Metoden lader seniorerne definere, hvad et seniorvenligt nabolag er. På en række workshops idéudvikler og prioriterer seniorer forslag til nabolaget. I tilrettelæggelsen af workshops lægges der vægt på, at beslutninger tages demokratisk, dvs. uafhængigt af, hvem der råber højest.

Efter prioritering af ideer og test af prototyper bygger de to forskere nye installationer sammen med seniorerne. Seniorer er bl.a. med til at bygge plantekasser i rollatorhøjde, der giver læ på bænken, små borde med små trækasser, der kan bruges både som bord og armlæn på de eksisterende bænke, fuglehuse og en overdækket pavillon til ophold året rundt. Forskerne fortæller, at involvering af seniorer i byggeprocessen kan kickstarte brug og social interaktion de nye steder, og ifølge forskerne er det vigtigt, at der er nogle 'startskud' for social interaktion. Her kan samskabelse og medbyg være med til at danne nye relationer og vaner.



Fotos i eksempel 1: Sidse Carroll.



Involveringsmetoder fra Sydhavn til inspiration:

Annoncering

– rekruttering til aktiviteter via opslag i opgangene og plakater i nabolaget.

Indvielsesfest

hvor forløbet og de nye byrumsløsninger fejres og tages i brug. Festen kan tiltrække (endnu) flere seniorer end dem, som har været involveret i udviklingen.



Seniorer medbygger

nye byrumsløsninger, hvilket kan stimulere til nye relationer og vaner.



Workshops, hvor seniorer idéudvikler og prioriterer forslag. Ideer visualiseres i 2D- og 3D-kollager og modeller. Udvalgte forslag afprøves i prototyper. De bygges i 1:1-testmodeller udendørs, så seniorerne kan afprøve fx et underlag at gå på.



Kom-med-mig-interview

hvor interviewereren går en tur med en lokal senior, der fortæller om sit nabolag. Undervejs på turen filmer interviewereren seniors interaktion med de fysiske og sociale omgivelser på turen.



Frivillig hjemmeopgave

– via printede ark i postkasser til beboere i nabolaget. Opgaven indeholder bl.a. en nem visuel øvelse, og målet er at få viden om seniorlivet og de værdier og tanker, der knytter sig til det. Der blev printet og uddelt ca. 600 kortlægningsøvelser.



Projektet er udført af Sidse Carroll og Kamilla Nørtoft, og det er en del af APEN. Projektet indgår i en ph.d.-afhandling af S. Carroll samt i kapitlet 'Bevæg Byen – med seniorer' i antologien 'Bevæg byen – med børn, unge og seniorer'. Du finder links til publikationerne i kapitlet [Hvis du vil vide mere >>](#)



Eksempel 2

3 seniortyper involveres på Møn

Som en del af Vordingborg Kommunes områdefornyelse i Damme Askeby på Møn formulerede tegnestuen dominique + serena tre forskellige seniortyper. Målet var at seniorers hverdagsliv skulle være et kompas for skabelsen af gode byrum til samvær på tværs af generationer. De tre seniortyper gjorde det tydeligt, at involveringen skulle foregå på forskellig vis. Med afsæt i seniortyperne kunne byen forstås og udvikles under hensyn til, at ikke alle seniorer ville være at finde på fx et borgermøde.

At se på byen med tre slags seniorøjne

Kortlægningen af Damme Askeby skete ud fra tre seniortypers perspektiver. Typerne tog afsæt i deres boligform. Deres respektive oplevelser af byen opsummeres her:

Byen for de selvhjulpne, der bor i eget hjem

En relativt tilgængelig by med store afstande, der opleves som et netværk af rekreative og kommercielle offentlige rum. Disse seniorer oplever at have autonomi over eget hjem og ser boligen som et privat rum i kontrast til det offentlige rum.

Byen for dem, der får hjemmehjælp

En relativt indskrænket by i umiddelbar nærhed af boligen eller i tæt sammenhæng. Det private hjem er også arbejdsplads for hjemmehjælpere, hjemmesygeplejersker m.fl., hvorfor grænsen ml. offentligt og privat i et vist omfang udviskes.

Byen for dem, der bor i plejebolig

En stærkt indskrænket by, der er en del af plejeboligcentret eller er lige ved dets grænse. Dele af boligen er ofte optimeret som arbejdsplads for de ansatte og opleves i mindre grad som et privat rum for beboeren.

Kortlægningen af seniorernes hverdagsliv i byen afdækkede fire forhold:

1. **Lokalisering:** Hvor bor seniorerne, og hvem er de? Berøringsflader med byens rum?
2. **Brug:** Hvilke roller har byrummet? Hvilke slags tilstedevær er der? Hvilke rum og bevægelser gennem byen er vigtige, og hvorfor? Hjælpe- og transportmidler?
3. **Betydning:** Hvad betyder det offentlige rum? Oplevelser og associationer? Opfattelse af hjem og naboskab?
4. **Egnethed:** Hvor egnede er de offentlige rum? Hvor er der rumlige udfordringer og muligheder? Er der oplagte steder for fysisk transformation?



De tre seniortyper blev rekrutteret og involveret via forskellige metoder:

GRUPPE	FORMIDLER	KONTAKTFORM
De selvhjulpne, der bor i eget hjem	Lokal ildsjæl, "LS"	Hjemmebesøg på opfordring. Interview med kortlægning.
Dem, der får hjemmehjælp	Hjemmeplejen	Hjemmebesøg på opfordring. Interview med kortlægning.
Dem, der bor i plejebolig	Personale	Workshop med plejepersonale og besøg hos beboere enkeltvis herefter.

Fotos og model: dominique + serena.

Byudvikling til fremtiden – fra brugerinput til koncept

At udvikle brugbare byer til seniorer med afsæt i brugerinvolvement omfatter også at løfte borgernes input til et højere niveau. I dette kapitel præsenterer vi forslag til, hvordan et involveringsforløb kan stimuleres og suppleres af fremtidsscenarioer og trends. Desuden giver vi nogle bud på, hvordan en stor datamængde med mange forskellige borgerforslag og behov kan forenkles og formgives, så materialet bliver til at arbejde videre med.

Fremtidsscenarioer og trends

Når vi integrerer bud på fremtidsscenarioer og samfundstrends i byudviklingsforløb, kan det inspirere de deltagende parter til at tænke ud af boksen og udfordre 'plejer'. Fremtidsperspektiver er gode til at stimulere nytænkning og understøtte udvikling af forslag, prototyper og koncepter til morgendagens by. Et fremtidsorienteret perspektiv kan udfoldes ved:

- At formulere forskellige scenarier for fremtidens by, fx 15 eller 30 år ud i fremtiden. Scenarierne kan formuleres ved at fortælle om forskellige seniortyper, som bevæger sig rundt i fremtidsbyen. Her kan de interagere med helt anderledes transportformer, bygninger, nabolag og byrum end dem, vi kender i dag. Fremtidselementer kan udfoldes i både lille og stor skala.
- At identificere trends og 'vilde' eksempler fra udlandet, der kan bidrage til at nytænke forslag målrettet et velkendt område. Trenden digitalisering kan fx inspirere med smartcity-løsninger, der understøtter seniorers vej gennem byen på en helt anden måde end det, vi kender til i dag. Og trenden butiksdød, der medfører færre og færre fysiske butikker i lokalsamfund, både udfordrer og giver nye muligheder i bykerner og nabolag.



Fremtidsscenarioer, trends og 'vilde' udenlandske eksempler kan med fordel perspektiveres af tilbageblik på, hvordan byen eller byrummet så ud for mange år siden. Her kan et lokalhistorisk selskab bidrage med viden og materiale, der kan stimulere til dialog om, hvordan et område så ud før og skal se ud i fremtiden.

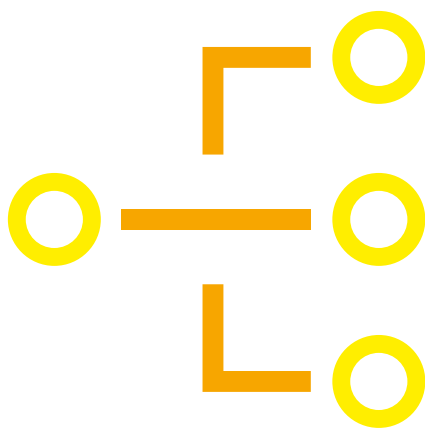
Fremtidsscenarioer og trends er velegnede til at inspirere idéudviklingen i lokale kontekster, fx på workshops, ligesom de er nyttige, når mange brugerinput skal konceptudvikles til forslag, der peger ind i fremtiden og er langtidsholdbare. Indsamling af data til fremtidsscenarioer og trends kan med fordel omfatte forskellige materialetyper (fx tekst, fotos, infografik, video), som kan stimulere til kreativitet og nytænkning hos de involverede. Scenarier og trends kan stille skarpt på både kulturelle, livsstilsrelaterede,

økonomiske og digitale/teknologiske forhold.

Som led i udarbejdelsen af "Brugbar by for seniorer – idékatalog", Sundhedsstyrelsen 2021, blev der gennemført en afdækning af fremtidstrends, som kunne være relevante for byudvikling målrettet seniorer. Fra dette perspektiv blev bl.a. trenden 'digitalisering' identificeret. Det var ikke et tema, der fyldte meget i de seniorinterview, der også blev gennemført; men alligevel et tema, der synes relevant for byudvikling målrettet morgendagens seniorer. I "Brugbar by for seniorer – idékatalog" kan du se et par eksempler på, hvordan ny teknologi og digitale løsninger øger tilgængeligheden og trygheden i byer, til glæde for seniorer.

Konceptudvikling

Systematisk involvering af seniorer i byudvikling kan betyde, at man på et tidspunkt står med et væld af forslag og behov, der peger i mange retninger. Konceptudvikling er en metode til at forenkle det mangfoldige og 'skabe orden i kaos'. Konceptudvikling kan fx sættes i gang ved at:

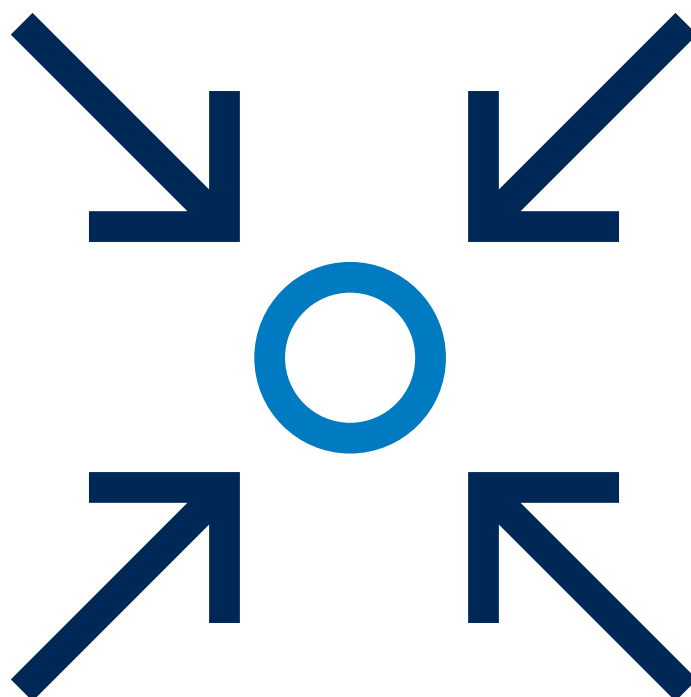


- Skrive essenser af forslag og behov på en masse Post-it-sedler og gruppere disse i temaer på et whiteboard. Post-it-sedlerne omgrupperes, indtil de alle er placeret i en gruppe. Herefter skrives titler på alle temaer. Titlerne kan danne ramme for udvælgelse og (videre)udvikling af et eller flere koncepter. Øvelsen kan laves i samarbejde med seniorer og/eller et tværfagligt team.
- Præsentere forslag og behov på plancher, hvorefter seniorer (og andre) stemmer om, hvilke forslag og behov de finder vigtigst. Afstemningen kan fx foregå på et møde, hvor hver mødedeltager har det samme antal stemmer, evt. i form af klistermærker, eller via en online-survey, hvor der stemmes digitalt. Stemmeafgivning er en god metode til at sikre, at alle involverede har lige stor medbestemmelse (frem for at de, der taler højest, får størst indflydelse). Når de vigtigste behov og forslag er udpeget, kan de grupperes i temaer og evt. suppleres af fremtidsperspektiver (se ovenfor).
- Lave en matrix med fire til seks kriterier, som alle forslag og behov kan inddeles efter. Matrixens kriterier kan frit formuleres, og det er en interessant drøftelse i sig selv – nemlig at blive enige om, hvilke udvælgelseskriterier der er vigtige i netop dette tilfælde. Kriterierne kan fx være parametre som innovativ vs. realiserbar og let vs. svær at implementere (om forslag). Og de kan også være de seks behov, som præsenteres i "Brugbar by for seniorer – idékatalog", eller nogle helt andre kriterier, som netop er relevante for den kommune, den by eller det nabolag, der skal udvikles.

Konceptudvikling kan også sættes i system via et borgerting eller en borgersamling, hvor borgere klædes på til at drøfte en udfordring indgående og udarbejde kvalificerede anbefalinger til beslutningstagere. Se mere om dette i kapitlet

Centrale temaer

I dette kapitel præsenterer vi en række temaer, der er relevante i arbejdet med at udvikle brugbare byer for seniorer. Vi håber, at temaerne kan inspirere ved procesplanlægning og ved formulering af interviewspørgsmål og workshop-opgaver. Ligeledes håber vi, at temaerne kan inspirere til at identificere eksperter og forskning, der kan berige et involveringsforløb med nye vinkler og dokumenteret viden.



Seks seniorbehov i byen

Som led i udarbejdelsen af denne værktøjskasse og det tilhørende idékatalog er der lavet godt 50 interview med seniorer mellem 65 og 99 år i landets fem regioner. Seniorerne fortalte om deres oplevelser og behov relateret til brugen af store, mellemstore og små danske byer. Baseret på seniorernes fortællinger – der blev underbygget af en forskningsafdækning, et trendstudie og flere ekspertinterview – er der identificeret seks behov. Hvis en by imødekommer disse behov, er den brugbar for seniorer. Behovene ses her i overblik:

Natur tæt på

I en brugbar by er der i hverdagen mulighed for at opleve natur i eller tæt på byen. Her giver træer, planter, dyreliv og vand mulighed for fysisk aktivitet og naturoplevelser, såvel alene som sammen med andre.

Aktivt hverdagsliv

I en brugbar by er det nemt at leve et aktivt hverdagsliv. Der er mange grunde til at komme ud i byen – der er steder at gå tur, noget at kigge på og steder at være aktive sammen.

Nemt at komme omkring

I en brugbar by er det nemt for alle at komme omkring, uanset transportform. Byrum er designet, så alle kan færdes frit, uanset funktionsevne.



Steder at være sammen

I en brugbar by har alle mulighed for – både organiseret og spontant – at være en del af noget sammen med andre, uanset alder og ressourcer. Og der er steder at mødes med familie, venner og naboer.

Gratis opholdssteder i velholdte byrum

I en brugbar by kan alle føle sig velkomne, uanset om de bruger penge eller ej. Der er rene og indbydende byrum for alle, uanset alder og køn, og der er mange steder at tage et gratis hvil på vejen.

Trygge byrum og sikker trafik

I en brugbar by kan alle føle sig trygge. Det er trygt at færdes i byen hele døgnet og hele året, både velkendte og nye steder. Trafikken er indrettet, så den er sikker for alle, uanset tempo.

Interview med seniorer viser, at vi ikke er helt i mål endnu i landets byer: Mange seniorer er glade for deres by, men mange udtrykker også uopfyldte behov og fortæller om udfordringer i byens fysiske miljø, der forhindrer dem i at bruge byen, som de vil. De seks behov kan derfor inspirere, når man vil involvere seniorer i byudviklingen – fx når man rekrutterer til involveringsaktiviteter, og når man planlægger og realiserer brugbare byer for seniorer. Du kan læse mere om de seks behov i idékataloget.

Temaer til inspiration

Mangfoldigheden af seniorer betyder, at der er brug for forskellige typer indsatser og løsninger i byer og byrum for at imødekomme alle seniorbehov i byen. Med afsæt i de seks behov (beskrevet ovenfor) har vi udvalgt en række temaer og urbane tiltag, som alle typer af byer kan inspireres af – i både stor og lille skala.

Jeg har noget at komme efter i byen // Aktivt hverdagsliv – temaer er fx:

- Noget at kigge på og mødes om
- Butiksliv og nem afstand til dagligvarer
- Nytænkning af kirkegården som mødested
- Træning og fysisk aktivitet i byen – forebyggelse af fx fald samt rehabilitering.

Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring – temaer er fx:

- Fodgængerbyer
- Klimasikring med god tilgængelighed
- Tilgængelige byrum – ligeværdig adgang ad samme vej eller forskellige ruter
- Usynlig tilgængelighed i bymidten – fremkommelighed og belægning.

Jeg føler mig tryk i byen // Trygge byrum og sikker trafik – temaer er fx:

- Trafiksikkerhed og overskuelighed
- Tryghed i mørket – belysning og lyskunst
- Digitale løsninger – fra lyskryds til digitale kort.

Jeg føler mig velkommen i byen // Gratis opholdssteder i velholdte byrum – temaer er fx:

- Bænke – mange, tæt på hinanden, forskellige slags og vedligehold
- Kommunikation, fx skiltning eller bykort med særlige informationer
- Toiletter med tilgængelighed for alle
- Gratis glæder i byen.

Jeg er en del af noget i byen // Steder at være sammen – temaer er fx:

- Sammen om bæredygtighed
- Bolignære byrum og mødesteder
- Bofællesskaber – kun for seniorer eller på tværs af generationer
- Social forbundethed – hvordan byens rum kan skabe nye relationer.

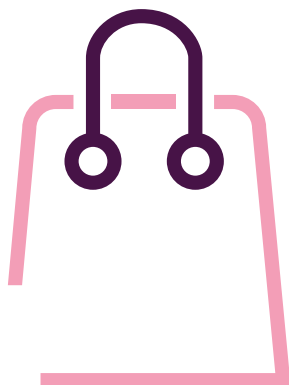
Jeg oplever natur i byen // Natur tæt på – temaer er fx:

- Blåt friluftsliv
- Natur og sundhed
- Sansehaver og dyrkningshaver
- Naturbaseret design, klimatilpasning og biodiversitet.

Læs mere om de seks seniorbehov, og se eksempler på byrum og urbane tiltag inden for temaerne i "Brugbar by for seniorer – idékatalog", Sundhedsstyrelsen 2021. www.sst.dk.

Hvis du vil vide mere

Nedenfor præsenterer vi en række hjemmesider og publikationer, hvor du finder mere viden om brugbare byer for seniorer og om metoder til at involvere seniorer i byudvikling.



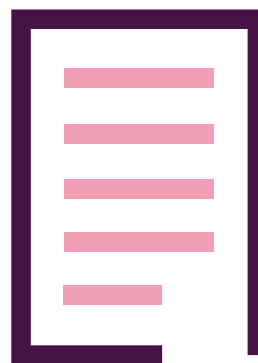
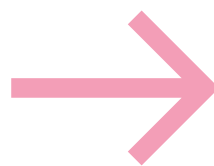
Vidensbanker med metodeværktøjer

Når et involveringsforløb målrettet seniorer planlægges og metoderne vælges, er der inspiration at hente på websites med viden og værktøjer. Her er et par eksempler:

- **Arkitekt og byplanlægger Jan Gehl har formuleret 12 kvalitetskriterier til at vurdere byrum.** De kan bruges som inspiration til fx observationer og interview. Kriterierne er ikke målrettet seniorer, men rammesætter, hvad et godt byrum er, fra tre vinkler: herlighedsværdi, komfort, beskyttelse. Se mere i Gehls bog "Byer for mennesker" fra 2010, og [få et overblik](#).
- **Borgersamling og borgerting er kvalitative involveringsmetoder,** der sikrer repræsentativt demokrati i drøftelser og beslutningsgrundlag. Borgere anses for at være eksperter på linje med fagpersoner. Metoden omfatter, at udvalgte borgere klædes på til at repræsentere flere brugere end dem selv, via en faciliteret dialogproces. [Læs mere](#).
- **Dansk Designcenters værktøjskasse** giver metoder til at udvikle ideer, inddrage brugere i idéudvikling og gøre løsninger konkrete. Her finder du fx skabeloner til interviewguides, storyboards og konceptudvikling. Værktøjskassen har ikke specifikt fokus på seniorer, men kan bruges til generel inspiration. [Læs mere](#).
- **Initiativet bysenior.dk** har arbejdet med at blive klogere på seniorer i byen via fire metoder: gruppeinterview, byrumsobservationer, skrivebordsresearch og kvantitative spørgeundersøgelser. [Læs mere om metoderne](#).
- **Realdania har støttet udviklingen af en række seniorbofællesskaber** landet over. På deres hjemmeside kan man finde eksempler på seniorbofællesskaber og metoder til at bygge seniorvenligt med [fokus på fællesskaber](#).
- **Sund By Netværket formidler værktøjet 'Place Standard Tool'**, der kan bruges til at kortlægge, drøfte og prioritere et områdes udfordringer og styrker. Værktøjet kan hjælpe med at vurdere et område, og det sker ud fra 14 temaer (fx natur, fællesskaber og tryghed) på en skala fra 1 til 7. [Læs mere](#).

Udvalgte publikationer

Når byudvikling planlægges med øje for seniorer, og opmærksomhedspunkter, emner og metoder skal formuleres, er der inspiration at hente i rapporter og forskning, herunder fx:



- **Age-Inclusive Public Space**
Antologi, redigeret af Kristian Ly Serena og Dominique Hauderowicz og udgivet af Hatje Cantz Verlag, Berlin 2020, med støtte fra EGV Foundation, Realdania og Statens Kunstfond.
- **Associations between Neighborhood Open Space Features and Walking and Social Interaction in Older Adults – A Mixed Methods Study**
T. Schmidt, J. Kerr, J. Schipperijn i *Geriatrics*, 2019. [Link](#)
- **Bevæg byen – med børn, unge og seniorer**
Activity- and health-enhancing Physical Environments Network (APEN) på Det Kongelige Danske Kunstakademi, Skoler for Arkitektur, Design og Konservering, Landskabsarkitektur og Planlægning, Københavns Universitet, og Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2020. [Link](#)
- **Design of Urban Public Spaces: Intent vs. Reality**
M. Hjort, W.M. Martin, T. Stewart, J. Troelsen, udgivet i *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018. [Link](#)
- **Co-designing Age-friendly Cities and Communities: Towards an Age-friendly Spatial Practice**
S. Carroll, KADK, 2020. [Link](#)
- **Global Age-friendly Cities: A guide**
WHO, 2007. [Link](#)
- **Tolv scenarier for fremtidens ældre**
Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2019. [Link](#)
- **Use of Neighbourhood Open Spaces by Older Adults in Disadvantaged Communities – A Mixed Methods Study**, Tanja Schmidt, forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, ph.d.-afhandling, Syddansk Universitet, 2019. [Link](#)

Publikationer med tal og fakta om +65-årige i Danmark

- **Ældres sundhed og trivsel**, Sundhedsstyrelsen, 2019. [Link](#)
- **Antal ældre i Danmark i 2019**, Ældresagen, 2019. [Link](#)
- **Antal ældre 2018**, Ældresagen, 2018. [Link](#)
- **Markant flere ældre i fremtiden**, Danmarks Statistik, 2018. [Link](#)

