



Universell utforming bidrar til et alders- vennlig samfunn

Gode eksempler fra norske
kommuner og fylkeskommuner.





KOMMUNESEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and
Regional Authorities

Ansvarlige redaktører:

Christian Hellevang og Anne
Gamme, KS.

Utvikling og produksjon:

Lena Storvand, Felix Media.

Journalister:

Lena Storvand, Bente Frøytlog,
Felix Media.

Fotograf:

Fredrik Naumann, Felix Features.

Grafisk formgivning:

Trude Raanæs, Bly.

Trykk:

Byråservice.

Utgivelsesår: 2019

ISBN 978-82-93100-33-1

Dette heftet er utgitt av KS.

KS er kommunesektorens
interesse- og arbeidsgiverorgani-
sasjon i Norge. Alle landets 422
kommuner og 18 fylkeskommu-
ner (pr. 2018) er medlemmer,
samt om lag 500 kommunale,
interkommunale og fylkes-
kommunale bedrifter.

Heftet er inspirert av medlem-
mene i KS'kommunenettverk
for universell utforming, som
ble opprettet i 2013. Målet
er å bidra til et inkluderende
samfunn, gjennom å dele
erfaringer og fjerne hindre.

Regjeringen lanserte i 2016
"Flere år – flere muligheter.
Regjeringens strategi for et
aldersvennlig samfunn.

Innhold

Få brukerne på banen	6
Må skape alderdom med mening	10
Nyttig med nettverk	12
Godt liv i sentrum	16
Fikk verdifull oversikt	22
Parkmester Trondheim	24
Tar snarveier	26
Belysning skaper trygghet	28
Bussen gjør susen	30
Det gode eldrelev	36
En møteplass på tvers av generasjoner	40
Kollektivterminaler som synes!	44
Velduftende og viktig	46
Alle under samme tak	48
Små grep med stor effekt	50
Heisen gir frihet	56
Fra togspor til tursti	60
Inkluderende arkitekturperle	64
Universelt utformet bydel	66
Storstua på Sortland	70
Inkluderende deltakelse i sorg og glede	74
Gleder du deg til å bli gammel?	78

Gode lokalsamfunn for alle

Universell utforming handler om å skape gode inkluderende lokalsamfunn der alle kan delta. Aldersvennlige lokalsamfunn er en satsing fra KS som starter opp med nettverk i 2019. Utgangspunktet er at alle trenger universell utforming, men satsingen Aldersvennlige lokalsamfunn har en bredere tilnærming som inkluderer flere deler av samfunnet og skjer i samarbeid med ulike aktører.

I dette heftet presenterer vi noen av mange spennende og innovative tiltak norske kommuner og fylkeskommuner har gjennomført for å gi bedre tilgang for alle til offentlige uterom, møteplasser og bygninger. Vi legger også vekt på noen muligheter i satsingen aldersvennlige lokalsamfunn som kan bidra til at vi lærer av hverandre og kommer lengre i det å skape gode inkluderende lokalsamfunn for alle.

Jeg er glad for at nettverket for kommuner og fylkeskommuner på universell utforming som KS har drevet de siste fire årene, også blir videreført i 2019. Temaet er universell utforming og hvordan «lavthengende frukter» på feltet kan realiseres. Landsstyret i KS har vedtatt en langtidsplan for perioden 2016 – 2019:

Dette er våre overordnede mål:

- Inkluderende folkestyre
- Sunn kommuneøkonomi
- Attraktive arbeidsgivere
- Bærekraftige helse- og velferdstjenester
- Inkluderende oppvekst
- Livskraftige regioner, byer og distrikter

Å arbeide i en kommune eller fylkeskommune, enten som ansatt eller som folkevalgt, betyr først og fremst å arbeide for et samfunn som inkluderer alle.

La oss sammen skape gode lokalsamfunn!



Gunn Marit Helgesen
Styreleder i KS





SJEKK UT DISSE FILMENE:
[www.youtube.com/user/
KSKommunesektoren](https://www.youtube.com/user/KSKommunesektoren)

Få brukerne på banen

Planer og tiltak hjelper lite om brukerne selv ikke er involvert.

- Ja, medvirkning er rett og slett en forutsetning.



VIKTIG DEBATT: Oslo kommune og OsloMet har en debattserie som samler politikere, forskere, eldre, og representanter fra bydeler og etater. (Foto: Oslo kommune).

DET MENER ANNE BERIT RAFOSS. Hun er spesialrådgiver i byrådsavdelingen for eldre-, helse og sosiale tjenester, og leder av Oslo sitt initiativ knyttet til utvikling av en aldersvennlig by. Oslo var Norges første kommune som ble med i WHO-nettverket for et aldersvennlig samfunn.

Verdens helseorganisasjon (WHO) har etablert et verdensomspennende nettverk for å møte utfordringene i en rekke land: Økt urbanisering og økt antall eldre. (Les mer om nettverket på side 12)

INGEN FASIT

- WHO har vært helt avgjørende for oss. Det fantes ikke noe kunnskap på hva dette området egentlig innebar, og hvordan vi skulle jobbe med dette, sier Rafoss.

Via nettverket har Rafoss blant mye annet lært viktigheten av politisk forankring, medvirkning og tverrsektorielt arbeid. Kommunen har også nyttig dialog med andre byer.

- Vi stjeler hemningsløst av hverandres gode ideer, ler Rafoss.

- For vi er alle i samme båt, og ingen har funnet alle løsningene.

Hun har mange ganger stilt seg spørsmålet: Hvorfor har man ikke gjort noe langsiktig og systematisk med dette store temaet tidligere? For tallene er jo ikke til å misforstå: Etterkrigsgenerasjonen er stor, i Oslo slår denne aldersbølgen inn for fullt i 2022.

- Jeg tror svaret er sammensatt. Vi ser det kanskje ikke så godt, det er noe med at man gjerne tar tak i det som er rett foran seg. Dessuten handler det mye om holdninger. Jeg tror vi ikke har tatt det ordentlig innover oss at vi blir flere og flere eldre. Vi skjønner at det blir dyrt og vanskelig, og har helst lyst til å kaste teknologi-løsninger på hele problemet, sier Rafoss. Hun mener en del av svaret også ligger i det hun kaller institusjons-kulturen her til lands.

- Norge er så institusjons-basert, det er stort fokus på at eldre skal bo i institusjoner. Det tar tid å skape en kultur for å tenke at man også kan legge til rette på andre måter, sier hun, som med glede understreker at tankegangen begynner å endre seg.

Oslo kommune forsøker å tenke nytt i forhold til nye typer bofellesskap.

TENKE NYTT

- Vi har mye tilgjengelig teknologi som er tatt i bruk i Pastor Fangens vei (se side 40) og i Welhavensgate, hvor mennesker med kognitiv svikt kan leve et godt liv. I Pastor Fangensvei bor også studenter sammen med eldre, og vi tenker nytt når det gjelder godt bofellesskap. Oslo kommune har med stor suksess innført modellen Bedre Hverdagsliv på Økernhjemmet, som huser demente, og har egne lokasjoner som er inspirert av demenslandsby-modellen i Nederland under utvikling, sier Rafoss.

- Aldersvennlige samfunn og universell utforming henger nøye sammen. Universell utforming er selve grunnlaget, men et aldersvennlig samfunn krever mer.

MER ENN UNIVERSELL UTFORMING

- Universell utforming er jo veldig teknisk, det er en del minstekrav som skal innfris, men det er altså ikke nok. Vi må tenke bredere, understreker Rafoss.

Gjennom WHO-nettverket har Oslo kommune fått både en rekke nyttige verktøy og en stor dose motivasjon for å nå målet om en aldersvennlig by.

- WHO har utviklet en tilnærming, og en metodikk som vi har stor nytte av.

Etter en omfattende kartlegging med WHO-verktøy definerte Oslo kommune seks innsatsområder i sitt arbeid for å skape et

aldersvennlig samfunn. Dette dannet grunnlaget for utvikling av en handlingsplan.

Bolig, helse- og omsorgstjenester, kommunikasjon og medvirkning, samfunnsdeltagelse, aldersvennlig transport og utendørsområder og fysisk aktivitet er innsatsområdene. Og for alle gjelder det altså å få brukerne på banen.

VERDIFULLE INNSPILL

- Det at andelen eldre øker, gir noen utfordringer, men like mange muligheter. Eldre er en del av løsningen, og investering i aldersvennlige tiltak motvirker aldersdiskriminering. Vi har helt fra starten invitert den aldrende befolkningen. Vi har bedt om innspill til videreutvikling av eksisterende prosjekter, til tester, og til innspill for fremtiden. Kommunikasjon og medvirkning er både spennende og krevende. Vi begynte med folkemøter. Det er en effektiv måte å nå mange med informasjonen, sier Rafoss.

Fokusgrupper, gruppeintervjuer, separatintervjuer, konferanser, debatter, tenketanker, befaringer – og opplæring av iPad-bruk så de eldre kan visualisere utfordringer er blant kommunikasjons-metodene.

- Trygghetsvandring med målgruppen er også en: Hvordan oppleves dette området, hva tenker de om belysningen, hvor bør det settes opp benker? Målet er klart: Er området tilrettelagt er det lettere å komme seg ut, gå en tur, møte folk.

TETT SAMARBEID

- Vi har brukerne tett involvert i praktisk arbeid, og deres innspill videreutvikles og implementeres i strategiarbeidet. I to år, fra 2015 til 2017, var Nordre Aker pilot for en alders- og demensvennlig bydel.

- Det kan være vanskelig å skape aldersvennlig by i et jafs, vi tenker det er bedre å teste ut tiltak i mindre skala før vi ruller det ut.

En rekke tiltak er utviklet. På Myrerjordet på Kjelsås er det etablert en bocciabane, satt ut benker og montert ti treningsapparater, sier Rafoss. Stedet nå blitt et trivelig møtested på tvers av generasjoner.

Pårørendeskole for pårørende til demente. Aktivitetsvenn for hjemmeboende demente. Rullator- og stavgangsløp. Bruk av opplæringsprogram for demensvennlige omgivelser – og transport-tilbudet de rosa bussene (se side 30) er blant andre



BYRÅD: Tone Tellevik Dahl (Ap, Oslos byråd for eldre, helse og arbeid på rullator- og stavgangsløpet. (Foto: Oslo kommune).



NØKKELPERSON: Anne Berit Rafoss i Oslo kommune. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



STOR SUKSESS: Stavgangsløp og rullatorløp. (Foto: Oslo kommune).

tiltak. Aldersvennlig by samarbeider med Bilfritt byliv om å gjøre sentrum mer tilgjengelig og inkluderende, og jobber tett med Plan- og bygningsetaten om å utvikle andre områder fremover som er mer aldersvennlige rundt i Oslo.

Noen prosjekter er store og omfattende, andre handler om utdeling av sandsekker og brodder, og å sørge for at det ikke bare brøytes på gangveiene, men også helt inntil benkene som er satt opp.

Bruker-dialog har også vist at de eldre gjerne vil hjelpe hverandre. Derfor har Oslo kommune utviklet AHANS-nettverket som kobler eldre sammen: Trenger du hjelp til å skifte en lypære, kan du ringe dette nummeret og få hjelp av en på samme alder. (AHANS – alltid ha noen å spørre)

MÅL FOR FERDEN

Et godt kulturtilbud er også essensielt – for det er liten vits i strøket transportsystem hvis du ikke har et mål for ferden. Rafoss & co har fått tydelige tilbakemeldinger på at kultur er kjempeviktig, at de eldre kommer seg ut og har meningsfulle ting å gå til. Kommunen har godt samarbeid både med Filharmonien/Oslo konserthus og den Norske Opera og ballett,

og har nylig lansert det første alders- og demensvennlige biblioteket i Oslo på Oppsal.

- Tema nummer en da vi opprettet en systematisk dialog, var transport. Det handlet om at det eksisterende transport-tilbudet ikke var bra nok, sier Rafoss.

- For holdeplasser blir jo lagt ned, ruter blir lagt om, fordi det er mest fokus på effektivitet: På tidsbruk og volum. Flere eldre følte seg isolerte, de kom seg ikke ut, vi fikk en økende grad av isolasjon og ensomhet. Vi skjønnte at – ok, et av de områdene vi må jobbe med er transport.

Dermed så transport-tiltaket de rosa bussene dagens lys. Et fleksibelt transport-system hvor de eldre bestiller skyss inntil en time før avgang.

Via nettverket fikk Oslo kommune nyttig inspirasjon fra flere hold.

- I Manchester har de vært veldig flinke til å utvikle sitt transport-tilbud, og i New York tilbyr de eldre transport i de gule skolebussene mens elevene er på skolen. Men den største inspirasjonen kom fra Göteborg. Det er nok fordi vi er temmelig like, både i forhold til klima, struktur og eksisterende system.



SJEKK UT DISSE FILMENE:
[www.youtube.com/user/
KSKommunesektoren](https://www.youtube.com/user/KSKommunesektoren)

Må skape alderdom med mening

Universell utforming er en forutsetning, men det er også viktig å legge til rette for en alderdom med mening.

DET MENER SINTEF-FORSKER KARIN HØYLAND.

- Universell utforming ligger i bunnen, men å planlegge for et mer aldersvennlig samfunn handler om mer enn det, sier hun.

I samarbeid med Karine Denizou, Daniela Baer, Hilde Finess Evensmo og Pernille Schanche Feragen har Høyland skrevet rapporten «Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling». Rapporten belyser ulike perspektiver på by- og stedsutvikling, herunder aldersvennlig, demensvennlig, barnevennlig og helsefremmende planlegging.

VIKTIGE SAMMENHENGER

- Planlegging for eldre har handlet mye om helse, bygg-forskrifter og tjenestetilbud. Det har ikke vært så mye snakk om hvor ting ligger i forhold til hverandre, om du føler at du bor i et lokalmiljø som oppleves som trygt, og om det finnes rekreasjonsområder, og steder der man kan se og oppleve ting. Dette ligger ikke i lovverket. Men det hjelper jo heller ikke med et flott tilbud om du ikke har muligheten til å komme deg dit, eksemplifiserer Karin Høyland. Fokus på hvor man lokaliserer for eksempel sykehjem har endret seg.

- Nå er flere opptatt av sammenhengen mellom flere tilbud, og å kunne bli et tilskudd til lokalmiljøet. Dette skjer nok fordi man er blitt mer bevisst det utfordringsbildet som kommunene blir sittende med: Vi blir stadig flere eldre. Og i det øyeblikket du for eksempel ikke kjører bil lenger, da får du plutselig et annet fokus på lokalmiljøet. Som kommuneplanlegger handler det om å styrke lokalmiljøet og sørge for at fellesfunksjoner blir attraktive møteplasser for dem som bor hjemme. Det kan betyr for eksempel tilgjengelige boliger med gåavstand til funksjoner du ønsker å benytte deg av.

Karin Høyland understreker at vi ikke må bygge et samfunn hvor vi trenger å bli fraktet rundt.

FOKUS PÅ NÆRMILJØ

- Der ligger det en utfordring til landets kommuner: Man går mer ut hvis man har noe å gå til. Det at du kan gjøre din daglige handel i nærmiljøet, kombinere handelen med en tur, møte noen på veien, det er viktige elementer. Deltakelse, det å holde seg i aktivitet, bidrar til livskvalitet. Og det er et mål å kunne legge til rette for deltakelse også for de eldre som er i den mer skrøpelige fasen.

En tydelig fasit med løsninger finnes ikke. For eldre er ingen homogen gruppe; de har ulike behov og ønsker, sier Karin Høyland.

- Eldre er selvfølgelig forskjellige, så det finnes ikke et standardsvar på hva eldre vil. Mens noen føler det er utrygt å bo hjemme, synes andre det er flott til tross for store hjelpebehov. Men det er en realitet at det er en del ensomhet. Leiligheten er tilrettelagt, men de kommer seg ingen steder. Da er det viktig med gode dagtilbud, eller andre sosiale arenaer i nærmiljøet.

Og på dette området kreves det nytenking, mener Høyland:

- Det er viktig med lokalmiljøer som ikke bare er bilbaserte. Og det er et mål i seg selv å ha ulike boligtyper i et aldersblandet lokalmiljø med naturlige møteplasser, slik at man kan bli boende og beholde et nettverk.

FORSKER: Kari Høyland er forsker på SINTEF, og påpeker at det ikke finnes en fasit på hva som er et godt eldrelev. (Foto: Privat).



«Det er viktig med lokalmiljøer som ikke bare er bilbaserte»

Forskeren sier vi alle har et ansvar for å legge dette løpet selv. Men kommunen kan legge til rette for at vi gjør luse valg.

- Når vi skal rigge oss for alderdommen, må vi sørge for at vi har meningsfulle aktiviteter, og at vi investerer i sosiale nettverk. Kanskje må vi også i større grad tenke på hvordan vi kan bidra, for eksempel i frivillig arbeid.

LOKALISERING

Når nye tilbud skal etableres, gjelder det å tenke lokalisering, fastslår Høyland.

- Småkommuner kan tenke hvordan dette gir muligheten for å etablere et mer levende sentrum: Bygger du et sykehjem, kan det bygges slik at det ikke bare er det, men at det også inneholder attraktive fellesrom for andre. Både utforming og lokalisering er svært viktig, og det kan være lettere å realisere på småsteder som oftere har tilgang på egnede tomter. Vi må tenke nytt på hvordan vi kan bygge opp attraktive steder der man kan delta på ting og se og møte andre. Vi må tenke på nye kombinasjoner. Kanskje et treningsrom i forbindelse med en barnehage eller skole?

I Norge er det ikke mange slike eksempler på nytenking av sykehjem å vise til, men noen er det: Oslo kommune jobber med hagebyer for personer med demens som også forsøker å invitere andre inn. Skien kommune planlegger å etablere et sykehjem midt i byen.

DELE ERFARINGER

Karin Høyland ønsker seg en felles kommune-base hvor man kan finne hvilke forsøk som gjøres. Dette er dyre investeringer, men likevel et felt det forskes lite på. De gode fortellingene må spres.

- Man kan lære der hvor man ser at nye ting lykkes. Det er for lite evalueringer; etterprøvinger av hva som faktisk gir

effekt. En del sykehjem blir som de blir bare fordi man pleier å gjøre det sånn.

Brukermedvirkning er også et nøkkelord i jakten på de gode løsningene. Og nettopp der ønsker SINTEF-forskeren å fremme følgende fokus:

- Det å jakte på nye svar er en stor utfordring. Gjennom å snakke med dem det gjelder, handler det om å få en forståelse av hva problemet er: For eksempel hva det var som gjorde at du måtte flytte. Så er det fagfolkens oppgave å oversette dette til nye løsninger.

SPENNENDE FORSØK

Hun viser til at et spennende forsøk for eksempel er under utprøving: Kommunale tjenester knyttet til lokalbutikker på Vestlandet. Sju kommuner og 14 nærbutikker i Sogn og Fjordane deltar i et nasjonalt prosjekt for å utvikle butikken som lokalt servicesenter. Prosjektet blir gjennomført av Merkur i samarbeid med Distriktsenteret og KS. Tanken er at dersom folk kan bo lenger hjemme i lokalsamfunnet før flytting til omsorgsbolig eller institusjon, vil kommunene kunne spare penger på helse- og sosialtjenester. Dette er noe av bakgrunnen for prosjektet. Det også en viktig målsetting at de små butikkene kan få flere tilleggstjenester, slik at de får styrket det økonomiske grunnlaget for videre drift. Samtidig vil dette gi bedre service for folk på bygda.

SINTEF samarbeider med BYLIVsenteret hos Norske arkitekters landsforbund med å lage en håndbok i aldersvennlig stedsutvikling på oppdrag fra Helsedirektoratet. Håndboken retter seg først og fremst mot planleggerne i kommunene.

Nyttig med nettverk

Om innbyggertallet er 300, eller tre millioner spiller ingen rolle: Alle kan ha nytte av å bli med i WHO's Nettverk for aldersvennlige byer og samfunn.

VI BLIR STADIG FLERE ELDRE. Allerede om femten år vil det for første gang være flere eldre (65+) enn unge (0-19) her til lands. Og i 2040 vil mer enn hver tredje innbygger i en del distriktskommuner ha rundet 70 år. I dag er 17 prosent av Norges befolkning over 65 år, i 2040 er tilsvarende tall 22 prosent.

Det innebærer en rekke utfordringer. Utviklingen går i samme retning i en rekke land. Derfor har WHO dannet Nettverk for aldersvennlige byer og samfunn. I nettverket står erfaringsutveksling og samarbeid sentralt. Istedenfor å finne opp kruttet på egenhånd, kan man heller høste av andres kunnskap.

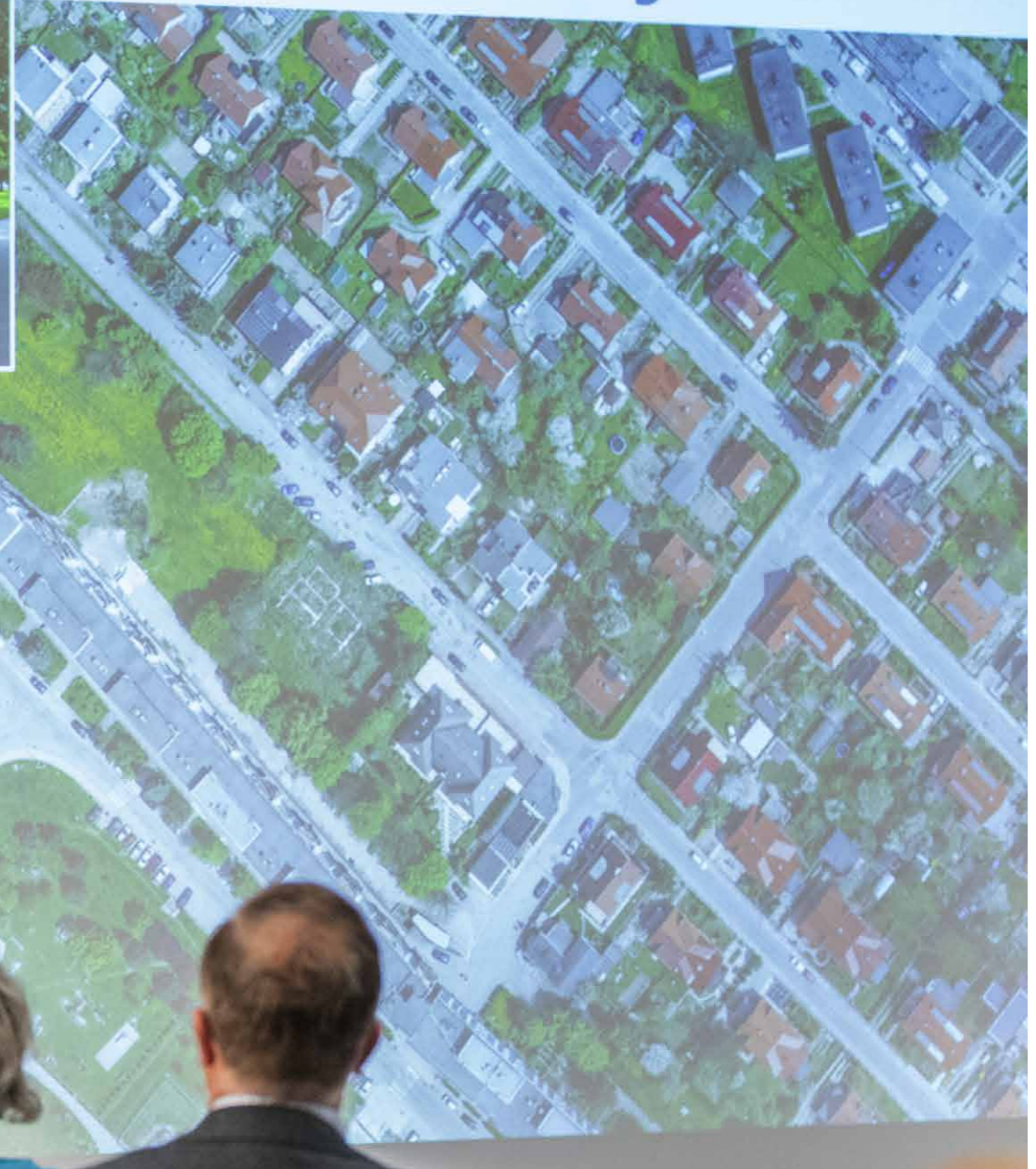
TRE NORSKE BYER

705 byer i 40 land er med i nettverket. Det dekker 210 millioner mennesker, og er WHO's største nettverk på et lokalt nivå. Tre av byene er norske: Oslo, Trondheim og Levanger. Dr. Diane Wu fra WHO håper adskillig flere slutter seg til dette WHO-nettverket.

- Nettverket har som mål å inspirere, samarbeide og støtte. Vi ønsker å inspirere til endringer, til å koble byer og samfunn sammen, dele erfaringer og utfordringer, og hjelpe til med å finne gode løsninger, forklarer Diane Wu, som var invitert til KS' dialogkonferanse om aldersvennlige samfunn. Hun er opptatt av at det slett ikke er størrelsen det kommer an på:

- Vi har en by med 300 innbyggere i nettverket, og en by hvor det bor tolv millioner mennesker, sier hun. I 2015 kom WHO's første omfattende rapport om aldring.

An example of mobility



VERDEN RUNDT: Et verdensomspennende nettverk med fokus på aldersvennlige byer og samfunn. Det er hva WHO – Verdens helseorganisasjon - tilbyr. Tre norske byer er allerede med – flere er ønsket, sier dr. Diane Wu i WHO. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



KONFERANSE: KS styreleder Gunn Marit Helgesen og Dr. Diane WU fra WHO – verdens helseorganisasjon på KS dialogkonferanse om aldersvennlige samfunn. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

- Det var et svært viktig arbeid, som tydeliggjorde de store ulikhetene rundt om i verden, sier Diane Wu.

I forbindelse med rapporten definerte WHO også hva som menes med sunn aldring: «Proessen med å utvikle og opprettholde den funksjonelle evnen som muliggjør trivsel i eldre alder. Funksjonell evne handler om å ha de mulighetene som gjør at alle kan være og gjøre det de verdsetter».

Samme år definerte FN 17 mål for bærekraftig utvikling.

- Det er ekstremt ambisiøse mål, fastslår Wu:
- Utrydde alle former for fattigdom i hele verden.
- Utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring, og fremme bærekraftig landbruk.
- Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.
- Sikre inkluderende, rettferdig og god utdanning og fremme muligheter for livslang læring for alle.
- Oppnå likestilling og styrke jenters og kvinners stilling.
- Sikre bærekraftig vannforvaltning og tilgang til vann og gode sanitærforhold for alle.
- Sikre tilgang til pålitelig, bærekraftig og moderne energi til en overkommelig pris.

- Fremme varig, inkluderende og bærekraftig økonomisk vekst, full sysselsetting og anstendig arbeid for alle.
- Bygge robust infrastruktur, fremme inkluderende og bærekraftig industrialisering og bidra til innovasjon.
- Redusere ulikhet i og mellom land.
- Gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige.
- Sikre bærekraftige forbruks- og produksjonsmønstre.
- Handle umiddelbart for å bekjempe klimaendringene og konsekvensene av dem.
- Bevare og bruke hav og marine ressurser på en måte som fremmer bærekraftig utvikling.
- Beskytte, gjenopprette og fremme bærekraftig bruk av økosystemer, sikre bærekraftig skogforvaltning, bekjempe ørkenspredning, stanse og reversere landforringelse samt stanse tap av artsmangfold.
- Fremme fredelige og inkluderende samfunn for bærekraftig utvikling, sørge for tilgang til rettsvern for alle og bygge velfungerende, ansvarlige og inkluderende institusjoner på alle nivåer.
- Styrke gjennomføringsmidlene og fornye globale partnerskap for bærekraftig utvikling.



«En sunn aldring innebærer at man får dekket alle basis-behov»

- Målene favner vidt, og dreier seg om svært mange aspekter av samfunnet. Aldring er relevant i hele femten av disse sytten målene, poengterer Diane Wu, som særlig fremhever følgende punkt:

- Det å gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige.

FLEKSIBEL TANKEGANG

Diane Wu understreker at en sunn aldring innebærer at man får dekket alle basis-behov, at man har muligheten til å lære, utvikle seg, ta avgjørelser, være mobil, etablere og vedlikeholde vennskap, og ha muligheten til å bidra i samfunnet.

Hun påpeker også at det å skape aldersvennlige samfunn ifølge WHO innebærer forståelse for at eldre mennesker besitter et bredt spekter av ressurser. Man må være fleksibel

i forhold til eldre sine behov og preferanser, respektere deres valg og livsstil, redusere ulikheter, beskytte de mest sårbare, og altså fremme inkludering.

SE TOTALBILDET

Wu er opptatt av å heve blikket, se totalbildet. For det er så mange sammenhenger man må være bevisst på:

- La oss si at Ingrid skal forsøke å ta seg hjemmefra og til butikken. Da må vi kartlegge følgende: Er bostedet tilpasset hennes behov? Trenger hun buss? Taxi? Kan hun i så fall benytte seg av det tilbudet? Er nabolaget trygt? Hvis hun skal gå; er det fotgjengeroverganger? Gangfelt? Benker å hvile på? Offentlig toaletter? Og er den ansatte i butikken vennlig og hjelpsom? Erfarings-baserte kartlegginger fører til endringer som kan optimalisere hvert enkelt menneskes potensiale.

GJØR DET LETTERE

Slike kartlegginger er enklere gjennomførbare via en rekke kartleggings-verktøy WHO-nettverket tilbyr. De tilbyr også hjelp på mange andre måter:

- Vi har en database med helt konkrete eksempler, vi har en rekke guider, og vi har verktøykasser for aldersvennlige tiltak, handlingsplaner og evalueringsverktøy. Vi har også webinarer, og en mentor-ordning.

Via nettverket er det ifølge Diane Wu mye lettere å finne det man trenger for å få politikerne med på laget. Og nettopp politisk forankring er en forutsetning for å nå målet om å skape aldersvennlige samfunn «fri for fysiske og sosiale barrierer».



FULLT HUS: Mange lyttet interessert til det Diane Wu fortalte. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



Godt liv i sentrum

Siden 1976 har Helga Knoff (85) bodd midt i Trondheim. Benker, belysning, og utbedring av veitene er med på å gjøre byen til et godt sted for den pensjonerte jordmoren.



HISTORISK: De gamle veitene i Trondheim er mye eldre enn husene. Da gjelder det å finne en smart løsning som ivaretar behovet for tilgjengelighet og bevaring – til glede for blant andre Helga Knoff. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



PUST I BAKKEN: Benker ca hver 200. meter er målet. Det er med på å skape en aldersvennlig by, sier Solveig Dale og Roy Åge Håpnnes. Modellen Helga sitter på, glir fint inn i bybildet. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

DET VAR DE FINE, buede vinduene han falt for først, Thomas Knoff. Og da den gule lille bygården i Brattørveita plutselig kom for salg, var hverken han eller hans Helga i tvil. Der skulle de bo. Legen og jordmoren hadde giftet seg to år tidligere, nå flyttet de inn i det tidligere hospiset, beliggende i en av Trondheims aller eldste gater. I 2016 døde Thomas Knoff, som i flere år led av Parkinsons. Han ble 85 år gammel. Nå bor Helga igjen alene, og her akter hun å bli så lenge som overhode mulig. Midt i sentrum.

ENKELT I SENTRUM

- Det gikk veldig greit da Thomas levde. Han brukte ikke så mye rullestol, helst gåstol. Og det var så enkelt: Bare å gå ut i byen. Skulle vi på konsert i Olavshallen var det fem minutter opp der, butikken ligger tvers over gata, og skulle vi til gården i Gudbrandsdalen, var det bare å ta toget rett der borte. Da Thomas ikke klarte trappen, fikk de montert trappeheis, sier Helga. Og gårdsrommet til høyre for inngangsdøren fikk rampe. Takket være Thomas' styrke i armene var det heller ikke vanskelig for ham å forsere brosteinen rett utenfor inngangsdøren.

Men i enkelte veiter var det enda enklere å ta seg frem. For i flere år har Trondheim kommune jobbet for å utbedre fremkommeligheten i veitene – disse trangere gatene, etablert allerede i middelalderen. Veitene er belagt med brostein; lett buede, mange steder med litt romslige fugesprekker. Det kan gjøre ferden kronglete både for de som er dårlige til bens, for

rullestolbrukere og for de med rullator.

- Hvis du for eksempel subber litt når du går, er det en fare for at du snubler, sier Solveig Dale.

Hun er rådgiver for universell utforming i Trondheim kommune, som er aldersvennlig by gjennom WHO (Verdens helseorganisasjon).

- Jeg tror flere vil bruke veitene om de er mer tilgjengelige, sier Dale, og det er Helga Knoff helt enig i:

- Ja, går du med rullator og ikke er så sterk i armene som Thomas var, tror jeg det kan være vanskelig, sier Helga. I 2014 sto Taraldsgårdveita ferdig.

NATURLIGE LEDELINJER

- Der ble brosteinene saget på alle kanter, både på overflatene og sidene, forklarer Roy Åge Håpnnes, historiker og antikvar ved Byantikvaren i Trondheim.

På hver side, inntil husveggene, er den gamle steinen beholdt slik den alltid har vært; litt skrått, og med steiner som markerer overgangen mellom dette feltet og hovedgaten. Det gir naturlige ledelinjer og tilpasningssone inn til vegg.

Veita er flat og fin, flammig og prikking sørger for at brosteinene har god friksjon. Men Håpnnes synes ikke resultatet ble optimalt rent visuelt.

- Fargespillet stemmer ikke overens med byens varmere fargepalett, og resultatet fremstår som litt flatt og sterilt. Derfor har vi kommet frem til at brosteinene skal ha en annen farge, og bare skjæres på toppen. Det gjør at vi får et helt annet



LYSER OPP: God belysning er viktig, det gir både trygghet og trivsel. De gamle, ærverdige Trolla-armaturene får ny led-innmat som sørger for bedre lys. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).





PROSJEKT: Veite-prosjektet sørger for å skape gater som er gode å ferdes i for alle, sier Roy Åge Håpnes. Han er historiker og antikvar ved Byantikvaren i Trondheim. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

NY INNGANG: Et universelt utformet inngangsparti på gammel bygård. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



NYTT LYS I GAMMEL ARMATUR

- Gode innspill fra brukerorganisasjoner er gull verdt. Veitene lysnes opp av tradisjonsrike lamper, laget på Trolle Brug.

Mange av lampene lyser nå bedre enn før, etter at innmaten ble byttet ut med led-lys. I disse gatene gikk Helga og Thomas stadig tur med hunden, og Helga tar fortsatt gjerne en kveldstur. Både Brattørveita og to andre veiter har fått forbedret belysning i gammel armatur.

- Totalt er det 1100 Trolle-lamper i Trondheim, og alle trenger ny innmat. Det er et løft. Men god belysning er viktig, og disse lampene er viktig for byens identitet. De er fullgode med ny innmat, da kan de leve i hundre år til, sier antikvar Håpnes.

VIKTIGE BENKER

På et gatehjørne står en staselig benk tett inntil veggen. Den glir inn i det gamle miljøet. I alt 26 benker er kjøpt inn og satt ut i veitene.

- Den er i riktig høyde, så det er lett å sette seg ned og komme seg opp, og armlenene er gode å støtte seg på, påpeker Solveig Dale.

Målet er at det skal stå benker plassert med rundt 200 meters mellomrom. Det gir god forutsigbarhet for de som har behov for å sette seg ned.

- Benker gir rom for uformelle møteplasser, og det at det ikke er langt mellom benkene er også med på å skape en aldersvennlig by.

På et drøyt år har tiltakene gitt tydelig effekt:

- Byromtellingene viser at det nå er seksti prosent flere som bruker veita, sier Solveig Dale.

BRUKER BYEN

Helga Knoff tenker med glede på fine lørdagsturer med Thomas.

- Hver lørdag pleide vi å gå opp til domkirka hvor det var konsert klokka halv to. Thomas sa alltid: Tenkt at det er gratis konsert i byens fineste hus. Det var orgelmusikk, det da, sjølv sagt. Etterpå drakk vi gjerne kaffe.

Fortsatt liker Helga å bruke byen. Tar seg turen til Nordre, setter seg ned for en kaffe.

- Det er så mye du kan titte på, og folk kommer bortom og

prater. Ja, bare det å sjå folk, sier Helga, som ikke har tall på hvor mange nyfødte hun har tatt imot.

Som noenogtyveåring dro hun ut i verden, via en europeisk hjelpeorganisasjon fikk hun oppdrag som jordmor i Iran.

- Jeg fikk plutselig lyst til å reise, se verden fra en annen side. Vi var fire norske som dro, vi jobbet på et sykehus ved det kaspiske hav. Det var ikke mye å hjelpe seg med på det sykehuset der, gitt, vi kom rett etter en kolera-epidemi, så det var ikke enkelt. Men det var en fin tid.

Senere ble det et år midt i bushen i Nigeria – via Kirkens Nødhjelp.

Nå reiser hun ikke stort, men legger gjerne turen bort til

«Det handler om kompromisser på alle hold, både i forhold til universell utforming, og i forhold til kulturminnevernet»

staselige, kommunalt eide Hornemansgården fra 1700-tallet. Den rommer Eldres hus, og huser både reisebyrå, cafe, frisør og andre tilbud for eldre. For flere år siden ble bygget oppgradert i forhold til tilgjengelighet.

- Det er et gammelt, verneverdig bygg med høye terskler. Kulturminnevernet skal ivaretas, samtidig som huset skal være tilgjengelig, sier Solveig Dale.

TOK GREP

Enkle grep ga stor effekt: Hovedtrappen ved inngangspartiet hadde et rekkverk som ikke fulgte trappetrinnene helt ned. En smed sørget for å forlenge det. På baksiden, ut mot den hyggelige hagen, ble det laget et alternativt, universelt utformet inngangsparti, og den tunge døren fikk elektrisk døråpner. Innvendig ble belysningen kraftig oppgradert, og håndløper montert i trappen. Den fungerer også som en naturlig ledelinje.

De høye tersklene – noen nærmere ti centimeter – har fått elegante terskel-eliminatorer i eik, og det er hengt opp skilt. Heisen er fortsatt den samme gamle.

- Den skal byttes ut etter hvert, sier Solveig Dale.

Hjemme i sitt gule, gamle byhus har Helga Knoff mange rom og trapper, både ned til 1600-talls hvelv-kjelleren, og opp til bad og soverom.

- Jeg kan enkelt gjøre om så jeg får alt på en flate. Men så lenge jeg orker trappa, så skal jeg gå i den. Jeg trur det er godt, jeg, å få den rørelsen.

spill i steinene, og da tror jeg vi er i mål med en løsning som ivaretar alle disse behovene, sier Håpnes.

FORENE VERN OG TILGJENGELIGHET

Han mener det er viktig å finne frem til løsninger som forener behovet for tilgjengelighet med å ivareta det gamle bymiljøet.

- Det handler om kompromisser på alle hold, både i forhold til universell utforming, og i forhold til kulturminnevernet, supplerer Solveig Dale.

- Det handler om at det skal bli godt nok.

For de neste veitene skal altså skålesteinene ha tradisjonell farge, og behandles på en annen måte. I tillegg må fugemassen fungere optimalt, så det ikke oppstår uønskede sprekker. Trondheim sentrum har rundt førti bevarte veiter.

- Det er snakk om langsiktig utskifting av brostein. Poenget er at vi har en løsning som fungerer når noe skal gjøres.

Det handler selvsagt også om økonomi: Vi forsøker å finne løsninger som kan gjøres innen forsvarlige økonomiske rammer, påpeker Dale og Håpnes, som understreker viktigheten av å ha med brukerorganisasjonene i prosessen.



HJEMME: Helga Knoff akter å bo hjemme så lenge som overhode mulig. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



SJEKK UT DISSE FILMENE:
www.youtube.com/user/KSKommunesektoren

Fikk verdifull oversikt

Smart bruk av kartlegging ga Trondheim kommune verdifull oversikt over hvor behovet for aldersvennlige tiltak var størst.

DET VAR I FØRSTE OMGANG bokstavelig talt snakk om kartlegging av universell utforming da Trondheim kommune gikk i gang med prosjektet: Kart- og oppmålingskontoret hadde HEAT-kart, som viser hvor det bor flest eldre over 75 år. Ut i fra dette definerte kommunen pilotområdene for aldersvennlig by: Saupstad/Kolstad, Valentinlyst og Midtbyen.

FIKK PENGER

- Vi søkte og fikk 100 000 kroner av Kartverket for å gjøre en slik kartlegging. I tillegg fikk vi kurs i en kartleggingsapp som de har laget. De undersøkte stigningsgrader, tverrfall på gangveier, hvor det er benker, offentlige toaletter, hvordan underlaget på veiene er, hvordan inngangspartiene på offentlige bygg er, og de så på fotgjengeroverganger og hvor det var HC-parkering, sier Solveig Dale i Trondheim kommune.

Hun sitter i prosjektgruppen for aldersvennlig by Trondheim, har jobbet som rådgiver for universell utforming siden 2002, og ledet dette kartleggingsprosjektet.

KARAKTERER

Ut i fra kartleggingen ble det gitt tre «karakterer»: Grønt – hvor det altså var gode forhold, gult, hvor det for eksempel var litt brattere enn det bør være, og rødt for områder hvor det er påkravet med tiltak.

På denne måten kunne kommunen virkelig målrette sine tiltak.

- Dette er kjempeviktig; et helt nødvendig underlag for å analysere, planlegge og gjennomføre tiltak innenfor byutviklingsområdet.

- Hvordan oppsto denne kartleggingsideen?

- Kartverket tilbyr alle kommuner å bistå i forhold til sånn type kartlegging som dette, det oppfordres til det, så koblingen lå helt opp i dagen. Jeg tenkte at her får man rett og slett et veldig konkret og nyttig tiltak knyttet mot det å skape en aldersvennlig by, sier Solveig Dale.

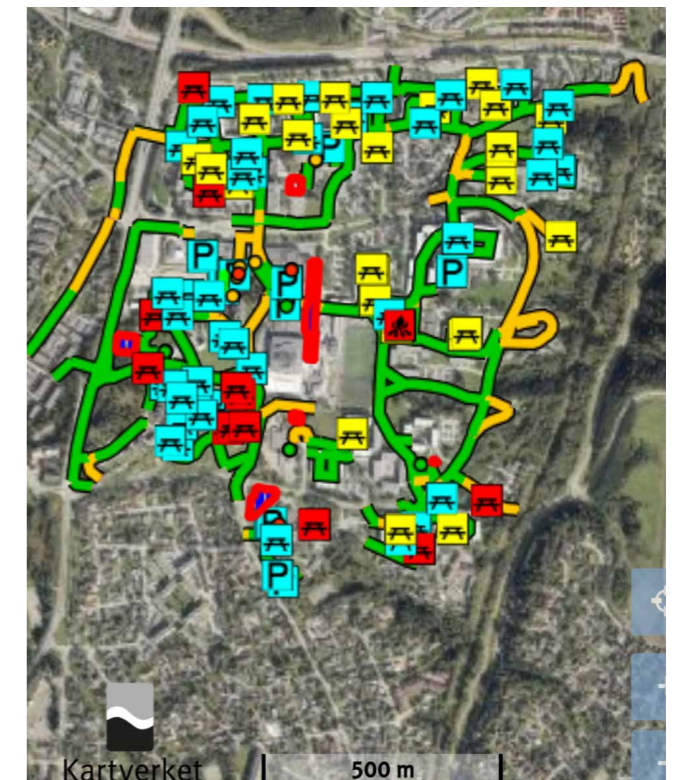
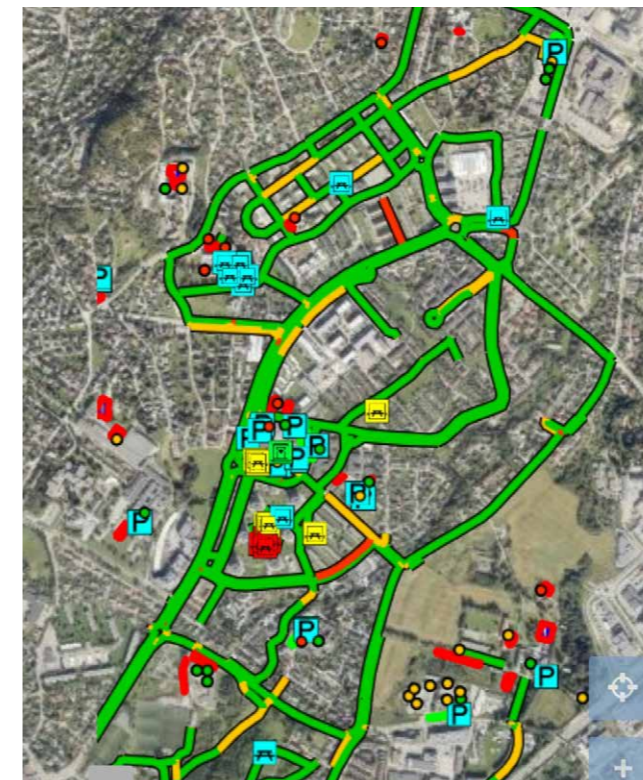
DEFINERTE BEHOV

For med kartleggingen i boks, ble det mye enklere å vite hvor det er størst behov for – og hvor det dermed vil gi størst nytte av – for eksempel å etablere gangveier.

- Og hvor det er best å sette opp benker med 200 meters mellomrom. At folk kan komme seg ut, trille, rulle, gå, hvile seg på benker: Det er rett og slett mye god folkehelse i det å komme seg ut på tur, sier Dale, som tror det hadde vært mye tyngre og mer tidkrevende arbeid uten denne kartleggingen i ryggen.

Det er rett og slett mye god folkehelse i det å komme seg ut på tur.»

«Kartverket tilbyr alle kommuner å bistå i forhold til sånn type kartlegging som dette, det oppfordres til det, så koblingen lå helt opp i dagen.»



TYDELIG: Kartleggingen ga ent svært god oversikt over hvor behovet for aldersvennlige tiltak er størst. III: Statens kartverk.

«Med kunnskap og bevissthet om de rette grepene når man planlegger, så koster det ikke mer å utforme uterom og bygninger så alle kan bruke dem»

Solveig Dale
Rådgiver i universell utforming, Trondheim kommune

Parkmester Trondheim

Universell utforming har stått øverst på planleggingsarket når Trondheim kommune har anlagt nye og rehabilitert gamle parker. Det har gjort Trondheim til en foregangskommune for uterom for alle.

I den historiske bydelen Lade, har Trondheim kommune bygget en aktivitets- og sansestimulerende park. Ladeparken hviler på restene av et gammelt sirkusområde og en nedlagt flyplass. Denne høstdagen, da vi er på befarig, runger barne-stemmene gjennom parken.

Noen bydeler unna flyter Nidelven stille gjennom byen. Her tester synshemmede Gunn Halmøy den renoverte Gåsaparken. Hun finner enkelt og greit veien ned til elvebredden.

Noen steinkast lenger opp ligger en parkeringsplass. Men den er usynlig, for taket er en park – Finalebanen. Her er Birger Timestad (86) på rusletur med rullatoren.

Hva har de tre parkene til felles? De er brukervennlige for alle. Det er ikke tilfeldig.

– Hovedprinsippene for universell utforming er lagt til grunn for formgivingen av alle parkene, forteller Solveig Dale, rådgiver i universell utforming i Trondheim kommune.

Hun mener det var avgjørende at universell utforming lå som premis allerede tidlig i planarbeidet, integrert i en helhetstanke rundt hvordan parkene skulle utformes. Resultatet er parker med god fremkommelighet og bevisst materialvalg, som det er enkelt å orientere seg i, og som bidrar til at flere kan bruke parkenes ulike soner.

BEVISSTE DESIGNGREP

Gangveiene har fast dekke – fast grus eller asfalt med og uten barrikadesteindekke, som er pålimt grus i ulike farger. Her ruller både rullestoler og rullatorer, barnevogner og trehjulssykler lett, uten å skli.

Kanter, steiner og murer har tydelige kontrastfarger, som gjør det lett å orientere seg for svaksynte. Møblerings- og aktivitetssoner er adskilt fra gangveien. Dermed dannes naturlige ledelinjer gjennom parkanleggene.

– Det er viktig å ha nok benker langs gangveiene, og at de trekkes ut fra gangsonen så den er fri for hinder, påpeker Dale.

– Kvaliteten viser seg i detaljene: Utforming og plassering av benker og bord er for eksempel slik at selv rullestoler kommer lett inn til. Alle lekeapparater har gummidekke under, som gjør det mulig å komme inn til med både rullestoler og barnevogner også der, legger hun til.

Ladeparken, den største av de tre, har dessuten en informasjonstavle med blindeskrift og en taktil merking i belegget på tvers av gangveien.

PRISBELØNNET

– Når vi er bevisste på detaljene og tar helhetsgrep for universell utforming, får vi funksjonelle og flotte omgivelser for alle, sier Dale.

Det er blitt lagt merke til: Ladeparken ble kåret til Norges beste uterom i klassen for byer i 2013, der tilgjengelighet er ett av kriteriene.

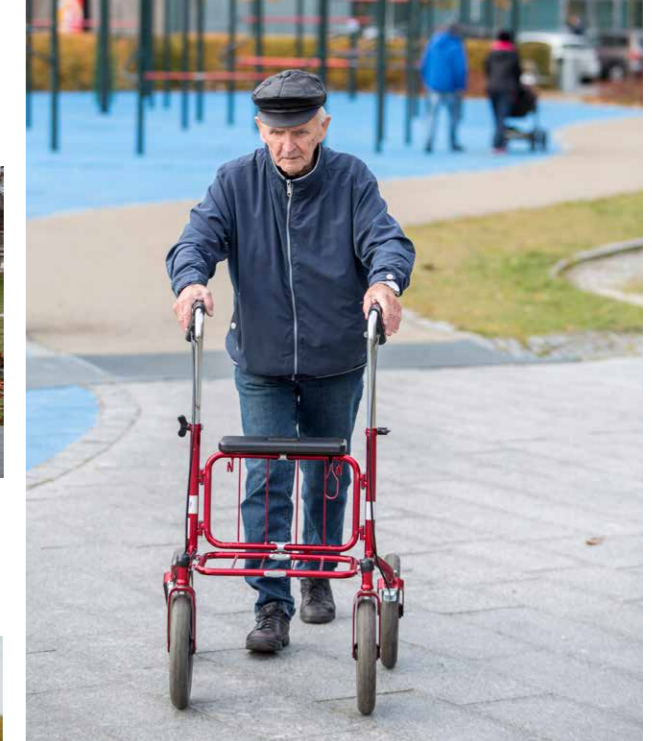
Siden 2005 har Trondheim vært pilot- og ressurskommune i Kommunal- og moderniseringsdepartementets nasjonale satsing på universell utforming av blant annet offentlige uterom.

– Formannskapet vedtok den gang at prinsippet om universell utforming skulle legges til grunn for all planlegging og utførelse i kommunen. Vi har derfor jobbet målbevisst, sier Marit Solum, landskapsarkitekt i Trondheim kommune og prosjektleder for Ladeparken.

– Har man bevissthet og kunnskap om de rette grepene når man planlegger, så koster det ikke mer å utforme uterom og bygninger så alle kan bruke dem, avslutter Solveig Dale.

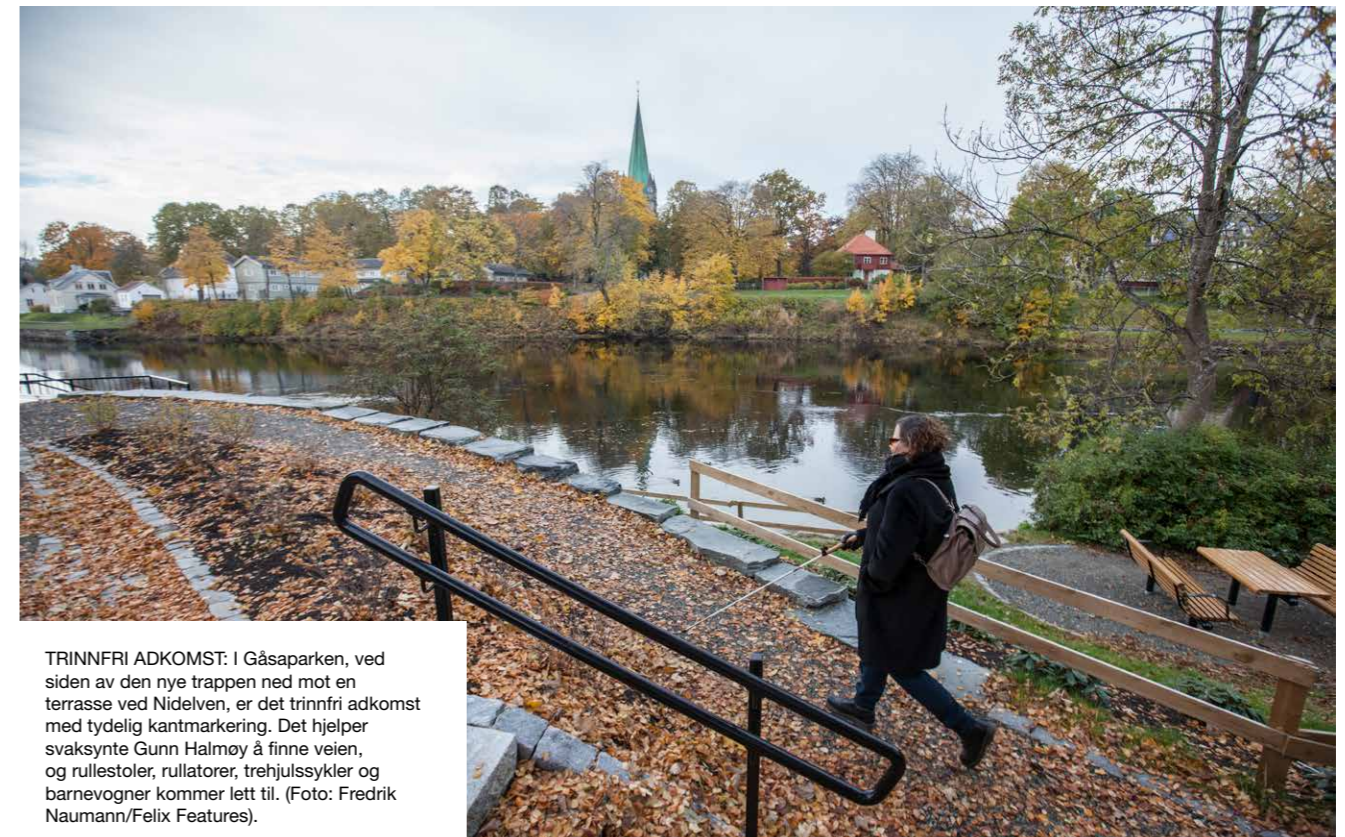


POPULÆRE PARKER: Tydelige fargekontraster og adskilte møbleringssoner fra gangareal gir god tilgjengelighet for svaksynte. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



FULL RULLE: Birger Timestad (86) kommer seg lett frem med rullatoren i parken Finalebanen ved St. Olavs Hospital. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

NATURLIG LEDELINJE: - Å være her på steinene, det er det aller beste, sier Johan Hårsaker (5). Han leker i det vintertørrelagte vannspeilet i Ladeparken. Vannet som renner gjennom parken fungerer som en naturlig ledelinje. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



TRINNFRI ADKOMST: I Gåsaparken, ved siden av den nye trappen ned mot en terrasse ved Nidelven, er det trinnfri adkomst med tydelig kantmarkering. Det hjelper svaksynte Gunn Halmøy å finne veien, og rullestoler, rullatorer, trehjulssykler og barnevogner kommer lett til. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



REKKVERK LEDER VEI: Svaksynte Gunn Halmøy, rådgiver for universell utforming i Trondheim kommune, Solveig Dale, og tidligere leder av gågruppa i Miljøpakken, Siri Bø Timestad, tester snarveien ved Festningen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



GODT GREP: Knust asfalt gir godt grep og god holdbarhet i bratte kneiker, som her ved Festningen. Er det glatt om vinteren er håndløperen god å ha, og lys gjør snarveien mer tiltalende i mørket. Litt ned i kneika er det en benk om man trenger en pust i bakken. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

Tar snarveier

Husker du snarveiene der du sparte noen minutter på vei til skolen? De gikk over stikk og stein, mellom busker og trær, og var ikke akkurat utformet for alle. Det vil Trondheim kommune gjøre noe med.

Med Snarveiprojektet går Trondheim, om ikke nye, så bedre veier.

– Formålet er å korte ned avstandene, slik at både elever og voksne går til skole og arbeid framfor å kjøre bil, forteller Siri Bø Timestad, tidligere leder av gågruppa i Miljøpakken. For det er mye folkehelse i at folk tar beina fatt.

Nærmere 360 snarveier for gående er kartlagt. De mest brukte skal oppgraderes så flere kan og vil bruke dem. 16 er klare, og flere skal det bli.

– Her er rekkverket godt utformet, sier svaksynte Gunn Halmøy, som inspiserer snarveien ved Festningen. Før var den steinete, med tett vegetasjon langs sidene og uten rekkverk.

Nå har snarveien fått rekkverk i de bratteste kneikene, som også fungerer også som ledelinje for svaksynte. Veien har fått grus som er fast og trillbar. I de bratteste partiene er det lagt knust asfalt, et holdbart materiale som gir god fremkommelighet i all slags vær. Større steiner i ytterkant og lysstolper skaper naturlige ledelinjer.

Snarveien er blitt bredere, mens en godt belyst hvilebenk gir mulighet til en pust i bakken. Hvilebenken står på en horisontal flate ved siden av gangveien.

FIN SNARVEI: Snarveien i Duedalen har fått trapp, håndløper, lys og sittebenk underveis i trappa. Øverste og nederste trinn er markert med henholdsvis knottefelt og rillefelt, til hjelp for de med nedsatt syn. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)





DEKORASJON: Opplyst dekorasjon, designet av Olsson & Linder og Saupstad/Kolstad Ungdomsråd, bidrar til trykghetsfølelsen i Firbladskogen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



«Oppliver flere det som trygt å bevege seg utendørs i mørket, vil det ha positiv effekt på folkehelsen»

Solveig Dale
Trondheim kommune

TRIVSEL: Med ny og universelt utformet belysning, blir gangveien langs Nidelva bedre for alle. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



MARKERING: Undergangen i Firbladskogen er markert med rødt lys, som en portal. Både sideveggene og vegetasjonen i umiddelbar nærhet er opplyst. Det har bidratt til at flere opplever snarveien gjennom skogen som trygg. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

TRYGGERE: Å ferdes under bruer om kvelden kan oppleves skummelt, men med riktig belysning har gangveien under Elgeseter bru over Nidelva blitt både stilig og innbydende. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

Belysning skaper trygghet

God utebelysning gjør at alle føler seg tryggere når de ferdes i mørket. I Trondheim er belysning en integrert del av arbeidet med å skape om et samfunn som inkluderer alle.

– Vi bør legge større vekt på utebelysning. Opplever flere det som trygt å bevege seg utendørs i mørket, vil det ha positiv effekt på folkehelsen. Særlig i vinterhalvåret er det jo mørkt store deler av døgnet i det meste av landet, sier Solveig Dale, rådgiver for universell utforming i Trondheim kommune.

I bydelen Saupstad-Kolstad samarbeider staten, fylket og kommunen om et områdeløft, som skal fremme livskvalitet og helse, og gjøre bydelen mer bærekraftig og attraktiv frem mot 2020. Bedre utebelysning har vært et viktig delprosjekt i det omfattende områdeløftet.

UNGDOM TOK INITIATIVET

En av dem som bidro til å sette belysning på dagsordenen var Maria Postholm Mogstad (19). Da hun gikk på Huseby ungdomsskole gikk skoleveien gjennom Firbladskogen, som forbinder boligområdene i bydelen Saupstad-Kolstad med Romolslia.

– Mesteparten av året var det mørkt da vi gikk til og fra skolen. Selv om det var lys, og vi gikk tre jenter sammen,

så følte vi oss ikke trygge. Det var ubehagelig å gå der, forteller Postholm Mogstad.

Hun satt på den tiden i Saupstad/Kolstad Ungdomsråd, som tok saken videre til prosjektledelsen for områdeløftet. Der ble innspillet om bedre belysning tatt vel i mot.

VAR MED OG TESTET

Men ungdommenes jobb var ikke gjort. De ble invitert med i planleggingsarbeidet.

– Vi tok dem med ut i Firbladskogen, sammen med lysdesignere fra det svenske firmaet Olsson & Linder. Der fikk de bli med og leke seg med lys, se effekten av ulike typer lyssetting, forteller Magnhild Lunde, landskapsarkitekt i Trondheim kommune, og prosjektleder for oppgraderingen av snarveien gjennom Firbladskogen.

En av nøklene til trykghetsskapende belysning er ifølge Lunde å ikke bare konsentrere seg om veier og underganger. I Firbladskogen er også sideterrenget langs veien opplyst, det samme er sidemurene og vegetasjonen ved inngangen

til undergangen. Den er dessuten markert med rødt lys, som danner en portal.

– Når du ser undergangen lenge før du kommer ditt, og området rundt også er opplyst, så blir den mindre skummel, sier Lunde, og legger til at det også var viktig å rydde opp i vegetasjonen langs gangveien.

Kommunen har også lyssatt objekter langs gangveien – blomster og sommerfugler designet av Olsson & Linder og medlemmene i ungdomsrådet – som bidrar til en varm og imøtekommende stemning. De fungerer også som orienteringselementer.

– Det oppleves så mye koseligere, ikke innestengt og bortgjemt som før. Det er kjempegøy å se at ungdomsrådets medvirkning faktisk har gitt resultater, sier 19-åringen som satte det hele i gang.

LYSPLAN

Trondheim kommune har jobbet med en lysplan for hele Saupstad-Kolstad-området. Lyshierarki skiller sideveier fra

hovedveier, og bidrar til å identifisere ulike plasser.

Fra før er belysningen langs to strekninger ved Nidelva blitt oppgradert, basert på en tilsvarende, helhetlig lysplan. Turveien langs Trondheims signaturelv fremstår nå som varm og innbydende. Lysdesignere fra ZENISK har i planen i tillegg sørget for at historiske bygg, broer og vakre byrom langs ruten trer ut av skyggene, uten at lyset er sjenerende for omgivelsene.

– Nidelva er en sentral del av Trondheims identitet. Den nye belysningen bidrar til opplevelsen av Trondheim som en god by å bo i for alle. Belysningen gjør det lettere å orientere seg og former byrommet i mørket. Det bidrar til at flere opplever det å bevege seg langs Nidelva som trygt, også i den mørke årstida, mener Solveig Dale.



Bussen gjør susen

Da mannen Edgar levde, var det han som kjørte bil. Takket være prosjektet de rosa bussene i Oslo kommer Erna (86) seg fortsatt lett av gårde.

- **DET BETYR SÅ MYE.** Det gjør tilværelsen min mye enklere, forklarer Erna Knispel, som bor på Kjelsås.

For riktignok har Erna svært gode venner, som mer enn gjerne kjører henne.

- Bjørg og Gunnar er så oppmerksomme og omtensomme, og de har vært veldig snille mot meg etter at jeg mistet mannen min, skryter Erna Knispel.

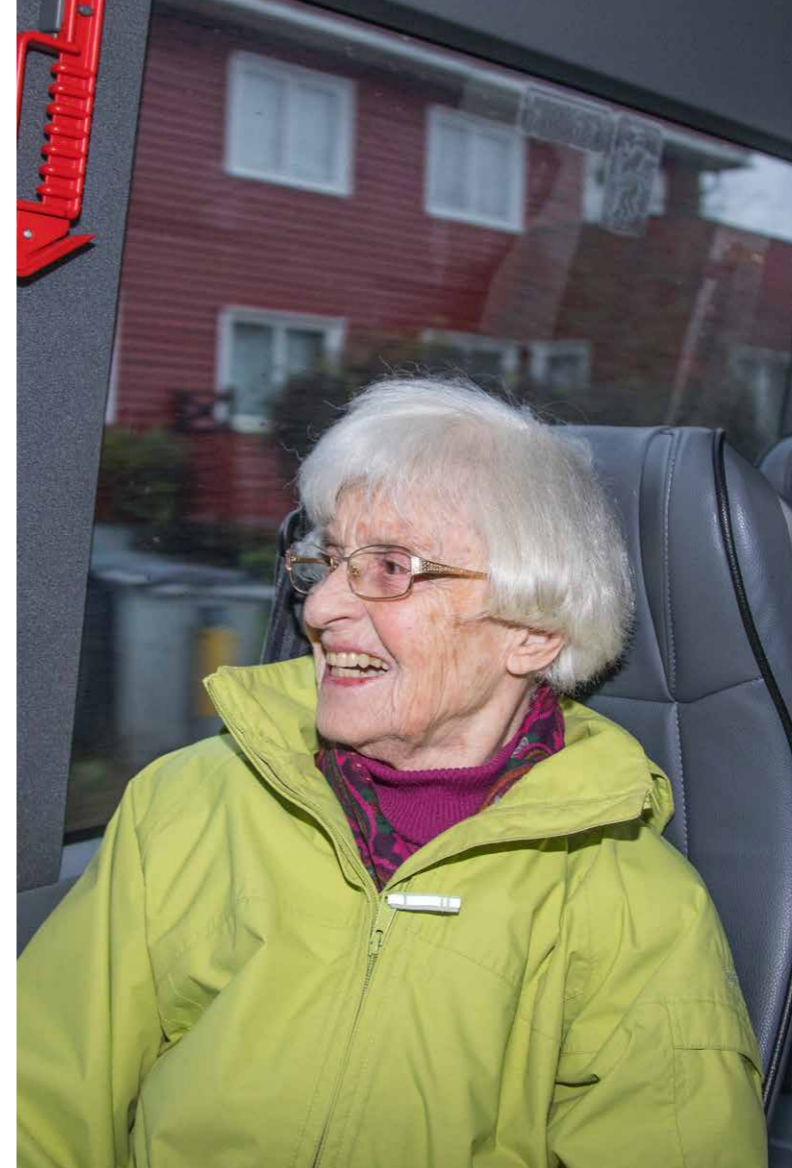
FRIHET

Men det er likevel rart med det, synes 86-åringen: Det kjennes ekstra godt å klare seg på egenhånd, ikke være avhengig. Med sirlig skrift på en liten lapp har hun notert et tall: 328.

Så mange turer har hun tatt med de de rosa bussene fra januar til november 2018. Hun er en av de aller flittigste brukerne av tilbudet Aldersvennlig transport, som begynte som et pilotprosjekt: Mandag til lørdag mellom klokken 10 og 18 kan alle over 67 år bestille tur. Bestillingen må gjøres minst en time før avreise. Pris? 17 kroner turen i Ruters rosa minibuss, som er tilrettelagt for rullator og rullestol.

Pilotprosjektet startet i september 2017, og ble raskt en suksess.

MANGE MINNER: Erna og ektemannen har reist mye. Nå koser hun seg med minnene. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



FRIHET: Erna har gode venner som gjerne kjører henne, men hun setter stor pris på friheten de rosa bussene gir henne. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



TRIVELIG PÅ TÅSEN: Latter og skravling rundt langbordet på Tåsen seniorcenter: Erna Knispel, sørger for vann til vennene: Bjørg og Gunnar Antonsen (t.v.), og Per og Inger Johanne Lian (t.v.). (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



- Erfaringene er over enhver forventning! Det er utrolig moro å se, sier Anne Berit Rafoss, spesialrådgiver i Oslo kommune.

- En ting er at bruken øker jevnt og trutt. Men like viktig er det at vi med dette tilbudet når eldre som ikke har anledning til å komme seg ut på andre måter. Den største gruppen av brukere er i alderen 75 pluss. De rosa bussene er – i tillegg til et skyss-tilbud – også blitt en sosial møteplass, det er blitt et sted hvor passasjerene får både nye venner og treffer eksisterende venner. Det er helt suverent, sier Rafoss.

UTVIDER TILBUDET

Pilotprosjektet varte fra september 2017 til september 2018, og det piloteres nå også i flere andre bydeler. I begynnelsen av november 2018 var det oppstart i Sagene, rett over jul var det klart for tilsvarende i Vestre Aker.

En brosjyre på Tåsen seniorcenter satte Erna på sporet av det fleksible transport-tilbudet. Hun er på fast oppdrag, hentes en gang mellom ti over ti og ti på halv elleve hver dag, mandag til fredag.

- De dagene jeg ikke kan ta bussen, ringer jeg og sier ifra. Men Erna tar gjerne turen ut. Hun er ikke typen til å sitte hjemme alene. Også hun og Edgar hadde utferdstrang. Utallige album fyller hyllene i huset. Hver side rommer gode minner fra spennende reiser:

- Ja, vi vi har vært mye ute og reist, sier Erna.

- Vi var på den kinesiske mur et par ganger. Og på Yucatán-halvøya i Mexico. Der var vi oppe på Kukulanpyramiden, sier Erna og finner frem en liten souvenir-utgave av den. Påsketur til Sovjetunionen i 1982 har det også blitt. Og Roma, Wien, Praha, Budapest, Capri – og selvsagt Edinburgh.

- Edgar spilte klarinett i Kampen Janitsjar, og vi var der mange år på rad for å se military tattoo. Men nå trenger jeg ikke reise så langt.

FLITTIG BRUKER

Nesten hver ukedag suser hun av sted i en rosa buss. Som i dag. Erna kikker på klokken; det er på tide å ta på seg sko,



SJEKK UT DISSE FILMENE:
[www.youtube.com/user/
KSKommunesektoren](https://www.youtube.com/user/KSKommunesektoren)

FREMME: Ut av den rosa bussen, inn i det gule huset. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



UT PÅ TUR: Erna Knispel er klar for sin daglige tur til Tåsen seniorsenter. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



jakke og gå til bussen. I den venter sjåfør Mohammed Ali Mohammed med et smil og en hilsen.

- Det er veldig hyggelig at de kommer og henter meg. De er veldig flotte sjåførere, skryter Erna.

Hun setter seg på sin faste plass: Enkeltsetet på høyre side. Så suser den rosa bussen av sted, lirker seg forsiktig gjennom smale veier hvor det graves, leter etter adressen hvor en annen passasjer venter.

- Av og til er det jo lange runder, da kommer jeg til steder jeg aldri har vært. Det er veldig greit, for da blir jeg veldig godt kjent. Men her er jo liksom mitt nærmiljø, da. Gravlunden ligger der borte, så her går jeg en hel del, peker Erna. Hun går ofte en times tur, legger den gjerne innom graven til mannen Edgar, som døde i juni 2017.

- Men nå jobbes det så mye i gatene her at det nesten er umulig å komme frem.

Det var gjerne Edgar som kjørte mens han levde. Riktignok har Erna sertifikat, det hadde hun allerede da de møttes.

- Men så ble det sånn at det var som oftest han som kjørte. Og så syntes jeg det ble så stor trafikk at jeg ikke syntes det

*«Det kjennes ekstra godt
å klare seg på egenhånd,
ikke være avhengig.»*

var noe gøy å kjøre lenger.

Edgar og Erna kjørte gjerne til Tåsen seniorsenter.

- Vi begynte å gå dit for fem-seks år siden.

TOPP PÅ TÅSEN

Suppe på mandagene. Middag på tirsdag, torsdag og fredag. God mat, hyggelig personale – og varm stemning rundt langbordet. Det er mange gode grunner til at Erna har bestilt fast kjøreoppdrag til det gule huset på Tåsen.

- I løpet av formiddagen pleier langbordet å være fullt besatt, sier Erna.

Björg og Gunnar Antonsen, de gode, omsorgsfulle vennene, er allerede på plass. Og med Per og Inger Johanne Lian på andre siden av bordet, går praten livlig.

- Ja, vi har også brukt de rosa bussene, sier Gunnar og Björg.

- Du blir jo hentet rett utenfor døra og kjørt dit du vil. Det kan jo ikke bli bedre, det er helt suverent, og karene som kjører er veldig koselige, skryter ekteparet.

De påpeker at transport-tilbudet er best når man ikke har en

klokke-avtale, som for eksempel lege, eller frisør.

- For du vet jo ikke hvor lang runden blir, det avhenger både av hvor, og av hvor mange som skal hentes. Da er det vanskelig å beregne tiden, sier ekteparet.

Hverken de eller Erna har benyttet seg at app-en for å bestille en rosa buss. De foretrekker å ringe.

KOMME SEG UT

- Jeg bruker nettbank, det går helt fint, og jeg tar bilder med iPad-en, men jeg synes det greieste er å ringe, sier Erna. Hun ønsker å bo hjemme i huset sitt så lenge det går.

- Jeg har ikke noen planer om å flytte på meg, og jeg har ikke behov for noe hjelp så lenge jeg er fullt oppegående, for å si det sånn, sier Erna Knispel.

Og hun og de andre rundt det trivelige langbordet på Tåsen seniorsenter er skjønt enig i følgende:

Det å komme seg ut, ta en kaffekopp, møte folk, slå av prat, det er viktig for alle.

- Ja, det betyr alt, rett og slett.

Det gode eldrelev

I Oslo kommune er flere tilrettelagte omsorgsboliger en viktig brikke i eldrepuslespillet, hvor flere må klare seg selv lenger.



EGET BIBLIOTEK: - Jeg kan ikke sette bøker på nederste hylle, for dit når ikke folk ned, smiler Alfhild Viul (99). Som tidligere bokhandler har hun tatt initiativet til et felles bibliotek. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



ENKELT: I leiligheten er det brede skyvedører som stopper for de forsvinner inn i veggen så de er lette å åpne for Alfhild Viul. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

– Da jeg så utsikten tenkte jeg, «her blir det bra», sier Alfhild Viul (99), og inviterer oss inn i sin toromsleilighet med fjordgløtt i Ljabrubakken Omsorg+ i Oslo. Den var ferdig rehabilitert i mars 2016.

– Det var ensomheten som var vanskeligst, sier Viul om hvorfor hun byttet villa med omsorgsleilighet.

– Jeg har en god familie rundt meg, men de har jobb og barn, og dagene ble lange. Så det å være her, der jeg er trygg og kan ha sosial omgang, det betyr alt for min livskvalitet.

GJENNOMTENKT

– Det er nettopp trygghet det handler om, sier Jan Tore Lindskog, prosjektleder og rådgiver i universell utforming i Oslo Omsorgsbygg KF.

– Jeg brenner for dette, sier han og viser oss rundt i Viuls leilighet i det som opprinnelig var et gammelt sykehjem.

– Planløsningen er ikke tilfeldig. Når du står opp, ser du rett på badet. Det minner demente på at morgenstellet begynner

«Jeg håper det blir bygget flere slike boliger, det trengs, vi blir jo gamle etter hvert»

Alfhild Viul (99)



RIKTIG HØYDE: Kontaktene er høyt på veggen, så de er lette å nå. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

der. Toalett og vask er omgitt av kontrastflis, så svaksynte finner veien. Flisene er matte, for å hindre sjenerende gjenskinn. Gulvbelegget er sklisikkert og mer hygienisk enn fliser, forteller Lindskog.

Alt er gjennomtenkt til minste detalj også i resten av leiligheten, fra den retningsstyrte belysningen over kjøkkensonen, til kontakten over sofaen – som gjør det lett å lade nettbrettet uten å bøye seg. Alle beboere får nemlig nettbrett og opplæring i bruken, så de kan orientere seg om dagens aktivitetstilbud og menyen i kaféen. Eller Skype med familien.

SOSIALT

– Å legge til rette for sosiale møteplasser i og utenfor bygget var viktig. Det inngår også i universell utforming, mener Lindskog.

«Alt er gjennomtenkt til minste detalj»



SJEKK UT DISSE FILMENE:
www.youtube.com/user/KSKommunesektoren

TILPASSET OG TRIVELIG: I gamle bygg er mye skakt og skjevt. Nivåforskjellene i gangene er markert med kontrastfarge og sikret med håndløpere. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



Det er etasjestuer i hver oppgang, i en av dem har tidligere bokhandler Alfhild Viul laget bibliotek. I kaféen serveres lunsj og middag. Treningsrommet er flittig brukt, det samme er frisøren og fotpleiesalongen. I tillegg til egen balkong, er det felles terrasse og en petanquebane.

– Jeg håper det blir bygget flere slike boliger, det trengs, vi blir jo gamle etter hvert, sier Viul.

En møteplass på tvers av generasjoner

Et inkluderende samfunn dreier seg om mer enn at de fysiske rammene legger til rette for at alle kan delta. Seniorhuset i Pastor Fangens vei i Oslo tar også grep om sosiale relasjoner og har vyer for nærmiljøet.



TEKNOLOGI: Kari Storsveen (88) ler av alle bruksanvisningene som følger med velferdsteknologien i leiligheten. – Det blir fint å kunne få hjelp hvis minnet svikter, sier hun om fellesskapet i Seniorhuset. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



FELLESKAP: Både utvendig og innvendig er Seniorhuset utsmykket med grafittkunst. Det var en happening i seg selv da kunstneren jobbet med kunstverkene. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

Så vellykket har denne tankegangen vært at Pastor Fangens vei i 2018 ble hedret med Oslo kommunes seniorpris: Fagpris for aldersvennlig tiltak.

– Vi ser først og fremst på oss selv som en møteplass, forteller enhetsleder for Seniorhuset, Heidi K. Nordal.

Et poeng som understrekes av barnehagebarna som traller glade forbi i det vi går inn.

– Vi deler sansehagen der ute med dem og spiser ofte sammen. På Halloween hadde vi felles fest. Ungdommer fra en bolig for psykisk utviklingshemmede i nærheten kommer hit på søndager for å bake, forteller Nordal.

Seniorhuset ligger ett hakk lenger ned på omsorgsstigen enn en Omsorg+ bolig. Her er det ikke døgnbemanning. Beboerne leier universelt utformede leiligheter. De som vil kan delta i et felleskap i fellesarealene, som også fungerer som møteplass for andre eldre i området. Trenger de servicetjenester, blir det etablert på linje med tilbudet til andre hjemmeboende eldre.

GODT LIV FOR DEMENTE

– Jeg tror folk vil klare seg lenger på et lavere omsorgsnivå, dersom de føler seg aktive, trygge og inkludert, sier Nordal.

Seniorhuset er særlig tilrettelagt for personer med demens. I andre etasjer er det et bofelleskap for personer med demens, fordelt på syv leiligheter.

– Vi er også opptatt av at alle skal få bruke de ressursene de har. For selv om de har både fysiske- og kognitive funksjonsutfordringer, er det mye de kan bidra med, fortsetter Nordal.

Beboerne oppfordres for eksempel til å være gode naboer og hjelpe hverandre.

– Det trengs jo ikke en kommunalt ansatt vaktmester, dersom naboen kan hjelpe deg å sette i ny lypære, påpeker Nordal.

SAMSPILL

Seniorhuset var egentlig en trygdebolig, som ble rehabilitert til et universelt utformet bygg med leiligheter for seniorer. Men



PRIMUS MOTOR: Heidi K. Nordal er primus motor for Seniorhuset. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

så utviklet det seg til et Seniorhus, med både leiligheter og en møteplass for eldre, hvor aldersvennlighet er viktig del av hverdagen.

– Vi må tenke nytt og sørge for at folk kan være selvhjulpne og inkluderte, sier Jan Tore Lindskog, rådgiver for universell utforming i det kommunale foretaket Omsorgsbygg i Oslo kommune.

– Jeg har utfordret Omsorgsbygg på dette med å bygge naboskap og nettverk, og legge til rette for at folk ser lyst på livet og har lyst på livet, sier Nordal.

Og Lindskog har villig latt seg utfordre.

– Når vi nå skal bygge et sykehjem i nærheten også, så må vi regulere inn servicefunksjoner som legesenter, og næringsvirksomhet, som matbutikk og apotek. Og de må ha personale som har kunnskap om hvordan å forholde seg til demente, ja da snakker vi inkludering, sier Lindskog entusiastisk, og legger til:

– Skal man få til noe slikt som her på Seniorhuset, så må man ha de rette ressursene, sier Lindskog, og skotter bort på Nordal. Hun er viden kjent i Oslo kommune som en kvinne med meningers mot om hva fremtidens eldreomsorg skal og kan være.

RULLET MED RUSSEN

– Jeg hadde aldri vært i en russebuss før, jeg, ler Kari Storsveen (88), og forteller om da Seniorhuset rullet med russen i mai.

Storsveen har flyttet tvers over gaten fra familiens villa og til Seniorhuset.

– Jeg så huset vokse frem og tenkte at der vil jeg bo. Og her er det godt å være. Jeg har fått et nytt hjem, nye venner, en vakker hage med kyllinger og benker, kan reise med elektrisk tremannsykkel til byen, være med i litteraturgruppe og spise middag med ungdom, forteller Storsveen.

– Kari har virkelig tatt til seg det jeg har sagt om at det aldri er for sent å få nye venner. Og generasjoner hører sammen. Det naturlige er å være del av et miljø, ikke bare være rundt andre eldre hele tiden, sier Nordal.

«Seniorhuset er en møteplass for eldre, hvor aldersvennlighet er en viktig del av hverdagen»

FLITTIG BRUKER: Karine Næss Gaarder (75) lider av demens og har brukt Seniorhuset flittig på dagtid. Nå vurderer hun å flytte hit. – Det blir rart å ikke bo hos seg selv, men hjemme kan det være ensomt, sier hun. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).





LETT Å FINNE FREM: Varme i ledelinjene på Nesoddtangen sørger for at Gunnar Johansen kan bruke dem også når snøen faller. Her med prosjektleder Dagfinn Mahle i Akershus KollektivTerminaler FKF, ved kollektivterminalen på Aker Brygge. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



TAKTILT: Et taktilt kart gjør det mulig for svaksynte og blinde å selv finne riktig ferge og kai. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

Kollektivterminaler som synes!

Med sine 20.000 daglige reisende, er strekningen mellom Nesoddtangen og Aker Brygge en av landets mest trafikkerte fergesamband i antall passasjerer.

Nå er kollektivterminalene i hver ende blitt lettere å bruke for alle.

Selv med bare 13 % syn på ett øye, har svaksynte Gunnar Johansen ingen problemer med å orientere seg på kollektivterminalen på Aker Brygge i Oslo. Ledelinjer, kontrastmarkeringer og bevisst lyssetting viser vei til både Nesoddfergene og lokalfergene til Bygdøy og øyene i fjorden. Knallfargede og taktile kaikanter sørger for at han ikke havner i vannet, et taktilt kart forteller ham hva som er hvor, informasjonssystemet forteller hvor og når fergene går – både skriftlig og ved hjelp av lydopplesing.

– Det er absolutt blitt enklere for svaksynte å bevege seg her. Men alle har faktisk en fordel av disse oppgraderingene, enten man ser dårlig eller godt, mener Gunnar Johansen.

For farger og kontraster, taktile og naturlige ledelinjer hjelper alle å orientere seg raskt og effektivt.

BRUKERMEDVIRKNING

Som brukerrepresentant, utpekt av det fylkeskommunale rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne, har Johansen hatt en finger med i spillet.

– Brukermedvirkning var viktig for å få et godt sluttresultat, mener Dagfinn Mahle, prosjektleder i Akershus fylkeskommune.

Det ligger en grundig planleggingsprosess bak oppgraderingene både på Nesoddtangen og Aker Brygge

kollektivterminaler – som stod klare i 2017. Startskuddet var en rapport, der utfordringer og behov ble kartlagt

- Det hele er godt gjennomtenkt. Vi samarbeidet både med brukerrepresentanter og et konsulentfirma, forteller Mahle.

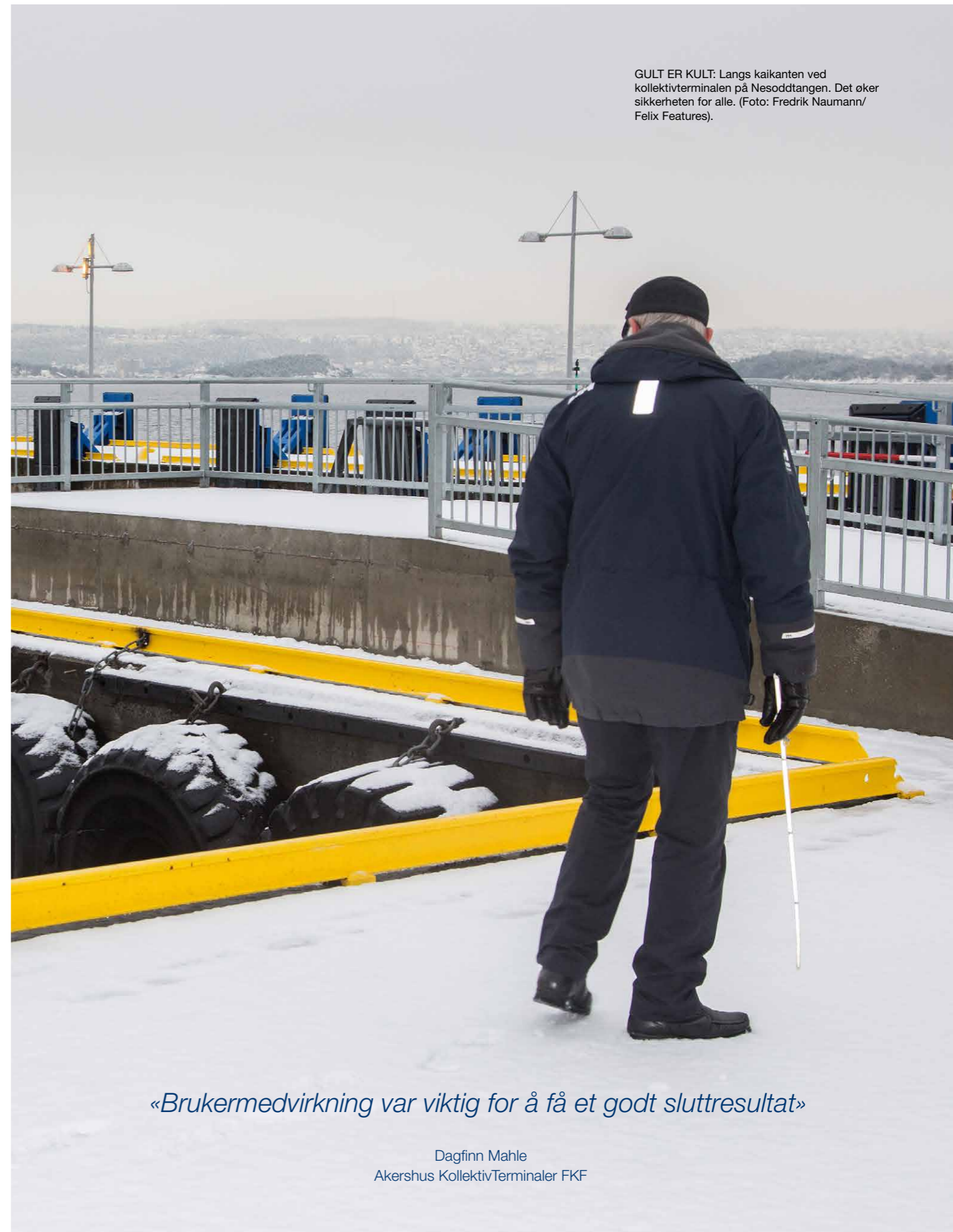
INTEGRERT

– For å få et godt sluttresultat, var det viktig å se på hele området som en større helhet, ikke som et isolert tiltak, fortsetter Mahle.

På Nesoddtangen er fergesambandet integrert med bussnettverket, mens på Aker Brygge-siden ligger sentrum for passasjerenes føtter. Trikker og busser er tilgjengelige fra den tilstøtende Rådhusplassen. Visuelt er fergeterminalen integrert med Aker Brygge for øvrig, når det gjelder både farge- og materialvalg.

I tillegg til tiltakene som letter orienteringen på kollektivterminalene, har Akershus fylkeskommune gjort en rekke tiltak for å bedre fysisk tilgjengelighet – blant annet bedre ramper, som gjør at ingen som er avhengig av hjul trenger ekstras muskler for å komme seg inn eller ut.

– Rampene er oppvarmet, slik at snøen smelter, det samme er de taktile ledelinjene på Nesoddsiden, sier Mahle.



GULT ER KULT: Langs kaikanten ved kollektivterminalen på Nesoddtangen. Det øker sikkerheten for alle. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

«Brukermedvirkning var viktig for å få et godt sluttresultat»

Dagfinn Mahle
Akershus KollektivTerminaler FKF



Velduftende og viktig

Peonene, rosene og liljene er mer enn vakre og velduftende. Sansehager kan gi tilgang til minner hos personer med demens.

I 2008 ÅPNET «Oldemors hage» i Botanisk hage i Oslo. Den er tilknyttet Naturhistorisk Museum, og tilgjengelig for alle.

– Forskning viser at det å komme ut i naturen er avstressende. En sansehage gir et vell av inntrykk: Det er mye å se på, høre på, ta på, lukte og smake. Dette kan gi tilgang til minner, som er sentralt hos personer med demens å få hjelp til, sier spesialsykepleier og koordinator demens ved Senter for fagutvikling og forskning/ Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo, Solfrid Rosenvold Lyngroth.

FRUKTBART SAMARBEID

Da samarbeidet om sansehagen kom i stand, hadde det lenge vært et ønske om en offentlig sansehage.

– Og da vi tok kontakt med Botanisk hage, Naturhistorisk Museum, holdt de akkurat på å planlegge en hage for å stille ut gamle historiske planter. Vi fikk til en utrolig inspirerende og spennende prosess hvor vi fikk være med på å legge til rette

for at en del av hagen kunne bli en sansehage for personer med demens, forteller Rosenvold Lyngroth.

Oslo kommune bevilget 150.000 kroner til å utvikle sansehagen, og senteret bidro med råd slik at hagen ble utviklet i tråd med hvordan en sansehage for personer med demens skal utformes. Sansehage er en måte å designe et utemiljø for at sårbare mennesker også skal kunne gå ut på egenhånd.

TRYGG ARENA

– Det fine er at vi ved å ta utgangspunkt i mennesker som har et spesielt behov, har laget et fint tilbud for alle: Du går trygt rundt i et vell av opplevelser. Personer med demens får ofte problemer med å orientere seg og finne fram. Derfor var det viktig å anlegge sansehagen på en slik måte at man kan gå rundt på egenhånd uten å gå seg bort. Dette ble løst i form av en runde som tar deg tilbake til utgangspunktet. Sansehagen er også omkranset av hekk og gjerde som en naturlig

STOR BONUS: En vakker hage i full blomst har stor effekt på mennesker. (Foto: Naturhistorisk museum v/Karsten Sund).



avgrensning, slik at turgåeren kjenner seg trygg og ikke går seg bort, sier spesialsykepleieren.

Dekket på gangveien er tilpasset både rullator og rullestol, og selve hagen er fylt med planter fra Østlandet som var vanlig på 1920-tallet. I tillegg er det syrinlund, lysthus, benker og en vannpost.

– Tanken er at du stimuleres til å bevege deg videre på runden. Før var ikke vanlig å kjøpe planter på butikken, det var mer vanlig at man delte opp og fikk av naboen. Skilt forteller litt om historien til de ulike plantene. Alt dette kan bidra til å vekke minner sammen med alle sanseopplevelsene.

HOLDER KURS

Senter for fagutvikling og forskning/ Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo ledet i mange år et nettverk for sykehjem som ønsket å lage sansehager. Og i flere år ble det dyrket planter i Botanisk hage som ble gitt bort til andre sansehager i Oslo.

Senteret har kurs for ansatte i hjemmetjeneste, helsehus og sykehjem i Oslo i individualisert bruk av grønne utemiljøer, naturlige og tilrettelagte, forklarer spesialsykepleieren. Da inngår alltid en omvisning i Oldemors hage.

Hun er svært begeistret for Oldemors hage og for hva et samarbeid mellom to ulike fagmiljøer kan skape. Oldemors hage er den første offentlige sansehagen i Norge og har altså i år ti års jubileum.

PLANLEGGER FLERBRUKSHAGE

Sykehjem som ikke har sansehage, eller som bare ønsker å komme ut på tur, legger gjerne ferden hit.

Og nå jobbes det med ytterligere en hage – Almas hage –

ved Aker helsearena (Aker sykehus), hvor dette senteret som er en del av Sykehjemsetaten, holder hus. Både Sykehjemsetaten, Oslo universitetssykehus og Helseetatens pasienter på Aker samt Sunnaas poliklinikk er blant de kommende hage-besøkende.

Der blir det en flerbrukshage med prinsipper fra sansehage, utendørs treningsapparater, og kanskje musikkinstrumenter som kan stå ute.

– Og også et sted for de som bare ønsker å sitte i ro. Her har vi fått mye hjelp av Botanisk hage i utforming, valg av blomster, trær og busker. Vi har til og med fått planter som er dyrket frem hos dem. Hagen er tegnet av en konsulent knyttet til senteret, Kari Pape. Hun er hageentusiast, har stor kompetanse og har i en årrekke bidratt på mange sykehjem med å planlegge sansehager, sier Solfrid Rosenvold Lyngroth.



MINNER: Lysthus, benker og syrinlund kan få mange til å huske tilbake. (Foto: Naturhistorisk museum v/Karsten Sund).

TRYGG: Oldemors hage er rammet inn av gjerde og hekk slik at personen kan føle seg trygg og ikke gå seg bort. De går seg heller ikke vill i hagen, fordi den er laget som en runde. (Foto: Naturhistorisk museum v/Karsten Sund)



Alle under samme tak

En aktiv og hyggelig møteplass på tvers av aldersgrupper.
Det er målet med innbyggertorg. I mai åpnet Borgen innbyggertorg i Asker.



AKTIVITETER: En rekke aktiviteter springer ut fra innbyggertorget.
(Foto: Hedvig Andersson).



GODT MOTTATT: Valeria Nicholson er daglig leder ved Borgen innbyggertorg, og forteller om god mottakelse.
(Foto: Hedvig Andersson).



MØTEPLASS: Innbyggertorget samler innbyggerne i Borgen. (Foto: Hedvig Andersson).

Harry står for bocciaen, Trine tilbyr gratis barseltrening for nybakte mødre, SeniorNett drifter datakurs, teaterlek i regi av Kulturskolen, hip hop i regi av Arena Borgen og språkcafe i regi av nærmiljøsentralen: Det er dessuten bare noen av tilbudene på Borgen innbyggertorg i Asker.

Der bor det 5600 innbyggere, i løpet av en uke har innbyggertorget rundt 1000 besøkende.

I forbindelse med Temaplan for samfunnsutvikling på Borgen, ble behovet for en slik møteplass tydelig.

- På folkemøter ble det etterlyst møteplasser. Gjennom områdeløftet for Borgen fikk vi nyttig kunnskap om behovet, sier Valeria Nicholson.

Hun er daglig leder ved Borgen innbyggertorg. Målet er at den kommende stor-kommunen Asker, Røyken og Hurum skal ha totalt åtte innbyggertorg, hvor samarbeid mellom kommune, innbyggere, lokalt næringsliv, og frivillige organisasjoner står i sentrum.

- Innbyggertorget er en møteplass på tvers av generasjoner og kulturer. Kommunen tilrettelegger, og så fylles innholdet etter behov og ønsker i nærmiljøet, forklarer Valeria Nicholson.

- Det betyr for eksempel at Harry (82) ønsker å bidra med boccia hver uke. Da hjelper jeg med det praktiske og bidrar med markedsføringen, sier den daglige lederen.

De aller fleste aktivitetene driftes av frivillige – enten enkeltmennesker eller organisasjoner.

Den Norske Turforening arrangerer nærturer med oppstart ved nettopp innbyggertorget, og etter endt tur spiser turgæerne matpakken sin på torget. Der finnes også en kafe som drives av foreningen KIME.

- Kaféen har som mål å være en arbeidstreningsarena for minoritetskvinner fra nærmiljøet.

Innholdet i innbyggertorget vil være ulikt, skreddersydd etter nærmiljøets behov. Men felles for alle er at seniorsentrene inkorporeres i innbyggertorget. Alle aktiviteter og tilbud til senioren forblir, men eksklusiviteten til lokalene endres.

- Vårt seniorsenter lå 500 meter lengre ned i gaten her, og hadde tolv besøkende i uka. Det har vært veldig positivt å samle mange aktiviteter under samme tak, men det trengs fortsatt aktiv markedsføring så folk forstår hva dette er. Modellen og inspirasjonen er hentet fra Danmark, og målet er aktiviteter på tvers av generasjoner og kulturer.

- Vi ser jo at de forskjellige aldersgruppene kommer inn på ulike tidspunkt av dagen, foreløpig er det ikke så mange blandede aktiviteter. Men nå har Harry begynt med boccia for unge, sier Valeria Nicholson.



Små grep med stor effekt

En enkel omlegging av en sti, oppgradering av en do, og en sving utenom en bom: På kyststien i Stavern har små grep gitt stor effekt.

HAN TRÅKKER TIL, atten år gamle Edvard. Legger skogen bak seg, myser mot havet. Han er nyoperert i det ene benet, nå på rehabilitering ved Kysthospitalet i Stavern. Så ofte som mulig drar han og idrettspedagog Per Enok Baksjøberget på sykkeltur.

Og etter at en del av kyststien ble oppgradert og åpnet i 2017, ble turmuligheten en helt annen, både for gammel og ung.

Kyststien strekker seg fra Stavern til Barkvik utenfor Helgeroa, en strekning på trettifem kilometer. Hoveddelen av den er ikke tilrettelagt. Men her, fem minutters sykkeltråkk fra Kysthospitalet, er det fritt frem for manuell ferdsel på hjul.

SVINGTE UTENOM

Tidligere var Vestre Rakke et forsvarsanlegg. Nå er det et statlig sikret friluftsområde hvor kyststien går igjennom. Fint for mange. Men så var det den bommen på vei inn til området, da. Og den svingete, bratte stien der inne, full av stein.

– Det jeg liker så godt, er at det ikke er gjort radikale ting, det er så enkle grep som har gjort det tilgjengelig. Kom du med barnevogn, rullestol, eller sykkel på den gamle, kuperte grus-stien, hadde du ikke sjans, sier idrettspedagog Per Enok Baksjøberget.

Men nå er det ikke noe problem. Derfor går han og Edvard ut av Kysthospitalets dør og setter kursen for det røde uthuset som rommer sittesyklene med el-motor. Topp-fart: 25 kilometer i timen.

– Sånn, Edvard, nå kan du sette beina på pedalene! Per Enok har akkurat justert lengden på dem, de var litt for lange, nå kan attenåringen sjekke resultatet.

– Det føles greit, konstaterer Edvard, som allerede har hjelmen på.

Og dermed trækker de av sted. Ut på gangveien, bortover mot Vestre Rakke friluftsområde, kommer frem til bommen.

– Kom igjen, du må bare bøye hodet, og sykle under, det går bra det, oppmuntrer Per Enok, og Edvard tar utfordringen.

Hadde han ikke gjort det, kunne han likevel kommet seg inn på området. For til venstre for bommen er det laget en gruslagt sving, passe bred både for rullestoler og tvillingvogner.

OPPGRADERTE DOER

Litt lenger bort, til venstre, er doene. I 2016 ble den tidligere sanitærbygningen til forsvaret oppgradert til offentlig tilgjengelig toaletter med HC-tilgang: Terrenget foran bygget

OPPTUR: Å komme seg ut på tur på kyststien er en skikkelig opptur for Edvard Berg Jacobsen. Han er på opptrening på Kysthospitalet, og sykler sammen med idrettspedagog Per Enok Baksjøberget. Kompasset er i passe høyde for alle interesserte. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)



OPPGRADERT: Både doen og deler av kyststien er oppgradert. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)



IKKE NOE PROBLEM: Den gamle stien var kronglete, men nå er det ikke noe problem for Edvard. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)



ble hevet så det går an å trille inn, en ny dør med tilstrekkelig bredde ble satt inn, og et HC-toalett installert.

– At det er doer som alle kan bruke, betyr rett og slett at vi kan dra hit og være her over litt lengre tid, påpeker idrettspedagogen.

Han bruker naturen så mye som mulig i jobben.

– Mange av de som kommer til Kysthospitalet har vært inne i langvarige, kompliserte forløp. Mange har lange sykehusinnleggelse bak seg. Så kommer de hit, vet kanskje ikke helt hvilke muligheter det er, og så kommer de seg opp hit for egen hjelp, for egen motor – enten via sykkel, eller rullestol eller på to ben: Det betyr så vanvittig mye! Det er som om de ser muligheter igjen. Jeg merker det så godt på stemningen, humøret, mange får en ny glød, tro på ting, et stort smil. Det er en del av en sånn friskhetstankegang, sier Per Enok, og gir Edvard en beskjed:

– Du må sykle på, få litt mer fart så du kommer opp. For der oppe, på toppen, venter en eventyrlig utsikt utover et glitrende hav. Her, på vestre Rakke er det fylt på grus. Dermed blir det adkomst for alle til utsiktsplatået og til

kompasset. Det er stort, laget i Larvikitt, og forteller om himmelretninger og området.

– Det er veldig enkelt, og alle kan relatere seg til det som står der.

KOMPASS FOR ALLE

Kompasset er lavt nok til at alle kan se, høyt nok til at rullestoler kan komme helt inntil. Det samme gjelder rasteplassene i området.

– Hvis jeg er her med en gruppe, og vi tar oss en pause her, så kommer man inn med rullestol på siden av disse bordene, konstaterer Per Enok.

– Det er noe med det at det naturlig plass til alle. Og det er så fint å sitte her sammen.

Militærhistorien er tydelig i området. Bunkersene er murt igjen, men de gamle militærposisjonene stikker opp mellom grusen de er fylt med. Per Enok peker:

– Der nede ser du en sti som er utvidet med grus. Sånn er den blitt bedre for mange.

Men den viktigste endringen er den som venter noen

effektive tråkk unna: På høyre hånd er den gamle, steinete, smale, bratte stien. På venstre side den nyetablerte. Den har fått svinger for å gjøre stigningen enklere, grusdekke, og er rundt halvannen meter bred.

– Bare det å tenke at en ny trase gjør det så mye lettere, skryter Per Enok.

– Det er fortsatt en bakke, vi er jo ute i naturen, men svingene tar litt av for stigningen. Det skal ikke mye stigning til før det er tungt med rullestol. Før hadde du ikke sjans, samme om du kom med barnevogn, rullestol eller sykkel.

KARTLA KYSTSTIEN

Det var i kommuneplanen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2014–2018 at målet om tilrettelegging av deler av kyststien kom på plass.

I 2014 og 2015 var kommunen med i Kommunal- og moderniseringsdepartementets K2; et prosjekt om universell utforming. Via dette mottok kommunen tilskuddsmidler til tiltak for universell utforming av uteområder. Pengene kom både fra departementet, og fra Vestfold Fylkeskommune. Fylkeskommunen deltok selv i prosjektet, og gjennomførte en kartlegging kyststien. Kartleggingen munnet ut i forslag til tiltak.

– Prioriteringen av tiltakene vi har gjennomført er blant annet valgt ut i fra denne kartleggingen, sier Guro Hessner, avdelingsleder for Kommunalteknikk Forvaltning, Park og friområder i Larvik kommune.

Kyststien er Norges eldste. Den ble ferdigstilt i 1991. Hvor mange som bruker akkurat det oppgraderte strekket, vites ikke, men på stien mellom Mølen og Nevlunghavn ble det i 2014 målt 45 500 passeringer.

STOR VERDI

Avdelingsleder Hessner forteller at strekningen fra Soldathjemmet til Rakke ble tilrettelagt med relativt enkle omlegginger og utbedringer.

– Kyststien ble opparbeidet med halvannen til to meters bredde, og fikk fast og jevnt grusdekke.

Når det gjelder stigningsgraden, var det ikke mulig å holde seg til standarden overalt. Der terrenget umuliggjorde det, la de inn jevnlig hvileposer.

– Hva tenker du om at disse små endringene har så stor betydning for så mange?

– Det synes vi er veldig flott! Da vi begynte å se på hvor små tiltak som skal til for å få bedre tilgjengelighet til enkeltområder og noen strekninger på kyststien for alle, syntes vi dette var viktig å få gjort. Også fordi Kysthospitalet ligger i området og har mange brukere som vil få glede av tilretteleggingen. I nye prosjekter og rehabiliteringsprosjekter har vi alltid fokus på universell utforming. I områder som er tilrettelagt før det ble fokus på tilgjengelighet for alle, er tilretteleggingen og tilgjengeligheten ikke alltid like god, så vi er veldig fornøyd for at vi har klart å skaffe midler til gjennomføring av disse tiltakene, sier Guro Hessner.



SMART SVING: En sving utenom bommen var det som skulle til for å gi tilgang for alle. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)



GAMMEL DO: Det er mange år siden denne doen var i bruk. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)



Kyststien er Norges eldste. Den ble ferdigstilt i 1991. Hvor mange som bruker akkurat det oppgraderte strekket, vites ikke, men på stien mellom Mølen og Nevlunghavn ble det i 2014 målt 45 500 passeringer.

Kommunen ønsket i utgangspunktet også å tilrettelegge andre deler av kyststien, men møtte på noen utfordringer som gjorde at det så langt ikke har latt seg gjøre å gjennomføre:

– Ved å dimensjonere for rullestol og barnevogner, ville det også gi økt tilgjengelighet for mopeder, firehjulinger og raske syklistene. Grunneierne der ønsket derfor ikke at vi skulle utvide åpninger i steingjerder, eller forbedre dekket.

BEST UTE

Edvard og Per Enok har kommet seg godt ned den nye stien, tråkket gjennom lag skog, og ser atter en gang kystlandskapet folde seg ut foran dem. Det er måkeskrik, bølgeskvalp og vind i luggen. Til venstre, uti et hav av gress, passerer de den gamle utedoen. Plass til to, grånet av vær, ikke i bruk på årevis. Men en gang var dette eneste mulighet.

Fra dette stedet kan de sykle videre til Kysthospitalet.

– Tidligere var bommen og bakken proppen i systemet.

Nå har det åpnet seg så mange flere muligheter for å utnytte

dette området enda bedre, komme oss mer ut på utkikkspunkter, mer ut i naturen, sier Per Enok.

– Ja, det er fint, det er gøy å sykle, sier Edvard, som skal være på Kysthospitalet i to uker til sammen. Så bærer det hjem til Bø i Telemark. Han har vært her flere ganger før, første gang da han var åtte år gammel.

Inne på Kysthospitalet har de selvsagt også treningssyklar.

– Så strengt tatt kan vi ha tilsvarende trening innomhus. Men det blir likevel ikke det samme. Å komme seg ut i naturen gjør noe med oss alle, både fysisk og mentalt. Ikke sant Edvard, at det ikke er det samme å sitte inne på treningssykel, spør Per Enok.

Og Edvard er ikke i tvil:

– Nei, det er mye bedre å komme seg ut!



SJEKK UT DISSE FILMENE:

www.youtube.com/user/KSKommunesektoren

Heisen gir frihet

Dypt inne i fjellet ligger løsningen som gir Ole Henrik og Berit mulighet til å dra på tur: Heisen som får dem fra sykehjemmet på toppen, ned til stasjonen – og ut i byen.



TIL TOPPS: Sykkeltur var bare en drøm for dagpasient Ole på Holmestrand bo- og behandlingssenter. For sykehjemmet ligger på toppen, og en bratt kleiv var eneste vei ned til sentrum. Men så kom heisen – og muligheten for utflukt for ham og Berit Lundstadsveen Johansen – som jobber på dagavdelingen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

STUPBRATT, SVINGETE og lang: Kleiva er melkesyre-veien som binder øvre og nedre del av Holmestrand by sammen. Bysenteret og snaut 3000 innbyggere holder til nede, mens 8000 bor på toppen. Der ligger også Holmestrand bo- og behandlingssenter – hvor Ole Henrik Havdal er dagpasient. Før heisen var sykkeltur til sentrum uaktuelt. Nå er det blitt en lett tilgjengelig hverdagsglede.

Hjelmen er på, det rutete pleddet dandert over knærne, og krykken med: Ole Henrik er klar for dagens utflukt. Berit Lundstadsveen Johansen, som jobber på dagavdelingen, trækker til på Frivillighet Sentralens el-sykkel. Snart suser de to ut av sykehjemmets dører, bortover gangveien, forbi sykkelstativet, inn mot heisen. Ole Henrik lener seg frem, trykker på knappen, snart ankommer heisen, og på ett minutt er de nede på Holmestrand stasjon.

– Ja, den er allright, den heisturen, fastslår Ole Henrik.
– For kleiva, den er styggbratt!

I flere tiår var nettopp den styggbratte kleiva hans arbeidsvei: Han jobbet på Hydro nede i sentrum, og bodde der oppe. Fortsatt bor han for seg selv på toppen, men med årene har kleiva blitt alt for bratt.

– Før hadde vi ikke denne muligheten til å komme ned til byen med de eldre. Det ble for langt å gå, og alternativet var bil, eller drosje. Så da ble det bare en tur ut når de skulle til legen eller noe slikt noe. Men med heisen er det noe helt annet, sier Berit.

Holmestrand-heisen åpnet i januar 2017. Og med ett ble det så mye enklere å ta seg en tur – samme om du går, sykler, eller triller.

– Nå kan vi så lett komme oss ut, kikke på livet, treffe folk, sitte på brygga, ta en is, oppfylle et lite ønske, kanskje kjøpe et eller annet. Dette er livsglede, oppsummerer Berit.

Hun setter kursen for sjøen, passerer skiltet til badeplassen Dulpen, suser videre langs bryggeområdet hvor bølgebryteren

«Før hadde vi ikke denne muligheten til å komme ned til byen med de eldre. Det ble for langt å gå, og alternativet var bil, eller drosje.»



JOBDET PÅ HYDRO: I mange tiår jobbet Ole på Hydro i Holmestrand. Den bratte kleiva fra sentrum og opp til platået, var hans arbeidsvei. Nå kommer han seg fra bunn til topp på et minutt med heisen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

Han humrer godt, ordfører Alf Johan Svele (H) da han tenker tilbake:

– Vi ble ikke akkurat genierklært, vi politikerne som var for denne heisen. Det var vel tvert imot. Jeg har ordførerhjørnet en gang i måneden, og jeg har sjeldent fått så mye kjeft for noe. Men å i ettertid er det mye ros å få, sier Alf Johan.

Han er opptatt av å ære den som æres bør: Det var nemlig tre private interessenter som kom opp med ideen da de så planene for den nye heisen inn i fjellet: Nå kunne man endelig få etablert den vertikale forbindelsen mellom byen og resten av kommunen. Dermed kunne folk heller ta heisen, fremfor å bruke bilen som de gjerne gjorde på dette tidspunktet.

Så Svele tenkte, jo, ja, selv om han innerst ikke hadde særlig trua på prosjektet. Han tok likevel et møte med Jernbaneverket.

– Og de sa at nå må du ikke ta så mye Møllers tran, Svele, nå har du fått en ny togstasjon til seks milliarder kroner, nå må nok være nok.

Sentrale myndigheter hadde nemlig vedtatt at det skulle bygges en splitter ny togstasjon i Holmestrand: Nord-Europas største stasjonshall i fjell, med fire spor, og muligheter for at to tog skal kunne passere i 250 kilometer i timen. I den forbindelse åpnet det seg også muligheter for en heis.

Snart tente Fylkesmannen på heis-saken – til ordfører Svelles store overraskelse. Prosjekt heis ble et spleiselag mellom Fylkeskommunen, Jernbaneverket og Holmestrand kommune: Jernbaneverket sprengte sjakta der heisen skulle gå, Holmestrand kommune kjøpte tomta hvor heisen skulle komme opp, foresto reguleringen - og bygget heisen for penger fra Fylkeskommunen. Nå har kommunen ansvaret for drift og vedlikehold.

– Vi trodde ikke at den kom til å bli så veldig mye brukt, sier Bjørn Ulrichsen, drift- og vedlikeholdsleder i Holmestrand kommune og smiler.

For første året rundet altså heisene en halv million turer. Færre tar nå buss opp kleiva, de tar heller heis - og deretter toget. Netto tilflytting til kommunen i 2017 var på 1,68 prosent. Ordfører Svele er overbevist om at den lett tilgjengelige,



For første året rundet heisene en halv million turer. Færre tar nå buss opp kleiva, de tar heller heis – og deretter toget.

LIVSGLEDE: For heisen var tur til byen en sjeldenhet. Men nå kan Ole og Berit trække til langs havna og se på livet. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



effektive togstasjonen – og heisen – har en stor del av æren for det.

Holmestrand var snar om å gripe utbyggings-muligheten da den bød seg:

– Vi så at det var et tidsvindu, og sa at nå er det om å gjøre å smil! Når andre sa: «ja, men det tar et år å regulere, sa vi «ikke hos oss!». Vi var på! Jeg pushet på de politiske kanalene, rådmannen pushet på de administrative kanalene, alle ansatte var så fremoverlente – og dermed fikk vi det til: Hardt arbeid, et godt prosjekt, at de krangla litt på Østfoldbanen akkurat da – og litt flaks – gjorde at vi fikk denne stasjonen, oppsummerer Svele.

Stasjonen rommer en vei med svak stigning mot perrongene, og en helt flat, hvor du kan ta heis opp til perrongene.

– Men noen synes det er litt langt å gå inn. Det er vel omtrent 300 meter. Noen synes også det er for kaldt her inne, og for få benker. Dette jobber vi med.

Den gamle stasjonsbygningen er for lengst revet, og de gamle togsporene asfaltert: De er gjort om til populære turveier.

Kanskje er det der Berit Lundstadsveen Johansen og Ole Henrik Havdal legger sykkelturen sin neste gang.

Mer om turveier i togspor: Se side 60-63

ligger som et digert utropstegn i sjøen. En fisker prøver lykken, måkene skriker, og Ole Henrik smiler.

Synet av alle de store, hvite båtene på havna bringer tankene tilbake. Til den gang han var en guttunge, og lærte å ro av faren sin.

– Skal ikke klage på roinga mi, men jeg hadde min fulle hyre med å følge med far min. Vi satte garn og line. Det var litt av en jobb. Det var matauk, og vi solgte noe også. Sola bryter snart igjennom skydekket. Ole Henrik myser. Langs brygga kommer tvilling-mamma Nicole Hempel trillende.

– Neimen, helledussen, sier Ole Henrik, kikker på de to som sover nedi vognen, og stryker på det myke saueskinnet de er omgitt av.

Litt lenger bort skimtes Hydro-fabrikken. Minnene strømmer på hos Ole Henrik: Da han – som er født i Tinnvoll – flyttet hit fra arbeidet på Sunndalsøra. Timene på gulvet på fabrikken. Den bratte veien hjemover. Kleiva ligger der fortsatt. Men heisen er omfavnet av folket: Første året gikk de to heisene på Holmestrand stasjon 500 000 turer.

Fra togspor til tursti

Før tok de toget til Kragerø her. Nå går Ingebjørg (90) og Ingjerd (79) tur i den nedlagte skinnegangen. Ny bruk av gamle togspor får flere ut på tur.

JAMMEN ER DET RART å tenke på at vi går i skinnegangen. Det var jo akkurat her toget til Kragerø gikk. Dit dro vi for å handle og kikke litt, minnes Ingebjørg Aakre.

– Ja, og for å gå til tannlegen, supplerer Ingjerd Eskilt. Samme reise tok ungene fra Neslandsvatn for å komme til den videregående skolen.

Kragerøbanen åpnet i 1927 og ble nedlagt i 1989. Siden har dette sporet ligget brakk – frem til i fjor. Da åpnet turveien på Neslandsvatn i Drangedal kommune. 600 meter lang, og lyssatt. Allerede i sommer fortsetter arbeidet med å forlenge den tilsvarende. Drømmen er en turvei på hele den nedlagte Kragerøbanen.

STOR GEVINST

Fylket har siden 2012 jobbet systematisk i en tverrfaglig gruppe for å nå målet: Hver kommune skal ha en universelt utformet turvei.

– Den skal være god turvei for alle – om du triller barnevogn, sitter i rullestol, bruker rullator, om du ikke er så sprek. Veien skal være bred nok, ha godt underlag og ikke være for bratt. Og den skal lages der mange folk bor. Da får man en vei som betyr mye for mange. Det blir tryggere i den lokale trafikken. Flere kan opprettholde god helse, det er et miljøtiltak – og det handler om likestilling. For vi mener alle skal kunne komme seg ut på tur der de bor, oppsummerer Roger Jensen.



GÅR PÅ SKINNER: Turen går som på skinner for Ingebjørg Aakre (t.v.) og Ingjerd Eskilt. De er glad det er blitt tursti i det gamle togsporet. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)





MINNER OM HISTORIEN: Sigtru Nesland designet toget som pryder veggen. I samarbeid med elever ved skolen fikk hun malt en del av historien på veggen. Nesland er leder i Neslandsvatn vel. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

Han er seniorrådgiver i helse- og sosialavdelingen hos Fylkesmannen i Telemark, og fastslår at nedlagte jernbanelinjer er et ypperlig utgangspunkt for universell utforming:

PERFEKT UTGANGSPUNKT

– Teknisk sett ligger det jo et veldig godt fundament her allerede: Laget for å tåle tog. Da går det fint med beintrakk. Det er veldig lite som skal til. Vekk med skinner og sviller, et topplag oppå pukken, og eventuelt asfalt. Da blir ikke meterprisen veldig høy. Og stigningen? Den er jo helt ypperlig. Vi er i en posisjon nå hvor vi kan lage et enormt flott fritidstilbud for helt nye målgrupper. Telemark er et kupert fylke, med mye fjell og daler. Det er lite flatland her. Men med turveier i togspor øker vi muligheten for mange flere mennesker.

Jensen trekker frem ytterligere en bonus:

– Jernbanen går gjerne litt utenfor allfarvei, på denne måten kan man komme ut i flott natur som ellers vil være mer utilgjengelig.

EFFEKTIVT SAMARBEID

Fylkesmannen, fylkeskommunen, veivesen, kommuner, turistforeninger og velforeninger har samarbeidet om turprosjektet. Og det gikk ikke lang tid fra Bane Nor hadde overlatt grunnen til kommunen, før ivrige hjelpere i Neslandsvatn kom på banen.

– Vi rullet vekk gjerdene, og bønder stilte med traktorer så vi fikk vekk sviller og skinner, hele lokalsamfunnet stilte opp, minnes Sigtru Nesland, leder i Neslandsvatn vel. Alt for å få veien klar så fort som mulig.

Og da den var ferdig, var folk snare til å ta den i bruk.

– Jeg kan nesten ikke huske at folk har vært så glade for



GIKK GRADENE: Knut Haugland gikk gradene. På dette bildet (hvor han står som nummer fire fra venstre på bakerste rekke) er han jernbane-eksperitør. (Foto: Drangedal historielag)



TRAVLE TIDER: På det meste var det femti personer på lønnslista på Neslandsvatn stasjon. (Foto: Drangedal historielag)



«Teknisk sett ligger det jo et veldig godt fundament her allerede: Laget for å tåle tog. Da går det fint med beintrakk. Det er veldig lite som skal til.»

SAMARBEID: Drangedal kommune var byggherre, trafiksikkerhetsutvalget i Telemark fylke bidro gjennom «Aksjon skolevei», og Statens veivesen står nå for vedlikehold og brøyting av den nye turveien. Roger Jensen, seniorrådgiver i helse- og sosialavdelingen hos Fylkesmannen i Telemark, forteller at det siden 2012 er jobbet systematisk med turvei-prosjektet i Telemark. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

noe som de er for denne veien, fastslår Sigtru.

Og enda bedre skal den bli. For kommunen og en landskapsarkitekt sysler med planer om steder å sette seg ned på langs veien.

– Det vil bety veldig mye. Her er det jo ikke som i byen hvor man kan sette seg på cafe og møte venner. Et sted å sette seg ned langs veien for å slå av en prat er også en veldig viktig faktor for folkehelsen, sier Sigtru Nesland.

MINNES HISTORIEN

Hvilestedene skal være inspirert av de gamle jernbanestoppstedene. Og en som vet mye om disse er Knut Haugland. 91-åringen som har vært ordfører i Drangedal, sittet på Fylkestinget, møtt som vara i Stortinget – og hatt størstedelen av sitt yrkesaktive liv på Neslandsvatn stasjon: 43 år i jernbanens tjeneste.

Haugland gikk gradene: Telegrafist, jernbaneeksperitør, jernbanefullmektig, stasjonsmester – og avdelingsleder. På det meste var det femti NSB-ansatte på lønnslista på Neslandsvatn stasjon, som var i drift døgnet rundt.

– Det var smie, verksted, malerverksted, vognvekt, og vi hadde blant annet egen elektromontør og en transformatorstasjon, minnes Haugland.

Postkontor og restaurant var det også plass til i stasjonen. Haugland – som holdt 1. mai appell i Drangedal sentrum i år – jobbet iherdig mot nedleggingen av Kragerøbanen da han var ordfører.

– Jeg var også inne på Stortinget for å få de til å forstå at Kragerøbanen var et viktig kollektivtilbud.

Det mener han fortsatt. Men når banen først ble lagt ned, er han fornøyd med etterbruken av sporene:

– Det er midt i blinken. Jeg synes det er veldig flott at styresmaktene har skjont at de gamle jernbanelinjene og tra-seene bør brukes til noe. Det er godt med trafiksikre turveier.

YNDET STED

Og nettopp den benytter Ingebjørg Aakre seg av så ofte som mulig.

– Ja, hun er flinkere til å gå tur enn meg, ler Ingjerd.

Begge bor nå i lettstelte leiligheter på Neslandstunet, like bortenfor turveien.

– Før gikk jeg en annen tur, men der var det så mye trafikk, sier Ingebjørg.

– Ja, der var det ikke gildt å gå, supplerer Ingjerd.

Hvis været er godt, er 90-åringen ute på tur tre ganger i uken. Sykling sluttet hun med da hun var rundt 85.

– For tenk om jeg skulle være så uheldig å kullkjøre og bryte et bein. Jeg har i grunnen alltid vært glad i å røre på meg, og føler jeg har veldig godt av å gå en tur. Jeg går så langt denne veien går, bort til Oterbekken. Så ja, det blir da noen skritt. Det er viktig å komme seg ut, ikke sitte inne og stivne til, påpeker Ingebjørg.

Ingjerd legger til: – Ja, man har lett for å stivne til hvis en sitter for mye, så det må en jo ikke.

– Nettopp, sier turvenninnen Ingebjørg Aakre, og fortsetter:

– Jeg får så god samvittighet når jeg har vært ute en tur. Da er jeg så fornøyd med meg sjøl, sier 90-åringen, som helst ikke vil oppgi alder.

– Nei, for jeg vil ikke være ved det, at jeg blir gammel, ler hun.

– Men man er jo ikke eldre enn man føler seg.

Inkluderende arkitekturperle

I Norrøn mytologi var Midgardsormen et fryktelig sjøhyre, som guden Tor fikk på kroken. Det ble begges endelikt. I dag bukter ormen seg på ny, i form av en gangbro over Frøylandsvatnet.



NORRØNE RØTTER: Midgardsormen passerer Lalandsholmen, der myten forteller at Olav Trygvason ble født. Anne Marie Auestad, nestleder i NHF Nord-Jæren og NHF Sørvest er en av mange som har lagt sin elsk på brua. Denne dagen er hun på tur sammen med Anne Reidun Garpestad, som jobber med universell utforming i Time kommune. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



– Midgardsormen er et eksempel på at det går an å kombinere ambisiøs arkitektur og sans for estetikk med universell utforming, mener Anne Reidun Garpestad, som var prosjektleder da Time kommune var pilotkommune for universell utforming fra 2005 til 2013, og som fortsatt har en rolle som rådgiver på feltet.

Det var Brynes Vel som tok initiativet til Midgardsormen, som forbinder viktige turområder i Time og Klepp kommuner i innlandet på Jæren. Rundt hele Frøylandsvatnet går det en 16 kilometer lang turvei. Med brua er turområdet blitt lettere tilgjengelig for de som foretrekker kortere turer. I tillegg er brua, med sitt spektakulære design tegnet av Asplan Viak i Stavanger, blitt et utfluktsmål i seg selv.

ESTETIKK VIKTIG

– Vi var veldig opptatt av estetikk, forteller Olav Hetland, leder i Brynes Vel i Time. Velforeningen kjempet i 10 år for å realisere prosjektet, som ble åpnet med folkefest i 2016.

Forsøk på å anlegge bru på 1980-tallet strandet. Den gang var tanken kun en funksjonell adkomst fra a til b. Men når Brynes Vel la store, arkitektoniske vyer på bordet, klarte de å vekke interessen som manglet i forrige runde.

Hver krone Brynes Vel samlet inn privat ble matchet av Jæren sparebank, som ble til i 2015 da Time Sparebank og Klepp Sparebank fusjonerte. For dem ble støtten en viktig symbolsak, da broen nå knytter den nye bankens geografiske virkefelt bedre sammen.

– Vi fikk inn én million kroner bare på å selge navneskilt som skulle settes opp på brua, forteller Hetland. I tillegg fikk prosjektet tippemidler.

GODT SAMARBEID

En organisk 230 meter lang form, kledd med 33.000 løpeter smale limtrebord i furu, bukter seg i dag over vannet – nesten som en kvist. Midgardsormen er blitt noe mer enn en praktisk snarvei, den er blitt et landemerke og en attraksjon i seg selv.

Tett samarbeid mellom Brynes Vel, arkitektene og kommunene, sørget for at både estetiske og universelle verdier ble ivaretatt.

– Dette var jo i utgangspunktet en vill idé. Gjennom dialog fikk vi universell utforming og estetikk til å virke sammen, og bli til noe enda bedre enn om vi bare hadde tatt hensyn til den ene eller det andre, mener Garpestad, og legger til:

– Midgardsormen frisker virkelig opp hva begrepet universell utforming innebærer. At det ikke er snakk om kjedelig tilrettelegging, men spennende design for alle.



INKLUDERENDE

– Her kan jeg reise på tur med samboeren min, som også sitter i rullestol. Vi kan faktisk trille side om side over brua. Det betyr mye, forteller Anne Marie Auestad, nestleder i NHF Nord-Jæren og NHF Sørvest.

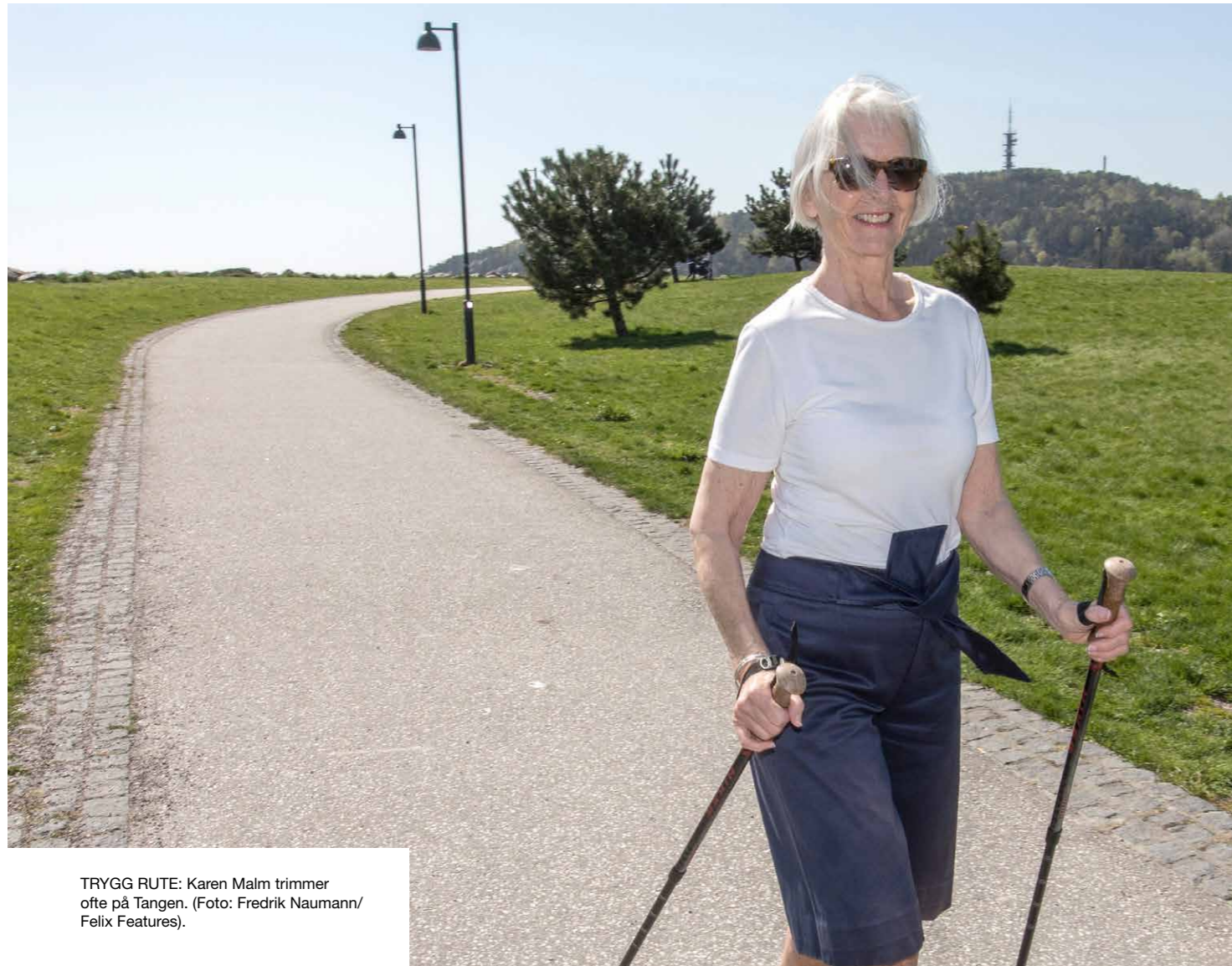
Tilkomstveiene er oppgradert til universell standard, en rasteplass på likeså. Selve Midgardsormen har trinnfri adkomst, sklisikkert dekke, forskriftsmessig stigningsgrad, og er to meter bred. Diskrete grønne lys i gulvet lyser opp brua, noe som både gir trygghet i mørket og fungerer som ledelinjer.

Auestad triller uhindret fra parkeringsplassen, langs den oppgraderte stien og inn på brua. Det setter hun pris på:

– Her kan jeg gå tur med venner og familie uten noen spesiell planlegging, uten at noe er «tilrettelagt» kun for meg. Det gjør at jeg føler meg mer inkludert.

Universelt utformet bydel

I Kristiansand er den populære Bystranda og friluftsområdet Tangen tilrettelagt slik at alle kan nyte sjø og vann og sørlandsliv.



TRYGG RUTE: Karen Malm trimmer ofte på Tangen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

TILGJENGELIG: Charlotte Wesenberg og Astrid Tvedten på bystranda i Kristiansand. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

BADEGLADE, FISKEFANTASTER, friluftsentusiaster og frisksportere av alle slag; langs vannkanten i Kristiansand sentrum er det muligheter for alle. Uavhengig av funksjonsevne – og uavhengig av om man liker å dyppe «tean i tanga», som de sier på Sørlandet, eller foretrekker å holde dem tørt på land.

– Vi går mye på tur, sier Charlotte Wesenberg, leder av Rådet for funksjonshemmede. Hun holder stokken foran seg og svinger lommekjent inn på Elvepromenaden, som går langs elva Otra, med kurs for Tangen. Ved siden av henne kjører Astrid Tvedten i rullestol, også hun medlem i Rådet for funksjonshemmede.

I dag tar de to aktive kvinnene runden fra Elvepromenaden ut på Tangen, via Bystranda og videre langs Strandpromenaden. Universell utforming har vært styrende for utviklingen av området som har vokst fram som en ny bydel i Kristiansand.

– Kommunen har vært flinke til å tilrettelegge for alle grupper, og her var vi brukere med fra starten for å styre prosessen i riktig retning, sier Charlotte Wesenberg.

Hun har ingen problemer med å gå tur i området selv om hun er blind, det har heller ikke Astrid Tvedten.

– Jeg kommer meg lett fram med rullestolen, det er ingen hindringer underveis her.

FISKELYKKE

Langs elva stopper de to opp ved noe som ved første øyekast ser ut som en inngjerdet plattning over vannet.

– En fiskeveranda, forklarer Astrid Tvedten og peker videre langs elva, hvor det er bygget flere tilsvarende fiskeplasser. I Otra går det laks, og folk kaster med stang fra fiskeverandaene.

– De er bygget ut over vannet, slik at vi som sitter i rullestol trygt kan kjøre inntil gjerdet med fiskestanga og kaste langt ut i elva, sier Astrid Tvedten.

– Husk fiskekort, sier Charlotte Wesenberg og humrer. Hun understreker at fiskeplassene er fine også fordi de innbyr til felles aktivitet.



– Det føles godt å kunne gjøre aktiviteter sammen med venner og familie uten tilrettelegging.

TRYGG LØYPE

Ved parken på Tangen er det satt opp spesialbygde benker og bord, også de universelt utformet. Ved ganske enkelt å trekke bordbeina godt inn under bordet, kan rullestolbrukere kjøre helt inntil bordkanten og sitte med bena under bordet.

– Slike tiltak koster jo ingen ting – det handler bare om å huske på det, sier Charlotte Wesenberg.

En smilende dame med gåstaver passerer i god marsjtakt. Karen Malm har proteser i hofter og knær og tar trimturen sin i dette området flere ganger i uka.

– Andre steder er jeg ofte redd for å falle. Her er det så fin



FISKELYKKE: Charlotte Wesenberg og Astrid Tvedten på en av de mange «fiskeverandaene» i Kristiansand. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)



TETT TRAFIKK: Hjul av alle slag, også turister på Segway, kommer seg lett fram på Strandpromenaden. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

«Vi i rullestoler fikk sitte på første rad slik at vi slapp å se inn i ryggen på folk, det var som å få VIP-plasser»



SAMARBEIDER: Elin Aabel Bergland fra Kristiansand kommune jobber tett med Astrid Tvedten og Charlotte Wesenberg i Rådet for funksjonshemmede. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

gangvei at jeg ikke er redd for å tråkke feil, sier hun og marsjer videre.

PALMESUS

Områdene på Tangen og langs strandpromenaden er populære året rundt, men i sommermånedene eksploderer det av yrende liv. Da plasseres palmene – det offisielle tegnet på at sommeren er i gang i Kristiansand – ut på Bystranda. Festivalen Palmesus arrangerer konserter rett i sjøkanten. I fjor sommer var Astrid Tvedten begeistret på plass da Elton John besøkte byen.

– Vi i rullestoler fikk sitte på første rad slik at vi slapp å se inn i ryggen på folk, det var som å få VIP-plasser, sier hun og ler. Selv er hun ikke den ivrigste badenymfen, men hun kjenner mange som er takknemlige for at stranda er tilrettelagt med flere sklisikre ramper og håndløpere i to høyder, slik at alle kan komme seg trygt ned i vannet, og ikke minst opp igjen.

– Rampene er veldig populære blant damer med dårlige hofter og knær.

UTFORDRENDE HVERDAG

Astrid Tvedten har sittet i rullestol siden 2010 på grunn av problemer i bena etter polio. Charlotte Wesenberg ble blind etter en mislykket øyeoperasjon i 2016. Hun har måttet lære å ta seg fram i byen på nytt.

– Jeg må alltid konsentrere meg, finne noe å følge og passe på hindringer. I sentrum må jeg vite hvilke gater det er arbeid i, for å unngå dem. Jeg må vite hvor det er knottefelt i gatene og hvor det ikke er det.

I hodet har hun et kart over hvordan sentrum ser ut, hun har pugget rekkefølgen på alle gatene.

– Mens jeg går, teller jeg gater, kryss og overganger for å

holde styr på hvor jeg er.

Astrid Tvedten fastslår:

– Hun kjenner gatene bedre enn jeg gjør.

Etter den folketette strekningen langs selve Bystranda setter de to opp farten igjen. Langs gangveien bortover mot båthavna er det egne soner for plassering av skilt, benker, sykkelstativ, trær og søppelstativ, slik at gangsonen er uhindret.

– Dette er universell utforming som fungerer veldig godt, sier Charlotte Wesenberg.

GODT SAMARBEID

Kristiansand kommune var tidlig ute med fokus på universell utforming. Da Tangen Utvikling AS og kommunen begynte å planlegge utviklingen av Tangen og Bystranda i 2005, var det et overordnet mål at alle offentlige arealer i området skulle være universelt tilrettelagt med helhetlig utforming. Mottoet har vært at universelt utformede løsninger gjør områdene bedre for alle.

Planleder i Plan,- bygg- og oppmålingsetaten, Elin Aabel Bergland, viser til at krav om tilgjengelighet og universell utforming er nedfelt i kommuneplanen og i kommunens normaler for veier og utomhusanlegg.

– Vi har fokus på UU i alle ledd i organisasjonen, og Rådet for funksjonshemmede deltar med råd til konkrete løsninger, sier hun.

Uteområdene på Tangen og ved Bystranda ble ferdigstilt i 2012. Områdene har en viktig funksjon i den nye bydelen i Kristiansand, hvor det er boligprosjekter, næringsområder, offentlige kontorer, svømmehall og videregående skole. Det siste store boligprosjektet ytterst på Tangen ble igangsatt i 2018.

UU-TILTAK I KRISTIANSAND

- Utforming og materialbruk er en integrert del av designet, ikke spesialtilpassede løsninger.
- Trygge og logiske forbindelseslinjer.
- Stigning ikke brattere enn 1:20.
- Trinnfrie overganger alle steder der det er mulig.
- Slette og stødige dekker som er lette å bevege seg på.
- Terreng med lite fall, både lengde- og tverrfall.
- God, jevn belysning som ikke blander.
- God kontrast mellom materialer som angir ledefelt for svaksynte.
- Taktile materialer angir ledefelt for blinde.
- Gangarealer uten løse elementer.
- Egne soner langs gangarealer for plassering av skilt, benker, sykkelstativ, trær og søppelstativ.
- Gangfelt med nedsenket kantstein.
- To cm kant ved alle nedsenkninger.
- Få krysningspunkt mellom kjørevei og fotgjengerlinjer.
- Planter som ikke er allergifremkallende.
- Ekstra store parkeringsplasser reservert og tilrettelagt for funksjonshemmede.
- Lydforhold: skjerming mot støy.
- Tilrettelegging for enkelt og godt vedlikehold.

(Kilde: Designhåndbok for Tangen)



Storstua på Sortland

– Ut med fiskebollene og inn med kulturen.

HERMOD HØWE (82) OPPSUMMERER effektivt historien til Kulturfabrikken på Sortland, kulturhuset som er reist på tuftene til tradisjonsrike Vesterålens Hermetikkfabrikk. Produksjonen av de kjente hvite og grønne fiskebolleboxene er flyttet til nye lokaler, mens «den blå byen» Sortland har rykket inn med sin portefølje av kulturtilbud og mere til.

Kulturfabrikken åpnet offisielt dørene i oktober 2014 og ble straks Sortlands nye storstue. Huset inneholder kino, bibliotek, galleri, museum, kulturskole, verksteder, frivilligsentral og voksenopplæring. I to store flerbrukssaler arrangeres konserter, teaterforestillinger, konferanser og fester.

– Kulturen er blitt like populær som fiskebollene, konstaterer Hermod Høwe.

Han var en ihuga aksjonist da sortlendingene slåss for å få

realisert kulturhuset, og er trofast innom flere ganger i uka.

– Jeg har aldri vært på så mange konserter og arrangementer før. Kulturfabrikken er blitt en magnet. Her treffer man folk, og får være med på ulike aktiviteter som gjør at man engasjerer seg, mener han.

På programmet hans i dag står blant annet en kaffe på Kulturcafeen med Kristine Røiri, kommunens ekspert på universell utforming. Hun nikker til det han sier.

– Fiskeboller er jo en folkelig rett, og det er kulturen her på huset også, sier hun fornøyd.

POPULÆRT HUS

Universell utforming sto i fokus fra dag en da Kulturfabrikken ble planlagt og bygget. Her skal alle med; barn, ungdom,

PRAKTISK: Trinnløse plan gjør det også enklere å flytte på det tunge flygelet. Her trakterer pianist Sindre Myrbostad tangentene. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



voksne, eldre, innbarka sortlendinger, nyinnflyttede flyktninger, spreke og mindre spreke. Kulturhuset er et lavterskeltilbud på alle måter.

– Universell utforming handler ikke bare om tekniske grep, men også om menneskesyn, mener Kristine Røiri.

Huset er innredet slik at alle brukergrupper enkelt kan ta seg rundt i huset, og målet er at alle skal finne noe på programmet som fanger interessen. Gjerne noe de ikke visste at de ønsket seg.

Tone Toften, direktør for Kulturfabrikken, smiler og røper hva hun og de ansatte pleier å si internt:

– Kulturfabrikken skal være det huset i gata hvor alle ønsker å leke.

Hun ler godt og forsikrer at selv om det er viktig å fange opp barna – framtidens brukere av huset - så er det også et mål å få folk i alle aldre til å «henge» her.

Publikumsstatistikken forteller at de treffer. Mens debatten har rast om dyre kulturhus som står tomme rundt om i Norge, kan Kulturfabrikken skilte med stinn brakke. Rundt 10 000 mennesker er i snitt innom kulturhuset på Sortland en helt vanlig uke. Det er omtrent like mange som bor i hele kommunen.

– Vi er veldig glade for oppslutningen, sier Tone Toften og presiserer:

– Vi trekker også folk fra andre kommuner, Sortland er regionsenter for alle de fem kommunene som utgjør Vesterålen.

GODE UU-GREP

«Fabrikksjefen» kommer selv fra Sortland, og viser rundt på huset mens hun hilser på folk i øst og vest. Den ene delen av kulturhuset er bygget på tomte til hermetikkfabrikken, den andre delen er bygget ut mot sundet og ligger noe lavere i terrenget. Nivåforskjellene i første etasje er løst med trinnfrie ramper, og videre oppover i etasjene er det heisadkomst. Huset har gjennomgående bruk av tydelige ledelinjer og oppmerksomhetsfelt på gulvet, og informasjonsskranken, som også er biblioteksskranke, er bygget i to forskjellige høyder slik at den er lett å bruke for barn, eldre og folk i rullestol.

Et av hovedgrepene for å tilrettelegge huset var å lage fleksible stol- og sceneløsninger i begge flerbrukssalene. Mange av de ordinære stolene kan enkelt hektes av og gjøres om til rullestolplasser. Scenegulvet er trinnfritt - veldig greit for de som skal flytte på det tunge flygelet eller annet tungt utstyr. Både sceneområdet og stolradene kan gjøres større eller mindre etter behov.

– Vi bruker mye tid på å rigge opp og ned, med det er det verdt, sier Tone Toften.



SJEKK UT DISSE FILMENE:
www.youtube.com/user/KSKommunesektoren



MØTEPlass: Kulturfabrikkenes direktør, Tone Toften, slår av en prat med Sigvald Nilsen. (Foto: Fredrik Naumann / Felix Features)

Kulturfabrikken åpnet offisielt dørene i oktober 2014 og ble straks Sortlands nye storstue. Huset inneholder kino, bibliotek, galleri, museum, kulturskole, verksteder, frivilligsentral og voksenopplæring.



ØRENS LYD: Ordfører Tove Mette Bjørkmo i cafeen på Kulturfabrikken, hvor bekledningen på veggene er med på å gjøre lydnivået behagelig, selv om rommet er stort og høyt under taket. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

GOD LYD

Hjertet i fabrikken er Kulturcafeen. Ved cafedisken har ordføreren på Sortland, Tove Mette Bjørkmo, kjøpt lunsj hun skal ta med tilbake til kontoret i rådhuset. Hun er ivrig bruker av Kulturfabrikken både profesjonelt og privat.

- Kulturfabrikken er blitt ei storstue for hele Sortland og Vesterålen, sier hun.
- Den er virkelig blitt en møteplass med lav terskel, og spiller derfor en vesentlig rolle i lokalsamfunnet.
- At Kulturfabrikken er universelt utformet, bidrar ifølge ordføreren sterkt til dette.
- Det betyr at alle som har lyst kan komme hit - uavhengig om de er funksjonsfriske eller ikke. Og det ser vi at de gjør.
- Ordføreren berømmer blant annet de gode lydforholdene. Det nyter for eksempel ektemannen hennes godt av.
- Han bruker høreapparat, og andre steder må han ofte ta det av på grunn av støy. Her på huset er det god akustikk og lyddemping, og han har ingen problemer med å bruke høreapparatet, forteller hun.
- Kristine Røiri understreker at det var viktig å få til god lyd i bygget.
- Det er et vanskelig rom, stort og åpent og høyt under taket, men resultatet er blitt bra. Det er blant annet satt opp lyddempende belegg på veggene rundt cafedisken.
- Mange tror det er en kul utsmykning, for sånn ser det ut, men det er egentlig lyddemping, sier Tone Toften.

HJERTESAK

Utenfor storsalen står en dresskledd herre med rullatoren sin. Sigvald Nilsen (85) er på huset for å være med på en privat minnestund etter en begravelse. Vanligvis er han her i hyggeligere ærend. Hver onsdag går han på cafeen for å treffe gamle kjenninger, og han liker å gå på utstillinger på museet. Han husker godt tida da «hermetikken» var her.

- Jeg var mange ganger på besøk og spiste fiskeboller rett fra containerne. Nå er det blitt veldig fint her, mener han.
- Kulturfabrikken kostet tilsammen 248 millioner kroner - og uten innsatsen fra frivillige og det lokale næringslivet ville det ikke blitt noen storstue. Kommunestyret stilte krav til at det måtte reises privat egenkapital for den offentlige pengesekken ble åpnet.
- Vi kom på ideen om å «selge» stoler til de næringsdrivende i regionen for 15 000 kroner stykket, og på den måten ble det reist rundt 14 millioner kroner. Entusiasmen var enorm. Alle stolene ble solgt, enkelte flere ganger, sier Tone Toften.
- Hun peker på seteryggene i salen, på samtlige seter bortover radene henger små skilt med navn på lokale bedrifter. Stolene «eies» av sponsorene, men brukes selvfølgelig av alle.
- En effekt vi ikke hadde tenkt på, er at dette skaper et større eierskap til Kulturfabrikken. Folk har puttet fabrikken i hjertet sitt.



SPREK: Hermod Howe er ofte eneste hane i kurven når Frivilligsentralen byr opp til trim i Kulturfabrikken. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

FLEKSIBELT: Informasjonsskranken i Kulturfabrikken har to høyder og passer for alle. Her leverer Astrid Helen Karlsen inn bibliotekbøker til Jørn Singdahlsen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)





Inkluderende deltakelse i sorg og glede

Time Kyrkje var tilgjengelig for alle. Det betydde ikke at alle kunne delta på lik linje. Nennsom restaurering av det verneverdige bygget åpnet kirkerommet for hele menigheten, uansett livsfase og funksjonsutfordringer.

FOR ALLE: Nå kan alle som er avhengig av hjul trille inn i kirken gjennom hovedinngangen. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



«Resultatet er et kroneksempel på hva som skjer når vi endrer tankegang fra «tilgjengelighet» til «universell utforming»»

– Jeg glemmer aldri da du fortalte meg at du måtte sitte helt bakerst da datteren din ble konfirmert. Det gjorde inntrykk. Du ble avvist, på en måte, sier prost Kjell Børge Tjemsland ettertenksomt.

– Ja, kirken var tilgjengelig, men ikke universelt utformet, sier Sissel Løchen, som sitter i rullestol.

– En ting er hyggelige hendelser som bryllup og konfirmasjon, men tenk deg hvordan det er å sitte adskilt fra familien i begravelser, når du er i sorg, sier Løchen.

– Vi fikk mange tilbakemeldinger om slike uverdige situasjoner, forteller Anne Reidun Garpestad i Time kommune. Hun var prosjektleder da Time var nasjonal pilotkommune for universell utforming fra 2005 til 2013, og har fortsatt en rolle i inkluderingsarbeidet.

ET INKLUDERENDE KIRKEROM

Da kirken skulle rehabiliteres før 150-årsjubileet i 2009, brettet kommunen og menigheten opp ermene. Hvordan kunne de finne gode løsninger og skape et inkluderende kirkerom, uten å gå på akkord med verneverdige bygningskvaliteter? Senior- og brukerrådet i Time kommune, der Sissel Løchen er leder, ble også invitert med.

– Det var avgjørende for å få til virkelig inkluderende løsninger, mener Garpestad og påpeker at resultatet er et kroneksempel på hva som skjer når vi endrer tankegang fra «tilgjengelighet» til «universell utforming».

– Det handler mye om å sikre forståelse for hvorfor universell

utfordring er viktig, mener Løchen.

– Vi måtte utfordre Riksantikvaren. Gjennom samarbeid og dialog lyktes vi, sier Tjemsland og slår smilende ut med armene mot et kirkerom som ser ut som før, men som skjuler en rekke snedige løsninger.

VEL BEVART

Hovedmålet var å inkludere alle i kirkens hovedfunksjoner: gudstjenester, bryllup, dåp og begravelse.

Første post var å sikre at alle som er avhengig av hjul kan sitte flere steder – også på første rad – og komme seg fra parkeringsplassen og helt til alters uten hjelp, og i fellesskap med andre.

Utenfor kirken ble rampen til sidedøren fjernet, og inngangspartiet oppgradert slik at alle kan komme seg inn hoveddøren. Gulvet i midtgangen ble hevet, slik at man kan trille uhindret til benkerader på tre steder, samt til alters, døpefont og kor.

– Det løste vi med et «flytende» gulv, som ikke gjør skade på det originale tregulvet under, forteller Tjemsland. Det heldekkende teppet ble byttet med en løper, som danner en naturlig og taktill ledelinje.

Et av kravene fra Riksantikvaren var at de ikke kunne tukle med trepanelene og dørene som går langs benkeradene. Ved å fjerne en benkerad, og spleise dør og sidepanel sammen til en bredere dør, ble det plass til en elektrisk rullestol. Utvendig ser trepanelene fortsatt ut som de alltid har gjort.



TELESLYNGE: Med teleslynge kan hørselshemmede Mildrid Espeland høre prekenen i Time Kyrkje. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

LYD OG LYS

De testet seg også frem til ny lyssetting, som gir nok lys for alle til å lese i programmer og salmebøker, samtidig som den gode stemningen i det gamle kirkerommet er bevart. Faktisk ble originale kobberlamper tilbakeført. I tillegg installerte de nytt høytaleranlegg og teleslynge.

– Det er jo liten vits i å komme til kirken om man ikke klarer å følge med på hva som skjer, sier Mildrid Espeland, leder i lokallaget til Hørselshemmedes Landsforbund på Jæren.

Også hun trekker frem begravelser som særlig utfordrende i kirker og kapell uten teleslynge.

– Uansett hvilken funksjonsnedsettelse du har, oppleves det uverdigg å ikke kunne delta på lik linje med andre folk.

«Uansett hvilken funksjonsnedsettelse du har, oppleves det uverdigg å ikke kunne delta på lik linje med andre folk»



SJEKK UT DISSE FILMENE:
www.youtube.com/user/KSKommunesektoren



FLYTENDE: Prost Kjell Børge Tjemsland viser frem det "flytende" gulvet, som gjør det mulig å komme seg på hjul helt til alters. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).

BRED NOK: Døren ble spleiset med sidepanelet, og ble dermed bred nok til rullestolen til Sissel Løchen – uten å ødelegge det visuelle uttrykket. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features).



Gleder du deg til å bli gammel?

Noen gleder seg, andre ser ikke frem til å bli gammel. Noen tenker kommunene er klare for utfordringene, andre er mer i tvil. Se hva folk svarte da vi stilte tre spørsmål om alderdom.

- 1) Gleder du deg til å bli gammel? 2) Er kommunen din klar for en aldrende befolkning? 3) Hva tror du er de viktigste utfordringene knyttet til at vi blir så mange flere eldre?



WIEBKE HENRIKSEN, DEMENS-KOORDINATOR, HURUM KOMMUNE

- 1) Nei, jeg er demenskoordinator, og ser veldig store svakheter i systemet hvor jeg tenker at lidelsestrykket, spesielt til de pårørende, er helt enormt, og jeg gleder meg ikke til å bli en del av den gruppen.
- 2) Nei.
- 3) Jeg tenker at en stor utfordring ligger i at samfunnet som helhet er veldig progressivt; man skal frem, man skal videre, man skal ha alt til å gå raskere, og det harmonerer ikke med økende alder hvor man trenger mer tid, hvor man trenger kanskje litt lavere trinn i en trapp, lavere gelender et sted. Den overordnede utviklingen: Sterkere økonomi, opp og frem, passer ikke sammen med en aldrende hjerne som forholder seg kanskje til en annen tid, opplevelser, tempo, behov, sosialt, ernæring. Det blir en krasj mellom kulturer.



RITA WEUM, PROSJEKTLEDER FOR DEMENSVENNLIG SAMFUNN, RØYKEN KOMMUNE

- 1) Ja og nei, det har fungert bra så langt å bli eldre, så det skal bli spennende å se.
- 2) Det er jeg litt usikker på, men jeg hører at det er mye prat om det, så jeg håper at sammen skal vi finne noen gode løsninger.
- 3) Den viktigste utfordringen blir å hente frem ressursene i hver og en, slik at alle føler seg nyttige i sin familie, i sitt lokalsamfunn så lenge de kan det.



SOLVOR BERLIN BOASSON, ERGO-TERAPEUT, OG PROSJEKTLEDER FOR UNIVERSELL UTFORMING I OPPEGÅRD KOMMUNE

- 1) Ja, det gjør jeg, jeg tenker at det kan bli en aktiv og spennende periode av livet.
- 2) Jeg tror det gjøres mye bra. Samtidig er det utfordringer. Bratt terreng og vinterføre kan jo gjøre det vanskelig å være aktiv og delta i lokalsamfunnet, hvis man skulle bli dårlig til bens. Det trengs gode grep for å sikre at folk skal kunne komme seg rundt.
- 3) Jeg tror noe av utfordringen er å skape lokalsamfunn hvor generasjonene bor i samme nabolag, for det er jo ikke ønskelig å samle alle de eldre på en plass. Utviklingen i lokalsamfunnene bør gå i en retning med mer nærhet og samspill mellom generasjonene, som for eksempel generasjonenes hus i Aarhus.



KRISTIN STEINSLAND, ENHETSLEDER, STORD KOMMUNE

- 1) Ja, jeg er i hvert fall positiv til det.
- 2) Vi jobber mye med saken, i ulike prosjekt, og tenker at dette er noe vi må implementere i prosjektene våre. Vi tenker at det handler mye om at vi sjøl må ta ansvar.
- 3) Jeg tror det er viktig at vi tidlig tar ansvar selv, og ikke satser fullt på at noen skal komme og ordne opp for oss: Vi må tenke at vi har et bosted hvor vi kan bo i, uavhengig av hva som skjer i livet.



JAN TORE LINDSKOG, PROSJEKTLEDER OMSORGSBYGG OSLO KF

- 1) Ja, jeg ser ikke noe problem med det.
- 2) Vi prøver å rigge den til rette for det.
- 3) Det er mange ting. De viktigste utfordringene – som det jeg jobber med – tilgjengelighet. Og det henger sammen med tryggheten. Og så er det selvfølgelig hvordan dette skal finansieres, da.



NICK WILLIAMS, RÅDET FOR LIKESTILLING AV FUNKSJONSHEMMEDE I NORDLAND

- 1) Jeg er jo gammel! Jeg er over 60 år – teller det?
- 2) Fylkeskommunen, da: Ja og nei. Det er mye de må gjøre i forhold til omgivelsene – og de hører på eldrerådet, men det er langt igjen.
- 3) Det handler om universell utforming. Det handler ikke om rush på sykehjem, eldre blir også friskere, det å være selvstendig, komme seg rundt, være uavhengig, det er viktig.



SOLVEIG DALE, RÅDGIVER, UNIVERSELL UTFORMING, TRONDHEIM KOMMUNE

- 1) Ja, det gjør jeg.
- 2) Det er den, men vi har også en del å gå på. Vi må ha det i fokus hele tiden, at vi trenger tilgjengelige uteområder, uformelle treffsteder og at noen kan hjelpe hverandre – at man trenger å organisere slike ting.
- 3) Utfordringene er å organisere, knytte folk sammen. Vi får ikke nok hjelpere, så vi må tenke annerledes, vi må tenke hvordan vi kan være mest mulig sjølhjelpne, samtidig at folk må hjelpe hverandre. Samtidig å vi sikre at vi har nok sjukehjems plasser og støtte til det vi kan. Men det med frivillige organisasjoner er viktig fremover.



KNUT SOLEM, ELDRERÅDET TRONDHEIM

- 1) Ja. Nei. Begge deler.
- 2) Delvis klar.
- 3) Det er å tilpasse universell tilpasning til kommunikasjon, byrom og så videre.



PER WAARDAL, SPESIALRÅDGIVER, UTVIKLINGSSENTER FOR SYKEHJEM OG HJEMMETJENESTER I HORDALAND

- 1) Jeg er jo blitt noen år etter hvert. Det viktigste er å beholde helsen
- 2) Nei, det er nok en del å gjøre på det området, og det går på tilgjengelighet, spesielt det å komme seg ut til nærmeste butikk, til nærmeste buss-stopp. Det må være noen punkter – folk har gjerne behov for å sette seg ned underveis, og det er det det skorter mest på.
- 3) Utfordringene går på tilrettelegging av uteområder, bolig og transport.



KIRSTEN KOTH, LEDE AV ELDRERÅDET I ASKER KOMMUNE

- 1) Ja, altså, det var et morsomt spørsmål, for jeg holder på å lage en konferanse som heter «Gleden ved bli gammel». Så, ja, det er gleder ved å bli gammel.
- 2) Ja, det er jo derfor vi er her. Jeg kaller Asker for en aldersvennlig kommune, og jeg jobber alt jeg kan for å gjøre den enda mer aldersvennlig, så i høyeste grad, hundre prosent!
- 3) Det er to ting: Det er å holde folk aktive og engasjert, ha noe å tro på, bevare vennskap, men det andre er å ha gode tjenester når du blir syk og trenger det. Det tror jeg er de to store utfordringene slik jeg ser det.

KS
Postadresse: Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo
Besøksadresse: Haakon VIIIs gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00

ks@ks.no
www.ks.no