

Brugbar by for seniorer Idékatalog



SUNDHEDSSTYRELSEN

BRUGBAR
BY●

Kolofon

Brugbar by for seniorer – idékatalog

© Sundhedsstyrelsen, 2021

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

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

Udarbejdet af Hauxner ApS, Futurista.dk og Imperia Kommunikation

Sprog: dansk

Layout: Helle Harder, Monotone

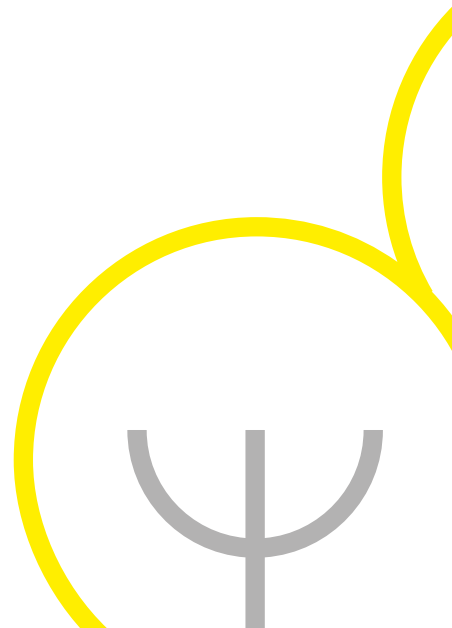
Logo og illustrationer: Camilla Hjerl

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, januar 2021

ISBN, elektronisk 1.-udgave: 978-87-7014-253-3

ISBN, trykt udgave: 978-87-7014-251-9

Idékataloget er udgivet af Sundhedsstyrelsen sammen med publikationen "Brugbar by for seniorer – værktøjskasse", der indeholder metoder til involvering af seniorer i byudvikling.



Indhold

Hvorfor?	4
Seniorer	6
Seks seniorbehov i byen	8
Mød seks seniorer	9
Behov 1 Jeg har noget at komme efter i byen // Aktivt hverdagsliv	12
Behov 2 Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring	18
Behov 3 Jeg føler mig tryk i byen // Trygge byrum og sikker trafik	23
Behov 4 Jeg føler mig velkommen i byen // Gratis opholdssteder i velholdte byrum	27
Behov 5 Jeg er en del af noget i byen // Steder at være sammen	32
Behov 6 Jeg oplever natur i byen // Natur tæt på	36
Læs mere	41

Hvorfor?

Vi lever længere og længere i Danmark, og andelen af mennesker i alderen +65 år stiger støt. Seniorerne står for ca. 70 pct. af befolkningsstigningen siden 1998, og omkring 20 pct. af borgerne i Danmark er i dag 65 år eller ældre.

I takt med at demografien ændrer sig, er behovet for at udvikle brugbare byer for seniorer endnu mere aktuelt. Men hvad karakteriserer en brugbar by for seniorer? Hvilke fysiske rammer stimulerer et godt urbant hverdagsliv og gode oplevelser i byen; det være sig for alle aldersgrupper og specifikt for de +65-årige?

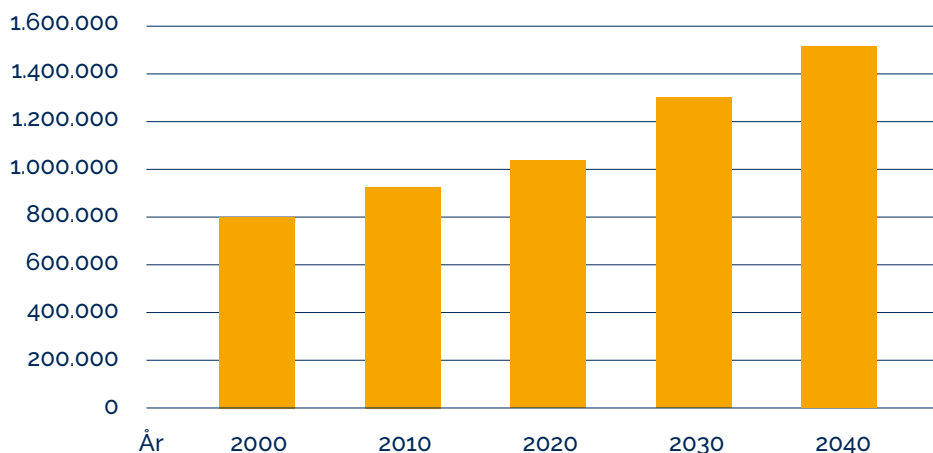
Dansk og international forskning har vist, at både det fysiske miljø og muligheder for socialt samvær med andre har stor betydning for menneskers fysiske aktivitet, sundhed og livskvalitet. Det gælder i høj grad også de +65-årige. Er der i byen mørkt og ujævne fortove med knækkede fliser, er det for nogle mere trygt at blive hjemme end at komme ud. Er der ikke noget at kom-

me efter i byen, er det for mange mindre oplagt at være fysisk aktiv. Er der ikke steder at mødes med andre og aktiviteter at mødes om, er der risiko for ensomhed. Er byen derimod brugbar, er det nemmere og sjovere at leve et aktivt, meningsfuldt og sundt hverdagsliv med høj livskvalitet. En brugbar by skaber værdi for den enkelte og er en god investering for samfundet.

Formålet med dette idékatalog er at inspirere politikere, kommunale forvaltninger, organisationer, rådgivere og andre, der arbejder med og har ansvar for vores byer og byrum. Vi håber med idékataloget at vise, hvad der kan gøre en by brugbar for seniorer – uanset om det er en landsby, provinsby, forstad eller storby.

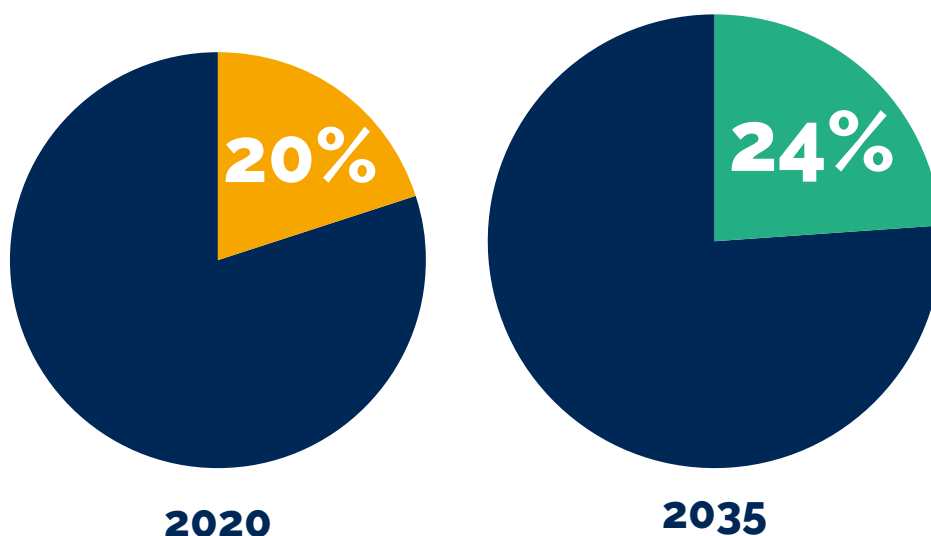
Idékataloget bygger på en analyse af seniorers behov i byen. Mere end 50 seniorer mellem 65 og 99 år er blevet spurgt om deres ønsker, behov og brug af deres by. Der er gennemført interview med seniorer i både små og store byer

Antallet af +65-årige i Danmark stiger



Kilde: Danmarks Statistik.

Andelen af +65-årige i Danmark stiger



Kilde: Danmarks Statistik.

i alle landets fem regioner, og der er foretaget observationer i mange forskellige slags byrum. Analysen baserer sig desuden på litteraturstudier, interview med en lang række eksperter med viden om seniorer og byudvikling samt en afdækning af de fremtidstrends, som er relevante for byudvikling målrettet seniorer.

Vi har på tværs af alder og livssituation identificeret seks overordnede behov blandt seniorer i forhold til deres by. Men analysen viser også, at de +65-årige er meget forskellige, og det illustrerer vi gennem seks forskellige senior typer. Mangfoldigheden af seniorer betyder, at der er brug for forskellige typer af indsatser og løsninger for at imødekomme alle seniorers behov i byen.

Med afsæt i de seks generelle behov har vi udvalgt en række inspirationseksempler.

Vi har valgt ideer og løsninger fra alle typer af byer, i både stor og lille skala og fra både ind- og udland. Nogle eksempler er primært rettet mod ét af de seks behov, mens andre imødekommer flere behov. Vi håber, at eksemplerne vil inspirere flere til at udvikle mere brugbare byer for seniorer.

Dette idékatalog suppleres af en værktøjskasse med forslag til metoder samt gode eksempler på involvering af de +65-årige, så endnu flere seniorers viden, ønsker og behov inddrages og flere seniorers stemmer høres, når fremtidens byer skabes. Find værktøjskassen på www.sst.dk.

De to publikationer er en del af satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022, som skal understøtte det gode ældre liv.

God læselyst!

Seniorer

Seniorer frem for ældre

Ordvalget betyder noget, når vi udvikler byer for og med +65-årige. Nogle omtaler sig selv som gamle, men det er noget, man kan tillade sig at kalde sig selv, ikke andre. Langt fra alle over 64 år opfatter sig selv som ældre. Flere forbinder ordet senior med noget positivt. Det var tydeligt i de gennemførte interview i behovsanalysen. I dette idékatalog har vi derfor valgt at omtale de +65-årige som seniorer frem for som ældre. Her er eksempler på, hvordan informanter i behovsanalysen opfattede det at være gammel, ældre eller senior.

*'Gammel' – med det ord tænker jeg 'syg og gammel'. En, der ikke kommer ud ...
80-årig,
større provinsby*

*'Gammel' – jeg kan ikke lide det ord. Det er jo bare os unge, der er blevet ældre. Så længe vi kan alt og gør alt, er vi jo ikke gamle. Det er først, når du ingenting kan og bare ligger, at du er gammel.
78-årig, forstad*

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

*'Ældre' – det er, når man bliver pensionist.
72-årig,
mellemstor provinsby*

Seniorer eller ældre?

Det er forskelligt, om personer på +65 år omtaler sig selv som ældre, senior eller ingen af delene. Nogle opfatter sig selv som ældre og synes, det er fint at blive omtalt af andre som ældre. Men for mange er ordet ældre knyttet til ikke at kunne leve det samme liv som før. For nogle er det negativt ladet. Senior, derimod, opfattes mere positivt. Derfor omtaler vi de +65-årige som seniorer.

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

79-årig, forstad

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

81-årig, storby

Stor forskellighed

Nogle seniorer kan det samme, som de altid har kunnet. Nogle bevæger og orienterer sig lidt langsommere, end da de var yngre. Og andre lever med skavanker, kroniske sygdomme eller funktionsnedsættelser. For nogle kan det være en stor omvæltning at gå på pension, miste en ægtefælle eller have mindre energi. For andre rummer livet som senior mere tid til oplevelser, fællesskab og livsglæde.

Byen betyder noget

Graden af frihed til at bruge byen afhænger ikke kun af seniorernes egen livssituation. Omgivelserne betyder også meget. Det har bl.a. stor betydning, hvor man bor, og hvordan byens rum er indrettet. Er der gode vilkår for fodgængere, fortove uden huller og steder at komme trygt over vejen? Er der bænke og toiletter nok i byen? Er der steder, hvor det er nemt og rart at mødes med andre? Alle de ting er med til at afgøre, om byen bliver brugt af seniorer, og om den understøtter livskvalitet og sundhed.



Seks seniorbehov i byen

Mennesker på 65 år eller mere er naturligvis vidt forskellige. Men trods forskelle ser vi – på tværs af alder, livssituation og bopæl – seks overordnede behov i forhold til byen. En by, der i høj grad imødekommer disse behov, er brugbar for seniorer. Her er et overblik over de seks behov. De bliver senere uddybet et ad gangen – baseret på interview med seniorer fra behovsanalysen – og så bliver de brugt som afsæt til at vise konkrete ideer og løsninger, der kan inspirere til mere brugbare byer.

Natur tæt på

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

Aktivt hverdagsliv

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

Nemt at komme omkring

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



Steder at være sammen

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

Gratis opholdssteder i velholdte byrum

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

Trygge byrum og sikker trafik

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

Mød seks seniorer

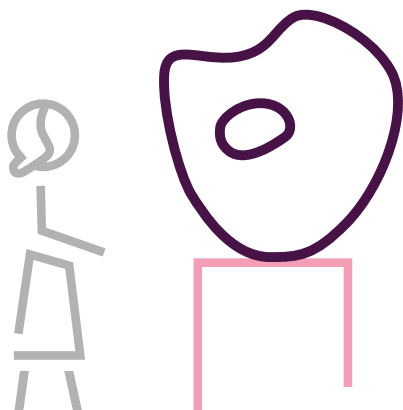
Her er seks seniorer. De er ikke virkelige personer, men fiktive typer af seniorer. De er såkaldte personaer, som kan give indblik i forskellige seniorers livssituation og brug af byen. De bygger på mere end 50 interview med seniorer plus interview med eksperter samt på analyser og forskning. Ved at forstå forskellige typer af seniorers livssituation, bopæl, ressourcer og begrænsninger er det nemmere at få blik for deres ønsker og konkrete behov, og for hvordan byer bliver brugbare for flere i alderen +65.

Kaj, 79 år

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



Selv om Kaj bor i en af Danmarks største byer, synes han, der er lidt kedeligt. For hvad kan man lave om aftenen, hvis man ikke gider drikke øl på en bodega? Kaj savner noget liv i gaden for sådan en som ham. De fleste aftener er han hjemme og ser tv. Kaj er glad for at være i så god form, som han er. Han elsker at cykle langs vandet og ud af byen. Han kan sagtens gå op på 3. sal, hvor han bor. Selv om han hilser på de andre i området, når han er ude, føler han sig tit ensom. Han er flyttet hertil som pensionist. Her bor mange andre seniorer, men han gider ikke komme til de arrangementer, der er i beboerhuset. Kajs søskende bor med deres familier i den anden ende af landet. De ses kun ved særlige lejligheder.



Kirsten, 69 år

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

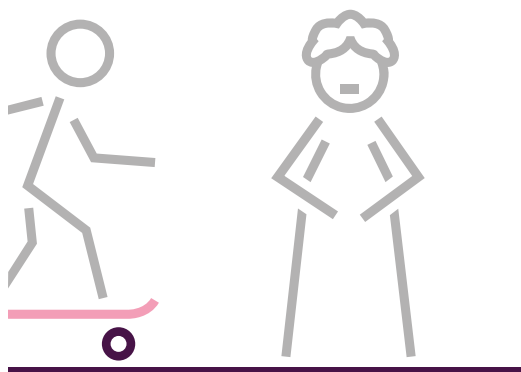
Kirsten og Svend har altid boet i byen. De føler sig hjemme og velkomne i byen. De kommer, hvor de er vant til at komme, og føler sig trygge der. De sætter begge to stor pris på de mange kulturtilbud, der er i byen – museer, caféer, koncerter – men det er nok alligevel Kirsten, der bruger dem mest. Kirsten kan bedst lide at være steder, der er rene og pæne – fx museumsparken, slotshaven og kirkegården. Hun synes også, det er hyggeligt at studere byens liv fra altanen, især de mange børn på tur. Hun sætter pris på den skønhed og historie, der er i byen. Byen rummer mange minder fra barndommen og ungdommen. Kirsten oplever frihed til at gøre det, hun vil, i byen, men frygter, hvad der sker, hvis hun bliver enke, og når hun bliver mindre mobil. Hun bor nemlig i en by med mange brosten, især i den gamle bydel, hvor hun elsker at komme.

Ejvind, 83 år

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



Ejvind bor i en stuelejlighed og kommer nu mest omkring i nabolaget på en el-scooter. Han savner grønne områder tæt på sit hjem og steder, hvor der ikke er så meget trafiklarm. Hvis han skal længere væk, er han afhængig af sin bil. Han er ikke tryk ved at tage bus eller tog, og han ved ikke, hvad han skal gøre, hvis han mister sit kørekort en dag. 2-3 gange dagligt kører Ejvind til købmanden på sin el-scooter. Han kender de ansatte ret godt og synes, det er hyggeligt med en snak. På bænken udenfor mødes han som regel med John og Arne over en øl eller to. Han kan godt lide at komme steder, hvor der er folk. Ejvind bruger ikke byens kulturtilbud; han synes, det ville være mærkeligt at gå alene, og han mener heller ikke, det er noget for ham. Han har hørt godt om det lokale seniorhus fra sin nabo, der kommer der flere gange om ugen, men han har ikke rigtig mod på at tage derover.



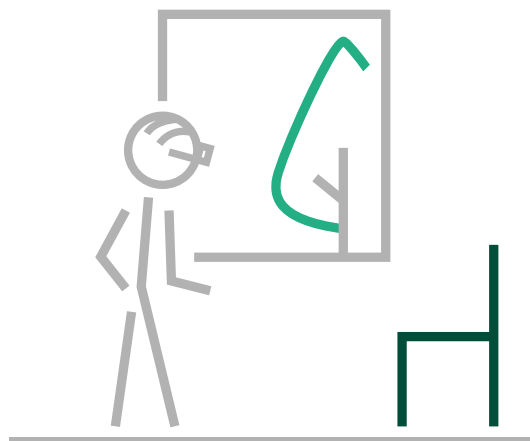
Ingrid, 94 år

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

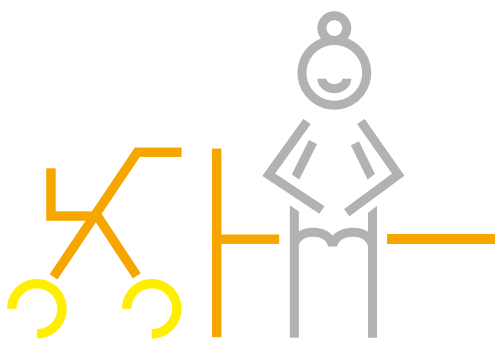
Ingrids hus ligger i udkanten af byen, så hun tager bussen ind til bymidten for at købe garn, gå i banken eller til lægen. Nogle gange drikker hun en kop kaffe i caféen i supermarkedet. Ingrid synes, det er svært at finde vej nye steder, og hun savner skiltning i byen. Hun synes, det er forvirrende, når der er mange mennesker, og hun vil gerne holde afstand og have overblik. Men det er svært, hvis der er løbere, cyklister, skatere og andre, der bevæger sig i alle retninger, hvor man skal gå. Det stresser hende. Ingrid ville ønske, at hun ikke hele tiden skulle være i beredskab, når hun er i byen. Det, som hun sætter mest pris på, er de grønne områder i byen. Hun kommer ofte på kirkegården, fordi der er så fredeligt. Ingrid kan egentlig også godt lide byens små, grønne parker, men hun synes, der tit er for meget fest, larm og skrald. En gang imellem går hun forbi den lokale genbrugsbutik og hilser på. Tidligere var hun frivillig her en gang om ugen, men det holder bentøjet ikke længere til.

Erik, 67 år

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



Efter at Erik gik på pension, var han medlem af den lokale kajakklub og gik to lange ture gennem byen dagligt. Det stoppede for tre år siden, da han faldt over en skæv flise og brækkede hoften. Siden har han mest holdt sig hjemme. Erik føler sig ikke rigtig velkommen i byen mere, og han er bange for, hvad der kan ske. Der er alt for mange steder, hvor veje og fortove er ujævne. Han føler sig heller ikke tryk i byen mere; man ved jo aldrig, hvem man møder, eller hvad der kan ske. Erik er gift med Alice, som har demens. Måske han snart bliver nødt til at få en aflastningsplads til hende. Erik har taget meget på, siden han faldt, og har nu fået sukkersyge. Han kan godt føle sig lidt ensom. Han ville egentlig gerne komme noget mere ud og møde nogen; men han synes ikke, tingenes tilstand er til det, og der er heller ikke så mange anledninger til at komme af sted.



Shima, 73 år

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

Nu har Shima nedsat syn og går med en rollator, som hun ikke selv kan løfte. Shima synes, byen fungerer udmærket, og går altid samme rute. Det begyndte hun på, da hun fik rollatoren. Hun bruger byen til indkøb og daglige gåture. Hun kommer ofte i det lokale indkøbscenter, hvor hun møder naboer og andre, hun kender. Mange har heldigvis tid til en snak. Tit sætter hun sig og hviler sig på en af bænkene på ruten mellem hjemmet og centret. Hun er glad for, at der er mange bænke i byen – og toiletter, som alle må bruge, og at de er i ét plan, så rollatoren ikke er en hindring. Shima føler sig tryk i byen. Hun kommer her, når det er lyst. Om aftenen er hun hjemme i rækkehuset sammen med sin mand, hvor hun læser og ser tv. Sådan har det været i mange år; det tænker hun ikke over. Shimas tre voksne døtre bor i nærheden. De kommer tit og kører Shima til de ærinder, der er lidt længere væk.

I de næste kapitler præsenterer vi de seks seniorbehov, ét ad gangen. Beskrivelserne bygger på det, seniorerne har sagt i behovsanalysen. Den viden bruger vi til at stille refleksionsspørgsmål til byen. Og med afsæt i de seks behov viser vi gode eksempler fra forskellige typer af byer.

Hvad siger seniorerne?

I en brugbar by er der mange grunde til at komme ud i byen. Der er gode indkøbsmuligheder og mulighed for at røre sig, opleve kultur og deltage i foreningsliv. Der er steder at gå tur, noget at kigge på i byrummene og steder at være aktive sammen – både med jævnaldrende og på tværs af aldersgrupper, og uanset om man har en partner eller ej.

Indkøb giver mange seniorer anledning til at komme ud dagligt. I både store og små byer spiller de lokale supermarkeder og byrum ved butikkerne en vigtig rolle som destination, som uformelt mødested i hverdagen og som et godt sted at iagttage byens liv.

Seniorer, der bor tæt på kultur- og fritidstilbud, sociale mødesteder og attraktive byrum, fortæller, at det er gode grunde til at komme ud

og bruge byen. Nogle kan betale for koncerter, museums- og cafébesøg. Andre vælger de gratis tilbud, fx biblioteker og aktivitetshuse. Med valgmuligheder er det nemmere for flere at leve et aktivt hverdagsliv.

Forskere peger på, at mange nye byrum primært bliver brugt af de unge mænd. Skal byen kunne bruges som bevægelsesrum af mennesker i alle aldre, er der brug for at huske seniorernes behov i byudviklingen, fx ved at lave aldersspecifikt byrumsinventar, der klart signalerer, at målgruppen er seniorer. Gå- og løberuter skal helst være oplyste og skiltede, træningsfaciliteter skal både kunne bruges i foreningsregi og på egen hånd. De kan for eksempel indrettes målrettet til genoptræning og dermed forebygge faldulykker – og placeres så de, der træner, ikke føler sig udstillet, når de bruger faciliteterne.

Det betyder meget, at der er noget at komme efter i byen. Indkøbscentret og pensionist-haven er med til at give mig et mål, når jeg går. Det betyder jo, at jeg SKAL ud at gå. En liter mælk kan hurtigt blive til en lang gåtur. Jeg går mindst to kilometer hver dag.

80-årig i alment boligområde i forstad


Det er absolut bedre at være ældre i et byområde end i et yderområde. Inden vi flyttede herind, boede vi 800 meter væk. Det betyder utrolig meget. Der er mere liv her, det er nemmere at gå ud i det pulserende liv, og her er masser af aktiviteter.

75-årig i større provinsby

Om sommeren sker her rigtig meget, men om vinteren foregår alting længere væk. Man er mere alene om vinteren.

77-årig i mindre provinsby

Spørgsmål til byen

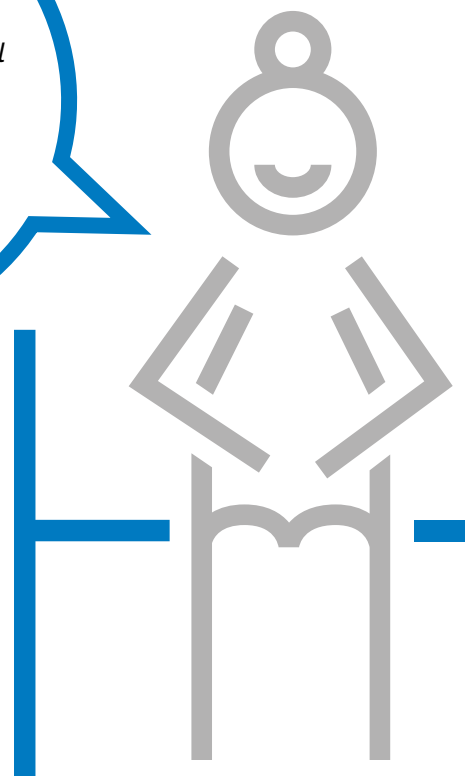
 Hvilke rum og aktiviteter har byen, som tiltaler de +65-årige? Hvor kan man mødes på tværs af generationer eller med jævnaldrende om en interesse eller aktivitet? Hvor er der liv at kigge på? Hvad gør byen for at indbyde seniorer til vilde eller milde aktiviteter, sunde rutiner, nye udfordringer, træning og rekreation – året rundt og fra tidligt til sent?

Vi mangler dagligvarebutikker i byen. Vi har ingenting. Ingen købmand, ingen bager. Alt er blevet til restauranter og butikker. Alt flytter uden for byen. Der kan jeg ikke gå ud, så der kommer jeg aldrig.

90-årig i større provinsby

Jeg går da aldrig på gaden, når det er mørkt. Hvad søren skal man på gaden efter, når der ikke er noget, man skal? I gamle dage sad folk ude på trapperne til langt ude på aftenen. Det var hyggeligt.

80-årig i storbyen



Inspirationseksempler

Aldersvenligt byrum i Damme Askeby

I vejbyen Damme Askeby på Møn bor der mange seniorer, og for mange er indkøbsturen til den lokale brugs en god grund til at komme ud i byen. Da Vordingborg Kommune lavede områdefornyelse i byen, blev området foran det lokale supermarked derfor omdannet til et nyt seniorvenligt byrum. Nu er der en bedre forbindelse til det nærliggende plejecenter, belægnings og siddemuligheder tager hensyn til alle aldersgrupper, og materialer og planter er udvalgt sammen med ældre borgere ved workshops i byen. [Læs mere >>](#)



Supermarkedet og den daglige indkøbstur kan være omdrejningspunkt for mange ældre i deres hverdagsliv. Det kan være med til at holde dem i gang, give struktur og få dem til at føle, at de hører til. Det er bl.a. derfor, vi valgte at placere det nye bytorv i Damme Askeby foran Dagli'Brugsen.

*Arkitekt Dominique Hauderowicz,
dominique + serena*

Plads til at mødes på Østermarie Torv

Foran den lokale dagligvarebutik i Østermarie på Bornholm var der tidligere en parkeringsplads. Nu er der i stedet indrettet et nyt bytorv, hvor byens borgere kan mødes, når de køber ind. Der er sat bord-/bænke-sæt op, så man kan tage et hvil efter indkøb og sidde sammen og snakke. Og der er plads til markedsdage, kræmmermarked og at grille sammen på det nye torv. [Læs mere >>](#)



Det er byens samtaletorv – ligesom et samtalekøkken. Her mødes folk og snakker sammen. Før talte man kun sammen inde i butikken. Nu mødes man også udenfor. Her er masser af plads til at boltre sig.

*Steffen Gerdes,
beboer i Østermarie*

Inspirationseksempler

Træning i Generationernes Byrum på Frederiksberg

Generationernes Byrum ligger i et område, hvor der bor både mange seniorer, børnefamilier og unge studerende. Det nye byrum skulle derfor være for alle generationer. For at undgå, at området endte med kun at blive brugt af de unge, har arkitekterne valgt dels at indrette områder, hvor alle kan færdes og møde hinanden, og dels nogle temaområder, der er skræddersyede til forskellige brugergrupperes behov. Der er legeplads, byhaver og steder at sidde og se på livet. Der er to forskellige træningspladser. Den ene er til klassisk fitness for alle aldersgrupper, den anden er designet specielt til seniorer. Det seniorrettede område kan bruges af alle, men det er tanken, at der vil være organiseret træning særligt for seniorerne i området. [Læs mere >>](#)



Forfatterne bag rapporten "Byens bevægelsesrum" har kortlagt brug af tre udvalgte byrum i København: "Det mest markante fund er, at pladserne næsten ikke anvendes af den ældste del af borgerne. I alt var der kun 41 ud af de 2.153 (brugere), der blev kategoriseret som seniorer.

[Læs mere >>](#)



Forebyggelse af fald ved at træne i byen

De offentligt tilgængelige træningsfaciliteter i byerne er i princippet for alle, men forskning viser, at de bruges mest af unge. Så det kan være en god idé at lave træningssteder målrettet seniorer for at få flere af dem til at bruge byen som træningsrum. Mange +65-årige oplever at falde, med store konsekvenser for deres sundhed og livskvalitet. Faldulykker kan forebygges med styrke- og balancetræning. De seneste år er der udviklet forskellige former for udendørs træningsredskaber skræddersyet til at forebygge fald. Ud over at have de rette redskaber skal træningssteder i byen placeres rigtigt, hvis de skal bruges af seniorer. Forskning viser, at følelsen af sikkerhed er en afgørende faktor, og at urbane træningsrum skal være delvist afskærmede, så de opleves som både åbne og trygge – og så skal der helst være grønt rundt om. Derudover er det en god idé at tilbyde seniorer organiseret holdtræning, så det føles trygt at komme i gang, og så det også bliver en social aktivitet at træne. [Læs mere >>](#)

Jeg har noget at komme efter i byen

// Aktivt hverdagsliv

Inspirationseksempler

Gratis aktiviteter i Mosaikken i Esbjerg

Et aktivt hverdagsliv kan stimuleres af lokale mødesteder til specifikke grupper af seniorer. I det udsatte boligområde Stengårdsvej i Esbjerg ligger aktivitetshuset Mosaikken, der er målrettet ældre borgere med anden etnisk baggrund end dansk. Her er aktiviteter, der kan hjælpe til et sundere liv, fx motion, samt sociale og kreative aktiviteter og udflugter. Det er gratis at komme her, og flere medarbejdere er tosprogede. Mosaikken har til huse i bydelshuset Krydset, hvor der også er vuggestue, børnehave, ungdomsklub, nærpolti, viceværtskontor, træningsrum og fysioterapi. Mosaikken har samarbejdet med blandt andre Statens Kunstfond om kreative workshops med en tekstildesigner, der lavede kunstnerisk udsmykning i området. [Læs mere >>](#)



"I dag tænker man ikke kun i den primære brug af kirkegården som et sted, hvor man kan besøge gravsteder og udtrykke sin sorg. Der er en øget opmærksomhed på kirkegården som også et rekreativt sted, ligesom mere kulturelle formål som eksempelvis lokalhistoriske omvisninger vinder indpas."

Professor Ulla Schmidt, Aarhus Universitet

Nye aktiviteter på Ribes kirkegårde

Mange seniorer kommer allerede på kirkegården, men i fremtiden bliver der måske endnu mere at komme efter. I takt med at flere og flere i Danmark vælger urnebegravelser og mindre gravsteder, bliver der nemlig mere ledig plads på mange kirkegårde, hvilket giver mulighed for at bruge dem på nye måder. På en kirkegård i Ribe er anlagt 'en hemmelig sti', som bringer de besøgende rundt i alle hjørner af kirkegården. Der afholdes fortællevandring, hvor man hører om de mennesker, der ligger begravet, og der er også samarbejde med biavlforeningen. Pensionerede håndværkere fra lokalområdet har bygget en 'fortællegynge', og der er opsat kunst rundt omkring på kirkegården. Der er også bygget en lille bro, som nu forbinder kirkegården med et nabo-område, så ruten derfra til Ribe by går gennem kirkegården. [Læs mere >>](#)

Inspirationseksempler



Kløverstier med kultur- og naturoplevelser på vejen

Det at føle, at man har noget at komme efter i og omkring byen, kan også handle om kommunikation, fx skiltning og rutekort. Det er Kløverstierne et eksempel på. Stierne er anlagt 70 steder i Danmark. De har et centralt placeret udgangspunkt, hvorfra fire forskellige ruter udspringer. Ruterne har forskellig længde, fx 2,5 km, 5 km, 7,5 km og 10 km, så der findes en tur for alle. Man kan både gå og cykle på alle Kløverstierne, og nogle steder kan man også køre hele ruten med en kørestol. Nogle stier går gennem natur, andre gennem byområder, fx havnefront eller historiske bykerner. Stierne er beskrevet i lokale foldere, og de er afmærkede med skilte undervejs, så det er nemt at finde vej.

[Læs mere >>](#)



Jeg føler mig fri i byen

// Nemt at komme omkring

Hvad siger seniorerne?

En brugbar by er tilgængelig for alle. Her kan alle færdes frit og med værdighed, også dem, der har en eller flere funktionsnedsættelser. Seniorer vil – som alle andre – gerne føle sig frie til at gøre det, de har lyst til, og bruge byen, som de ønsker og plejer. Det kan handle om at komme helt ned til vandkanten i en kystby, helt ind til kernen af en gammel bydel eller at tage alene af sted på bytur. I en by, der er designet til alle – fx ved hjælp af den designtilgang, der kaldes universelt design – er der adgang til butikker, kulturinstitutioner, offentlige funktioner m.v. uden at skulle gå eller køre ad omveje, ankomme ad bagindgange eller være afhængig af andres hjælp.

Desværre afholder risiko for fald en del +65-årige fra at bruge byen, som de vil. Seniorer,

der bruger stok, rollator, el-scooter og lignende, oplever, at det er svært at komme omkring. Byrum bliver mindre tilgængelige, når der for eksempel er terrænspring, blød belægning, høje kantsten eller skæve fliser.

I en brugbar by er det nemt for alle at komme omkring, uanset transportform. Det er attraktivt at gå og cykle – også for seniorer, der har brug for lidt længere tid til at gå over en vej eller orientere sig i trafikken. Der er plads til alle på cykelstierne, også til dem, der ikke har fart på. Har man behov for at bruge tog, bus, metro eller flextrafik, er det nemt, trygt og overskueligt. Og er der brug for en bil for at komme frem, fx hvis man har svært ved at færdes til fods eller bruge kollektiv trafik, er der mulighed for det.

Jeg ville rigtig undvære bilen, den kan vi ikke undvære med den måde, vi lever på.


*79-årig,
parcelhus i forstad*

Her er godt, også til gangbesværede. For det er nemt at komme ind i butikkerne her på gågaden.
83-årig, mellemstor provinsby



Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring

Spørgsmål til byen

 Hvordan er adgangen til byens samlingssteder og attraktioner, fx bykerne, parkerne og vandkanten? Hvilke muligheder er der for at komme omkring, uanset om man er på gåben eller har hjul med? Er byens flader jævne og med venlige niveauskift og overgange? Kan seniorer, der bruger hjælpemidler, færdes og ankomme til byens tilbud med samme værdighed som andre? Forebygger byen faldulykker på gader og stræder? Er det nemt at bruge kollektiv trafik? Og hvordan fungerer byen for seniorer i bil?

Jeg synes ærlig talt ikke, byen er så godt indrettet til sådan en som mig. Her er virkelig mange brosten og mange steder med knækkede fliser eller en brosten, der mangler.

83-årig, storby

Jeg kan ikke finde ud af den nye mobil-app, selv om der var en, der downloadede den for mig. Se, her er den! Men jeg kan ikke finde ud af at bruge den. Så nu tager jeg ikke bussen længere.

70-årig, større provinsby

Jeg kommer ikke længere så meget til byen, efter jeg har fået el-scooter. Der er brosten. Det er ikke godt. Der er ingen affjedring i den her. Det gør ondt i nyrerne. Bare jeg kører over en grankogle, er jeg ved at vælte.

*85-årig,
alment boligområde,
forstad*

Jeg føler mig fri i byen

// Nemt at komme omkring

Inspirationseksempler

Fodgængerbyer – liv i bevægelse

For mange seniorer er det at bevæge sig til fods en vigtig del af hverdagslivet. Det er en nem måde at komme omkring, få rørt sig, føle sig fri og føle sig som en del af byen på. De fleste af os færdes på byens fortove på et tidspunkt i løbet af dagen eller ugen, og gode fodgængerbyer for seniorer er gode fodgængerbyer for alle.

I nogle byer har bilen førsteprioritet. Andre steder er der kommet mere fokus på at få flere til at cykle. Der anlægges supercykelstier og opstilles byinventar til cyklister. I de tætte byer med kamp om pladsen bliver fortove gjort mindre. Og presset på cykelstien stiger, når flere skal frem i hurtigt tempo. I en god fodgængerby er det vigtigt, at cyklister ikke gør det utrygt at være til fods. [Læs mere >>](#)

Superfortove

Via Trafik har udviklet ideen om superfortove, der kan motivere til at gå og til social interaktion. De skal ikke blot give bedre fremkommelighed til fods, men også give en oplevelse af at være prioriteret som fodgænger.

Superfortove:

- forbinder større knudepunkter, turmål og attraktioner
- er brede nok til, at man kan gå hånd i hånd og passere andre (over 3 m brede)
- er i universelt design
- er arkitektonisk og skalamæssigt tilpasset omgivelserne (funktionalitet og materialer)
- er belyste i menneskelig skala (ikke ud fra vejbelysningsnormer alene)
- integrerer klimasikring, lokal afledning af regnvand, beplantning og bynatur
- er komfortable, trygge og sikre at færdes på
- tilbyder oplevelser ved at formidle stedets ånd og historie.

[Læs mere >>](#)

"I dagens by- og trafikplanlægning er fodgængerens ved at vende tilbage. Udfordringer med pres fra privatbiler i midtbyerne og afsøgningen af løsninger i forhold til infrastruktur, kollektiv trafik samt adfærdsændringer er en fælles dagsorden både inden for og uden for Danmark."

Ole B. Jensen, Michael Martin og Markus Löchtefeld, Aalborg Universitet

[Læs mere >>](#)

Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring

Inspirationseksempler

Usynlig tilgængelighed i Viborgs historiske bymidte

I de historiske bykerner kan det være svært at komme omkring, hvis man er dårligt gående, svagtseende eller bruger hjælpemidler. Brosten, kantsten og niveauforskelle bliver en barriere for, at man nemt kan komme omkring. Det kan være en udfordring at gøre historiske bymiljøer mere tilgængelige for alle uden at ødelægge kulturarven. Men i eksempelvis Viborgs historiske midtby er det lykkedes at skabe ligeværdig tilgængelighed for alle uden at ændre oplevelsen af det historiske kulturmiljø.

Midtbyens byrum er behandlet med nænsomme indgreb i det eksisterende miljø, udelukkende med brug af oprindelige materialer og teknik. Ledelinjer er integreret i de eksisterende belægninger. Udfordringen med stejle gader er løst ved at udstikke en byrute, som ved terrænjusteringer opnår hældninger, som alle kan overkomme. Der er også etableret hvilereposer og nye skilte for at forbedre tilgængeligheden for alle.

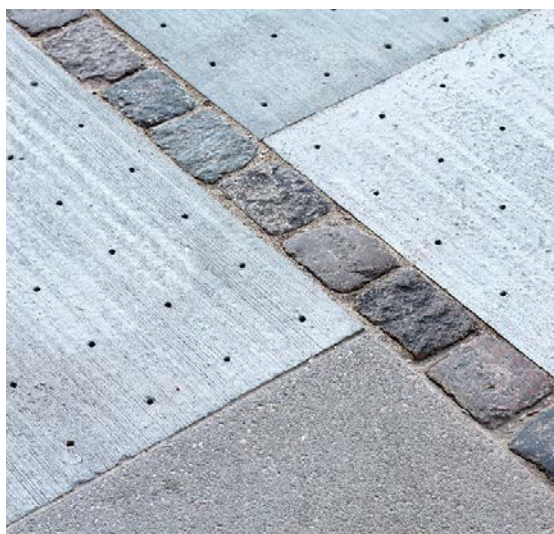
[Læs mere >>](#)

Klimasikring med god tilgængelighed

I disse år er der fokus på at klimasikre byerne. Blandt andet skal store mængder regnvand afledes uden at belaste kloaksystemet ved skybrud. Det kalder på forsinkelsesbassiner og grønne overflader uden fast belægning. Denne form for klimasikring risikerer dog at reducere tilgængeligheden for dem, der bruger fx rollator eller el-scooter. En løsning til lokal afledning af regnvand med god tilgængelighed er den nye opfindelse klimaflisen. Flisen er perforeret, så vandet løber igennem og ned i nærtliggende plantehuller, og den har en fast overflade, så hjul nemt kan køre på den. I klimasikringsprojekter kan flisen erstatte eksisterende fortovsfliser, og den kan bruges til at udvide fortove, hvor det er muligt, så der bliver mere plads til byliv på fortovene. [Læs mere >>](#)



Det sjove er, at folk spørger: Hvad skal vi se efter? Man kan ikke se det, når det er lykkedes. Så når du er færdig, kan ingen se, at du har været der. Vi har valgt de enkle løsninger. Det kan sagtens lade sig gøre, trods store terrænforskelle. Her er tænkt på alle former for nedsat funktion, bl.a. folk i kørestol og svagtseende. Det giver skønhed og værdighed for alle!
Torben Schönherr, landskabsarkitekt



Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring

Inspirationseksempler



Ligeværdig adgang ad forskellige ruter på Schandorffs Plass i Oslo

Niveauskift i byen kan gøre det svært at komme omkring. En tidligere blindgyde og p-plads i Oslo er omdannet til et nyt byrum til ophold og gennemgang. Målet har været at skabe et godt byrum for alle, og i designprocessen har tilgangen 'universelt design' været en primær drivkraft. Den største udfordring har været et stort terrænspring. Udfordringen er løst med en trinfri gangvej uden væsentlige stigninger og fald og med hvilepladser. Derved er der skabt ligeværdige ruter for alle, inklusive dem, der ikke går på trapper. [Læs mere >>](#)



Tilgængeligt byrum med udsyn ved Skuespilhuset i København

Følelsen af at kunne bevæge sig frit rundt i byen kan stimuleres af ens adgangsveje for alle. Da Skuespilhuset skulle placeres ved Københavns Inderhavn, var det vigtigt, at det nye hus ikke blokerede for adgangen til vandkanten, men skabte god forbindelse mellem by og vand for alle, der bevægede sig langs havnen. Det blev løst ved at etablere en træpromenade, der både fungerer som adgangsvej til teatrets foyer, som offentlig sti mellem Nyhavn og Ofelia Plads og som et byrum for alle, med udsigt og udsyn. Promenaden er designet uden terrænspring, så man kan færdes både til fods, i kørestol, på el-scooter og med rollator, når man skal opleve byrummet eller skal i teatret. [Læs mere >>](#)

Jeg føler mig tryk i byen

// Trygge byrum og sikker trafik

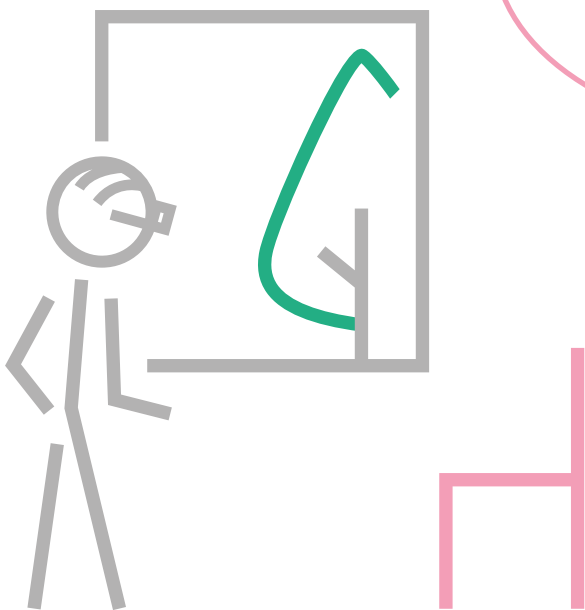
Hvad siger seniorerne?

I en brugbar by kan alle færdes trygt døgnet og året rundt, både velkendte og nye steder. Trafikken er indrettet, så den er sikker for alle, uanset tempo.

For en del seniorer er det mest trygt at færdes steder, de allerede kender, og hvor der er mennesker, de kender. Det er trygt at kende sine naboer, og det er rart, at der er steder i nabolaget, hvor man genkender og hilser på hinanden. For nogle er det ekstra vigtigt at have gode byrum tæt på deres bolig, fordi de fx har mistet en ægtefælle og ikke længere er trygge ved at bevæge sig så langt væk fra deres hjem som tidligere.

Når mørket falder på, er der mange seniorer, der bliver hjemme. Der er ikke længere så meget at gå ud efter, og mørke gør det mindre trygt at gå og cykle i byen. Særligt i vintermåneder er der mange mørke timer, hvor byen i mindre grad er seniorernes.

Det er rart, at der er andre mennesker i byen; det skaber tryghed at føle sig set og kunne bede om hjælp, hvorimod menneskemylder kan føles utrygt. Nogle seniorer har brug for længere tid til at orientere sig eller til at krydse en vej. Veje og pladser, hvor fodgængere, cyklister og biler deles om samme areal, kan nedsætte bilers hastighed, men det føles stadig utrygt, når man ikke ser så godt længere eller fx bruger



Jeg føler mig mest tryk i den by, jeg i mange år har arbejdet i. Det betyder, at jeg har en stor berøringsflade. Så jeg møder en hel masse, jeg kender, og besøger en masse, jeg kender fra mit arbejdsliv.

71-årig, hus på landet


En brugbar by er en by, hvor der er trygt at gå på gaden, og hvor børnene har det godt.

67-årig, alment boligområde, forstad

Jeg føler mig tryk i byen // Trygge byrum og sikker trafik

rollator.

Spørgsmål til byen

 Hvordan understøtter byen seniorernes oplevelse af trykhed? Opleves byen som tryk at tage til og fra? Er der tryk at være i byen, når det bliver aften eller mørkt? Hvordan understøtter byen, at der føles tryk at være, når man som senior er alene eller er et nyt sted, man ikke kender? Hvordan øger byen trykheden hos seniorer via kommunikation, fysiske rammer og relationer? Oplever seniorer trafikken som sikker, også hvis de færdes langsommere end andre? Føler seniorer sig trykke i den kollektive trafik? Gør digitale løsninger byrum og trafik mere trykke for seniorer – og er de nemme at bruge?

Jeg kommer mest de steder, jeg kender og er tryk. Trykhed er vigtigt. Når jeg er tryk i mit lokalområde, er det der, jeg går en tur. Jeg tager fx ikke bilen til Charlottenlund og går tur. Når man er alene som jeg, tager man ikke så langt væk.
Kvinde, 71 år, etagebolig i storby

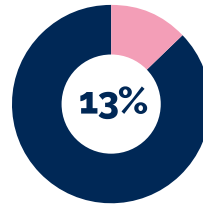
Når man som jeg er født på landet, kan man godt føle sig fortabt, når der er mange mennesker.
77-årig, bor i forstad til storby

Jeg føler mig tryk i byen

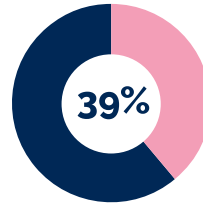
// Trygge byrum og sikker trafik

Strategi for trafiksikkerhed for seniorer

I New York City lancerede kommunen i 2008 et samlet strategisk program for trygge gader for seniorer. Visionen er nul trafikulykker i byen. Der er lavet indsatser 41 udvalgte steder, hvor der var brug for at forbedre trafiksikkerheden for fodgængere. Siden programmet begyndte, er det årlige antal ulykker blandt seniorer til fods faldet med 17 pct. Byen fik bl.a. ideer gennem præsentationer og workshops i seniorcentre og lokale råd, og den inviterer fortsat seniorer til at komme med input til programmet. [Læs mere >>](#)



13 pct. af indbyggerne i New York City er +65



39 pct. af de fodgængere, der bliver dræbt i trafikken i New York City, er +65

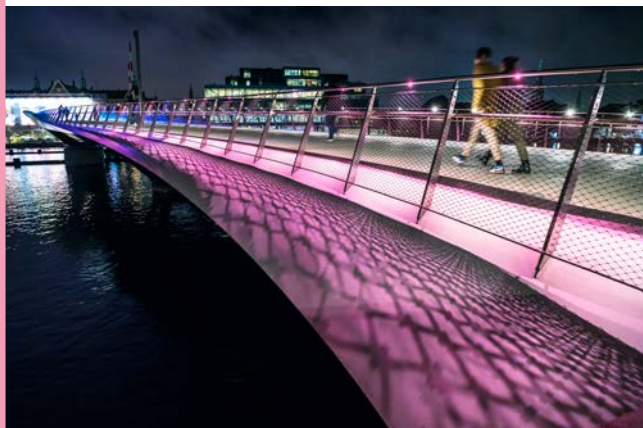
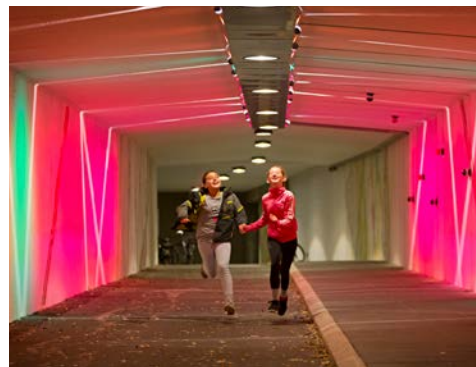
[Læs mere.](#)

Tryghed og oplevelser i mørket

I Danmark har vi mange mørke timer i løbet af et år. Mørke er for nogle seniorer lig med utryghed, hvis de skal færdes i byen. Det er en af årsagerne til, at nogle seniorer foretrækker at blive hjemme. Derfor spiller belysning en stor rolle i at gøre byen mere brugbar for seniorer, og en måde at skabe både trygge og oplevelsesrige byrum på er for eksempel lyskunst.

Lys og lyd skaber tryghed i tunnel i Greve

En tunnel mellem et indkøbscenter og et alment boligområde i Greve Kommune er forvandlet fra et mørkt og utrygt sted til en poetisk oplevelse. Tunneludsmykningen er en interaktiv fortælling i streger, lyd og lys, der binder bydelen bedre sammen. Projektet er udviklet i tæt samarbejde med beboere i området. [Læs mere >>](#)



Oplevelser i mørket i Københavns byrum

Hvert år i februar inviteres danske og internationale kunstnere og designere til København for ved festivalen Copenhagen Light Festival at lyse vintermørket op med lyskunst i byens rum.

[Læs mere >>](#)

Jeg føler mig tryk i byen // Trygge byrum og sikker trafik



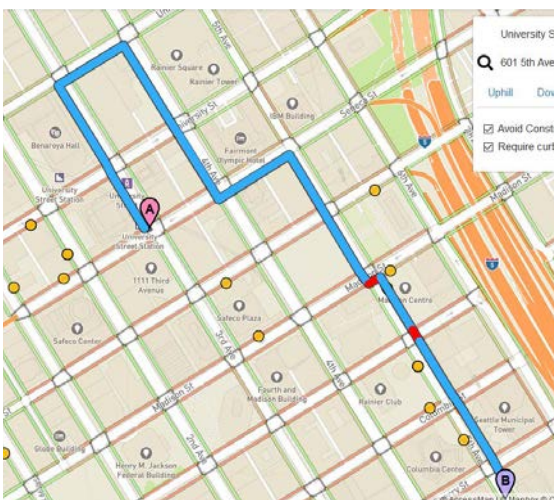
Trygt over vejen i eget tempo i Singapore

For nogle seniorer er den korte overgangstid i en gængs fodgængerovergang en stor udfordring og grund til ikke at ville gå bestemte ruter. I Singapore har man løst dette med integreret teknologi. Her kan seniorer – ved hjælp af deres rabat-kort til den kollektive transport – få længere tid til at komme over vejen. Mere end 1.000 fodgængerovergange er nu forsynet med denne digitale løsning, som bliver kaldt 'Green Man+'.

[Læs mere >>](#)

Tryghedskort til demente i busserne i Odense

Følelsen af tryghed i byen kan også styrkes via kommunikation. Odense Kommune har i samarbejde med FynBus udviklet et tryghedskort til mennesker med demens. Kortet hedder Mælkebøttekortet og kan vises til chaufføren, når man stiger på bussen. Det giver chaufføren et diskret praj om, at der her er en passager med demens, som måske får brug for en hjælpende hånd på rejsen. [Læs mere >>](#)



Trygge ruter på digitalt kort i Seattle

Følelsen af tryghed er ofte forbundet med dét at have overblik. Frivillige har kortlagt byen Seattle langt mere detaljeret end Google Maps. Data om barrierer på fortove og veje er på den måde integreret i en app, hvori borgere, når de søger på en destination, kan indtaste personlige præferencer og behov, eksempelvis om de kører i kørestol, og hvor stejl en bakke må være. Appen foreslår herefter den bedste rute. Herved kan den øge seniorers overblik, radius og tryghed, når de bevæger sig rundt i byen. Appen er planlagt udbredt til 10 andre amerikanske byer. [Læs mere >>](#)

Jeg føler mig velkommen i byen

// Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Hvad siger seniorerne?

En brugbar by inviterer alle til at bruge byens rum, uanset forhold som alder, køn, etnisk baggrund, boligform og økonomisk formåen. Byen er både for dem, der har råd til at betale, og dem, der går efter gratis oplevelser. Sidstnævnte kan for eksempel være i form af gratis koncerter på byens torv eller grønne områder, hvor man fx er velkommen til at grille med familien.

I en brugbar by er der mange muligheder for at tage et gratis hvil på vejen. Har man brug for jævnlige pauser, er det vigtigt at kunne se fra den ene bænk til den næste. Bænkene skal desuden være designet, så de er til at få øje på og er behagelige og nemme at sætte sig på og rejse sig fra. Sidst, men ikke mindst, skal det være muligt at komme på rene og indbydende offentlige toiletter mange steder i byen. De skal

være nemme at ankomme til og at bruge. Er der mulighed for at låne et toilet i for eksempel offentlige bygninger og caféer, er det også med til at få flere seniorer til at føle sig velkomne og gøre byen mere brugbar.

For mange seniorer er det vigtigt, at byen er ren og pæn. De føler sig mere velkomne, når byinventar er vedligeholdet og skraldespande tømt. De sætter større pris på at bruge byen, når fortove er rene og ryddet for sne, og når grønne områder er velholdte. I de byrum, hvor mange unge mennesker mødes og fester, er der derfor ofte brug for en ekstra indsats fra kommunens side. Det betyder meget for seniorerne, at kommunen er lydhør, når de efterlyser en høj vedligeholdelsesstandard.

Jeg er glad for, at der er kommet så mange bænke i byen. Det var der ikke tidligere. Det er der mange, der er glade for. Når jeg er ude, har jeg brug for en pause for at hvile bentøjet og ryggen.

72-årig, storby


*En god by er en venlig by.
Der er plads til ophold.
Tagging fjernes, og der er rent.
I en god by føler man sig
velkommen, og der er diversitet.*

82-årig, storby

Jeg føler mig velkommen i byen

// Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Spørgsmål til byen

 Hvilke gratis fornøjelser og opholdsrum tilbyder byen seniorer? Hvor meget fylder unge i forhold til seniorer i byen ... er der plads til alle? Er byens pladser, parker og gader rene og velholdte? Er der gode muligheder for at hvile sig i byens rum? Er der adgang til mange toiletter i byen? Bidrager andre end kommunen med at få seniorer til at føle sig velkomne i byen?

Det er et godt sted at sidde. Her er fred og ro, og man kan dufte blomsterne fra blomsterhandleren ved siden af. Det er dejligt, at der er sat stole ud her [foran kiosken]. Der er jo ingen bænke her i området; det mangler der.

Storby, alder uoplyst

Jeg bruger ikke caféerne i byen. Når man er blevet på min alder, skal man tænke over, hvad man bruger sine penge på. Der er jo ikke så mange af dem mere.

88-årig, mindre provinsby

Jeg føler mig velkommen i byen

// Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Bænke i byen – mange steder og mange slags

Alle kan have glæde af bænke i byen, også seniorer. Det kan være bænke, hvor man sidder i fred og ser på byens liv, eller bænke, der stimulerer til møder og uformel snak. Det kan være kommunale bænke, private bænke eller stole foran en butik, hvor man er velkommen til at sidde uden at købe noget. Gratis siddepladser er med til at få seniorer til at føle sig velkomne i byen. For nogle seniorer er bænke vigtige tæt på hjemmet, ved butikker, på kirkegården, ved stationsforpladser og busholdepladser, ved aktivitetscentre, medborgerhuse, sundhedshuse og på byens legepladser.

Sammen med børnebørnene.



Klassisk bænk med støttende arm- og ryglæn.



Bænkene og planterne her på torvet har gjort, at folk nu kan sætte sig ned og hygge sig. Det er flot og noget, jeg bruger. 90-årig i større provinsby



Et sted at mødes.



Opholdsmuligheder på byens torv.



En plads i solen.

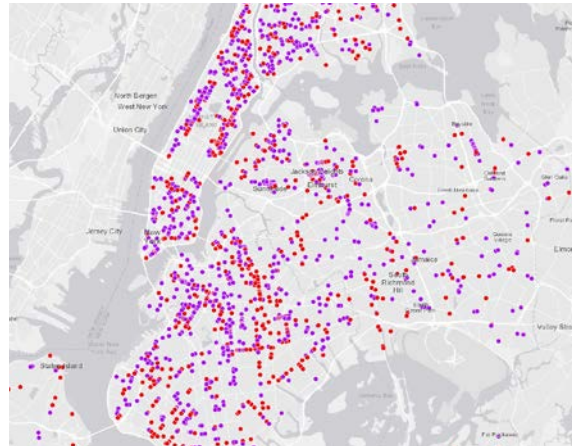
Jeg føler mig velkommen i byen

// Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Inspirationseksempler

Fælles indsats for flere og velholdte bænke i New York

I New York har man iværksat et program for at få flere bænke i byen. På kommunens hjemmeside kan borgere melde ind, hvor de ønsker en ny bænk, og de kan fortælle det til kommunen, hvis en bænk er i stykker. Der er også lavet et digitalt kort, der viser alle bænke i byen – og hvilke der har ryglæn. Læs mere >>



Bænke skaber uformelle mødesteder, og det at de står så tæt på hinanden, gør dem aldersvenlige. På lidt over et år har den aldersvenlige strategi vist resultater. Det skønnes, at 60 pct. flere mennesker nu bruger de små stræder.

Solveig Dale, rådgiver i universelt design, Trondheim Kommune

Mange bænke med kort afstand i Trondheim

Som en del af arbejdet med at gøre Trondheim til en mere aldersvenlig by har kommunen købt og placeret 26 nye bænke i de små stræder i byen. Bænkene er designet, så de er nemmere at sætte sig på og rejse sig fra. Målet er en bænk for hver 200 meter, så de, der sidder ned, kan se, hvor langt de skal gå til det næste hvil. Læs mere >>

Toiletkort i samarbejde med forretningsdrivende

Mangler der toiletter i byen, vil nogle seniorer komme mindre ud. De har ikke lyst til at bevæge sig væk fra deres hjem, og ikke alle bryder sig om at låne et toilet på en café. Det problem havde man i Bristol i England, hvor der var alt for få offentlige toiletter. Det fik en gruppe seniorer til, i partnerskab med lokale forretningsdrivende og organisationer, at lave et fysisk kort over de offentlige og private toiletter i byen, som alle er velkomne til at benytte. Kortet opdateres årligt og viser også kørestolsegnede toiletter med niveaufri adgang. Med kortet i hånden kan byens seniorer nu se, hvilke restauranter, pubber og offentlige bygninger der tilbyder adgang til et toilet, når de er på tur i byen. Læs mere >>



Jeg føler mig velkommen i byen // Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Inspirationseksempler

Gratis pause for alle i Madpakkehuset i Nørre Vorupør

I Nørre Vorupør i Thisted Kommune er de kulturhistoriske fiskeribygninger ved den gamle landingsplads for kuttere blevet renoveret og har fået tilført nye funktioner. En af bygningerne er blevet indrettet som et madpakkehus, hvor alle er velkomne til gratis at nyde deres medbragte mad og drikke. Her er både havudsigt og læ for vinden ved Vesterhavets kyst. Huset bruges af såvel lokale som turister, og det er frivillige seniorer, der står for den daglige drift. De lukker huset op om morgenen, lukker det af om aftenen og holder det rent og pænt – og sætter stor pris på det fællesskab, det giver at byde alle velkommen i Madpakkehuset. [Læs mere >>](#)

Det er alletiders, at de lavede det her madpakkehus. Før sad folk i bilen og spiste. Nu kan du sætte dig herind og så stadig se fiskerbådene og havet ud ad vinduet.

69-årig lokal



Et sted at slukke tørsten i Maribo

På Maribo Torv, der er byens centrale mødested, inviterer bænke til, at man sætter sig i træernes svale skygge og ser på bylivet. For dem, der skulle blive tørstige, er der opsat en vandpost, hvorfra man kan tage gratis drikkevand.



Jeg er en del af noget i byen

// Steder at være sammen

Hvad siger seniorerne?

I en brugbar by har alle mulighed for at tage del i kultur- og fritidsaktiviteter og foreningsliv, uanset forhold som alder, køn og ressourcer, og der er gode steder at mødes med familie, venner og naboer.

Ifølge forskere skal en seniorvenlig by forstås og designes ud fra et grundprincip om social forbundethed med omverdenen på tre niveauer: familie/venner, lokalsamfund og politisk. Dette fremgår også tydeligt af seniorernes egne udsagn: De værdsætter nære relationer til naboer og venner, mere uformelle relationer til byens andre beboere og også mulighed for at blive hørt af kommunen fx i forbindelse med vedligehold og udvikling af byen.

Gode byrum kan give en oplevelse af at være en del af noget, fordi man mødes med andre, bliver genkendt, følger med i byens liv eller bare føler, at man hører til. Minder om levet liv og fælles

historier i byens rum understreger tilhørsforhold og fællesskaber for seniorer og andre. Oplevelsen af at være en del af noget kan understøttes af gode rammer for ophold, grill, picnic, leg med børn og børnebørn, og af socialt samvær og aktivitet på tværs af alder. Ved at samle flere funktioner i nye hybrider – fx forsamlings- og sundhedshus, kulturtilbud og idrætsfaciliteter ét sted, gerne både inden- og udendørs – skabes synergi og byliv hen over døgnet og året. Og flere seniorer kan opleve at være en del af noget i byen.

Seniorer udgør en vigtig og nogle gange uudnyttet ressource for fællesskaber i byen. Mange seniorer har både tid og lyst til at engagere sig i foreningsliv og andet frivilligt arbejde, og seniorers engagement i fx klimatiltag, deleordninger, genbrugsbutikker og genbrugsværksteder bidrager til at skabe social og miljømæssig bæredygtighed.


*Det betyder meget at være en del af noget i byen. Da jeg flyttede hertil for tre år siden, havde jeg ingen omgangskreds. Så lærte jeg én at kende til vandgymnastik. Jeg havde bil, og jeg så, at hun kom med bus. Så tilbød jeg hende køreledighed, og nu har vi været venner i tre år.
80-årig, alment boligområde, forstad*

*Jeg er aktiv i Miljøudvalget. Der går vi beboere på 'markvandring' med en fra ejendomskontoret. Så ser vi på, om der er et træ, der skal fældes, eller noget, der skal ordnes. Jeg føler, jeg har medbestemmelse. Det er nemt at få det her.
77-årig, alment boligområde, forstad*

Jeg er en del af noget i byen

// Steder at være sammen

Spørgsmål til byen

 Hvordan understøtter byens rum, at de +65-årige interagerer med hinanden og med byens andre beboere, både spontant og planlagt? Hvilke forskellige senior-målgrupper er en del af noget i byen – og er der nogle, der ikke er? Er det nemt for seniorer at være med i foreningsaktiviteter, både alene og sammen med nogle, de kender i forvejen? Oplever seniorerne, at deres engagement understøttes og værdsættes? Hvordan inviterer byen de +65-årige til dialog om udviklingen af byen – fysisk og digitalt?

Jeg kunne godt tænke mig et sted, hvor man kunne være om aftenen, hvor man kunne spille billard, sidde og sludre og få en kop kaffe.

67-årig, lejlighed i storby

Vi har meget socialt samvær her i området. Bingo-banko, gymnastik hver torsdag og mange andre aktiviteter. Det er dejligt, for så kommer man ud blandt andre mennesker, og så sidder man ikke alene hjemme.

74-årig med rollator, storby

Jeg er en del af noget i byen

// Steder at være sammen

Inspirationseksempler

Undersøgelser fra SFI viser, at flere end 80.000 seniorer overvejer at flytte i seniorbofællesskab. Udfordringen er, at der er mangel på seniorbofællesskaber. Der er ca. 7.000 boliger i nuværende seniorbofællesskaber, mens ca. 8.400 seniorer står på venteliste. Både private udviklere, almene boligforeninger og fonde bygger nye seniorbofællesskaber i disse år. I bofællesskaber er det nemt at være en del af noget i hverdagen, fx fælles madlavning og spisning.

Fællesskab på tværs af generationer i bofællesskabet Munksøgård

I Roskilde ligger Danmarks største bofællesskab, Munksøgård. Bo-fællesskabet er inddelt i små enklaver, såkaldte bogrupper, med hver deres fælleshus. Én bogruppe er ejerboliger, én er andelsboliger, og tre er lejeboliger – heraf én for seniorer, én for unge og én for familier. Seniorerne er derfor med både i et mindre fællesskab med andre i samme aldersgruppe og livssituation og i det store fællesskab på tværs af alder og ejerform. [Læs mere >>](#)



Seniorbofællesskab med fokus på iværksætteri i Aalborg Øst

I Aalborg Øst er et nyt seniorbofællesskab under opførelse. Det bliver det første danske seniorbofællesskab, der henvender sig særligt til seniorer, der ønsker at integrere arbejde og bolig – fx som senioriværksættere. Bo-fællesskabet etableres som tagboliger ved Erhvervsstrøget, der udgør en central del af transformationen af boligområdet Fyrkildevej. [Læs mere >>](#)



Jeg er en del af noget i byen // Steder at være sammen

Inspirationseksempler

Små forbedringer skaber fællesskab i Sydhavnen

I Sydhavnen i København har to forskere fra Arkitektskolen udviklet nye mødesteder i samarbejde med kommunen, en boligforening og en gruppe beboere. For beboerne var det vigtigt med gode steder at mødes tæt på deres hjem, sådan så det var nemt at hygge sig med venner og naboer i hverdagen. Beboere i boligforeningen Tranehavegård var blandt andet med til at udvikle og bygge byrumsinventar. Nu har nabolaget fået blomsterkasser i seniorvenlig højde, fuglehuse og en overdækket pavillon med borde og siddepladser. [Læs mere >>](#)



Sammen om bæredygtighed i Repair Café

Mange seniorer er engageret i frivilligt arbejde. Frivilligt arbejde giver mening i hverdagen, skaber værdi for samfund og miljø og er en aktiv ramme for det at være en del af noget. Seniorer er besøgsvenner, arbejder i genbrugsbutikker, i seniorhuse, i foreninger osv.

Et eksempel på et fællesskab skabt omkring et frivilligt engagement er Repair Cafés, der i disse år skyder op i flere danske byer. Her hjælper frivillige med at reparere ting, så de kan bruges igen frem for at blive smidt ud. Typisk mødes både seniorer og yngre og hjælpes ad. Her er det en Repair Café i Gladsaxe. [Læs mere >>](#)

Jeg oplever natur i byen

// Natur tæt på

Hvad siger seniorerne?

I en brugbar by er der mulighed for at opleve natur i og omkring byen i hverdagen. Her er træer, planter, dyreliv og vand, der stimulerer sanserne og giver ro, mulighed for fysisk og kognitiv aktivitet, hygge og naturoplevelser – alene og sammen med andre.

At opleve natur er kilde til glæde for mange seniorer. For nogle er det strand og skov, der trækker. For andre er det bynatur såsom parker, nyttehaver, fælles byhaver, kirkegårde, søer, bystrande og havneområder. I naturen er der plads til alle aldre og til at være alene eller sammen, og ofte er naturoplevelser gratis.

Forskning viser positive effekter af både blå og grønne byrum: Såkaldt naturbaseret design påvirker seniorers helbred, rekreation og livskvalitet positivt. For en del seniorer er det vigtigt, at de grønne og blå byrum er bolignære, sådan så de kan bruge disse i hverdagen, også selv om de ikke bevæger sig langt væk fra hjemmet. I byen er natur med til at give et behageligt mikroklima – læ for vinden, sol på kolde dage og skygge på varme. I disse år investerer mange kommuner i klimasikring og biodiversitet. Det kan give mere bynatur til glæde for alle – særligt hvis klimasikrede byrum også tilbyder tilgængelighed og opholdsmuligheder for alle.

Jeg går hver dag. Flere gange hver dag. Jeg går tur i skoven og ved stranden – og havnepartiet rundt. Natur er vigtigt!
88-årig, mindre provinsby


En god by har grønne områder, hvor man kan komme ud, i stedet for at sidde på en café, hvor bilerne suser forbi. Her ved søerne er der også biler tæt ved, men her er afstressende. Det er ligesom anderledes her.

68-årig, storby

Det bedste her er stemningen, vandet – at komme ud i noget natur midt i byen.

68-årig, storby

Spørgsmål til byen

 Inviterer byen seniorer til at opleve natur, hele året? Er det nemt at komme til og fra byens grønne og blå rum, er der plads til alle, og er der steder at sidde og opleve natur? Hvordan inviterer naturen til aktivitet og bevægelse? Er der mulighed for at dyrke have sammen? Bidrager vand, træer, planter og dyreliv i og omkring byen med sanseoplevelser? Bidrager investeringer i klimatilpasning og biodiversitet til naturoplevelser for seniorer? Er byens grønne og blå byrum egnede til ophold, uanset vind og vejr?

Der er mange rekreative områder her i byen. Gågaden er også et godt sted. Bare de nu ikke får fældet de der træer. Det er vigtigt med træer; det er godt med grønt og ikke bare beton.

77-årig, større provinsby

Vi havde pensionisthaver herude. Det var godt. Vi var 70 pensionister, der havde et stykke jord hver, vi dyrkede. Først kostede det 350 kr. om året, men så satte kommunen prisen op til 2.200 kr. Det er for meget!

*77-årig,
almment boligområde, forstad*

Inspirationseksempler

Klimatilpasning med bynatur og sanseoplevelser i København

Mange af de byrum, der etableres eller opgraderes, når der i disse år laves klimasikring, bidrager til mere natur og biodiversitet i byerne og dermed til muligheder for at opleve natur tæt på ens hjem. Et godt eksempel er Tåsinge Plads på Østerbro i København, der i forbindelse med en klimasikring af pladsen er blevet meget mere grøn. Det nye byrum er lavet som del af en områdefornyelse af Sankt Kjelds Kvarter, der er Danmarks første klimakvarter. Tåsinge Plads er blevet et lokalt og bolignært byrum med biodiversitet, oplevelser for sanserne og en variation af opholdsmuligheder. [Læs mere >>](#)



Jeg ser et skift i design af byrum fra 00'erne, hvor det handlede om, hvordan et byrum så ud, til 10'erne, hvor det handler om, hvad det får dig til at føle. Fra ikoniske projekter som Superkilen til mere sanselige byrum som Tåsinge Plads.

Tina Saaby, tidligere stadsarkitekt i Københavns Kommune og nuværende i Gladsaxe Kommune

Klimatilpasning, der understøtter rehabilitering og livskvalitet i Aarhus

Ved MarselisborgCentret, der er et center for rehabilitering, er der både behov for udendørs rehabiliteringsaktiviteter og klimatilpasning af området. Disse behov forenes nu i den offentlige park SPARK, som er akronym for Sundhed, Park, Aktiviteter, Rehabilitering og Klimatilpasning. Folk i alle aldre kommer i centret, og brugerne repræsenterer et bredt udsnit af mennesker med fysiske og kognitive funktionsevnedssættelser. Målet er, at den nye park bliver både et sted, der understøtter rehabilitering af centrets brugere, og et grønt byrum for alle. [Læs mere >>](#)



Jeg oplever natur i byen

// Natur tæt på

Inspirationseksempler



Jeg er sikker på, at der er mange, der spørger: 'Hvor er værket? Det er jo bare en belægning.' Men dette tilsyneladende lille greb, det går ud og peger på noget meget stort [...] ikke så meget på værket i sig selv, men på alt det, der er omkring. Den storhed, der er i landskabet. Den storhed, der er i havet. Den storhed, der er i klitterne. Den storhed, der ligger ude i horisonten.

*Mogens A. Morgen,
arkitekt og professor*

Kunstnerisk greb giver alle adgang til stranden i Hvide Sande

Mange danske strande er for nogle seniorer svært tilgængelige. Det kan være vanskeligt at skabe bedre adgang for alle uden at ødelægge strandenes særegne natur. I Vestled i Hvide Sande er der skabt en adgangsvej til stranden over klitterne, som kan bruges af alle uanset fysisk formåen. I et samarbejde mellem en arkitekt, en landskabsarkitekt og en kunstner er der nu skabt en stor, krum teglklit, som danner forbindelse fra p-plads til strand. En lang, rørformet bronzeskulptur er både et kunstværk og en bænk, der fungerer som mødested for lokale og besøgende. [Læs mere >>](#)

Blåt friluftsliv og fællesskab i Vildsund

I landsbyen Vildsund i Thy har en forening af borgere købt det tidligere skibsværft. Med hjælp fra lokale ildsjæle, midler fra borgerindsamlinger, A.P. Møller Fonden og Thisted Kommune er værftet nu ombygget til et friluft- og søsportscenter for alle. Stedet kan bruges til aktiviteter inde og ude: Der kan lejes udstyr, grilles, vinterbades, arbejdes på bådværksted m.m. Lokale borgere har været med i byggeprocessen. Søsportscentret drives af frivillige i foreningen, bl.a. mange seniorer. [Læs mere >>](#)



Det gamle værft i Vildsund er lavet om til et søsportscenter. I huset er der mange arrangementer, foreninger, der laver noget; der kommer koncerter og den slags. Der kommer vi ofte. Der sker en masse i byen, også om vinteren.

69-årig lokal borger

Inspirationseksempler

Smuk sansehave kan vække minder i Oslo

I 2008 åbnede sansehaven "Oldemors Have" i De Botaniske Haver i Oslo. Haven er en del af det Naturhistoriske Museum og åben for alle. Pæoner, roser og liljer skaber en æstetisk naturoplevelse, hvor alle sanser stimuleres. De mange blomster er qua deres sansestimulering med til at give mennesker med demens adgang til minder, som de ellers har glemt. Det giver en positiv naturoplevelse i sig selv – og et afsæt for nye samtaler. Sansehaven er anlagt, så man kan komme omkring i kørestol og nemt kan orientere sig trods kognitiv funktionsnedsættelse. Sansehaven byder også på bænke og en pavillon til ophold. [Læs mere >>](#)



Forskning viser, at grøn og blå infrastruktur i byer har følgende effekter for seniorer:

- Lavere dødelighed
- Langsommere nedgang i gå-tempo
- Lavere risiko for hjertekarsygdomme
- Langsommere nedgang i kognitionsevnen
- Stressreduktion
- Færre betændelsestilstande
- Forbedret social forbundethed.

[Læs mere >>](#)

Kilde: M.B. Andreucci m.fl.

Læs mere

Hvis du har lyst til at læse mere, har vi her samlet links til hjemmesider, der tilbyder mere viden om seniorer og byer – og giver flere gode eksempler til inspiration. Her finder du også ekstra fakta om eksemplerne i idékataloget og links til mere information om projekterne, opdelt efter de seks behov.

Som supplement til dette idékatalog har Sundhedsstyrelsen udgivet en 'værktøjskasse' med forskellige metoder til inddragelse af seniorer: "Brugbar by for seniorer – værktøjskasse", Sundhedsstyrelsen, 2021. Find den på www.sst.dk.

Aldersvenlige byer

WHO's netværk for aldersvenlige byer og lokalsamfund. [Link](#)

Antologi med bidrag fra forskere og praktikere, redigeret af [arkitekterne dominique + serena](#).

Håndbog til kommuner lavet af Norske Arkitekters Landsforbund i samarbejde med SINTEF og Sundhedsstyrelsen i Norge. [Link](#)

Bysenior.dk: hjemmeside med viden og gode råd om byer og byrum for seniorer. [Link](#)

Bevægelse i byen

Et litteraturstudie om de fysiske omgivers betydning for fysisk aktivitet lavet af forskere på SDU for Sundhedsstyrelsen. [Link](#)

Ny forskning fra forskningscentret APEN. [Link](#)

Rapporten "Byens bevægelsesrum" kortlægger bl.a. brug af en række byrum. [Link](#)

Tilgængelighed og universelt design

Hjemmesiden Rumsans viser inspirationseksempler og viden om universelt design. Den er skabt af og opdateres af BUILD på Aalborg Universitet. [Link](#)

Inspiration til universelt design af bolignære byrum skrevet af forskerne Lone Sigbrand og Lars Schmidt Pedersen. [Link](#)

Eksempelsamling og vejledning om universelt design og tilgængelighed fra Vejregelgruppen nedsat af Vejdirektoratet. [Link](#) og [Link](#)

Tjeklister med både krav og anbefalinger til tilgængelig indretning fra BUILD/SBi på Aalborg Universitet. [Link](#)

Gode eksempler på universelt design i Norge. [Link](#)

Fællesskab

Digital platform for styrkelse og udvikling af fællesskaber i Aarhus. [Link](#)
Viden om ensomhed blandt ældre fra Statens Institut for Folkesundhed. [Link](#)

Fakta om +65-årige i Danmark

Rapport om seniorers sundhed og trivsel udgivet af Sundhedsstyrelsen. [Link](#)
Statistik fra Ældresagen om seniorer i Danmark. [Link](#)
Befolkningsprognose fra Danmarks Statistik, der viser, at antallet af seniorer vil stige markant. [Link](#)

Behov 1: Jeg har noget at komme efter i byen // Aktivt hverdagsliv

Aldersvenligt byrum i Damme Askeby – side 14 >

Byrummet er designet af arkitektvirksomheden [dominique + serena](#). Områdefornyelsen i Damme Askeby på Møn er finansieret af Vordingborg Kommune og Trafik- og Boligministeriet. [Læs mere.](#)

Plads til at mødes på Østermarie Torv – side 14 >

Anlagt i 2012 med støtte fra bl.a. [Realdania](#) og Lokale og Anlægsfonden. Arkitekt: Kragh & Berglund. [Læs mere.](#)

Træning i Generationernes Byrum på Frederiksberg – side 15 >

Generationernes Byrum ligger på Nordens Plads på Frederiksberg og er udviklet af KAB og Frederiksberg Kommune, designet af arkitektvirksomheden [Keingart](#) og støttet af Realdania og Lokale og Anlægsfonden. Det forventes færdigt i 2021. [Læs mere.](#)

Forebyggelse af fald ved at træne i byen – side 15 >

Der udvikles i disse år flere nye udendørs træningsredskaber af både danske og internationale virksomheder, fx [Lappset](#) og [Kompan](#).

Gratis aktiviteter i Mosaikken i Esbjerg – side 16 >

Læs mere om [Mosaikken](#).

Læs mere om Statens Kunstfond og Tina Ratzers [kunstprojekt på Stengårdsvej](#).

Nye aktiviteter på Ribes kirkegårde – side 16 >

Læs mere om bl.a. fortællegyngen i Ribe [her](#) og [her](#).

Kløverstier med kultur- og naturoplevelser på vejen – side 17 >

Kløverstierne er blevet til i et samarbejde mellem Friluftsrådet, Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger samt Danmarks Firmaidrætsforbund og er støttet af Nordea Fonden og Udlodningsmidlerne til Friluftsliv. [Læs mere.](#)

Behov 2: Jeg føler mig fri i byen // Nemt at komme omkring

Fodgængerbyer – liv i bevægelse – side 20 >

Læs mere om [fodgængerbyen](#). Læs mere om [superfortove](#).

Usynlig tilgængelighed i Viborgs historiske bymidte – side 21 >

Projektet er realiseret i 2016. Rådgivere: [Schönherr](#) (landskab), Creo (bygningsarkitekt), Trafikrevision.dk (ingeniør) og Martin Zerlang (konsulent). Det er støttet af Bevica Fonden, Viborg Kommune, Arbejdsmarkedets Feriefond og Vanførefonden. [Læs mere.](#)

Klimasikring med god tilgængelighed – side 21 >

Klimaflisen er udviklet af Tredje Natur og bliver testet i Heimdalsgade på Nørrebro i København.

[Læs mere.](#)

Ligeværdig adgang ad forskellige ruter på Schandorffs Plass i Oslo – side 22 >

Schandorffs Plass er designet af [Østengen & Bergo Landskapsarkitekter](#) og realiseret i 2009.

[Læs mere.](#)

Tilgængeligt byrum med udsyn ved Skuespilhuset i København – side 22 >

Skuespilhuset er tegnet af Lundgaard & Tranberg Arkitekter og stod færdigt i 2008. [Læs mere.](#)

Behov 3: Jeg føler mig tryk i byen // Trykke byrum og sikker trafik

Strategi for trafiksikkerhed for seniorer – side 25 >

Læs mere om programmet "Safe Street for Seniors" [her](#) og [her](#).

Lys og lyd skaber tryghed i tunnel i Greve – side 25 >

Tunneludsmykningen er udført i et samarbejde mellem beboere, BS61, Greve Boligselskab, ÅF Lighting, Greve Nord Projektet, Waves, GreveSolrødErhverv, ErhvervsCentret, Greve Kommune og kunstnerne Helle Hove, Karoline H. Larsen, Benny Henningsen og Astrid Randrup. Projektet er støttet af TrygFonden og Greve Kommune. [Læs mere.](#)

Oplevelser i mørket i Københavns byrum – side 25 >

Copenhagen Light Festival er skabt af Tivoli, Stromma, Vnr.tv og Louis Poulsen. [Læs mere.](#)

Tryghed og oplevelser i mørket – side 25 >

Læs mere om Københavns Kommunes belysningsmasterplan [her](#) og [her](#).

Trygt over vejen i eget tempo i Singapore – side 26 >

Læs mere om [GreenMan+](#).

Tryghedskort til demente i busserne i Odense – side 26 >

Læs mere om [Mælkebøttekortet](#).

Trykke ruter på digitalt kort i Seattle – side 26 >

Læs mere om ["The open sidewalk project"](#).

Læs mere om appen [AccesMap](#).

Behov 4: Jeg føler mig velkommen i byen // Gratis opholdssteder i velholdte byrum

Fælles indsats for flere og velholdte bænke i New York – side 30 >

Læs mere om [bybænke-programmet](#).

Mange bænke med kort afstand i Trondheim – side 30 >

Læs mere om projektet i Trondheim og andre eksempler på universelt design i Norge [her](#).

Toiletkort i samarbejde med forretningsdrivende – side 30 >

Læs mere om toiletkortet [her](#) og [her](#).

Gratis pause for alle i Madpakkehuset i Nørre Vorupør – side 31 >

Landingspladsen er udviklet i samarbejde mellem Thisted Kommune, Realdania og lokale ildsjæle. Både Thisted Kommune og Realdania har støttet Madpakkehuset. [Læs mere.](#)

Behov 5: Jeg er en del af noget i byen // Steder at være sammen

Fællesskab i hverdagen i bofællesskaber – side 34 >

Læs mere om [seniorbofællesskaber](#).

Fællesskab på tværs af generationer i bofællesskabet Munksøgård – side 34 >

Munksøgård er etableret i 2000 og består af 100 boliger. Bofællesskabet lægger stor vægt på bæredygtighed. [Læs mere](#).

Seniorbofællesskab med fokus på iværksætter i Aalborg Øst – side 34 >

Seniorbofællesskabet på Fyrkildevej i Aalborg Øst bygges af Himmerland Boligforening med støtte fra Realdania og Link Arkitektur som arkitektrådgiver. Læs mere [her](#) og [her](#).

Små forbedringer skaber fællesskab i Sydhavnen – side 35 >

Projektet er et co-creation-studie foretaget af forskerne Sidse Carroll og Kamilla Nørtoft fra Arkitektskolen i København, i regi af forskningscentret APEN og i samarbejde med Boligforeningen Tranehavegård og Københavns Kommune. Læs mere [her](#) og [her](#).

Sammen om bæredygtighed i Repair Café – side 35 >

Læs mere om [Repair Caféer](#).

Behov 6: Jeg oplever natur i byen // Natur tæt på

Klimatilpasning med bynatur og sanseoplevelser – side 38 >

Tåsinge Plads er designet af [GHB](#) Landskabsarkitekter. [Læs mere](#).

Klimatilpasning, der understøtter rehabilitering og livskvalitet – side 38 >

SPARK er udviklet i et samarbejde mellem Aarhus Kommune, Region Midtjylland, Marselisborg-Centret og Aarhus Vand, støttet af Realdania og A.P. Møller Fonden. Rådgivere er [Kristine Jensens Tegnestue](#), Spektrum Arkitekter m.fl. [Læs mere](#).

Kunstnerisk greb giver alle adgang til stranden i Hvide Sande – side 39 >

Projektets opdragsgivere er Statens Kunstfond og Holmsland Kommune (nu del af Ringkøbing-Skjern Kommune), og det er udviklet og designet af arkitekt Carsten Juel-Christiansen, billedkunstner Marianne Hesselbjerg og landskabsarkitekt Torben Schønherr. [Læs mere](#).

Blåt friluftsliv og fællesskab i Vildsund – side 39 >

Projektet er integreret i en større strategisk satsning: Cold Hawaii Inland i Thisted Kommune. Det har fået økonomisk støtte fra borgerindsamlinger, A.P. Møller Fonden og Thisted Kommune. Læs mere om [Søsportscentret](#). Læs mere om [Cold Hawaii Inland](#).

Smuk sansehave kan vække minder i Oslo – side 40 >

Læs mere om ["Oldemors Have"](#).

Forskning i positive effekter af natur – side 40 >

Læs mere om betydningen af blå og grøn infrastruktur for seniorers sundhed og livskvalitet i M.B. Andreucci m.fl.: Designing Urban Green Blue Infrastructure for Mental Health and Elderly Wellbeing, i Sustainability, 2019, [her](#).

Fotokreditering

Side

14 øverst	dominique + serena
14 nederst	Kragh & Berglund
15 nederst	Keingart
15 øverst	Lappset
16 øverst	Torben Meyer for Esbjerg Kommune
16 nederst	Britt Karlshøj Sprecher
17 øverst	Frederikshavn Kommune
21 øverst	Leif Tuxen for Realdania
21 nederst	Tredje Natur
22 øverst	Kragh & Berglund
25 øverst	Thomas Arnbo
25 nederst	Christoffer Askmand
29 øverste tv	Kragh & Berglund
34 øverst	Fotograf ukendt (brugt efter aftale med Munksøgård)
34 nederst	Link Arkitektur
35 øverst	Sidse Carroll
35 nederst	Kaj Bonne
38 nederst	Kristine Jensens Tegnestue
39 øverst	Schönherr
39 nederst	Leif Noppenau
40 øverst	Dag Inge Danielsen
Øvrige fotos	Hauxner ApS og Futurista.dk

