

Oppsummering fra gruppearbeid, Åpent innspillsmøte - Plan for eldre



Sted: Bergen Rådhus, kantinen

Tidspunkt: 18.03.2026, kl. 14-16

Deltakere: Ca. 80 innbyggere, både privatpersoner og representanter fra ulike lag og organisasjoner.

Påmeldte lag/foreninger: Stiftelsen Betanien, Pensjonistforbundet Bergen sentrum, PF Fyllingsdalen bydel, PF Laksevåg, PF Åsane, Bergen Senior Høyre, Kringlebotn seniorforening, Kulturhuset Danckert Krohn, Senioruniversitetet U3A Bergen, Åsane seniorteater, Bergen kirkelige fellesråd, ConnectDem, Krokeide og Rød velforening, Pensjonistpartiet Bergen og Stiftelsen Sesam, Bergen Eldreråd.

Følgende spørsmål var utgangspunkt for diskusjon og innspill rundt bordene:

1. Hva fungerer bra og hva må bli bedre for at du skal kunne bo og leve godt i ditt nærmiljø, også i alderdommen?
2. Hvordan kan vi sammen skape gode og inkluderende nærmiljø?
3. Hva skal til for at du vil engasjere deg som frivillig, og hvordan kunne du tenkt deg å bidra?
4. Hvilke eventuelle hindringer opplever du for å kunne bruke dine ressurser?
5. Hvordan kan kommunen tilrettelegge for dette?

Her følger en oppsummering av innspillene.

Aldersvennlige nærmiljø

1.1 Medvirkning, inkludering og tilgang til informasjon

- Sikre god/bedre medvirkning, inkludering og deltakelse samt bedre samhandling mellom ulike personer, grupper og kompetanser.
- Nå flest mulig, uavhengig av funksjonsnivå, erfaringer, bakgrunn, utdanning og økonomi.
- Sikre at flere frivillige, lag og grupper får tilgang til egnede lokaler og bedre informasjon om tilgang.
- Flere aktører bør kunne dele ut seniorguide og annen informasjon. Ønske om fysisk brosjyre.
- Hyppigere informasjon i aviser og andre skriftlige medier.
- Vanskelig å få oversikt over tilbud; behov for samlet oversikt.
- Seniorguiden er positiv, men må være lettere tilgjengelig. Frivilligsentralene fikk i fjor en bunke de kunne ha liggende. Fungerte bra. Men på biblioteket lå brosjyrene i en boks under bordet. Man må spørre etter den. Bør utplasseres flere steder.
- Ønske om kommunal avis for eldre.
- Vi må bli flinkere til å inkludere fremmedspråklige. Innvandrere får mest informasjon via jungeltelegrafen.
- Viktig med gode nabolag og gode naboer, mange bor i bydeler der man ikke er like godt integrert.
- Variasjon med både barnefamilier og eldre i samme nabolag. Eldre kan bistå barnefamilier, for eksempel leksehjelp. Motsatt vei: PC-hjelp fra unge til eldre.
- Hyppigere informasjon i aviser og andre skriftlige kommunikasjonsmåter for å sørge for at flere eldre og andre ikke-digitale kan få nødvendig informasjon. Både for deltagelse som frivillig og som ordinær deltagelse.

1.2 Sosiale møteplasser, fellesskap og aktivitetstilbud

- Viktig med gode nabolag, møteplasser og sosiale arenaer.
- Mangel på møteplasser i enkelte bydeler. Lange avstander i Bergen. Aktiviteter må skje i nærheten.
- Fellesarealer i boliger er viktige.

- Positive eksempler: kulturhus, frivillighetssentraler, Domkirkeboligene.
- Ønske om kommunal tilrettelegging for sosiale arenaer.
- Uorganiserte møtepunkt som benker etterspørres.
- Aktiviteter bør finnes gjennom hele dagen, ikke bare mellom f.eks. kl. 10-13.
- Ensomhet ved flytting til nye boligmiljø.
- Nykirkehjemmet og tilbyr middag til «alle», kan også kjøpe med hjem.
- Den kulturelle spaserstokken
- Seniorkinoen må få universell utforming.
- Inkludere sosiale møteplasser/selskapslokaler nå det bygges nye blokker og leilighetsbygg.
- Kjøpesentre som samarbeide med organisasjoner om tiltak for seniorer.
- Oppslag for samling for eldre i nærmiljøet er bra.

1.3 Transport, fremkommelighet og tilgjengelighet

- Busstilbud varierer mellom bydeler. Servicelinjen fungerer bra enkelte steder. Bestillingsbuss kun i Åsane – ønskes flere steder.
- Etterspørsel etter aldersvennlig transport. Transport er en utfordring mange steder.
- Hentetjenester ønskes, men det juridiske er en utfordring. Frivilligsentraler får henvendelser fra pårørende, fastlege ol som har pasienter/eldre som trenger å hentes/bringes.
- Bedre vintervedlikehold. Vinterdrift og universell utforming etterspørres.
- Parkering ved turveier er begrenset. Tilgjengelige turveier i alle bydeler.
- Flere benker i nærmiljøet.
- Kunne bevege seg kortest mulig slik at man kan gå.
- Bort med løperhjul, særlig i sentrum. Farlig å bevege seg rundt som fotgjenger.
- Eldre trenger lett tilgjengelig bussforbindelser. Kunne ført til mer aktivitet ute. Lange avstander mellom holdeplasser, til og fra holdeplasser. Særlig på vinterføre. Mange blir innelåst på grunn av dette.
- Parkering er et problem for tilgjengelighet: Det er for få plasser i tilknytning til friområder og turveier.

1.4 Boliger og nærmiljøutvikling

- Behov for flere aldersvennlige boliger uavhengig av økonomi.
- Mange bor uten heis; heis er nødvendig for å unngå isolasjon.
- Generasjonsboliger etterspørres.
- Utfordre boliglag til å lage seniorboliger
- Kommunen må stille krav til utbyggere.
- Omsorgsboliger trenger bedre universell utforming.
- Mulig å kunne bli boende i sitt nærmiljø også dersom man trenger ny bolig/omsorgsbolig

- Positivt at det finnes omsorgsboliger. Kommunens omsorgsboliger burde hatt bedre universell utforming. Og fellesstuene deres burde bli bedre brukt som samlingsområder også for eldre i bydelen.
- Positivt å bo i et miljø med ulike generasjoner. Godt å ha unge familier rundt seg.
- Positive boligmodeller som Domkirkeboligene og Rieber nevnes.
- Utleieboliger som er tilrettelagte. Nå er det slik at vi enten eier, eller så flytter vi i omsorgsboliger eller andre kommunale konsepter. Trenger andre konsepter der vi kan leie, og som passer eldre.
- Finnes noen private seniorboliger som kan være dyre, omsorgsboliger har lav standard
- Vakre fellesområder med planter og kunstnerisk utsmykning. Er stimulerende for lokalmiljøet.
- Kommunen bør kreve prosentvis andel boliger til eldre i studentboliger. Gjerne med treningsrom, slik at eldre og yngre kan trene sammen. Det skal bygges mange studentboliger i Fyllingsdalen – det er et ønske om at det blir tilrettelagt både for studenter og eldre i denne boligsatsingen.
- Kommunen må stille krav til utbyggere og de må se sitt ansvar for å skape gode nærmiljø. I Trondheim er det tatt med i KPA at dersom man skal bygge ut ett prosjekt av en viss størrelse, så må man planlegge med fellesområder.

1.5 Aktivitet, helse, trygghet og velferd

- Viktig med gode gang- og sykkelveier.
- Etterspørsel etter flere trenings- og aktivitetstilbud.
- Stødig/Trygg på to bein fungerer, men kapasitet for liten. Må ut på flere lokasjoner.
- Mange har utfordringer med digitalisering og trenger hjelp.
- IT-hjemmehjelp etterspørres.
- Brannverninformasjon viktig.
- Helsetelefon – lett å komme i kontakt med eldre som trenger råd og informasjon om ulike tjenester
- Planer for eldre må sees i sammenheng med andre kommunale planer.
- Obligatorisk for skoleelever med sosialt engasjement f.eks. besøke eldre.
- Gratis og åpne (jule)konserter

Seniorressursen

2.1 Hva motiverer for frivillig deltakelse?

- Indre motivasjon og opplevelsen av å bety noe for andre.
- Viktig å bidra i aktiviteter en liker. Viktig å ha oversikt over frivillighetsoppgaver.
- Generasjonstreff og aktiviteter nevnes som motiverende.
- Noen engasjerer seg for å forbedre noe i samfunnet.

- Noen bedrifter holder kurs for de ansatte som blir pensjonister, dette er gode ordninger
- Gratis månedskort kollektiv for frivillige
- Innvandrere eldre har gjerne ekstra utfordringer, men kommunen må se dem som ressurser. Bruke dem i frivillig arbeid. Oppsøkende innsats mot denne gruppen – de har ikke kultur for å søke etter info.
- Mange eldre med innvandrerbakgrunn er ressurssterke, er godt utdannet og ønsker å bidra i frivilligheten, men de vet ikke hvordan de skal få dette til, få info, hvem de skal kontakte.
- Mulighet til å kunne være til stede for barn og unge. Er det mulig å være frivillig i skolen? Eldre har ofte en kompetanse som kunne vært positiv for ungdom.
- En gruppe yngre eldre har tatt initiativ til lavterskel seniorforening - fungerer bra
- Henger ut lapper på postkasser for å informere om tilbud
- Eldre kan selv sende inn forslag til generalforsamling i borettslag om at en ønsker tilbud for eldre på dagtid,

2.2 Hindringer for å bidra

- Oppgaver kan føles for store/forpliktende. Må kunne bryte store oppgaver ned i mindre oppgaver som gjør at frivillighetsarbeid blir håndterlig.
- Frivillige verv må ikke være for bindende, mulighet for å være fleksible med fravær o.l.
- Frivilligarbeid der man opprettholder muligheten for å bestemme over livet selv – ikke like stramt opplegg som når man deltok i arbeidslivet.
- Manglende informasjon om hvor man kan bidra og hva en kan bidra med.
- Universell utforming mangler flere steder.
- Fragmenterte tilskuddsordninger.
- Mangel på mestingsfølelse. Viktig med opplæring o.l. før en går inn i rollen.
- Støtte og veiledning i krevende situasjoner og dilemma en kan komme oppi.
- Manglende lokaler.
- Krevende å få kontakt med kommunen dersom en har forslag.
- Transport- og økonomiske hindringer. Noen har utgifter med å engasjere seg i frivillighet (f.eks. transportutgifter eller utgifter til noe man skal kjøpe noe).

2.3 Hva kommunen kan bidra med

- Økonomisk støtte med forutsigbarhet.
- Bedre informasjon og rekruttering. Sendte brev til alle over 65.
- Tilby lokaler og møteplasser. Hvordan kan frivillige få bruke skolelokaler på ettermiddagstid. For å kunne ha en frivillig tilstedeværelse i bydelene.
- Styrke frivillighetssentralene.
- Legge til rette for generasjonstreff og knytte sammen den eldre og yngre befolkningen. For eksempel tilskudd til idrettslag som drar i gang aktiviteter i nærmiljøet.

- Unngå å bruke frivillige i fagoppgaver.
- Vurdere økonomisk kompensasjon.
- Kommunen bør gjøre frivillighet mer attraktivt.
- Styrke frivilligberedskapen.
- Dele på tvers av kulturer – legge til rette på aktiviteter med treff på tvers av kulturer.
- Utvikle tilskuddsordninger for frivillige organisasjoner som engasjerer eldre – eller for eksempel til å kunne etablere møteplasser (kan tenke integrering – her er det måltider og matlaging en god aktivitet, generasjonstreff).
- Trenger noen som koordinere aktivitetene – bygge opp frivillighetssentralene. Styrke dem at de slik at de kan trekke i trådene.
- Lage app/oversikt over frivilligoppgaver. Ha en app eller lignende der man kan krysse av hvilke aktiviteter man kan bidra med på som frivillige slik at en får kunnskap om hvilke muligheter som fins. Og kunnskap om at man får masse tilbake ved å engasjere seg.
- kommunen bør ha en kjempegod nettside som innbyr til aktiv informasjonssøking. Hvem er du, hvor bor du, hvem kan du kontakte, dette skjer osv.
- Kommunen trenger å følge opp de som er aktive, «smøre maskineriet». For eksempel ha en konferanse for de frivillige organisasjonene i Bergen årlig.
- Signal om at det kan være betydningsfullt at jeg bidrar.
- Tilrettelegge for idrett og aktiviteter for funksjonshemmede
- Sikre like vilkår for frivilligheten. Senioruniversitet f.eks. har seks helt ulike vilkår for å gjennomføre aktiviteter. Noen steder er det lokaler uten utgifter og noen steder må lokaler leies av private.
- Initiativer fra frivillige/innbyggerne må besvares og bli lagt til rette for (eksempel: Åsane seniorteater sendte e-post til rådhuset om de kunne bidra med noe, fikk aldri svar)
- Spørre eldre om hvilke aktiviteter eldre faktisk vil ha i felleslokaler rundt omkring
- Kommunene arrangerer seniordager i bydelene jevnlig for å spre informasjon om aktiviteter mm og utfordre eldre til selv å bidra med aktiviteter
- Kan det leveres ut informasjon sammen med seniorguiden informasjon om frivillige lag og foreninger, aktiviteter. Kommunen trenger flere pensjonister i frivillig arbeid av typen «vi trenger deg». Sola kommune: kullingane. Man rekrutterer eldre, men gir også noe igjen i form av sosiale møteplasser, faglig påfyll, foredrag ol.
- Seniorguiden kunne inneholdt en side med tittelen: «Her kan du bidra, eller vi trenger deg»!
- Alle lag/organisasjoner har behov for et sted for å promotere sine tilbud, en samlet side.
- Videreformidle og veilede informasjon til lag/foreninger om tilskuddsordninger, hvordan søke, kriterier
- Det er viktig at man setter klare grenser mellom hva frivillige skal gjøre og hva som skal dekkes av kommunens egne tjenester.

Andre innspill og tips

- Ha aktivitetssenter for eldre i sammenheng med SFO drevet av frivillige på f.eks. idrettsanlegg
- Ha lokale seniorforeninger som kan bidra med frivillighet, kanalisere det, bruke kommunale lokaler i nærområdet. Kan samarbeide med idrettslag for å ha flere å spille på sammen med alle aldersgrupper.
- Ha tidsavgrensede aktive verv så man ikke blir bundet opp i verv
- I Trondheim har/hadde de en campingvogn som heter «vafler og info» i samarbeid mellom kommune og frivillige sentraler. Utenfor blokker, butikker der hvor folk ferdes. Begynte med eldre som målgruppe, men det ble et tiltak som nådde ut til flere aldersgrupper.
- Forskningsprosjekt på Nesodden kommune: Næringslivets bidrag: Rolle som los, brobyggerlos. En los kan være en frisør, butikker, andre innen servicenæring som er i kontakt med mange mennesker. De får opplæring, skal være litt obs på særlig sårbare eldre, eller andre som kan trenge litt ekstra info og tips om relevante aktiviteter i nærmiljøet.
- Tiltak som f.eks. legger til rette for at flere kulturer møtes. Det vises til et eksempel der en forening som hadde flere med flerkulturell bakgrunn lagde et arrangement som var åpent for alle: dette bidro til inkludering. Andre tiltak: trening og deretter en sosial aktivitet. Eller at eldre kan bidra til leksehjelp.
- Rosa busser i Oslo
- Arna: Frivillighetssentral har minibuss som tilbyr transport for ca. 6-7 eldre. Da reiser flere eldre sammen og handler og tar en kaffe. Dette er både sosialt og man får gjort nødvendige ærend. Dette kunne vært et tilbud i flere bydeler.
- [Røde kors har utviklet tiltaket «sosial resept».](#)
- Lære av «[Med hjerte for Arendal](#)» og deres arbeid for nærmiljø
- [The Swansea council for voluntary service](#)
- Tips: [Ældresagen – dansk tilbud.](#)
- [Gilleleje Aktivitetshus](#)