

Policyhandbok

Att stödja WHO:s årtiondet för hälsosamt och inkluderande åldrande i städerna

ESPON ACPA – Att anpassa
europeiska städer till en
åldrande befolkning:
policyutmaningar och bästa
praxis

Målinriktad analys

Att stödja WHO:s årtiondet för hälsosamt och inkluderande åldrande i städerna: en policyhandbok

Version 2020-12-04

Denna målinriktade analys utförs inom ramen för samarbetsprogrammet ESPON 2020.

ESPON EGTC är enskild mottagare av samarbetsprogrammet ESPON 2020. Den samlade aktionen inom programmet genomförs av ESPON EGTC och medfinansieras av Europeiska regionala utvecklingsfonden, EUs medlemsstater och partnerländerna Island, Liechtenstein, Norge och Schweiz.

Denna handbok reflekterar inte nödvändigtvis åsikterna hos medlemmarna i övervakningskommittén för ESPON 2020.

Författare

Erik van Ossenbruggen, Atze Verkennis, Thijs Fikken, Agnese Macaluso, Anita Peeters – Ecorys (Nederländerna)

Inés Arevalo, Cristina Muñoz – Ecorys (Spanien)

James Whitley – Ecorys (Storbritannien)

Mats Stjernberg, Mari Wøien Meijer – Nordregio (Sverige)

Rådgivningsgrupp

Projektstödsgrupp: Paul McGarry, Jo Garsden, Maria Gonzalez, Rebecca Lines – Great Manchester Combined Authority (Storbritannien); Tom van Benthem, Johan Oste – Amsterdam (Nederländerna); Ramón Pablo Malagrida, Natalia Rosetti Maffioli – Barcelona stadsråd (Spanien); Lisa Holtz – Göteborgs Stad (Sverige); Annemieke Knol, Yvonne van Wijk – Hengelo (Nederländerna); Michel Lorant – Nantes (Frankrike); Monica Enge Eriksen, Anne Berit Rafoss – Oslo (Norge); Francisco Rivas Gorostiaga – Zaragoza stadsråd (Spanien)

ESPON EGTC: Projektledare: Piera Petruzzi; Finansiell expert: György Alföldy

Tack till

Amsterdam: Johan Osté, Fatima el Fakiri (GGD Amsterdam)

Greater Manchester: Charlotte Arrowsmith (Greater Manchester Combined Authority)

Nantes: Bruno Gillet (Chargé de Mission Ville Amie des Aînés)

Information om forskningsprogrammet ESPON och dess projekt finns på www.espon.eu.

På webbplatsen kan du även ladda ned och läsa de senaste dokumenten från avslutade och pågående ESPON-projekt.

© ESPON, 2019

Det är tillåtet att skriva ut, reproducera och citera innehållet under förutsättning att källan anges och att en kopia skickas till ESPON EGTC i Luxemburg.

Kontakt: info@espon.eu

ISBN: 978-2-919795-37-6

Policyhandbok

Att stödja WHO:s årtiondet för hälsosamt och inkluderande åldrande i städerna

ESPON ACPA – Att anpassa
europeiska städer till en
åldrande befolkning:
policyutmaningar och bästa
praxis

Förord

Den här rapporten har sitt ursprung i de diskussioner som hölls för ett antal år sedan av en liten grupp europeiska städer som då höll på att bilda arbetsgruppen Eurocities Urban Ageing Working Group. Målet för partnerstäderna var, och fortfarande är, att bygga en effektiv paneuropeisk plattform som

- a) förstår dynamiken i moderna städer och dess påverkan på en åldrande befolkning i stadsmiljö
- b) kan utveckla effektiva och framgångsrika politiska åtgärder för åldrande i städer, med särskilt fokus på social ojämlikhet och ojämlik hälsa samt marginaliserade grupper av äldre
- c) främjar äldres roll när det gäller att utforma, leda och genomföra arbetsprogram
- d) får medborgare, beslutsfattare, forskare och företag att arbeta tillsammans i stället för enskilt, så att framstegen inte begränsas.

Tanken är att denna rapport ska kunna användas som ett verktyg för att lyfta äldrepolitikens profil och sätta den mer på agendan hos europeiska institutioner, stadsadministrationer och icke-statliga organisationer, särskilt ur åldrandets sociala perspektiv. Denna rapport kombinerar därför begreppsmässiga strategier för åldrande – främst Världshälsoorganisationens (WHO) modell för åldersvänliga städer – med praktiska och proaktiva exempel på hur städer genomför förändringar.

Att skapa förändring är vår högsta prioritet.

Det ligger mycket arbete bakom denna rapport och jag vill tacka Piera Petrucci på ESPON, Erik van Ossenbruggen på ECORYS och arrangörerna av de fantastiska mötena och evenemangen samt kollegorna på Eurocities-kontoret och

arbetsgruppens ledare – Tom van Benthem från Amsterdam och Anne-Berit Rafoss från Oslo – som har lett detta arbete.

På hemmaplan har kollegor i Greater Manchester Combined Authority, i synnerhet Jo Garsden, Mark Hammond och Maria Gonzalez, spelat en ovärderlig roll – precis som Dave Thorley vid Manchester City Council, Chris Phillipson och Tine Buffel vid University of Manchester samt Stefan White vid Manchester Metropolitan University.

Jag hoppas att denna rapport endast är en milstolpe i vårt pågående arbete med att skapa ett åldersvänligt Europa och att vi upprätthåller våra samarbeten trots de nationella och internationella utmaningar som verkar vara utformade för att driva oss från varandra.

Trevlig läsning!



Paul McGarry

Greater Manchester Ageing Hub,
främsta intressent för ESPON
ACPA

Inledning

Europas befolkning åldras snabbt och detta är särskilt tydligt i städerna. Enligt en studie från OECD ¹, ökade antalet äldre med 23,8 procent i OECD-ländernas storstadsområden mellan 2001 och 2011. I vissa europeiska stadsområden syns öknings på över 50 procent. Denna trend kommer att bli allt tydligare kommande årtionden. En åldrande befolkning medför utmaningar som är gemensamma för dessa städer: att anpassa sina miljöer fysiskt och socialt så att äldre människors livskvalitet inte påverkas. Utmaningen har blivit ännu tydligare i spåren av covid-19, som har påverkat hela samhället, men i synnerhet äldre. Krisen är ett verkligt hot mot deras liv och de som överlevt har mött ökad ensamhet. Detta visar återigen hur viktigt det är att utforma våra städer så att de är åldersvänliga och hur viktigt det är att ta hänsyn till äldre människors intressen vid beslutsfattande.

Lyckligtvis har idén om en åldersvänlig stad nu växt i mer än ett årtionde, en utveckling som Världshälsoorganisationen banade vägen för genom sitt viktiga grundläggande arbete. Kommande årtionde har utnämnts av WHO till Årtiondet för hälsosamt åldrande (2020–2030). Det här kommande årtiondet är en extremt viktig och lovande möjlighet att motverka de negativa konsekvenserna som en åldrande befolkning innebär och att säkerställa äldre människors livskvalitet.

För att nå målet måste vi utveckla och utbyta visioner och kunskap. Det innefattar visioner om ledarskap, en gemensam och tilltalande rapportering för att säkerställa att alla relevanta intressenter går samman, att vi har samma långsiktiga strategi och att vi agerar – detta för att undvika att hamna i samma dvalliknande tillstånd som klimatdebatten.

Många städer har utvecklat en åldersvänlig handlingsplan baserad på WHO:s koncept – vilket har resulterat i massor av spännande initiativ. Ändå är bevisen på dessa initiativ relativt spridda, samtidigt som det finns behov av en integrerad översikt av nuvarande kunskaper om utmaningar och god praxis i äldrepolitiken. Denna handbok utgör en sådan översikt. Den är baserad på fallstudier från åtta europeiska städer som alla var intressenter i ESPON ACPA-projektet.

Genom att presentera utmaningar och motsvarande strategiska och områdesspecifika rekommendationer i volym 1, tillsammans med god praxis och praktiska tips i volym 2, kan denna handbok hjälpa politiker och andra yrkesverksamma att utveckla eller anpassa tjänster för äldre.

Utveckling av nya idéer börjar med utbyte av visioner och kunskap. Vi uppmuntrar dig därför att dela innehållet i denna handbok – eller handboken i sin helhet – med alla du träffar som är intresserade av att skapa en åldersvänlig stad.

Vi uppmuntrar dig att tillsammans med oss arbeta för ett hälsosamt och inkluderande åldrande i städerna.

Erik van Ossenbruggen
Ecorys Nederländerna

Tom van Benthem - Amsterdam
Natalia Rosetti Maffioli - Barcelona
Lisa Holtz - Gothenburg
Paul McGarry - Greater Manchester
Annemieke Knol - Hengelo
Michel Lorant - Nantes
Monica Enge Eriksen - Oslo
Francisco Rivas Gorostiaga - Zaragoza

Piera Petruzzi
ESPON EGTC

¹ OECD (2015) Ageing in Cities: Policy highlights.

Innehåll

Volym 1: politiska rekommendationer	IV
Innehåll	VI
Lista över bilder	VII
Lista över tabeller	VII
1 Strategiska rekommendationer	1
1.1 Stabilitet. Fortsättning av nätverkskonceptet med åldersvänliga städer	1
1.2 Ambition. Behov av en långsiktig strategi	1
1.3 Lärande. Mer övervakning och utvärdering	2
1.4 Flexibilitet. Hålla ett öga på utveckling och krav	2
1.5 Positivitet. Att öka allmän medvetenhet om åldrande	3
1.6 Uppsökande. Från lokal till europeisk nivå	4
2 Områdesspecifika rekommendationer	6
2.1 Utomhusmiljöer och bebyggelse	6
2.2 Transport och mobilitet	6
2.3 Bostäder	6
2.4 Social delaktighet: Social inkludering och icke-diskriminering	7
2.5 Civic Samhällsengagemang och sysselsättning	7
2.6 Kommunikation och information	7
2.7 Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster	8
Volume 2: Strategier och god praxis för utformning av policys	10
1 Inledning	11
2 Hjälpl! Vi blir äldre!	13
2.1 Policyområden för åldersvänlighet	13
2.2 Vad behöver vår stad?	14
2.3 Mot en handlingsplan	16
3 Att stärka möjligheterna till framgång	18
3.1 Delaktighetsmetoder för att skapa stöd	18
3.2 Samarbete för effektivitet	20
3.3 Nyckeln är kommunikation	23
3.4 Att lära av åldrande	24
4 En förteckning över åldersvänliga metoder	27
4.1 Utomhusmiljöer och bebyggelse	28
4.2 Transportation	30
4.3 Bostäder	32
4.4 Social delaktighet	34
4.5 Respekt och social inkludering	36
4.6 Samhällsengagemang och sysselsättning	38
4.7 Kommunikation och information	40

4.8 Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster	42
Bilaga: Ytterligare goda metoder	44
1. Utomhusmiljöer och bebyggelse	45
2. Transportation	51
3. Housing	53
4. Social delaktighet.....	63
5. Respekt och social inkludering	77
6. Samhällsengagemang och sysselsättning	79
7. Kommunikation och information	83
8. Community support and health services.....	87

Lista över bilder

Bild 2.1: Problemanalys i Amsterdam	15
Bild 2.2: Strategidiagram för åldersvänlighet	16
Bild 3.1: Offentligt samråd i Oslo.....	18
Bild 3.2: Äldre människor i Manchester analyserar situationen för stadens äldre	19
Bild 3.3: Äldre människor i Oslo utvärderar kvaliteten på trottoarer och gatutrustning	20
Bild 3.4: Schematic overview of the support network.....	22
Bild 3.5: Exempel på ramverk för utvärdering	25

Lista över tabeller

Tabell 2.1: Policyområden för en åldersvänlig stad	13
Tabell 2.2: Möjliga indikatorer för att mäta livskvalitet på grannskapsnivå.....	14
Tabell 4.1: Översikt över god praxis presenteras tillsammans med motsvarande område i WHO:s ramverk för åldersvänliga städer	27

Förkortningar

ACPA	Adapting (European) Cities to Population Ageing
AURAN	Agence d'Urbanisme de la Région Nantaise
AVEM	Arbeidsparticipatie Vrouwen Etnische Minderheden
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CLIC	Centre Local d'Information et de Coordination
CROW	Centrum voor Regelgeving en Onderzoek in de Grond-, Water- en Wegenbouw en de Verkeerstechniek
EHPAD	Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
ERDF	Europeiska regionala utvecklingsfonden
ESF	Europeiska socialfonden
ESPON	European Territorial Observatory Network
EU	Europeiska unionen
FNO	Fonds Nuts Ohra
GGD	Gemeentelijk GezondheidsDienst
GP	General Practitioner (allmänpraktiker)
HEI	Higher Education Institution
HMRC	Her Majesty's Revenue and Customs
LGBT	Homosexuella, bisexuella, trans- och queerpersoner
MICRA	Manchester Institute for Collaborative Research on Ageing
NGO	Non-Governmental Organization (Icke-statlig organisation)
RCOAK	Roomsche Catholijk Oude Armen Kantoor
UN	United Nations (Förenta nationerna)
WHO	World Health Organization (Världshälsoorganisationen)

Volym 1

Policyrekommendationer

- 1 Strategiska rekommendationer
- 2 Områdesspecifika rekommendationer

Volym 1, Kapitel 1

Strategiska rekommendationer



1 Strategiska rekommendationer

1.1 Stabilitet. Fortsättning av nätverkskonceptet med åldersvänliga städer

De städer som har deltagit i ESPON ACPA-projektet och som alla ingår i nätverket *Age-friendly Cities and Communities* är mycket positiva till konceptet. De ser det som ett avgörande medel för att strukturera sina politiska program och för att fokusera på de viktigaste och mest krävande frågeställningarna vad gäller den åldrande befolkningen.

Zaragoza hade till exempel inledningsvis för avsikt att implementera 25 åtgärder efter samråd med äldre. När strategin strömlinjeformades med ramverket för åldersvänliga städer valdes en mer fokuserad strategi för flera övergripande frågor gällande äldre. Större vikt har även lagts vid att engagera experter och integrera resultaten av interna utvärderingar.

I flera städer, bland andra Amsterdam och Oslo, framhäver företrädare hur det har underlättat arbetet att ingå i nätverket *Age-friendly Cities and Communities* och följaktligen utveckla en handlingsplan för en åldersvänlig stad. Det har väckt medvetenhet i intressentstäderna om den åldrande befolkningen. För att kunna skapa en åldersvänlig stad krävs ett holistiskt tillvägagångssätt för alla faser i livet och flera policyområden. Att beakta denna politik på ett tvärsektorielt sätt har varit nyckeln till framgångarna. I synnerhet har många tjänstepersoner i städerna insett behovet av att involvera kompetens inom fysisk planering i andra områden såsom välbefinnande och transport. Medlemskapet i nätverket *Age-friendly Cities and Communities* har tydligt stimulerat detta ömsesidiga samarbete inom kommunavdelningarna för att tillsammans arbeta med aktivt åldrande. Slutligen framhäver städerna att nätverket ger möjligheter till utbyte av erfarenheter och bästa praxis mellan städerna. Därför rekommenderas att nätverket utvidgas med nya anslutande städer.

1.2 Ambition. Behov av en långsiktig strategi

Många städer saknar en långsiktig strategi mot 2030. Det finns tecken på att detta gäller många fler europeiska städer. Städerna bör därför investera i att utveckla formella strategiska och taktiska mål kopplade till en åldrande befolkning och baserade på mål och vision.

Detta bör säkerställa högre stabilitet på lång sikt och större chans att nå bestående förändring – snarare än att driva enskilda försöksprojekt utan uppföljning. WHO har utnämnt 2020–2030 till årtiondet för hälsosamt åldrande, vilket innebär ett användbart och gyllene tillfälle att samla regeringar, civilsamhälle, internationella organ, yrkesverksamma, akademier, media och privat sektor, och att tillsammans ta fram en strategi med åtgärder.

Under tiden, och under varje mandatperiod för kommunfullmäktige, bör stadens långsiktiga mål göras om till tillämpliga fyra- eller femårs mål som täcker mandatperioden för kommunfullmäktige.

Hur uppnår vi genomgripande förändring?

Följande åtgärder kan hjälpa till att uppnå mer genomgripande förändring:

- **Övertyga politiker** om de problem som en åldrande befolkning innebär, då de vanligtvis reagerar på problem. Detta kräver en bra extern kampanj som visar den förväntade branta ökningen i antalet äldre. Den bör även visa de kostnader som uppstår (till exempel sjukvårdskostnader), i synnerhet om inga åtgärder vidtas.
- En samlad strategi riktad mot alla relevanta europeiska institutioner bör formuleras. Till exempel bör så många städer som möjligt gemensamt uppmärksamma EU-parlamentets ledamöter om

problemen så att ämnet kommer högre upp på den politiska agendan. Det är då värt att samarbeta med AGE Europe som redan har ett nära samarbete med Europaparlamentet.

- På nationell nivå bör det **inrättas ett råd eller rundabordssamtal**, med företrädare för alla relevanta intressenter, för att påverka politiker. Ett sådant råd bör representera samtliga städer i landet.
- Inom städer behövs ett ekosystem för ökat samarbete mellan institutionella och icke-institutionella intressenter. En bra utgångspunkt för ett sådant ekosystem är att under kommunens ledning etablera en nätverksorganisation som fungerar som en länk mellan alla berörda intressenter.

1.3 Lärande. Mer övervakning och utvärdering

Det finns många inspirerande exempel på framgångar i flera europeiska städer, men ofta saknas faktiska bevis på resultaten. Det beror på två saker.

För det första finns det vissa projekt bland dem som undersökts som inte har gjort någon övervakning eller utvärdering. Det gör att det blir svårt att få någon uppfattning om effektiviteten av politiska beslut som rör aktivt åldrande. För det andra visar det sig i de fall där det faktiskt finns någon form av övervakning och utvärdering att det ibland är svårt att mäta effekterna av de politiska besluten. Beroende på vilka de önskade resultaten är för ett visst policyområde kan det vara svårt att mäta dem – detta varierar dock mellan WHO:s olika delområden. Till exempel är social delaktighet ett viktigt policyområde i den nuvarande politiken för aktivt åldrande, men det är svårt att mäta de möten, samtal och andra sociala aktiviteter som äldre engagerar sig i. Andra policyområden är enklare, såsom anpassning till allmänna platser, vilket bland annat kan ses i Göteborgs databas av rapporterade hinder (bilaga, sidan 79).

För att få bättre tillförlitlig insikt i vilka metoder som verkligen fungerar och vilka som inte fungerar lika bra, är det avgörande att lägga större vikt vid övervakning och utvärdering. Ett bra exempel kan ses i strategin för lärandenätverk i Amsterdam och Greater Manchester, där kommunen arbetar tillsammans med lokala universitet för att genomföra experiment inom projekt, mäta resultat och utvärdera resultaten.

En ordentlig utvärdering i efterhand, utifrån mätning av projektresultaten och jämförelse med referensmätningen både kvantitativt och kvalitativt, kommer att behövas för att ytterligare förbättra städernas ansträngningar för att bli åldersvänliga.

1.4 Flexibilitet. Hålla ett öga på utveckling och krav

Att lära av redan utvecklad politik och utvecklade initiativ genom ordentlig utvärdering är en sak. Det är en annan sak att fortgående kritiskt reflektera över aktuella prioriteringar och att anpassa dem till pågående samhällsutveckling och krav från äldre.

Digitalisering som hinder för inkludering

Behovet av att kritiskt reflektera över förhållandet mellan utbud och efterfrågan är gemensamt för de flesta städer som arbetar för att bli åldersvänliga. De flesta av städerna har identifierat social inkludering som en av sina främsta prioriteringar. Det implementeras ofta i form av en ökning av sociala aktiviteter för äldre.

Fastän detta gynnar många äldre ser vi alla samtidigt den ökande digitaliseringen i samhället. I synnerhet seniorer som är 75 år eller äldre tenderar att ha det svårt att använda datorer och smartphones. Detta skapar utmaningar för tillhandahållandet av offentliga tjänster, som i allt högre grad blir digitala, inklusive deklaration av skatt och ansökan eller begäran om sociala tjänster. Myndigheter och andra leverantörer av tjänster för äldre bör vara medvetna om att en del seniorer inte kan eller inte vill använda digitala kanaler och därför tillhandahålla lämpliga alternativ. Detta gäller även när politiska beslut ska kommuniceras till äldre.

Därför bör information om tjänster och aktiviteter som är relevanta för äldre även tillhandahållas via tryckta medier, och helst också via informationskontor.

Anpassning till mångfald

Städerna blir alltmer diversifierade och det gäller inte endast unga generationer. Det finns många undergrupper även bland äldre i städerna. Till exempel finns det välkända ojämlikheter vad gäller ursprung (äldre invandrare), kön, sexuell läggning (HBTQ) och inkomst. Utvecklingen kräver en skräddarsydd strategi. En kulturkänslig version av en beprövad insats är ett bra exempel på detta (se sida 93 i bilagan). Intressenter som genomför aktiviteter för äldre bör öka sin medvetenhet om dessa olika grupper och deras krav för att öka den sociala inkluderingen.

Glöm inte personerna i seniorens närhet

Det är lätt att tänka på senioren som den enda personen som behöver omsorg. Ändå rapporterar ett ökande antal informella vårdgivare om att de upplever stor press i att ge stöd, vilket ibland leder till fysiska och psykiska problem.

Behov av helhetssyn och bättre samarbete

En annan viktig orsak till att hålla ett öga på utvecklingen och kraven är att många städer har antagit WHO:s ramverk för åldersvänliga städer med de åtta policyområdena. Även om dessa områden är en utmärkt utgångspunkt för att förstå relevanta teman innebär de också en risk för att äldrepolitiken delas upp.

Många utvecklingsområden och många krav från äldre människor kräver dock en helhetssyn. Att till exempel förebygga ensamhet kräver intressenter från olika WHO-områden, vilket inkluderar social delaktighet och inkludering, hälso- och samhällstjänster samt bostäder. Detsamma gäller för många andra exempel. Fallförebyggande insatser kräver engagemang från hälso- och samhällstjänster samt utomhusmiljöer och bebyggelse. För att hitta passande svar på äldres krav är det därför nödvändigt att uppnå ett löpande områdesöverskridande samarbete mellan beslutsfattare.

Detta gäller inte endast för samarbete inom stadsförvaltningar utan även mellan tjänstepersoner och andra intressenter. Det rekommenderas att städer undersöker möjligheten till ett etablerande av en nätverksorganisation som kan fungera som en länk mellan alla relevanta intressenter. Greater Manchester fungerar som ett perfekt exempel med Greater Manchester Aging Hub: ett nätverk bestående av Greater Manchester Combined Authority och alla tio råden, Greater Manchester Health and Social Care Partnership, Age UK Network i hela Greater Manchester, stadens universitet och sociala organisationer samt många andra intressenter. Syftet med nätverket är att samordna en strategi för åldrande genom att sammanföra (bland andra) de nämnda parterna.

1.5 Positivitet. Att öka allmän medvetenhet om åldrande

Många städer utvecklar och genomför åldersvänliga strategier. Samtidigt kan vi se att åldrande ibland ses som negativt och missförstås i dagens samhälle.

Det bör investeras mer för att öka samhällets medvetenhet om och förståelse för åldrande samt hur det kan stöttas. När butiksägare till exempel har mer kunskap om demens kan de lättare identifiera och bemöta demenspersoners problem. Utöver det kommer yngre generationer att själva direkt gynnas av att vara mer medvetna om de försiktighetsåtgärder som de kan vidta för att underlätta ett hälsosamt och aktivt åldrande, och samhället kommer på så sätt även att gynnas indirekt genom lägre sjukvårdskostnader.

1.6 Uppsökande. Från lokal till europeisk nivå



Det behöver tas hänsyn till alla geografiska nivåer för att underlätta åldrande i städer. Många av de inspirerande exemplen i volym 2 i denna handbok har gemensamt att de är beroende av yrkesverksamma och frivilliga som agerar på lokal nivå där de känner invånarna. *Städer bör göra mer för att dra nytta av dessa värdefulla experter.*

Samtidigt finns ett behov av större tillämpning på europeisk nivå. Allt fler städer delar redan erfarenheter via plattformar såsom Eurocities, AGE Europe och European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing. *Det rekommenderas att fler städer går med i sådana nätverk för att dela med sig av god praxis och lära sig av varandra.*

Även ekonomiskt är det möjligt att använda den europeiska nivån i större utsträckning. ESPON ACPA-studien visar att många åldersvänliga städer använder sina egna budgetar nästan uteslutande för att genomföra en politik för aktivt åldrande. Möjligheterna att använda europeiska medel diskuterades, men ingen av tjänstepersonerna såg detta som ett alternativ för deras egen stad. Detta beror på två saker. För det första är många stadsrepresentanter som arbetar med åldrande inte medvetna om möjliga finansieringskällor såsom Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERUF) och Europeiska socialfonden (ESF). De som är medvetna om europeiska finansieringsmöjligheter antyder att den administrativa bördan som dessa innebär är för hög, vilket gör de till ointressanta alternativ för dem. Att behöva återbetala en del av pengarna om budgeten inte används fullt ut, och att det krävs en person på heltid för att ansöka om europeisk finansiering, är specifika skäl som nämns.

Därför uppmuntras relevanta europeiska organ att upplysa beslutsfattare och andra yrkesverksamma om möjligheterna till europeiskt kunskapsutbyte och finansiering, genom uppsökande och informationsspridande aktiviteter.

Volym 1, Kapitel 2

Områdesspecifika rekommendationer



2 Områdesspecifika rekommendationer

2.1 Utomhusmiljöer och bebyggelse

En viktig aspekt vad gäller åldersvänlighet är att äldre kan leva ett aktivt och meningsfullt liv. Den kvalitet med vilken utomhusmiljöer och den byggda miljön utformas med avseende på äldre är central i detta avseende.

Tillgång till bra konstruerade bänkar och tillgång till grönområden kan hjälpa seniorer att bli mer aktiva i och utanför sitt eget grannskap. Att förbättra säkerhet och trygghetskänsla är också mycket viktigt, särskilt på natten och i omgivande grannskap. Det bör säkerställas att gatubelysningen är tillräcklig och att trottoarerna är fria från hinder. Invånare ska kunna rapportera fysiska hinder och andra barriärer för äldre människor.

Checklistor och tydligt utformade konstruktionsstandarder kan hjälpa till att säkerställa att stadens allmänna platser planeras och integreras konsekvent. En balanserad strategi är viktig här. Att göra stadsmiljöer mer åldersvänliga ska inte bara gynna seniorer, utan alla människor, oavsett ålder och förmåga. Därför bör de inte utformas med bara en användargrupp i åtanke, eftersom det lätt kan leda till att en grupps intressen strider mot en annan.

2.2 Transport och mobilitet

Åldersvänlig kollektivtrafik är en förutsättning för att lyckas inom andra områden, såsom social integration och samhällsengagemang, då människor måste ha möjlighet – och känna sig bekväma med – att delta i sådana aktiviteter. Effektiv och åldersvänlig kollektivtrafik kan ge positiva hälsoeffekter på lång sikt, då äldre människor kan hålla sig aktiva längre genom att röra sig ute självständigt. Om kollektivtrafiken planeras och anpassas på ett bra sätt kan det ha en inkluderande effekt, då äldre som annars sitter hemma kan röra sig mer ute. Det kan även minska belastningen på familj och vårdgivare.

Kollektivtrafik ska vara lättillgänglig, och säkerheten vid busshållplatser och busstationer ska förbättras. Det är positivt om transportlösningar även har en social funktion förutom att bara vara ett transportmedel (såsom Flexlinjen i Göteborg och Rosa busser i Oslo). Det rekommenderas att städer tillhandahåller skraddarsydd transportlösningar så att seniorer kan nå platser utanför de vanliga buss-, tunnelbane- och tåglinjerna.

Utifrån städernas ekonomiska situation är det värt att undersöka möjligheten att erbjuda sänkta priser för kollektivtrafik för äldre. Detta har visats vara fördelaktigt för deras sociala delaktighet och inkludering.

2.3 Bostäder

Ökningen av bostadspriser och en begränsad tillgång på sociala bostäder för ett växande antal äldre är en utmaning för städer, dessutom med tanke på att antalet äldre låginkomsttagare förväntas öka de kommande åren.

Bostadssituationen är en stor utmaning på många sätt. Många äldre har boenden som inte passar deras behov och det kan vara svårt eller till och med omöjligt att flytta. Det behövs relativt små fysiska justeringar för att göra boenden mer åldersvänliga och för att bidra till att öka känslan av trygghet, samtidigt som seniorer kan bo självständigt längre. Det rekommenderas att äldre ges subventioner för sådana justeringar.

Användandet av så kallade bostadscoacher är ett nytt sätt att bemöta bostadsproblemet på genom att erbjuda hjälp till seniorer att hitta bostäder som bättre passar deras behov.

2.4 Social delaktighet: Social inkludering och icke-diskriminering

Aktiviteter som främjar social delaktighet och inkludering är ofta beroende av aktivt engagemang från frivilliga. Det är även viktigt att ha en kontaktperson som ansvarar för att samordna och styra aktiviteterna och för att se till att de är inkluderande, respektfulla och engagerande för alla. Vissa initiativ är beroende av samarbete med kulturinstitutioner, och det är därför viktigt att ha väl etablerade kontakter med dessa institutioner.

Det är även avgörande att ha tillgängliga faciliteter för att organisera aktiviteterna. De bör ske så mycket som möjligt i närmiljön och föreningar bör underlätta för seniorer att delta genom att även underlätta de logistiska aspekterna. Många seniorer upplever hinder för deltagande i kulturella aktiviteter, och ett sätt att ge fler möjlighet att delta är att göra det gratis eller prissvårt. Det säkerställer även att höga kostnader inte är en anledning till att inte delta.

Lokala föreningar och lokalt kända seniorer kan vara de mest effektiva ambassadörerna när det gäller att mobilisera individer på lokal nivå.

Områdena social delaktighet och inkludering passar sig väl för en kombination av olika mål. Det kan till exempel vara att ta itu med socialt utanförskap samtidigt som någon viss färdighet lärs ut eller samtidigt som möten mellan generationer skapas.

2.5 Civic Samhällsengagemang och sysselsättning

Det vanligaste misstaget som vissa beslutsfattare gör är att anta att de vet vad äldre människor behöver, vilket ofta är vilseledande. Seniorer är inte en enhetlig kategori och deras behov förändras snabbt. Det är därför avgörande att de är aktivt involverade i att utforma politiken.

Seniorer är framför allt invånare och vill ses som sådana, snarare än som en särskild kategori. Det är avgörande att betona att de förväntas och är välkomna att spela en aktiv roll i samhället. För att tillgodo se detta behöver medvetenheten öka och självförtroendet byggas upp, och det behövs åtgärder på den mest lokala nivån för att mobilisera dem som är mindre benägna att spela en aktiv roll.

Att skapa gynnsamma förutsättningar för att stärka dem och få dem att känna sig bekväma med att uttrycka sina åsikter kräver att staden tänker på format, logistisk planering och sätt att få seniorer att känna att deras behov har beaktats.

2.6 Kommunikation och information

Det är viktigt att äldre människor har tillgång till information om vilka typer av tjänster och aktiviteter som finns. Städer bör lägga vikt vid att sprida information om vilka transportmöjligheter, bostadsalternativ, kulturella aktiviteter och fritidsaktiviteter som finns tillgängliga för seniorer.

Digital uteslutning är en stor utmaning som många seniorer möter och ur detta perspektiv är det viktigt att information inte bara tillhandahålls digitalt, eftersom traditionella informationskällor, såsom tryckt material och via telefon, fortfarande föredras av många seniorer.

Vissa städer har även informationskontor eller kontaktpunkter som seniorer kan vända sig till med frågor, och det är att föredra om ett brett informationsutbud kan tillhandahållas via en sådan integrerad kanal.

Att nå socioekonomiskt svaga grupper och seniorer med invandrarbakgrund är ofta en ständig utmaning. Det kan vara fördelaktigt att tillhandahålla information med bilder istället för enbart text. Att snabbt få information översatt till olika språk är ett annat sätt att hantera detta, förutsatt att staden har tillräckligt med tillgängliga resurser.

2.7 Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster

Fysisk aktivitet och träning är viktigt för att säkerställa ett aktivt och hälsosamt åldrande. Det kan vara viktigt för att förbättra kognitiva färdigheter, vilka i sin tur kan bidra till att öka känslan av trygghet, förmåga och kontroll.

Samtidigt ökar sjukvårdskostnaderna i många länder. För att lindra trycket på vårdcentraler och sjukhus samt begränsa kostnaderna bör städer investera mer i decentraliserad vård och vård i hemmet, genom att underlätta bildandet av informella stödnätverk för äldre.

Dessutom måste mer vikt läggas vid förebyggande och ökad medvetenhet hos yngre generationer. Barn som söker råd och information till sina gamla föräldrar kan bli en målgrupp.

Volym 2

Strategier och god praxis för utformning av policys

- 1 Inledning
 - 2 Hjälp! Vi blir äldre!
 - 3 Att stärka möjligheterna till framgång
 - 4 En förteckning över åldersvänliga metoder
- Bilaga: Ytterligare goda metoder

Volym 2, Kapitel 1

Inledning



1 Inledning

När du har läst volym 1 har du troligtvis en god uppfattning om vilka utmaningar städer står inför vad gäller den åldrande befolkningen och vad som bör göras. Men du kanske fortfarande undrar *hur* det ska göras. Vad ska jag själv göra i min roll som beslutsfattare, yrkesverksam, frivillig eller annan typ av intressent som arbetar med äldre människor?

Många lokala myndigheter söker efter lämpliga sätt att tackla utmaningar som rör åldrande. Städer är inte ensamma i denna strävan. I hela EU står många regioner inför en demografisk utveckling med en ökande andel äldre invånare. Alla de här regionerna möter liknande utmaningar och försöker hitta lösningar. Där vissa städer har svårigheter har andra städer lyckats utforma metoder för att hantera utmaningarna. Innovativa sätt att stödja äldre växer fram i hela Europa och det skulle vara synd om dessa idéer inte delades med resten av EU.

Enligt policyrekommendationerna i volym 1 är det nu dags för praktiska lösningar. Vi presenterar sådana praktiska exempel i denna volym. De bygger på ESPON ACPA-studien som handlar om åtta europeiska städernas försök att bli åldersvänliga städer (Amsterdam, Barcelona, Göteborg, Greater Manchester, Hengelo, Nantes, Oslo och Zaragoza). Varje stad utvecklar sin egen strategi för att hantera åldrande med olika prioriteringar inom olika delområden. De bästa metoderna från de här strategierna sammanfattas i denna praktiska guide.

Den praktiska guiden kan användas som utgångspunkt för lokala myndigheter och beslutsfattare som vill lära sig mer om framgångsrika åldersvänliga metoder. Den inleds med praktiska men allmänna arbetssätt, vilka underlättar att uppnå ett effektivare resultat för de beslut som tas. Dessa tillvägagångssätt har strukturerats runt den politiska cykeln – vilket hjälper dig att förbättra hela processen, från uppmärksammande av problem till utformning av politik, genomförande och utvärdering. Vidare innehåller guiden metoder som rör tematiska utmaningar, såsom att hålla sig frisk, att ha tillgång till fungerande transport och bostäder samt ämnen såsom social integration och delaktighet.

Volym 2, Kapitel 2

Hjälp! Vi blir äldre!

2 Hjälp! Vi blir äldre!

Alla vill vi vara friska och aktiva så länge som möjligt. Men ju äldre vi blir, desto svårare blir det. Det är normalt för äldre människor att röra sig mindre. Man kan till exempel få problem med ryggen eller få försämrad syn. Sådana små fysiska problem kan i sin tur göra att man drar sig för att delta i sociala aktiviteter som tidigare har varit glädjefyllda. Dessutom kan det plötsligt bli svårt att röra sig fritt i hemmet på grund av att man får svårt med att gå uppför trapporna. Det är lätt att se hur dessa problem kan ge upphov till större problem: Kanske måste man flytta till ett annat hus, långt från vänner och familj, eller kanske leder det till känslor av ensamhet när man inte längre kan röra sig fritt.

Situationen som beskrivs ovan är rätt dystert men en verklighet för många äldre. Något som börjar som ett litet problem kan lätt bli en kombination av problem som leder till obekväma situationer. Åldersvänliga städer strävar efter att förebygga denna typ av situationer genom att hjälpa människor att hålla sig friska och aktiva samt genom att i sina egna närområden låta dem njuta av de aktiviteter de vill njuta av.

2.1 Policyområden för åldersvänlighet

Vår studie antyder fyra huvudsakliga övergripande områden eller policyområden som är centrala för utvecklingen av åldersvänlig praxis. Dessa fyra områden går att spegla i WHO:s åtta områden för en åldersvänlig stad.

Tabell 2.1: Policyområden för en åldersvänlig stad

1. Bostäder och den byggda miljön	<ul style="list-style-type: none">• Utomhusmiljöer och bebyggelse• Bostäder
2. Transport och mobilitet	<ul style="list-style-type: none">• Transport
3. Hälsa och vård	<ul style="list-style-type: none">• Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster
4. Socialt liv	<ul style="list-style-type: none">• Social delaktighet• Respekt och social inkludering• Samhällsengagemang och sysselsättning• Information och kommunikation

De här fyra områdena är starkt beroende av varandra och försämring av ett område kan, som i vårt första exempel, leda till en dominoeffekt. Samtidigt innebär det att åtgärder som har ett primärt mål alltid kan bidra till övriga mål i viss utsträckning. Till exempel har alla åldersvänliga transportinitiativ huvudfokus på transport och mobilitet, men de fyller också en social funktion och bidrar till att förbättra livskvaliteten för människor som annars kan vara begränsade till sina egna hem. Detta är något vi måste tänka på när goda metoder senare presenteras.

2.2 Vad behöver vår stad?

Beslutsfattare i respektive stad behöver vara medvetna om de vanligaste utmaningarna för äldre. En grundlig problemanalys är en viktig start i alla politiska cykler och är avgörande för utformningen av effektiv politik. Genom en problemanalys går det att identifiera de utmaningar staden möter i takt med att befolkningen blir äldre. Denna bör göras genom olika datainsamlingsprocesser, både kvalitativt och kvantitativt.

Exempel på problemanalys: Amsterdams åldersvänliga stadsplan

Amsterdam anslöt sig 2015 till Världshälsoorganisationens nätverk Age-friendly Cities and Communities och började snabbt utveckla en handlingsplan som så småningom lanserades 2016. En fas av grundlig förberedande analys, som fick namnet "stadsanalysen", var det första steget för att komma fram till handlingsplanen

I Amsterdams problemanalys finns en central aspekt som spelar en viktig roll: livskvalitet för äldre. Konceptet var grunden till en analys som syftade till att få en tydlig överblick över nuvarande läge i hela staden. För att få insikt i livskvaliteten för äldre i staden gjordes två olika analyser:

1. En kvantitativ, statistisk analys på bostadsområdesnivå. Data samlades in för att visa livskvaliteten för äldre i de sju stadsdelarna med sina totalt 96 bostadsområden. Tabell 2.2 visar en översikt av data med en beskrivning av de indikatorer som används.

Tabell 2.2: Möjliga indikatorer för att mäta livskvalitet på grannskapsnivå

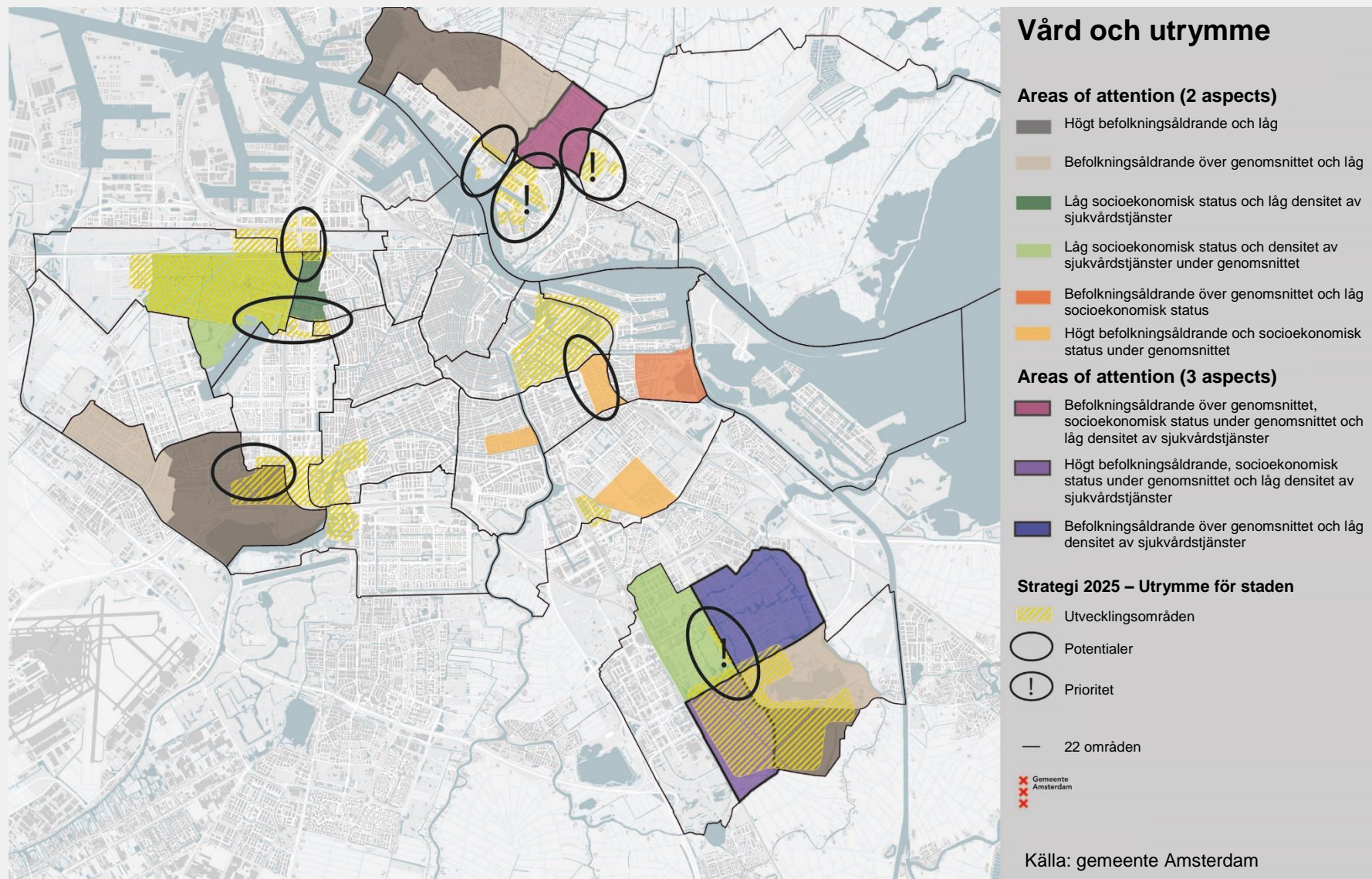
Indikator	Exempel på mätningar
Demografisk utveckling	<ul style="list-style-type: none">• Andel människor som är 65 år eller äldre• Ökning av antal människor som är 65 år eller äldre• Beräknat antal personer som i framtiden kommer vara 65 år eller äldre
Socioekonomisk status	<ul style="list-style-type: none">• Genomsnittlig disponibel inkomst per hushåll• Andel hushåll med låg utbildning och låg inkomst• Andel icke-västerländska invandrare
Tillgång till sjukvård	<ul style="list-style-type: none">• Antal hälso- och sjukvårdstjänster per 10 000 invånare• Fördelat på sjukhus, vårdcentraler fysioterapeuter, dagaktiviteter
Tillgång till andra offentliga tjänster	<ul style="list-style-type: none">• Antal caféer och andra serviceställen, kulturella mötesplatser och andra kulturella tjänster, butiker
Infrastruktur (transportalternativ)	<ul style="list-style-type: none">• Tåg-, spårvagns- och tunnelbanelinjer• Busshållplatser

Dessa data överfördes till kartor som visar särskilda problemområden baserade på de olika indikatorerna som nämns ovan. Bild 2.1 visar en sådan karta.

2. Kvalitativa samråd med äldre. I var och en av de sju stadsdelarna hölls fokusgrupper med äldre för att diskutera deras uppfattning om vardagslivet i staden, med särskild vikt vid upplevda utmaningar och barriärer samt hur dessa problem kan hanteras.

En sådan förberedande problemanalys kan vara mycket effektiv för att ta reda på vilka bostadsområden som behöver mest uppmärksamhet, och vilka politiska teman och program som bör utvecklas för att stödja de äldre som är i störst behov.

Bild 2.1: Problemanalys i Amsterdam



2.3 Mot en handlingsplan

Skriv ned de utmaningar du har mött med utgångspunkt i din problemanalys. De passar sannolikt in på flera av de policyområden som beskrivs ovan. Tänk på att de flesta av dessa utmaningar sträcker sig över flera områden samtidigt. När du har slutfört problemanalysen kan du börja fundera över politiska beslut och åtgärder för att hantera utmaningarna.

Det kan vara till hjälp att strukturera detta – och planen för att motverka de identifierade utmaningarna – schematiskt. Exemplet nedan visar ett sätt att formulera mål och att överföra dem till handlingsplaner. Schemat nedan är avsett för att strukturera handlingsplanen som helhet, men det kan även användas för att strukturera enskilda beslut och åtgärder.

Bild 2.2: Strategidiagram för åldersvänlighet



Källa: Eget utarbetande av tjänsteleverantör

Volym 2, Kapitel 3

Att stärka möjligheterna till framgång



3 Att stärka möjligheterna till framgång

Föregående kapitel visade att en bra politik för äldre i städer kräver förberedelser och utvecklande av strategier. För det senare tillhandahölls ett diagram för att utarbeta ett mål, en vision och en strategi. Den sista delen i din strategi bör innehålla en plan för konkreta initiativ. Du kanske är i en situation där du håller på att förbättra ditt nuvarande politiska program eller i en situation där du vill starta ett helt nytt initiativ.

I detta kapitel hittar du flera praktiska tips som hjälper dig att effektivt och ändamålsenligt tillhandahålla stöd till äldre människor. I de olika stegen i processen ger vi dig tips om hur du skapar mer stöd för dina planer, hur du effektivt når målgruppen, hur du administrerar processen och hur du gör genomförandet till en pågående process för lärande och förbättring.

3.1 Delaktighetsmetoder för att skapa stöd

Politiska beslutsfattare är fortfarande alltför ofta benägna att utveckla politik och initiativ vid skrivbordet, och utnyttjar i för liten utsträckning, eller inte alls, den värdefulla expertis som finns i de bostadsområden som initiativet fokuserar på. Sådan expertis kan finnas hos invånare som har bott länge i området och har stor vetskap om lokala trender och utvecklingar – oavsett ålder. Expertis kan även finnas hos äldre som ska använda de tjänster som utvecklas, vilket gör det avgörande att stämna av om planerade initiativ uppfyller deras behov och önskemål. Det finns flera sätt att samla ihop och använda dessa värdefulla resurser.

Offentliga samråd

Det första sättet att skapa delaktighet i praktiken är att organisera öppna offentliga samråd för äldre, där de kan uttala sig om den aktuella utvecklingen och policyinitiativ.

I de flesta städer finns rådgivande nämnder som består av äldre människor som kritiskt reflekterar över nya initiativ. Dessa nämnder är nödvändiga, men det ska nämnas att de oftast består av relativt livskraftiga äldre personer. De har ofta relativt hög socioekonomisk status och har varit politiskt och/eller socialt aktiva under större delen av sina liv. Dessa engagerade medborgares ansträngningar är värdefulla, men det är även värt att fortsätta försöka få synpunkter från de äldre som är svagare och mindre aktiva.

De rådgivande nämnderna för äldre kan naturligtvis återspegla åsikterna hos dessa mindre aktiva, svagare äldre, men det vore bättre om de fick uttala sig direkt. Som bild 3.1 visar, organiserar Oslo offentliga samråd där äldre människor är välkomna att reflektera över sina liv i staden och vilka förbättringar som behöver göras.

Bild 3.1: Offentligt samråd i Oslo



Picture courtesy of city of Oslo

Äldre människor som medforskare

Nästa steg är inte bara återkopplingen från de äldre, utan att aktivt involvera dem i att hitta förbättringar. Flera städer har med framgång sysselsatt äldre som så kallade "medforskare".

Här kan Greater Manchester ses som en banbrytande stad i detta avseende. Med stöd av professor Tine Buffel (University of Manchester) har äldre utbildats i forskningsmetoder och stadsplanering. Det har gett dem möjlighet att genomföra forskning i sina närområden och hitta förbättringar ur ett åldersvänligt perspektiv. De fick akademiskt stöd och rådgivning under hela processen.

Medforskaraktiviteterna innefattade:

- fokusgrupper med lokala äldre och representanter för samhällsorganisationer
- intervjuer med "svåråtkomliga" äldre (d.v.s. de som lever i fattigdom, utanförskap eller har hälsoproblem) med fokus på deras uppfattning om livet i Manchester och vad som bör göras för att förbättra deras livskvalitet
- reflektioner över forskningsmetodiken och tillvägagångssätt för att nå äldre
- deltagande i inventeringar av allmänna platser för att utvärdera kvaliteten på platser som parker, pubar, lokala butiker och busshållplatser ur ett åldersvänligt perspektiv
- samutveckling av viktiga forskningsresultat med medforskarna, presenterade i broschyrer
- organiserande av spridnings-workshops, där äldre, samhällsorganisationer och andra intressenter samlas för att diskutera vilka åtgärder som ska vidtas.

Bild 3.2: Äldre människor i Manchester analyserar situationen för stadens äldre



Bild: MICRA, University of Manchester

Oslo och Amsterdam har liknande erfarenheter av att låta äldre bedöma situationen i sina grannskap. Seniorer i Oslo utvärderar kvaliteten på allmänna platser ("seniortråkk") på bild 3.3.

Bild 3.3: Äldre människor i Oslo utvärderar kvaliteten på trottoarer och gatustruktur



Bild: Oslo kommun

Att involvera äldre i utvärderingsarbetet har flera fördelar. Till att börja med har de ofta lättare att nå andra äldre som annars är svåra att nå för tjänstepersoner, och de kan därför hjälpa till att skapa en mer representativ bild av hur äldre människor upplever livskvaliteten i en stad. Vidare är det ett effektivt sätt att aktivera äldre människor. I sin roll som medforskare får de nya kontakter och bibehåller sin mentala förmåga – vilket även gynnar social delaktighet och hälsa.

Äldre som tillhandahåller tjänster

En annan fördel av att involvera människor kan ses i tillhandahållandet av tjänster. I Zaragozas sociala samlingscenter för äldre människor ("Centros de Convivencia") kan äldre bidra som frivilliga. I vissa fall är det äldre som leder utformningen och genomförandet av aktiviteterna. Äldre kan även hjälpa till som tjänsteleverantörer, vilket kan ses i [denna film \(YouTube\)](#).

3.2 Samarbete för effektivitet

Att söka smarta strategier för styrning kan avsevärt förbättra effektiviteten i äldrepolitiken. Det avser inte bara det praktiska tillhandahållandet av tjänster, men även kostnadseffektiviteten. Detta kan till exempel ses i två nya lovande metoder relaterade till sjukvårdsstyrning: barriärmodellen och de sociala försöken.

Lovande metoder: Hengelos barriärmodell

Barriärmodellen säkerställer kostnadseffektivt tillhandahållande av omsorg genom samarbete mellan fjorton kommuner i regionen Twente där Hengelo ligger. OZJT/Samen14 ansvarar för inköp, kontraktsförvaltning och övervakning av barnomsorg och socialt stöd. OZJT / Samen14 organiserar detta för kommunerna Almelo, Borne, Dinkelland, Enschede, Hof van Twente, Haaksbergen, Hellendoorn, Hengelo, Losser, Oldenzaal, Rijssen-Holten, Tubbergen, Twenterand en Wierden. Genom samarbetet kan den administrativa bördan minskas och det är även enklare att utveckla nya och innovativa lösningar för omsorg.

OZJT ansvarar för kontrakt med vårdleverantörer till ett värde av 210 miljoner euro. För att säkerställa att den omsorg som tillhandahålls håller hög kvalitet använder organisationen en nyutvecklad barriärmodell. Strategin gör att bedrägerier inom omsorgssektorn undviks.

Strategin består av tre faser. I fas ett genomgår potentiella leverantörer en granskning med strikta krav. Leverantörer som tidigare har begått bedrägerier eller har underpresterat sållas bort. I fas 2 utförs en förhandskontroll av leverantörernas kvalitet och legitimitet. Om några risker identifieras i denna fas (till exempel brist på kvalificerad personal) måste leverantören undersökas vidare. I fas 3 ordnas resultaten från förhandskontrollen tillsammans med en lista över riskindikatorer.

Baserat på dessa indikatorer får leverantören antingen "rött", "gult" eller "grönt" ljus. Det är en uppskattning av risken som följer av att anlita leverantören. När en leverantör får rött ljus vidtas åtgärder för att antingen förbättra leverantörens situation eller upplösa de kontrakt som organisationen har med leverantören. På så sätt begränsas bedrägerier till ett minimum.

OZJT består av ett relativt litet grundteam. Per ämne byggs sedan ett större team tillsammans med yrkesverksamma från olika kommuner. De lokala yrkesverksamma personerna arbetar då i OZJT:s namn medan de formellt är anställda av sina kommuner.

OZJT demonstrerar organisatorisk innovation på två olika sätt. För det första är samarbetet mellan de olika kommunerna innovativt. Det sätt på vilket kommunens anställda arbetar tillsammans i arbetsgrupper med särskilda uppgifter leder till starkare band inom regionen. Dessutom minskar de totala administrativa bördorna och kostnaderna när tjänster upphandlas gemensamt. För det andra ger barriärmodellen i sig ett nytt sätt att testa och undersöka vårdleverantörernas kvalitet och legitimitet.

Lovande metoder: sociala försök i Amsterdam

De senaste åren har professor Anne-Mei The utvecklat "Social Approach to Dementia" (sociala metoden för demens) som motsats till traditionella kliniska metoder.

Den kliniska metoden behandlar demens som en hjärnsjukdom som så småningom kommer att kunna lösas med effektiv medicinering. Detta medför inte bara höga medicinska kostnader, utan leder också till att demenssjuka tror att de har blivit oförmögna och dehumaniserade. Det demenspatienter helst vill är att fortsätta leva normalt med sina nära och kära i så stor utsträckning som möjligt. Sociala metoden för demens betonar inte bara den medicinska behandlingen utan även effekten på patientens liv och informella stödnätverk.

Tillsammans med PwC har professor The beräknat att Nederländernas sjukvårdssektor kan spara 700 miljoner euro årligen genom att använda en mer social strategi och låta demenspatienter bo hemma i ytterligare två veckor tack vare bra stödjande nätverk.

För att testa modellen har The inlett ett experiment som heter Social Trial (socialt försök) – först i Amsterdam och sedan även i andra städer i Nederländerna. I de sociala försöken bildas stödnätverk av "maatjes" (kompisar) i centrum, tillsammans sjuksköterskor psykologer, annan sjukvårdspersonal, studenter, invandrare med uppehållstillstånd och andra frivilliga som uppbackning. Stödnätverket försöker att identifiera vilken typ av vård som passar den demenssjukas behov och önskemål. Nätverkets medlemmar gör till exempel hembesök för att prata med personen – eftersom personer med demens vill bli så normalt behandlade som möjligt – och för att genomföra sysslor som vardagshandling eller ordna aktiviteter. Metoden har stort fokus på att ge personlig uppmärksamhet och att skapa en känsla av trygghet och trevnad.

Bild 3.4: Schematic overview of the support network

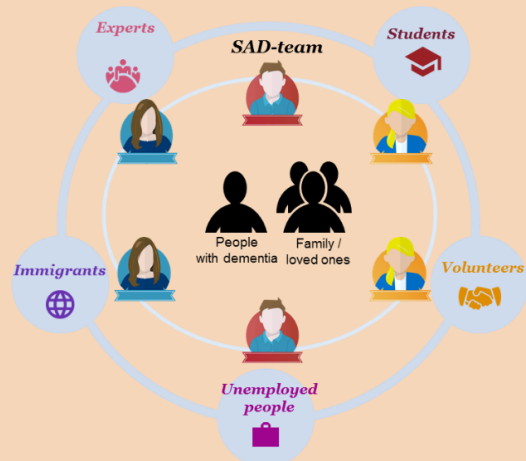


Bild: Tao of Care

De preliminära resultaten visar att:

- personer med demens i de sociala försöken upplever större livskvalitet
- de har därför betydligt lägre önskan om dödshjälp
- som följd av att sjukhusvistelse undviks, sänks sjukvårdskostnaderna avsevärt.

De sociala försöken kräver ett omfattande samarbete mellan olika vårdleverantörer, allt från kommuner till leverantörer av korttids- och långvarig vård. De finansieras för närvarande genom olika nederländska sjukvårdslag, vilket skapar en komplicerad process för kunden och ineffektiv fördelning av sjukvårdsbudgetar. De sociala försöken experimenterar därför med att slå samman de nuvarande hälsovårdslagarna och budgetar. Konceptet stöd av Nederländernas minister för hälsa, välfärd och idrott, Hugo de Jonge. När resultaten är övertygande kommer det nationella demensvårdssystemet att antas i enlighet med dessa.

3.3 Nyckeln är kommunikation

Det är en sak att utforma perfekt politik och aktiviteter för äldre, men en annan sak att nå målgruppen med dessa tänkta tjänster. Det går inte att rikta sig till äldre på samma sätt som andra befolkningsgrupper. Det krävs en uppsökande strategi för att säkerställa att äldre lägger märke till planerna och aktiviteterna och att de faktiskt dyker upp.

Kommunikation är en viktig del i en sådan strategi. Nedan ger vi några användbara tips relaterade till bland annat framgångsrik kommunikation, vilka samlades in genom tidigare erfarenheter.

Vem vill jag nå?

Alla känner nog till att en lyckad kommunikationsstrategi kan vara övertygande svar på frågorna: vad, vem, varför, var och när? Det logiska svaret på frågan "vem?" kan verka så enkelt som "alla äldre människor". Men *den* senioren existerar inte.

I grova drag finns två olika (under)grupper av äldre: de mellan 65 och 80 år och de över 80 år. Den senare gruppen växte upp före eller under andra världskriget med en anda av kollektivism. De värdesätter omsorg och stöd men är ofta obenägna att be om det. Dessa seniorer använder sällan digitala enheter. Den yngre gruppen mellan 65 och 80 år har däremot lärt sig att vara mer oberoende och att "fånga dagen".

Ovanstående beskrivning är dock mycket förenklad. Den inkluderar inte nödvändigtvis äldre invandrade personer, svaga äldre, äldre som föredrar kulturella aktiviteter eller äldre som föredrar sportaktiviteter. Det är verkligen viktigt att specificera målgruppen med stor medvetenhet – annars finns risk att en senior känner sig exkluderad och inte alls tilltalad.

Digital kontra analog

Kommunikation och marknadsföring blir alltmer digital. Erfarenheten säger oss dock att äldre människor föredrar analoga kanaler framför digitala. Det gäller i stor utsträckning den grupp som är äldre än 80 år, men kan även gälla yngre generationer.

Alet Klarenbeek, grundare av UP! – som presenteras i volym 2, sidorna 32–33 – genomförde forskning tillsammans med nederländska studenter om äldre människors informationsanvändning. Hennes slutsats är att de flesta seniorer får information muntligen, vanligtvis från sina barn eller andra släktingar och vänner. Lokaltidningar är ofta en sekundär informationskälla.

Resultatet bekräftas av de flesta av de framgångsrika exemplen som presenteras i nästa kapitel. I de flesta av exemplen dras slutsatsen att initiativets framgång (och kontinuitet) i hög grad är beroende av nyckelpersoner – människor som påverkar och sprider budskapet bland sina kamrater.

Innehåll på rätt språk

Även om muntlig annonsering bör användas i första hand är det önskvärt att även sprida tryckta media. Med tryckta media går det att göra val avseende innehåll och språk.

Äldre människor har ofta större svårigheter än andra att filtrera värdefull information. Därför bör brev, annonsblad eller affischer vara kortfattade och tydligt utformade, samtidigt som de är tilltalande och välkomnande. För det första krävs en tydlig rubrik med ett inbjudande meddelande som påkallar uppmärksamhet. För det andra är det effektivt med ett foto eller en bild. Det ska vara lätt att relatera till innehållet – till exempel med en situation som är önskvärd eller tilltalande för personen. Återstående utrymme används till (kortfattad) text. Allt detta bör presenteras med en bra kontrast, eftersom äldre människor ibland har nedsatt syn.

Förutom utformningen är det viktigt att använda rätt språk. Ju äldre målgruppen är, desto mer formellt bör språket vara. Svåra ord bör undvikas – en av sex personer har lässvårigheter. Det är viktigt att undvika stereotyper och stigmatisering. Användning av orden "senior" och "äldre människor" bör undvikas: seniorer känner sig inte knutna till dessa titlar. Detsamma gäller ord som "konst", "kultur", "politik", "filosofi", "teknik" och så vidare: en vanlig reaktion är att den äldre inte kvalificerar sig eftersom han eller hon inte är tillräckligt bra på det.

Det är även viktigt att presentera bakgrundsinformation tillsammans med kärnbudskapet när tjänster och aktiviteter beskrivs. Många äldre vill till exempel få information om tillgänglighet innan de bestämmer sig för att delta. D.v.s. Hur tar jag mig dit? Och är platsen lättillgänglig? Det är bra att inkludera ett telefonnummer, som senioren kan ringa för att få mer information.

Konsten att övertyga

Vissa äldre är lätta att övertyga, andra kräver mer övertalning. Vissa praktiska tips kan hjälpa.

Ett tips är att upprepa den begränsande tanken. Till exempel hänvisa till någon som också kände sig okvalificerad eller oförmögen, men som ändå tog mod till sig och blev förvånad över hur positiv upplevelsen blev.

Ett annat tips är att använda riktat bildmaterial som kan ha en påverkande effekt. Att använda foton som visar manliga deltagare har visat sig locka betydligt fler män, jämfört med ett foto av en grupp som till störst del består av kvinnor. Det kan vara användbart för aktiviteter som traditionellt sett inte lockar äldre män.

Låt slutligen deltagarna övertala sina kamrater. Tillit är av stor vikt i detta sammanhang. Till skillnad från tjänstepersoner och projektrepresentanter har äldre människor själva en stor påverkan på andra äldre i sitt grannskap. Det är mer troligt att de lyckas övertyga dem än traditionella rekryterare, eftersom det finns en tillit.

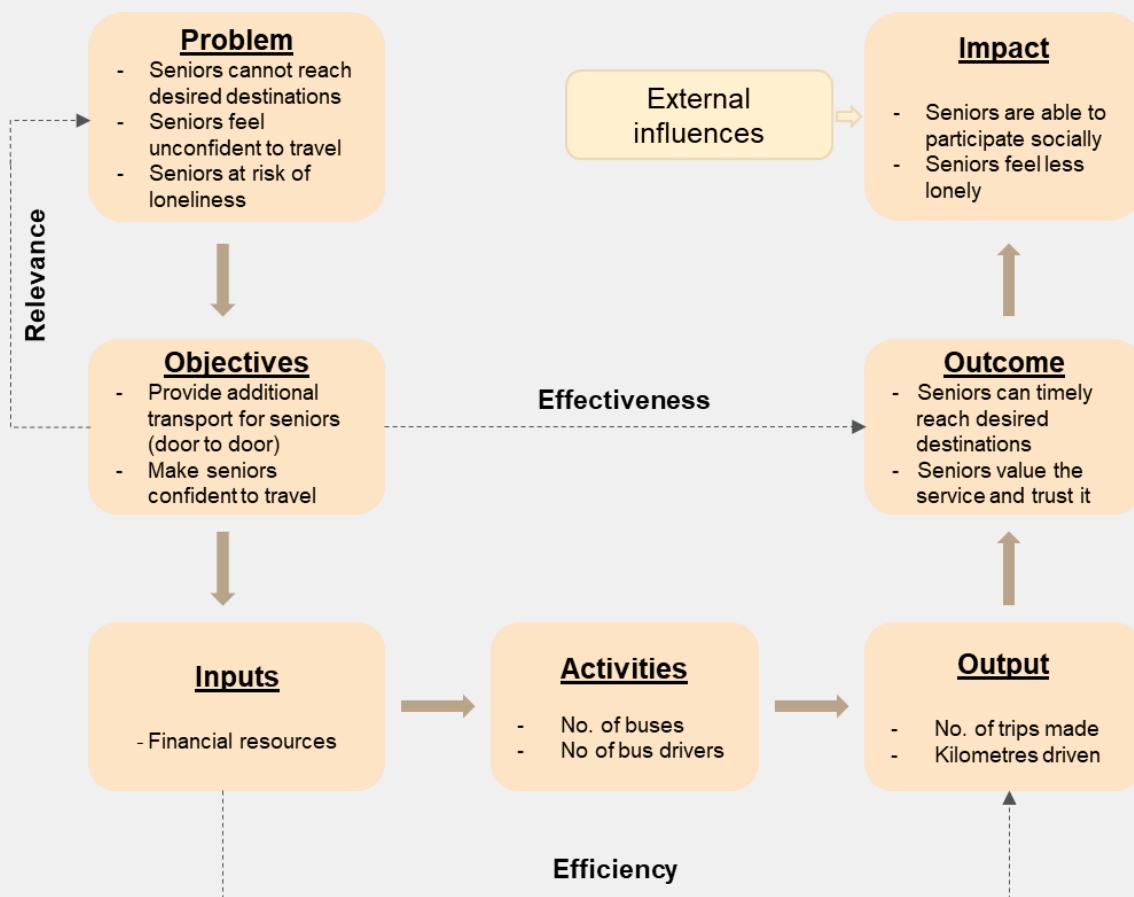
3.4 Att lära av åldrande

Slutligen är det viktigt att se till att ditt arbete för en åldersvänlig stad är en interaktiv och återkommande lärandeprocess. Det innebär utvärdering av de politiska besluten. Att utvärdera politiska beslut och initiativ ger slutsatser om nödvändiga förbättringar, och när resultaten delas med andra beslutsfattare och utövare, ger det dem användbara insikter att införliva i sina aktiviteter.

Det första steget för att underlätta effektiv utvärdering är att ha en tydlig förståelse för din interventionslogik. Detta definierar målen för projektet och de förväntade resultaten på ett mätbart sätt. Endast när detta är tydligt går det att bedöma effektiviteten för dina politiska beslut och aktiviteter genom att jämföra den ursprungliga och slutliga situationen.

Med interventionslogik är det möjligt att utföra en utvärdering efter halva tiden eller i efterhand. För detta används ofta ett ramverk för utvärdering. Det ställer målen i relation till de ansträngningar som gjorts (aktiviteter och output) och resurserna som använts (input), såväl som de slutliga resultaten och på längre sikt påverkan på högre nivå. Bild 3.5 beskriver hur ett sådant ramverk kan användas i exemplet med Rosa busser (sida 28–29).

Bild 3.5: Exempel på ramverk för utvärdering



Källa: Tjänsteleverantörens eget utarbetande

Att lära av misslyckanden

Det är värt att nämna att vi inte bara bör fokusera på framgångar och de faktorer som kan tillskrivas dem. Det är även viktigt för lärandet att fokusera på mindre framgångsrika historier. I detta avseende kan initiativet La Libellule (Nantes) utgöra ett exempel. La Libellule var ett initiativ inom transportområdet som inte var framgångsrikt. Konceptet innebar att två kommuner tillhandahöll fordon och frivilliga chaufförer för att ge äldre och andra personer med begränsad mobilitet möjlighet att resa inom sin region. Det användes främst av seniorer för läkarbesök och att ta sig till affären. ADT, som ansvarar för transporten i Nantes, observerade dock att endast några få förfrågningar gjordes. Tjänsten användes knappt. De huvudsakliga begränsningarna var bland annat att det inte fanns möjlighet att resa utanför distriktet, att tiderna som tjänsten var tillgänglig var begränsade och att proceduren för att beställa hjälpen inte var användarvänlig: Den innebar komplicerad administration som ofta inte förstods av de äldre användarna. Även om initiativet inte representerar någon framgång var det ett försök att ta itu med en viktig fråga som äldre människor, särskilt de med begränsad mobilitet, fortfarande möter.

En annan orsak till misslyckande är den onödiga användningen av teknik för att nå äldre. I Amsterdam anlät kommunen en privat konsultfirma för att övervaka projektet "Amsterdam vertelt" (Amsterdam berättar) (bilaga, sid. 73). Inför övervakningen skickades en online-enkät till äldre personer som deltog i programmet. Det kom knappt in några svar. De äldre tyckte att det var för svårt att fylla i enkäten eller så visste de inte ens om att de hade blivit inbjudna till att delta i undersökningen.

Volym 2, Kapitel 4

En förteckning över åldersvänliga metoder



4 En förteckning över åldersvänliga metoder

ESPON ACPA-studien identifierade en rad åldersvänliga goda metoder som kan vara till hjälp för att hantera de olika utmaningar som äldre möter. Detta kapitel tar upp åtta exempel – ett per område i WHO:s ramverk för åldersvänliga städer och ett exempel per fallstudie. Det innebär att du hittar minst ett exempel som passar ditt policyområde. De övriga exemplen kan du dela med kollegor som arbetar inom andra områden som rör befolkningsåldrande.

Tabell 4.1: Översikt över god praxis presenteras tillsammans med motsvarande område i WHO:s ramverk för åldersvänliga städer

	Område	Exempel på god praxis	Stad
	1. Utomhusmiljöer och bebyggelse	Comercios amigables con las personas mayores (Vänlig shopping)	Zaragoza
	2. Transportation	Rosa busser	Oslo
	3. Bostäder	Viure i Conviure (Bo och dela)	Barcelona
	4. Social delaktighet	UP! – een nieuwe kijk op ouder worden (ett nytt perspektiv på åldrande)	Amsterdam
	5. Respekt och social inkludering	Arbeidsparticipatie Vrouwen Ethische Minderheden (Delaktiga invandrarkvinnor)	Hengelo
	6. Samhällsengagemang och sysselsättning	Working well	Greater Manchester
	7. Kommunikation och information	Life filming	Gothenburg
	8. Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster	Maison des Aidants (Hus för hjälpare)	Nantes

De flesta goda metoder är inriktade på sociala aspekter. Detta har två förklaringar. För det första är social delaktighet och inkludering högprioriterat i intressentstäderna. För det andra är den genomsnittliga kostnaden för dessa åtgärder lägre än för åtgärder inom andra områden. Att till exempel tillhandahålla gratis kollektivtrafik för äldre är mycket dyrare än att organisera sociala aktiviteter med hjälp av frivilliga. En nackdel när det gäller sociala initiativ är att det ofta är svårt att mäta effekten av dem. I de fall effekterna har mätts, nämns det i texten.

Efter tabell 4.1 beskrivs de åtta olika goda metoderna mer detaljerat. De kan ge inspiration till städer som syftar till att bli mer åldersvänliga. För varje metod beskrivs:

- dess utformning och tillhandahållande av tjänster;
- dess inverkan, både direkta resultat och (långsiktig) inverkan;
- lärdomar – med särskild uppmärksamhet på överförbarheten av exemplet till andra städer och sammanhang.

25 andra inspirerande exempel på goda metoder finns i bilagan (med start på sidan 44). De finns under de färger som motsvarar de åtta områdena, som i detta kapitel.

4.1 Utomhusmiljöer och bebyggelse

Comercios amigables con las personas mayores (Vänlig shopping)	
Stad	Zaragoza
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2015; pågående
Ytterligare information	Comercios Amigables. Ayuntamiento de Zaragoza (online) Campaña Comercios Amigables Personas Mayores (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

De seniorvänliga butikerna (Comercios amigables con las personas mayores) har som mål att skapa ett nätverk av lokala företag, som är tillgängliga, enkla att använda, uppmärksamma på och känsliga för äldres behov.

De främjar också äldres delaktighet, eftersom de ansvarar för att utvärdera lokala företag och ge råd om vilka förändringar som kan krävas för att göra dem.

Målgrupp

Initiativet är öppet för alla lokala företag i Zaragoza.



Courtesy of City of Zaragoza

Samordning och engagemang från intressenter

Initiativet är en av de åtgärder som identifierades av äldre under utvärderandet av staden som genomfördes när Zaragoza anslöt sig till WHO-nätverket.

The Technical Office for Older People (Tekniska kontoret för äldre) övervakar projektet och ger stöd både till butikerna och de äldre som är involverade i genomförandet av initiativet. Kontoret ansvarar även för att offentliggöra och övervaka resultaten av initiativet. För detta samordnar kontoret med andra avdelningar inom kommunfullmäktige för att hjälpa till med spridningen.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Cirka 670 butiker deltar i initiativet – 131 fler butiker än 2018. Allteftersom nätverket Friendly Stores (Vänliga butiker) växer, ökar även medvetenheten om äldres behov. Genom att fokusera på att förbättra kvaliteten på de tjänster som tillhandahålls kan även andra delar av samhället dra nytta.

Övervakning av resultat

Tekniska kontoret för äldre övervakar regelbundet projektet, som också utvärderades enligt 2014–2018 års handlingsplan, vilken staden utvecklade efter att 2011 ha anslutit sig till WHO:s globala nätverk för åldersvänliga städer och samhällen (The Global Network for Age-friendly Cities and Communities). Äldre människor som deltog i utvärderingen såg positivt på projektets roll, särskilt då det rör butikernas fysiska tillgänglighet.

Innovativitet

Ny metod: En viktig del i detta initiativ är att äldre deltar i bedömningen av de butiker som ansöker om att bli en del av nätverket Vänliga butiker.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Initiativet har ännu inte kopierats någon annanstans. Det kan dock lätt överföras till andra ställen, då det inte är utformat utifrån några specifika förutsättningar.

Lärdomar

Att äldre människor bedömer butikernas "åldersvänlighet" och föreslår nödvändiga förändringar är nyckeln till initiativets relevans och effektivitet. Samtidigt är de deltagande butikernas åtagande nödvändigt för att initiativet ska lyckas (de gynnas inte kommersiellt av detta). I detta avseende främjar ålderskänsliga medvetenhetskampanjer även inköp och stöd från samhället och, viktigast av allt, från deltagande butiker.

4.2 Transportation

Rosa busser	
Stad	Oslo
Geografiskt fokus	Nordre Aker; Sagene; Vestre Aker
Startades; nuvarande status	2016; 2018; 2019; pågående
Ytterligare information	Oslo kommune - Aldersvennlig transport (rosa busser) (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

”Rosa busser”-konceptet är en dörr-till-dörrtjänst för personer över 67 år, med en förare som är utbildad i att hjälpa äldre med kognitiva svårigheter eller begränsad mobilitet. Åldersvänlig transport utvecklades utifrån behovet av ett flexibelt transportsystem. Det bidrar till att uppnå visionen om att låta människor leva självständiga, trygga och aktiva liv. Självständighet har en stor inverkan på folkhälsan, då det förebygger ensamhet och isolering, samt bidrar till socialt umgänge, en känsla av prestation och en nyfunnen livsglädje. Det kan bidra till att skapa socioekonomiskt värde eftersom det är billigare och mer klimatvänligt än andra transportmedel som erbjuds till äldre. Biljetterna har ett förmånligt pris på 18 norska kronor.

Åldersvänlig transport är ett initiativ och ett samarbete mellan transportföretaget Ruter, dess dotterbolag Konsentra och kommunen. Efter ett positivt mottagande i försöksstadsdelen Nordre Aker har det sedan blivit tillgängligt i Vestre Aker och Sagene, och användarantalet ökar stadigt. Minibussarna har 16 säten och plats för en rullstol. Antalet bussar varierar beroende på hur stor stadsdelen är. Nordre Aker har tre bussar, Vestre Aker har fyra och Sagene har en (2019).

Målgrupp

Målgruppen är personer som är 67 år eller äldre. Bussen är även tillgänglig för rullstolsburna och för de som använder rollator. Från september 2018 till juli 2019 hade tjänsten 1 833 unika användare, med en snitt på 2,56 användare i minibussen per tillfälle.



Bild: Ruter

Samordning och engagemang från intressenter

Åldersvänlig transport samordnas och styrs av Konsentra, ett dotterbolag till Ruter, som är ett kollektivtrafikföretag i Oslo och Akershus. Den är för närvarande helt finansierad av avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning eftersom konceptet är relativt nytt och inte ännu har genererat några större biljettintäkter. Pilotförsöket gällande åldersvänlig transport gjordes i stadsdelen Nordre Aker och har sedan dess utökats till stadsdelarna Vestre Aker och Sagene. Det finns planer på att utöka i hela staden. Systemutvecklare på Ruter engagerade äldre i utvecklingen av den nya mobilappen för transportsystemet för att säkerställa åldersvänligheten.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

En av Oslos huvudvisioner är att få äldre invånare att känna sig säkra, vara aktiva och inkluderade. Åldersvänlig transport är en viktig åtgärd för att detta ska kunna förverkligas. Den omedelbara effekten av transportsystemet är att det blir enklare att ta sig runt, att träffa vänner oftare, att utföra ärenden och fortsätta leva som vanligt trots ålder och mobilitetsnivå. Det är även ett alternativ till taxi, inklusive TT-tjänsten

(anpassad transport), vilket sänker användningströskeln. På lång sikt kommer åldersvänlig transport att bidra till att förbättra folkhälsan, i synnerhet den psykiska hälsan, eftersom användarna möter kamrater mer regelbundet. Åldersvänlig transport förbättrar livskvaliteten för personer som annars hade varit begränsade till sina egna hem, och som skulle vara mindre benägna att använda tjänsterna och aktiviteterna i sina stadsdelar.

Övervakning av resultat

Det är svårt att övervaka förändringar i livskvalitet, men Ruter genomför användarundersökningar och intervjuer. Konsentra håller reda på antalet enskilda användare, antalet resor och timmar, samt antalet personer per åktur. Även stadsdelarna själva genomför användarundersökningar och kan rapportera ökad livskvalitet bland användarna. Intervjuerna visade även att åldersvänlig transport har en positiv inverkan på användarnas möjlighet att umgås och hålla sig aktiva längre. Det höga antalet användningar per person visar glappet mellan behov och tillgång som denna transportform överbryggar. Antalet användare ökar hela tiden i de stadsdelar där tjänsten erbjuds.

Innovativitet

Anpassade transporttjänster är inget nytt, men tjänstens sociala innovation är ny för Oslo. Samarbetsinitiativet mellan stadsdistriktet och Ruter, och senare med avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning är också nytt, eftersom det sammanför intressenter som annars inte skulle samarbeta. Dessutom tar det sig an och testar vad som uppfattas vara kollektivtrafikens framtid – en beställningstjänst som styrs av användarna.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Initiativet kommer att introduceras i Trondheim 2020, vilket visar dess överförbarhet. Initiativet är inte beroende av specifika villkor, utan kan även fungera väl i områden utanför städerna med större avstånd och mindre tillgång till kollektivtrafik.

Lärdomar

Det finns goda förutsättningar att fortsätta initiativet med åldersvänliga bussar, särskilt om finansieringsmodellen utvärderas på nytt. Denna typ av åldersvänlig transport kan ta över många av de nuvarande användarna av TT-tjänsterna och på så sätt spara på både finansiering och miljö. Transportkonceptet visar även behovet av att arbeta allt mer mellan sektorerna för att uppnå en åldersvänlig stad. En av de största lärdomarna är hur tvärspektoriella ämnen kan tas upp på ett sätt som tilltalar och är relevant för de olika avdelningarna som arbetar för att förbättra invånarnas liv i Oslo. Denna åldersvänliga transport har även visat att den bidrar till att äldre känner sig trygga, aktiva och oberoende.

4.3 Bostäder

Viure i Conviure (Bo och dela)	
Stad	Barcelona
Geografiskt fokus	Alla stadsdelar
Startades; nuvarande status	1996; pågående
Ytterligare information	Ajuntament de Barcelona - Programa Viure i Conviure (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Viure i conviure (Bo och dela) är ett initiativ som sträcker sig över generationsgränserna där en äldre person öppnar sitt hem för en student under läsåret. Det motverkar ensamhet bland äldre och ger gratis boende för unga studenter, samtidigt som det främjar solidaritet.

Målgrupp

Personer med följande profil kan ansöka:

Värdar:

- minst 65 år;
- bor helst ensamma;
- fysiskt och psykiskt förmögna att utföra sina dagliga aktiviteter på egen hand;
- har ett hem som uppfyller minimikraven vad gäller boendemiljö och hygien;
- villiga att dela sitt hem;
- kan tala katalanska och/eller spanska.



Bild: Ajuntament de Barcelona

Gäster:

- upp till 30 år (35 år om de studerar på master- eller doktorandnivå);
- går på universitetet;
- saknar bostad i den stad där de studerar;
- villiga att spendera tid tillsammans med värden och med en positiv inställning till äldre människor;
- villiga att bo hos värden under minst ett läsår;

86 procent av värdarna är kvinnor med en genomsnittlig ålder på 87 år, och 76 procent av gästerna är kvinnor mellan 18 och 23 år. Många av studenterna ha latinamerikanskt ursprung. De flesta "par" bor i stadsdelen l'Eixample.

Samordning och engagemang från intressenter

I Barcelona sköts initiativet av Roure Foundation i samarbete med regionstyrelsen eller *Generalitat* (Kataloniens interuniversitetsråd) och kommunfullmäktige. Roure Foundation är en privat, icke-vinstdrivande organisation som tillhandahåller hjälp för äldre människor och deras familjer. Den är verksam i bostadsområdena Sant Pere, Santa Caterina och Ribera. Områdena har en betydande andel människor över 75 år och en hög nivå av ensamhet. Andra inblandade intressenter är universitetet i Barcelona, Pompeu Fabra och Ramón Llull.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Detta initiativ har pågått under 20 år med mycket positiva resultat. 2018 deltog 190 äldre invånare och unga människor (d.v.s. 95 par) i projektet. Många deltagare har upprepat upplevelsen under flera läsår. Det har minskat de äldres ensamhet och gett unga människor från familjer med låg inkomst möjlighet att studera på universitetet, trots Barcelonas höga bostadspriser.

Övervakning av resultat

En gång i månaden besöker en hälsoarbetare (till exempel en psykolog) den äldre personen medan studenten regelbundet intervjuas på samordningskontoret för *Viure i Conviure*. Psykologer och socialarbetare har rollen som moderatorer och rådgivare och hjälper deltagarna med boendeupplevelsen.

Innovativitet

Viure i Conviure skiljer sig från vanliga åtgärder som riktas till äldre, på så sätt att det uppmuntrar dem att bo kvar i sina hem, samtidigt som deras sociala relationer stärks. Innovativt är även kombinationen av två personer i mycket olika stadier i sina liv, som inte känner varandra och vanligtvis utvecklar känslomässiga band med varandra.

Initiativet berör flera områden, såsom bostäder, delaktighet och inkluderande, samt samhällsstöd. Det sträcker sig bortom materiellt utbyte och ger deltagare chansen att dela erfarenheter, ge varandra sällskap och hjälpa varandra. Det främjar även samhörighetskänsla, ömsesidig respekt, empati och tolerans.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Viure i Conviure har kopierats i andra katalanska kommuner, som Cerdanyola del Vallès och Sant Cugat del Vallès. Det är inte beroende av specifika lokala förutsättningar, utan kan enkelt kopieras till städer med högskolor och universitet. Initiativet har även kopierats i spanska städer utanför Katalonien, som Madrid och Valencia.

Lärdomar

Många par fortsätter att bo tillsammans under flera läsår, vilket visar att initiativ mellan generationerna inte enbart är bra för de äldre utan för hela samhället. De bidrar även till mer effektiv användning av offentliga resurser, eftersom de äldre som deltar i dessa aktiviteter bor kvar hemma och ofta har ett positivt sinnestillstånd. De behöver således inte något alternativt boende och i allmänhet kräver de mindre läkarvård för att hantera psykiska hälsoproblem.

4.4 Social delaktighet

UP! – een nieuwe kijk op ouder worden (ett nytt perspektiv på åldrande)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2017; pågående
Ytterligare information	UP! - een nieuwe kijk op ouder worden (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

UP! grundades av teaterproducenten Alet Klarenbeek, som noterade att allmänheten tenderar att ha en negativ uppfattning om åldrande, att vissa ämnen rörande åldrande är tabu och att äldre inte gärna pratar om åldrande. Hon ville använda teater som ett medel för att öppna äldres hjärtan och för att sprida en positiv bild av åldrande. Detta genomförs via fyra produkter

- **UP! Talkshow:** Regelbundna pratshower med "lite prat och lite show". Dessa pratshower rör olika, men alltid känsliga, teman. Teman innefattar meningen med livet och att ångra sådant som seniorerna inte gjort i livet, demens, ensamhet, förberedelse för livets slut, men också musik, teknik och intimitet. Det finns alltid en interaktiv del i pratshowerna, där en vetenskaplig expert deltar för att ge input.
- **In je Uppie:** En mindre variant av pratshowerna med en intimare atmosfär, där deltagarna kan prata mer med varandra om känsliga ämnen.
- **(Regionala) evenemang**, vanligtvis i form av konferenser, där innovativa strategier för åldrande visas och diskuteras av äldre människor och leverantörerna av dessa lösningar. Nyligen undersöktes möjligheterna till seriöst spelande för att hjälpa till vid fysisk träning.
- **Specials** (specialevenemang), som beställts av företag eller institutioner.



Vänster: UP! Talkshow; höger In je Uppie Magazine med rapporter om sessioner.
Bild: MARLISE STEEMAN OCH MARIJE KUIPER.

Målgrupp

Det finns ingen uttryckligen definierad målgrupp i UP!s strategi, vilket innebär att alla äldre är välkomna och uppmuntras att delta. En av de viktigaste delarna i strategin är att innehållet ska vara mycket tillgängligt för vanliga människor.

Samordning och engagemang från intressenter

Organisationen för UP! samordnar evenemangen för att säkerställa att de utförs enligt det ursprungliga konceptet (se Lärdomar). Speciella gäster bjuds in som talare eller liknande interaktiva element på varje evenemang, ofta vetenskapliga experter, men även artister och kända personer.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

UP! Pratsshowerna har i snitt 175 deltagare, ibland upp till 250. In je Uppie-sessionerna har mellan 20 och 30 deltagare. Den största effekten är att äldre aktiveras och stärks. Enligt deltagarna är evenemangen bra för att:

- få utrymme för möten och diskussioner i en trygg miljö och delta i en grupp (nämndes av 94 %);
- reflektera över viktiga samhälls- och personliga frågor (61 %);
- bli sedd och hörd (52 %);
- få insikt i sig själv och varandra (29 %);
- känna sig delaktig i samhället (21 %).

Övervakning av resultat

Utvärdering sker i efterhand. För In je Uppie hölls ett samarbete med professor Maurice de Greef (Brussels fria universitet), som genomförde djupgående intervjuer med deltagarna för att lära sig om deras motiv och för att ta reda på vad som är så framgångsrikt med produkten. De regionala evenemangen utvärderas ibland genom online-undersökningar, dock inte systematiskt.

Innovativitet

Fokus på nya behov: UP! utgör en plattform för diskussion om känsliga ämnen samtidigt som en informell atmosfär bibehålls. Även organisatorisk innovation: intresserade ledande personer i andra geografiska områden kan ansöka om att implementera UP! i sina regioner.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

UP! har ännu inte kopierats i andra regioner. Det finns dock några förutsättningar för överförbarhet. Up!-metodiken ska följas, och det behövs en skicklig diskussionsledare som agerar i enlighet med metodiken – vilket innebär att inte döma, inte tolka, inte hjälpa och inte ingripa. Även om ekonomiska resurser krävs är behovet relativt blygsamt.

Lärdomar

Ett par faktorer ligger bakom framgången med UP!. Detta har främst att göra med sättet att kommunicera: att ställa öppna frågor till äldre (vilka är dina behov), att använda vardagspråk, att erkänna att åldrande är en dynamisk process och att inte döma. UP! Utmanar äldre att bli mer aktiva, men problematiserar inte åldrande och ger inga råd om hur äldre ska leva sina liv.

4.5 Respekt och social inkludering

Arbeidsparticipatie Vrouwen Etnische Minderheden (Delaktiga invandrarkvinnor)	
Stad	Hengelo
Geografiskt fokus	Hela staden, 11 lokala grupper
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	Wijkkracht – AVEM-ontmoetingsgroepen (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Äldre invandrare i Hengelo möter ofta liknande utmaningar: de har sämre socioekonomisk ställning, drabbas av hälsoproblem vid en yngre ålder och är mindre självständiga än andra äldre. AVEM-grupper hjälper dessa personer att hantera sina utmaningar.

AVEM-grupperna (Arbeidsparticipatie Vrouwen Etnische Minderheden; Delaktiga invandrarkvinnor) utgör mötesplatser för äldre som talar turkiska, suryoyo eller arabiska. I gruppen kommunicerar deltagare och volontärer på sitt modersmål. Deltagarna utvecklar och bibehåller sociala kontakter och har möjlighet att ställa frågor eller hjälpa andra med deras frågeställningar. Att delta kostar 1 euro per timme. En kopp kaffe eller te ingår.

AVEM-grupperna har ett viktigt underliggande motiv: att förebygga onödig användning av det formella sjukvårdssystemet. I Nederländerna kan äldre be kommunen att ordna omsorg, som aktiviteter på dagtid och hjälp med matvaruinköp eller matlagning. Även om det är ett bra system är det frestande för en del att ansöka om tjänsterna även om de egentligen inte har fullt behov av dem. AVEM-grupperna hjälper äldre att hålla sig aktiva. Samtidigt får socialarbetare djupare insikter i målgruppens och individuella deltagares personliga behov. Detta underlättar vid bedömningen av förfrågningar som kommunen får för extraomsorg. Genom programmet förhindras onödig omsorg och besparingarna av sjukvårdskostnader beräknas uppgå till 170 000 euro per år.



Bild: M. Sumer

Målgrupp

Målgruppen för initiativet är icke-västerländska invandrare som är minst 55 år. I Hengelo finns tre huvudsakliga invandrargrupper: turkiska arbetskraftsinvandrare som kom på 60-talet, syriska flyktingar som kom på 70- och 80-talet och andra flyktingar från arabiska länder. AVEM-grupperna är organiserade för dessa olika grupper av äldre.

Samordning och engagemang från intressenter

Aktiviteterna organiseras av välgörenhetsorganisationen Wijkracht. Förutom projektledaren medverkar även två yrkesverksamma 28 timmar i veckan och det finns en volontärgrupp med 22 personer.

Effectivitet och inverkan

Inverkan

Sedan AVEM-gruppernas start 2016 har antalet deltagare vuxit markant, från 134 individer 2016 till 239 individer 2018. Enligt 2018 års utvärdering av AVEM-grupperna har initiativet förhindrat användning av hjälp från kommunen i 164 fall. Detta innebär tydliga finansiella fördelar för kommunen såsom visades tidigare.

Vid sidan av dessa kvantitativa resultat inser AVEM-grupperna sin stora inverkan vad gäller att förändra tankesättet hos äldre invandrare. För det första hjälper de målgruppen att förstå vårdsystemet i Nederländerna. Det förhindrar att systemet utnyttjas. För det andra uppmuntras äldre att vara mer självständiga. I målgruppens kulturer är familjebaserade värderingar centrala, men det är ofta mindre viktigt i det nederländska samhället. Genom AVEM-grupperna utvecklar äldre en starkare självkänsla.

Övervakning av resultat

Resultaten från AVEM-grupperna övervakas och rapporteras två gånger om året. Utvärdering av resultaten görs av projektledaren. Registreringen av deltagare används som huvudsaklig källa för utvärderingen. Det finns även tillgänglig information om hur deltagarna använder formell vård. Formella vårdgivare och de socialarbetare som är involverade i AVEM-grupperna har regelbunden kontakt. På så sätt kan minskning/förebyggande av formell vård registreras.

Innovativitet

Organisatorisk innovativitet: AVEM-gruppernas organisation är nyckeln till deras framgång. Det finns direktkontakt mellan kommunens hälsoarbetare, volontärerna och de formella vårdgivarna. På så sätt delas djupkunskap om deltagarnas situation, vilket underlättar för att göra en korrekt bedömning av individernas behov.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Initiativet har ännu inte kopierats någon annanstans. Det är inte särskilt beroende av lokala förhållanden, även om det finns några viktiga faktorer som bör beaktas. En viktig faktor för initiativets framgång är tillgången till volontärer som kan modersmålet och kan förstå hemlandets kultur. Grupperna bör dessutom organiseras varje vecka för att säkerställa regelbundenhet och uppmuntra förändring och lärande.

Lärdomar

Integration mellan formell vård och AVEM är värdefull eftersom de som arbetar i AVEM har ytterligare insikter i individernas välbefinnande. AVEM-systemet kan även tillämpas i ett bredare sammanhang (till exempel med icke-invandrare), även om behovet troligen är mindre då skillnader i språk och kultur inte längre är relevanta.

4.6 Samhällsengagemang och sysselsättning

Working well	
Stad	Greater Manchester
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2014; avslutat, men uppföljning har inletts
Ytterligare information	Greater Manchester Combined Authority – Working Well (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Working Well startade i mars 2014 som ett försöksprogram för att ge stöd till 5 000 bidragsansökare (i alla åldrar) som hade slutfört statens arbetsprogram, men inte hade hittat arbete. Syftet med försöket var att förbättra kundernas arbetsberedskap och att 20 % skulle få ett arbete, varav 75 % skulle behålla sin anställning under minst ett år.

Grunden för Working Well-försöksprogrammet var tanken att erbjuda intensivt, personligt stöd, helt integrerat i Greater Manchesters offentliga tjänster. Det finns flera viktiga delar i detta:

- Programmet utformades enligt principerna om intensivt och holistiskt stöd från en "nyckelarbetare" som drar nytta av, ordnar och integrerar andra offentliga insatser för att stödja människor i att ta itu med de problem som gör att de inte börjar arbeta
- Lokala myndighetsbaserade "lokala ledare", integrationsstyrelser och lokala leveransmöten säkerställer inköp från och ansvar för lokala myndigheter i leveransen, med en nyckelroll för att möjliggöra effektiv integration.

I april 2016 växte försöksprogrammet och utökade erbjudandet om stöd till ytterligare 20 000 personer i en mer varierad kundgrupp. Delegeringsavtalet 2014 gav Greater Manchester ansvaret för att tillsammans med regeringens avdelning för arbete och pensioner utforma och beställa en motsvarighet till det nya nationella arbets- och hälsoprogrammet. Greater Manchesters Working Well: Arbets- och hälsoprogrammet startade i början av 2018. Det kommer att pågå till 2024 och stödja ytterligare 23 000 personer.

Målgrupp

Working Well har antagit en strategi för hälsa, färdigheter och sysselsättning för hela befolkningen, och arbetar med arbetslösa i alla åldrar, inklusive de som är äldre 50 år. Programmet har åtagit sig att fortsätta utveckla stödpaket som riktar sig till Greater Manchesters utmaningar i åldrande befolkningsgrupper, arbetslöshet hos funktionshindrade, de som riskerar eller som redan har förlorat arbetet på grund av dålig hälsa.

Samordning och engagemang från intressenter

Nyckeln till Working Wells modell är lokalt samarbete genom en konsekvent och delad strategi redan från start. Working Well-programmet är i sitt utformande och sin leverans i linje med Greater Manchester-strategin.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Hittills har Working Well stöttat över 4 000 personer att komma i arbete och över 20 000 kunder i ett brett spektrum av färdigheter, mental hälsa, fysisk hälsa, bostadssituation och ekonomiska behov. Programmet har i stor utsträckning stöttat kunder över 50 år, och en större del av gruppen har fått anställning, hälsa och kompetens och kvalificeringsstöd jämfört med de under 50 år. 645 kunder över 50 år har fått arbete.

Övervakning av resultat

Delfinansiering från Europeiska socialfonden (ESF) har bidragit till arbetet med datainsamling och utvärdering. Greater Manchester har använt ESF-resultat och resultatkrav för att mäta sysselsättningens hållbarhet på djupet. Det pågående lärandet som stöds av oberoende utvärderare har påverkat utvecklingen av nästa fas av Working Well-programmen.

Innovativitet

För att stödja tillvägagångssättet ytterligare är en anpassad Working Well: Projekt för tidig hjälp som syftar till att stödja 11 000 personer som antingen riskerar eller nyligen har blivit arbetslösa. Projektet startades i mars 2019.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Working Well-programmet har hjälpt till att utforma det nationella arbets- och hälsoprogrammet, som delegerades till både Greater Manchester och London. Viktiga datadelningsavtal med HMRC för att visa på inkomster i realtid för att bekräfta anställningsstart och inkomstnivåer har också varit betydande. Inkomstbevis ger en bättre bild av kvaliteten på sysselsättningen. Med tiden bör detta ge ett mer exakt mått på ett programs framgång, och leverantörer behöver då inte lägga resurser på att bekräfta resultat med invånare och arbetsgivare.

Lärdomar

Lokal driftsättning och ledning uppfattas vara centralt för Working Well-programmens framgång. Greater Manchester har haft för avsikt att säkerställa att Working Well-programmen har utformats och levererats för att:

- möta lokalbefolkningens behov när det gäller att erkänna utmaningar på lokal nivå för kunder vad gäller hinder för anställning (hälsa, kompetens, bostad etcetera), samt förstå lokal tillgång/befintlighet av lämpliga tjänster för att tillgodose sådana behov;
- sammanföra tillvägagångssätt för tillhandahållande där lokala myndigheter tillsammans med Greater Manchester Combined Authority ansvarar för lokala resultat, lokal integration av lokala tjänster till Working Well-programmen, samt kundupplevelse.

4.7 Kommunikation och information



Life filming	
Stad	Gothenburg
Geografiskt fokus	Metoden har använts i flera bostadsområden
Startades; nuvarande status	2014; pågående
Ytterligare information	Life filming (Göteborgsregionen, online); forskningsarbete (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Life Filming är en metod som har använts i Göteborg för att introducera seniorer för modern teknologi och samtidigt låta dem dela sina erfarenheter, behov, minnen och kunskap. Metoden fokuserar på innehåll och form och använder bilder och video som utgångspunkt. Med denna metod har äldre använt surfplattor för att göra sina egna filmer, till exempel om vad som är bra i deras närområde och vilken typ av förbättringar som behövs. Syftet har varit att öka delaktigheten och få bättre förståelse för hur äldre människor ser och upplever stadsmiljön, samtidigt som de introduceras för ny teknologi.



Bild: Christian Falk

Målgrupp

Life Filming har använts med seniorer i Göteborg, men denna metod för delaktighet har även använts med andra grupper, till exempel barn och ungdomar, samt personer med funktionshinder.

Samordning och engagemang från intressenter

Life Filming startade som ett gemensamt projekt mellan hälsofrämjande- och förebyggandeenheten i Göteborg i stadsdelen Centrum och centrum för kultur och hälsa vid Göteborgs universitet. Life Filming är inspirerat av de konstnärliga metoderna som användes i Barnfilmskolan vid Akademin Valand vid Göteborgs universitet. Den första Life Filming-workshopen hölls 2014 på Mötesplats – Kulturhus, ett kulturcenter för äldre invånare i stadsdelen Centrum.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Efter den första Life Filming-workshopen som hölls 2014 i stadsdelen Centrum har fler än 120 deltagare skapat filmer och bilder på totalt 11 workshops. Metoden har även använts i flera andra bostadsområden i Göteborg.

Övervakning av resultat

Resultaten av Life Filming som metod har övervakats genom evolutionsstudier som har initierats av Göteborgsregionen.

En av dessa utvärderingar, publicerad 2016, studerade hur väl lämpad metoden är för att öka delaktigheten bland äldre och ungdomar och för att få deras perspektiv. Utvärderingen visade att seniorer upplevde Life Filming mycket mer positivt än yngre deltagare. Bland de positiva aspekterna och fördelarna med denna metod som nämns i utvärderingen är att deltagarna blev mer medvetna om sin omgivning och att det främjar utbyte mellan olika generationer. Ur ett stadsplaneringsperspektiv såg yrkesverksamma metoden som ett nytt sätt att engagera sig i medborgardialoger och få perspektiv från olika åldersgrupper som kan användas som stöd för planeringen.

Metoden har även utvärderats i en vetenskaplig artikel: Gustafsson et al. (2017) *Life Filming* som en deltagarbaserad strategi tillsammans med äldre boende i samhället angående deras närmiljö. En webblänk till detta dokument finns i tabellen på sidan 40.

Innovativitet

Det innovativa med Life Filming-metoden är dess grundläggande idé att introducera ny digital teknik för äldre människor, som inte alltid är bekväma med att använda modern teknik, och samtidigt öka delaktigheten. I takt med att samhället blir mer digitaliserat är digitalt utanförskap en stor utmaning som särskilt äldre åldersgrupper står inför, och mot denna bakgrund är Life Filming en metod som kan hjälpa äldre att förbättra sina digitala färdigheter på ett kreativt sätt.

Eftersom metoden låter användare dela sina kunskaper, perspektiv och behov, kan det även vara ett sätt att få nya insikter i visuell form. Eftersom metoden baseras på visuella bilder och videor kan den även vara ett sätt att få perspektiv som annars kan vara svåra att kommunicera muntligt eller skriftligt.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Stadens tjänstepersoner i Göteborg känner inte till att metoden har kopierats i andra städer, men metoden är inte på något sätt beroende av ett visst sammanhang, utan kan lätt kopieras till andra ställen.

Lärdomar

En av lärdomarna som nämns i utvärderingsrapporten för metoden är att det är viktigt att instruktörerna och deltagarna har tydligt definierade roller. Särskilt för de äldre deltagarna framhävs det även som viktigt att de får tillräckligt med tid att bekanta sig med surfplattan.

4.8 Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster

Maison des Aidants (Hus för hjälpare)	
Stad	Nantes
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2009; pågående
Ytterligare information	Maison des Aidants – plaquette de présentation (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Maison des Aidants (Hus för hjälpare) ger stöd till de som hjälper personer med neurodegenerativa sjukdomar. Då uppmärksamheten vanligtvis riktas mot patienten förbises ofta dessa människors behov, svårigheter och svagheter, först och främst av dem själva. Detta initiativ från CCAS ger moraliskt stöd till dessa individer genom att tillhandahålla medicinsk expertrådgivning (mestadels psykologisk) och vård, men också genom att erbjuda fritidsaktiviteter för att komma från rutiner ett tag eller stärka banden med den äldre personen de stöder. Det kombinerar därför fokus på individuella behov och sällskapsbehov. Det ger även hjälparen möjlighet att få ledig tid och ta hand om den som blir hjälpt, samt tillhandahåller träning och utbildning för att hjälpa dem i sin roll. Inom kort vill de utveckla hemhjälpstjänster och till exempel låta psykologer besöka familjerna i hemmet. De flesta av de nya användarna har fått tips av sina läkare eller farmaceuter, eller via muntlig marknadsföring även om initiativet även främjas allmänt av staden.

Målgrupp

Enligt föreningen är 50 % av mottagarna familjemedlemmar, de flesta kvinnor. Få män, och endast 10 % är barn till den äldre personen.

Cirka 500 mottagare får stöd varje år. Än så länge har mycket få professionella hjälpare engagerats (endast två eller tre om året). Trots att tjänsten är gratis, är det hittills mest familjer med en medelhög inkomst som utnyttjar tjänsten. Enligt föreningen beror det antagligen på tankesätt och kultur.



Bild: Ouest France

Samordning och engagemang från intressenter

Initiativet bygger på ett starkt nätverk av partners som ger ekonomiskt (stad) och operativt stöd. Detta inkluderar bidrag och deltagande av hälsoarbetare (läkare, psykologer). Partners inkluderar Center hospitalier, och särskilt ett centrum för neurodegenerativa sjukdomar, CLIC, familjeföreningar, CCAS och andra institutionella tjänster.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Maisons arbete har redan nått ett stort antal människor och familjer. Hjälpares tveksamhet att dra nytta av detta stöd minskar gradvis – vilket leder till en förändring av tankesätt i detta avseende. Effekterna av hjälpen gynnar inte enbart hjälparna utan även dem som får deras hjälp. Antalet mottagare har ökat stadigt de senaste åren och föreningen expanderar successivt utbudet av tjänster och faciliteter. Föreningen ser en förbättring av hjälparnas inställning, lägre stressnivå, förbättrat engagemang och bättre beredskap för att hjälpa sina nära och kära.

Övervakning av resultat

En årlig utvärderingsundersökning skickas ut bland användarna för att övervaka nöjdheten, och hittills har resultaten varit positiva. En rådgivande kommitté av användare har inrättats för att utvärdera utförandet för att hjälpa till att förbättra metoden. Det finns andra, mer formella, utvärderingsgrupper på plats, som också är mer effektiva när det gäller att öka deltagandet.

Innovativitet

Det viktigaste nyheten representeras av den mycket specifika målgruppen som ofta förbises. Initiativet kombinerar också fokus på sällskap, mänsklig uppmärksamhet och moraliska aspekter. Dessutom gör kombinationen av expertstöd och råd, utbildningsdimensionen och de mer fritidsrelaterade aktiviteterna att initiativet är unikt i sitt slag.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det finns 130 liknande plattformar i Frankrike. Maison des Aidants är dock den enda som har deltagande av sociala experter, vilket gör den unik. För att skapa ett liknande initiativ är det viktigt att ha ett starkt nätverk av intressenter som vill bidra, samt ekonomiska resurser att betala löner till dessa yrkespersoner. I mindre städer skulle en sådan plattform kunna drivas på deltid, beroende på den lokala efterfrågan men även tillgången på resurser och tid.





Lärdomar

Ett av de huvudsakliga hindren har varit motståndet hos potentiella hjälpare att ta emot hjälp och stöd. Det gäller särskilt de som är lågutbildade och låginkomsttagare. Mer bör göras för att engagera och nå familjer från olika sociala och kulturella bakgrunder för att främja denna tjänst och hjälp. Det är även här främst en fråga om att öka medvetenheten, vilket också kräver stöd från staden.

Bilaga: Ytterligare goda metoder

Som del av ESPON ACPA har totalt 33 goda metoder identifierats. Åtta av dessa goda metoder har presenterats i kapitel 4: en per stad och utifrån de åtta områden som finns beskrivna i WHO:s ramverk om åldersvänliga städer en per område utifrån WHO:s ramverk om åldersvänliga städer.

Vill du veta mer om god praxis som rör befolkningsåldrande i europeiska städer? I denna bilaga kan du läsa om de övriga 25 goda metoderna:

	Område	Exempel på god praxis	Stad
	1. Utomhusmiljöer och bebyggelse	Initiativ för en grön stad ur en åldersvänlig synvinkel	Oslo
		Levensloopbestendige routes (Åldersvänliga vägar)	Amsterdam
		Checklista för allmänna platser	Amsterdam
	2. Transportation	Flexlinjen	Gothenburg
	3. Bostäder	Lang zult u wonen (Du ska leva länge)	Hengelo
		Logements bleus (Blå bostäder)	Nantes
		Seniorbostad, Pastor Fangensvei	Oslo
		Trygghetsboende	Gothenburg
		Wooncoaches (Bostadscoacher)	Amsterdam
	4. Social delaktighet	Aanpak eenzaamheid (Motverka ensamhet)	Amsterdam
		Carte Blanche (Vitt kort)	Nantes
		Centros de Convivencia (Sociala samlingscenter för äldre)	Zaragoza
		Kulturella och intergenerationella initiativ	Oslo
		Nos gusta hablar (Vi gillar att prata)	Zaragoza
		O' Menu	Nantes
		Vincles (Band)	Barcelona
	5. Respekt och social inkludering	Amsterdam vertelt (Amsterdam berättar)	Amsterdam
	6. Samhällsengagemang och sysselsättning	Anmäl hinder	Gothenburg
		Involvering av användare	Oslo
	7. Kommunikation och information	Centres locaux d'information et de coordination – CLIC (Lokala informations- och samordningscentra)	Nantes
		Forskningssamarbete vid högre utbildningsanstalter	Greater Manchester
	8. Samhällsstöd och hälso- och sjukvårdstjänster	GoldenSports	Amsterdam
		Salud en Red en Los Barrios (Hälsonätverk i bostadsområdena)	Zaragoza
		Radars	Barcelona
		Strength and Balance Pathway (Vägen till styrka och balans)	Greater Manchester
		Zicht in evenwicht voor oudere migranten (En fråga om balans för äldre invandrare)	Amsterdam

1. Utomhusmiljöer och bebyggelse

Green city initiatives from an age-friendly lens	
Stad	Oslo
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	Den grønne ringen , Havnepromenaden (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Det finns olika initiativ samlade under projektet att göra Oslo grönt, och på så sätt göra staden mer tillgänglig för alla invånare oavsett ålder. Ett exempel på sådana gröna sociala infrastrukturer är den "gröna cirkeln" (den grønne ringen) som omger centrum av stadsdelen Berkje, *Hovinbyen*, där olika aspekter såsom lättillgänglighet, tillgång till offentliga toaletter och sätt för yngre och äldre generationer att umgås beaktas. Andra initiativ där åldersvänlighet beaktats är till exempel Havnepromenaden (hamnpromenaden) och Trettenparken, samt bilfritt stadscentrum (bilfritt byliv). Planerings- och byggnadskontoret i Oslo kommun har bidragit till detta arbete, och deras nya fokus på åldersvänlighet är en stor tillgång vad gäller helhetssynen på grön infrastruktur.

Lokala initiativ är centrerade kring gemensamma grönsakslådor, en boulebana, schackspel i stadsdelarnas soliga parker och rickshaw-cyklar som taxitjänst på några av stadens vårdhem. Rickshaw-cyklar ingår även i de lokala initiativen i till exempel Sagene, där äldre och yngre invånare erbjuder cykeltaxitjänster till äldre i området. Trekkingleder och kortare promenader har anlagts av stadsmiljökontoret. Rekreatiomsområden och parker kan enkelt öppnas genom att placera bänkar med kortare intervaller, vilket ger ökade möjligheter till generationsmöten. Dessa gröna initiativ har ursprung i den kommunala handlingsplanen för att göra Oslo till en grönare stad, och de stadsdelar och de avdelningar som är centrala för kommunen anpassar sin åldersvänliga politik under denna gröna övergripande politik.



Målgrupp

The green initiatives are for those that are physically fit and those who are wheelchair-bound or otherwise impaired. Initiatives surrounding a green city is key to an age-friendly city, and it goes beyond universal design principles.

Bild: Oslo Kommune

Samordning och engagemang från intressenter

För att säkerställa att staden är tillgänglig har användarna involverats stort, och de gröna stadsinitiativen för alla är ett bra exempel på bredden på åldersvänliga policyaspekter när de beaktas på ett sektorsövergripande sätt. För att säkerställa en grönare och mer tillgänglig social infrastruktur och genomtänkta platser för användarna krävs ett nära samarbete med andra avdelningar utanför avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning. Planerings- och byggnadskontoret i Oslo kommun har bidragit till detta arbete.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Att skapa en grönare stadsbild är positivt i många avseenden, men när det gäller äldre människor stimulerar det ökad aktivitet och en mer aktiv användning av staden i sig. Det främjar sociala mötesplatser och bidrar till bättre hälsa och en känsla av åstadkommande. Långsiktigt innebär det en mer tillgänglig stad för alla, inklusive barn, familjer, yngre och äldre.

Övervakning av resultat

Det finns för närvarande ingen övervakning, men det kan vara en idé att kartlägga användare av vissa parker som har ett nygrundat syfte eller nya lokala initiativ. En till toalett har installerats både i området Sognsvann (Marka) och i stadens centrum. Installation av belysning och bänkar har ökat i rekreativområdet i Marka och i centrum.

Innovativitet

Det är innovativt på så sätt att gammal praxis ses med nya ögon och perspektivet på parker och rekreation förnyas för att tjäna alla på ett bättre sätt. Det sätt på vilket åldersvänlighet införlivas som en del av stöddokumentet i planerings- och byggnadskontorets sociala infrastrukturplaner visar även att åldersvänlig politik är förenlig med och kan inkluderas i planeringen av social infrastruktur.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Olika versioner av detta har kopierats på andra håll, som till exempel förbättringar av gatorna i de äldre delarna av Trondheim. Gröna initiativ kan lätt överföras, men det kräver politiskt engagemang och samarbete mellan avdelningarna i kommunen.

Lärdomar

Som för all åldersvänlig politik som sträcker sig bortom idén om konkreta politiska mål är åldersvänligheten starkt beroende av ett bra och målmedvetet tvärsektorielt samarbete. Det är därför lämpligt att åldersvänlighet införlivas på sätt som gör det till ett horisontellt politiskt mål, ofta genom en vertikal styrningsstruktur.

Levensloopbestendige routes (Åldersvänliga vägar)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Indische Buurt, Kortvoort och Buitenveldert
Startades; nuvarande status	2016; avslutat
Ytterligare information	Imke van Moorselaar (email)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Målet var att fysiskt förbättra allmänna platser för äldre, samtidigt som social delaktighet och möten främjades. Projektet kan därför ses som en kombination av område 1 (utomhusmiljöer och bebyggelse) och område 4 (social delaktighet). I flera av stadens bostadsområden har rutter utvecklats mellan områden med hög andel äldre och områden där tjänster som äldre regelbundet använder finns samlade. På de här rutterna passerar de äldre busshållplatser och offentliga mötesplatser. Detta uppmuntrar dem att stanna och prata med andra äldre.

I varje bostadsområde har äldre människor inventerat området för att upptäcka nödvändiga anpassningar. Längs rutten har fysiska anpassningar genomförts, inklusive placering av bänkar, lättillgängliga toaletter, breda trottoarer som är fria från hinder. Området har även livats upp med en boulevard, ett schackbord och ett konstverk.



Karta över åldersvänliga rutter och åtgärder som behöver vidtas. Källa: Amsterdams kommun.

Malgrupp

De åldersvänliga rutterna har utformats för alla äldre, även de med funktionsnedsättning. Geografiskt har rutterna implementerats i de bostadsområden som har högst koncentrationerna av äldre.

Samordning och engagemang från intressenter

Amsterdams kommun har initierat införandet av åldersvänliga rutter. Varje område inventeras och utvärderas av en grupp äldre, kommunen och lokala vetenskapliga experter. Innan en ny rutt startas ställer kommunen ett krav: att äldre i området inrättar en grupp av boenden som övervakar underhållet av de nya elementen längs rutten.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

På produktionsnivå har 34 anpassningar för allmänna platser genomförts för att göra dem mer åldersvänliga. Resultaten av rutterna är mer tilltalande allmänna platser för flera generationer och mer social interaktion i bostadsområdena. Förutom att de träffas oftare kommer även yngre till konstverken för att äta lunch där. Dessutom har rutterna en förenande funktion, eftersom mötesplatserna för äldre samtidigt har blivit en lekplats, där äldre ser efter lekande barn.

Övervakning av resultat

Projektet övervakas och i december 2019 publicerades en utvärdering, med slutsatsen att åtgärderna troligen har haft en positiv inverkan på mobilitet och socialt beteende hos äldre i de undersökta bostadsområdena. Slutsatserna är med förbehåll, eftersom ingen referensmätning fanns tillgänglig. I framtida utvärderingar är det viktigt att mäta situationen innan insatsen – till exempel deltagarens sociala beteende och mobilitet.

Innovativitet

En innovativ faktor är att det inte är ett nytt projekt, utan en uppföljning av det befintliga samforskandet med äldre. Rutterna har gjorts tillsammans med äldre i en platsbyggande process.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

I Greater Manchester har liknande ansträngningar gjorts för att göra allmänna platser åldersvänliga genom samforskning och platsbyggande med äldre. Det finns ett par lokala förutsättningar för kopiering: noggrant involverande av äldre, fullt samarbete av äldre och förekomsten av mötesplatser som fungerar som landmärken längs de vägar som ska skapas.

Lärdomar

En bra analys av läget i förväg och en strategi för deltagande nedifrån-och-upp för platsbyggnad har visat sig vara avgörande för ett framgångsrik genomförande. Detta kräver hängivna projektledare, men även att undvika att involvera alltför många olika intressegrupper. De äldre kommer då inte att bli aktiva i detta, trots att det borde vara deras roll att ange behoven och underhålla rutterna. Det är en fråga om att hantera förväntningar.

Checklista för allmänna platser	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2017; pågående
Ytterligare information	Laura Hakvoort (email)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Stadsplanering har alltid haft en viktig roll i Nederländerna, vilket kan ses i den uppmärksamhet den får inom Amsterdams åldersvänliga stadspolitik. Fallförebyggande är ett av de viktigaste målen och kräver noggrant underhåll av allmänna platser. Stadens politik är dock bredare än så. Den är centrerad kring anpassningar till allmänna platser som gör det mer bekvämt för äldre att vistas där. Som ett resultat av detta har en checklista för insatser på allmänna platser utvecklats. Checklistan är centrerad kring fyra teman: fysisk och rumslig kvalitet, igenkännande och ordning, tillgänglighet och värmebeständighet.



Tillräckligt med bänkar, grön infrastruktur och reflekterande material (vänster) och breda trottoarer utan hinder (höger). Amsterdams kommun (2017)

Målgrupp

Checklistan fokuserade på invånare över 65 år. Med nödvändiga anpassningar siktar dock Amsterdam mot att vara en stad för alla åldersgrupper.

Samordning och engagemang från intressenter

Amsterdams kommun tog initiativ till checklistan. För att utveckla den har kommunen anlitat en "stads ergonom", som har kunskap både om nationella designriktlinjer som formulerats av CROW (holländsk kunskapsplattform för design av allmänna platser och mobilitet) och praktisk erfarenhet av beprövade åtgärder. Intressegrupper för äldre och funktionshindrade har också rådfrågats.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Checklistan ingår nu i stadens handbok för utformning av allmänna platser, vilket innebär att åldersvänlighet kommer att beaktas vid alla nya anpassningar av allmänna platser från och med nu.

Övervakning av resultat

Ingen formell övervakning görs. Ett förslag är att hålla reda på antalet och typen av fysiska förbättringar som har gjorts efter inspektioner av allmänna platser.

Innovativitet

Ny metod: skapandet av riktlinjer för en åldersvänlig allmän plats, som blir standard för hela staden är en innovativ faktor

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Många nederländska kommuner har skapat checklistor, och det har även gjorts i många andra länder. Initiativet är inte beroende av specifika villkor, men det är klokt att fortsätta övervaka situationen. Detta kan göras genom att frivilliga äldre engageras som inventerare.

Lärdomar

Det finns risk att checklistan medför alltför stort fokus på äldres behov. När bänkar för äldre placeras på allmänna platser till exempel, är det lockande att välja bänkar som är ergonomiskt lämpliga för äldre människor (så rak sittvinkel som möjligt). Det är dock lätt att förbise att andra befolkningsgrupper inte tycker om sådana bänkar och därför inte kommer att använda dem. En balanserad och flexibel strategi är därför viktig.

2. Transportation

Flexlinjen (Flex line)	
City	Gothenburg
Geographical focus	Hela staden
Launched in; current status	Pilotprojektet startade i mitten av 90-talet och tjänsten har utökats sedan dess.
Further information	Flexlinjen - Göteborgs Stad (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Flexlinjen är en typ av åldersvänlig kollektivtrafik som utgörs av minibussar som trafikerar 29 olika flexlinjer och täcker alla stadsdelar i Göteborg. En av de viktigaste logiska grunderna bakom Flexlinjen var att utveckla en ny form av kollektivtrafik som är så lättillgänglig att den även kan användas av människor som har svårt att använda vanlig kollektivtrafik. Minibussarna är lättillgängliga och lämpliga för att ta med husdjur, bagage eller barnvagnar. Resenärerna garanteras en sittplats i bussen, vilket är möjligt genom obligatorisk registrering. Flexlinjen fyller även en social funktion, då många resenärer uppskattar att resa tillsammans. Bussarna trafikerar ett bestämt område och det finns många busshållplatser. Bussen stannar endast vid hållplatser där någon har bokat ombord- eller avstigning. Passagerare kan vid behov få hjälp med ombord- och avstigning.



Photo courtesy of Lo Birgersson

Målgrupp

Alla kan använda Flexlinjen, men den huvudsakliga målgruppen är personer som har svårt att använda vanlig kollektivtrafik. Majoriteten av passagerarna är äldre människor. Cirka 70 procent av passagerarna är kvinnor och 30 procent är män.

Samordning och engagemang från intressenter

Flexlinjen samordnas av Serviceresor, en särskild sektion av Göteborgs trafikkontor, som har till uppgift att ordna färdtjänst i staden. Serviceresor har tilldelats uppgiften av Västtrafik, som ansvarar för kollektivtrafiken i västra Sverige och även sköter minibussarna på Flexlinjen. Under utvecklandet av transportsystemet har det pågått ett kontinuerligt samarbete med äldre i Göteborg genom medborgardialoger och genom att organisera plattformar för utbyte. Exempel på andra initiativ är så kallade passagerarambassadörer, som hjälper passagerare, samt kundservice som kan kontaktas för den som har frågor eller vill dela med sig av sina åsikter.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

En tidig version av flexlinjen introducerades i mitten av 90-talet, och sedan dess har staden arbetat med att utveckla systemet. I slutet av 90-talet beslutades att göra systemet tillgängligt i hela staden och transportsystemet i dess nuvarande form introducerades 2010. Antalet passagerare på Flexlinjen har ökat markant sedan den introducerades. Det totala antalet passagerare år 2000 var ca 24 000, och de senaste åren har antalet passagerare per år varierat mellan 200 000 och 240 000. Flexlinjen nämndes som en framgång i de flesta intervjuer som genomfördes i Göteborg, och anses vara ett initiativ som har gjort äldre mer aktiva och utåtriktade.

Övervakning av resultat

De tjänstepersoner i staden som arbetar med Flexlinjen övervakar systemet kontinuerligt. Staden tar dagligen emot och bemöter passagerares perspektiv och en mer utarbetad utvärdering baserad på dessa perspektiv utförs två gånger om året. Antalet och typen av resor på Flexlinjen och övriga kollektivtrafiksystem i staden analyseras månatligen. Det finns även kontinuerliga och pågående satsningar för att förbättra övervakningen av Flexlinjen.

Innovativitet

Flexlinjen kan ses som en hybrid mellan kollektivtrafik och taxiservice. De logiska grunderna var att utveckla ett välfungerande och kostnadseffektivt transportsystem som även kan användas av människor som har svårt att använda vanlig kollektivtrafik. Det som gör systemet särskilt bekvämt för äldre resenärer och personer med funktionsnedsättning är att passagerarna är garanterade en sittplats.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Flexlinjen i Göteborg har inspirerat Uppsala och Lerum, där liknande transportlösningar har införts. Ett liknande transportsystem, inspirerat av Flexlinjen, har även införts i Oslo under namnet Rosa busser. Det skulle vara fullt möjligt att utveckla liknande kollektivtrafiklösningar även i andra städer.

Lärdomar

Det finns tre viktiga punkter för implementering. För det första kan det rekommenderas att samma förare regelbundet kör samma linjer, eftersom det kan bidra till att passagerare känner sig mer bekväma och trygga och att personliga relationer stärks. För det andra är det högt värderat att vara garanterad en sittplats. För det tredje är Flexlinjen tillgänglig för passagerare som inte kan använda vanlig kollektivtrafik, eftersom det går att beställa den till en specifik plats.

3. Housing

Lang zult u wonen (You shall live long)	
Stad	Hengelo
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2010; pågående
Ytterligare information	Hengelo - Lang zult u wonen (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Lang zult u wonen ("Du ska leva länge") är en kampanj som är inriktad på att förbättra bekvämligheten och tryggheten i människors hem. Målet för initiativet är att uppmuntra människor att göra förbättringar i sina hem *innan* dessa förbättringar krävs. Genom att förutse nedsatt mobilitet innan det är nödvändigt kan olyckor förebyggas och bostäder kan göras säkrare i god tid. Dessutom är det ofta billigare att göra justeringar i tid än att vänta tills de måste göras.

Initiativet ger tips för små justeringar som kan göras (till exempel att ta bort trösklar för att kunna röra sig runt i huset med hjälpmedel). Utöver dessa praktiska tips ger kommunen sedan 2013 också ett bidrag på 1 000 euro per hem för åldersvänliga åtgärder. Som en förutsättning för att få subventionen utförs en "husesyn" av en yrkesperson. Vid husesynen ger yrkespersonen råd om den personliga bostadssituationen. Utifrån råden gör mottagare ofta fler åtgärder än vad som var planerat från början. Detta minskar riskerna på lång sikt.

Målgrupp

Målgruppen för initiativet är invånare i alla åldrar, men subventionen är endast tillgänglig för invånare som är 65 år eller äldre. Mellan 2013 och 2018 beviljades 64 % av subventionerna till personer i åldern 65–80 år och 36 % till personer i åldern 80 år eller äldre.



Bild: Hengelo kommun

Samordning och engagemang från intressenter

Kommunen ansvarar för implementeringen av initiativet. En enda anställd ansvarar för samordningen av Lang Zult U Wonen. En volontärgrupp hjälper till med husesynen. Dessa volontärer får en dags utbildning i de olika aspekterna av husesynen.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Mellan 2013 och 2018 beviljades 626 subventioner till husägare. Dessa personer ansöker ofta om subvention för en specifik åtgärd. Till följd av resultaten från husesynen gör ca en fjärdedel av de personer som ansöker om subventioner fler förändringar i sitt hus än vad som var planerat från början. Detta ses som ett viktigt

mervärde av subventionen. På kort sikt investerade kommunen runt 226 000 euro i subventioner, men sparade runt 500 000 euro på bostäder. På längre sikt kan den förbättrade säkerheten i bostäder hjälpa äldre att bo hemma under en längre tid och förebygga olyckor. Det leder till besparingar av sjukvårdskostnader på lång sikt. Vid sidan av dessa mätbara resultat fann personer som deltog i genomförandet att den allmänna medvetenheten om åtgärder för att förbättra säkerheten och bekvämligheten i hemmet har blivit större.

Övervakning av resultat

Resultaten av initiativet övervakas, men inte på ett formellt sätt. Jämförelser av kommunala utgifter relaterade till bostadsförbättringar görs regelbundet. Dessa jämförelser visar att Hengelo har relativt låga utgifter för bostadsförbättringar för äldre, och de blir dessutom lägre och lägre varje år. Dessutom uppdateras de inblandade personernas kunskaper regelbundet för att säkerställa att de mest effektiva nya förbättringarna ingår i rådgivningen vid husesynen.

Innovativitet

Ny metod: den främsta innovativa faktorn i initiativet "Lang zult u wonen" är den proaktiva snarare än reaktiva strategin. Genom att implementera åtgärder i hemmen på ett tidigt stadium kan olyckor undvikas och kostnaderna hålls nere. Kampanjen riktas inte enbart till äldre. Att öka medvetenheten är även relevant för yngre människor.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Initiativet har kopierats i andra kommuner i Nederländerna (23 av 25 kommuner i regionen Overijssel). De grundläggande förutsättningarna för initiativet är även enkla att kopiera och inte beroende av ett lokalt sammanhang. En viktig förutsättning är att initiativet är mer effektivt om det finns en stor andel äldre husägare. Det är även viktigt att utvärdera om det finns ett faktiskt behov av att förbättra bostadskomforten i den aktuella staden. Det finns inget behov av initiativ som "Lang zult u wonen" om större delen av bostäderna redan är lättillgängliga.

Lärdomar

Det finns många potentiella faror i hemmen, som kan orsaka personskador eller hindra rörelse när människor blir äldre och mindre rörliga. Det går inte enligt lag att tvinga människor att identifiera och hantera dessa faror, men det går att öka medvetenheten om dessa faror. Detta kan spara sjukvårdskostnader på lång sikt. Nyckeln till initiativets framgång är implementeringen av "husesyn", som hjälper till att identifiera faror som personer i målgruppen ännu inte är medvetna om. På så sätt uppmuntras människor att göra fler och fler förebyggande åtgärder.

Logements bleus (Blue housing)	
Stad	Nantes
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2008; pågående
Ytterligare information	Les logements bleus - Ville de Nantes (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Enligt nyligen gjorda uppskattningar av AURAN vill 90 % av seniorerna i storstadsområdet åldras hemma. Att låta äldre människor bo i sina egna hem så länge som möjligt är en av stadens högsta prioriteringar. För att detta ska vara möjligt för personer med begränsad inkomst och som gradvis förlorar sin mobilitet och självständighet – liksom för att lindra trycket på offentliga anläggningar, skapade Nantes Habitat och staden Nantes *Logements Bleus* (Blå bostäder) 2008. Dessa boenden har nära till kollektivtrafik och har vanligtvis ett avtal om hemleveranstjänster för måltider, tillhandahållande av gör-det-självtjänster och andra typer av hjälp. De består vanligtvis av ett till tre rum och ligger antingen på bottenvåningen eller på första våningen, eller är tillgängliga med hiss. För att säkerställa bekvämlighet och trygghet är de inredda enligt behoven hos äldre som inte längre klarar sig helt själva. De har till exempel elektriska fönsterluckor, strömbrytare och uttag i lämplig höjd, utbyte av badkar mot dusch, handstänger och halkfria golv. Det finns i nuläget 1 050 lägenheter fördelade över olika stadsdelar.

Målgrupp

Möjligheten är avsedd för personer som är äldre än 65 år och har begränsad inkomst. Gränsen för individer är 20 111 euro och för par 26 856 euro per år. Bilden visar nybyggda Maison Helena som består av 24 lägenheter.

Samordning och engagemang från intressenter

Initiativet startades 2008 av Nantes Habitat och CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), som är en del av Nantes. Det finns ett nära samarbete mellan flera föreningar och andra stadstjänster. CLIC ser till exempel till att äldre människor och så småningom deras familjer har tillgång till all information om denna möjlighet, inklusive hur de ansöker och vilka olika alternativ som erbjuds. Föreningar som erbjuder fritidsaktiviteter och stöd *à domicile* (hemleverans, hämtning, vårdassistans) har nära kontakt med personalen på Logements bleus.



Bild: Espacil Habitat

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Först och främst ger Logements Bleus människor möjlighet att leva självständigt under en längre tid och åtminstone tills de har en viss grad av självständighet. De förhindrar isolering eftersom människor som bor i dessa boenden inte bara har kontakt med sina kamrater och grannar, utan även med frivilliga och föreningar som ger service och stöd. Samtidigt har hyresgästerna ett privatliv i motsats till andra alternativ, som till exempel logement. Det är därför ett uppskattat boende. De är dock begränsade i antal och även om de är reserverade för personer med en begränsad inkomst måste hyran betalas av hyresgästen, vilket gör dem mindre tillgängliga.

Övervakning av resultat

Det finns inga specifika studier tillgängliga för att utvärdera initiativets inverkan, men staden och Nantes Habitat ordnar var tredje månad ett besök av en utvärderare från Entour'Age för att bedöma boendets status, se till att det fortfarande uppfyller hyresgästens behov och bedömer om förbättringar eller ändringar är nödvändiga.

Innovativitet

Detta initiativ möjliggör en dynamisk och personlig hjälp till den äldre personen som vill bo i eget boende samtidigt som självständigheten minskar. Det faktum att anläggningarna anpassas till behoven och att det genomförs en inledande djupgående och sedan periodisk utvärdering gör detta initiativ värt att uppmärksammas.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Detta specifika initiativ har ännu inte kopierats någon annanstans. Även om initiativet inte är beroende av specifika förhållanden, är grunden till framgången det starka samarbetet mellan olika institutionella och civila samhällsorganisationer, vilket säkerställer ytterligare service och stöd till hyresgästerna.

Lärdomar

Ett av problemen som dyker upp vid diskussioner med äldre i en fokusgrupp är komplexiteten i ansökningsprocessen och svårigheten att få tillgång till bostäderna som har många sökande. Detta beror på en stor ökning i efterfrågan på boenden, vilket staden är medveten om, men fortfarande inte kan matcha med lika snabb utveckling. Mångfalden av boendetyper och lösningar som utvecklas kan dock hjälpa till att minska trycket på denna typ av boende, som fortfarande är en av de mest populära.

Seniorbostad Pastor Fangensvei	
Stad	Oslo
Geografiskt fokus	Nordre Aker
Startades; nuvarande status	2017; pågående
Ytterligare information	Pastor Fangens vei 22 seniorhus (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Pastor Fangensvei 22 är "Seniorhuset" som ligger i stadsdelen Nordre Aker. Seniorhuset har lägenheter för seniorer och är även ett aktivitetscenter för äldre. Det inkluderar dansträning i grupp, möten mellan generationer där skolbarn och tonåringar bjuds in för att umgås med äldre, samt andra aktivitetsgrupper och aktiviteter. Huset har även en service som kallas "AHANS" och "Pastor'n".

Att ha någon att fråga är viktigt för äldre människor. Därför startades AHANS (Alltid Ha Noen å Spørre – alltid ha någon att fråga) De äldre kan ställa frågor om pågående aktiviteter i stadsdelen, till exempel träningsgrupper, kulturella aktiviteter inklusive till exempel kulturaktiviteter som tillhandahålls genom initiativ som upprättats genom samarbetet mellan Oslo kommun och norska operan och baletten, kurser och transporttjänster (Rosa Buss) All information finns tillgänglig via telefon, samt i Seniorhuset. "Pastor'n" är en service och mötesplats för personer som börjar få dåligt minne eller befinner sig i ett tidigt stadium av demens. Det är ett dagligt aktivitetserbjudande som erbjuder sällskap genom träningsgrupper och utflykter. Vissa aktiviteter och utflykter erbjuds till viss självkostnad. Seniorhuset ger även råd och vägledning till de som nyligen har fått diagnosen demens, samt information och stöd till närstående.

Förutom att tillhandahålla dessa tjänster har Seniorhuset också 29 lägenheter för äldre, varav 7 är specifikt utformade för att passa personer med demens som kan bo självständigt, men kräver viss hjälp. I två av bostäderna bor studenter till reducerad hyra mot att de tillbringar minst 30 timmar per månad med de äldre hyresgästerna. Aktiviteter inkluderar längdskidåkning, promenader och matlagning. Seniorhuset fungerar även som en knutpunkt och ett resurscenter för lokalsamhället. Samarbeten med till exempel lokala förskolor via nätverket "Glädjefyllda liv för äldre" och initiativ som ger tonåringar i behov av jobb eller volontärbete möjlighet att bli en aktivitetsvän för användarna, är andra exempel på hur seniorhuset integreras i lokalsamhället.

Målgrupp

Målgruppen är 60+, men huset är öppet för alla och uppmuntrar möten mellan generationerna.

Samordning och engagemang från intressenter

Stadsdelen Nordre Aker inrättade Seniorhuset och ansvarar för samordningen. Andra intressenter som deltog i processen för att inrätta Seniorhuset var äldre personer från stadsdelarna, eftersom deltagande av användare har varit centralt för all utveckling gällande Oslo som åldersvänlig stad. Tanken är att frivilliga, samhället, familjen och användarna hjälper till att driva huset och aktiviteterna.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Seniorhusets läge har varit positivt för lokalsamhället, och tjänster som AHANS har varit positiva för stadsdelen Nordre Aker. Att alla som har frågor har någonstans att vända sig är ett sätt att främja ett mer

aktivt och hälsosamt åldrande utan stigmatisering. Att ansluta Seniorhuset till åldersvänliga transporttjänster (Rosa Busser) är ett annat sätt att öka närheten till den omgivande staden.

Övervakning av resultat

Två tydliga indikatorer är antalet användare och antalet personer som bor i seniorhusets lägenheter. Det är uppenbart att åldersvänlig politik blir alltmer integrerad i lokalsamhället, även genom olika initiativ från stadsdelen Nordre Aker (till exempel att ge butikspersonal en introduktion och ett verktyg för att hantera ålders- och demensrelaterade utmaningar), och att Seniorhuset är knutpunkten för att möjliggöra stöd för att bli en allt mer åldersvänlig stadsdel. Utbudet av och antalet olika aktörer som är involverade i Seniorhusets aktiviteter är en indikation på den effekt huset har i lokalsamhället.

Innovativitet

Seniorhuset på Pastor Fangens vei 22 är ett komplett stopp för alla äldre som behöver specifik information om tjänster och möjligheter. Det är ett utmärkt exempel på hur användning av ytor och områden med ett syfte indirekt blir en social plattform. En annan innovativ aspekt är att integrera trygghetsboenden med speciella anpassningar för äldre som till exempel har mild demens. Det uppmuntrar aktivitet och stimulans genom gruppaktiviteter inom seniorhusets trygga ramar och miljö. Sedan seniorhuset öppnade har även studenter flyttat in i byggnaden, vilket visar att seniorhus inte är begränsade till personer i en viss ålder, utan är öppna för alla. Idén om att öppna huset för yngre generationer kom från en undersökning med äldre där önskemålet var att hitta nya sätt att träffa yngre människor. Studenterna flyttade till sina nya studentlägenheter på Pastor Fangens vei 22 i februari 2018. Studenterna betalar reducerad hyra mot att de tillbringar 30 timmar i månaden tillsammans med övriga hyresgäster.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det finns inga speciella förutsättningar, och projektet är mycket enkelt att kopiera. Seniorhuset på Pastor Fangens vei 22 har utvecklats som en knutpunkt för all information och alla aktiviteter som främjar aktivt åldrande och är ett resurscenter för lokalsamhället. Idén att inkludera studentlägenheter i nya seniorboenden och aktivitetscenter är ett utmärkt sätt att uppmuntra möten mellan generationer och kan övervägas vid utvecklingen av nya seniorboenden.

Lärdomar

Att kunna leva aktiva och hälsosamma liv längre möjliggörs genom seniorhusets stabila ramverk. Det är dock viktigt att tänka på att det för närvarande finns tre generationer äldre med olika behov och önskemål. Varumärkesprofilering och marknadsföring är viktiga delar för att nå de olika generationerna med de aktiviteter som passar dem bäst – vissa äldre känner sig för unga att flytta till ett seniorboende, även om deras behov och åsikter om dem kan förändras. Aktiviteterna på Pastor Fangens vei 22 kombinerar dessa på ett bra sätt. Att inrätta Pastor Fangens vei 22 Seniorhus som knutpunkt och tillgång för lokalsamhället är även en tillgång för att säkerställa att lokalsamhället kommer igång med åldersvänligt tänkande.

Trygghetsboende	
Stad	Gothenburg
Geografiskt fokus	Trygghetsboenden finns i de flesta av Göteborgs stadsdelar.
Startades; nuvarande status	2008; pågående
Ytterligare information	Trygghetsboende - Göteborgs Stad (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Trygghetsboenden är en ny typ av boenden där trygghet och gemenskap är viktiga delar. I Göteborg riktar sig trygghetsboenden till personer som är 70 år och äldre. Denna typ av boenden har utvecklats med hänsyn till att människor generellt sett vill undvika att flytta från sina hem när de blir äldre, och grundar sig i idén att vissa små justeringar i bostaden kan göra den säkrare och bekvämare. Dessa justeringar inkluderar att göra lägenheterna mer lättillgängliga, att installera titthål i dörren och ett ugnslarm, samt extra handtag i badrummet. Det är inte bara lägenheterna som behöver god fysisk tillgänglighet. Byggnadens entré och utomhusytor bör också vara lättillgängliga. Det bör även finnas en hiss med sittmöjlighet, såväl som ett säkerhetslarm i byggnaderna. En annan central grund är att det ska finnas ett gemensamt utrymme som angränsar till trygghetsboendena, där hyresgästerna kan träffa en trygghetsvärd och delta i aktiviteter med andra hyresgäster. Tanken är att hyresgästerna själva tar initiativ till att organisera aktiviteterna, som alla bör vara gratis.

Målgrupp

Göteborgs trygghetsboenden är avsedda för personer som är 70 år och äldre. Om två personer delar ett trygghetsboende räcker det dock att en av dem är 70 år. Åldersgruppen 70+ utgör ungefär en tiondel av stadens totala befolkning.

Samordning och engagemang från intressenter

I Sverige tillhandahåller staten investeringsstöd för att bygga trygghetsboenden, och många kommuner tillhandahåller också eget investeringsstöd för trygghetsboenden. I Göteborg ges sådant stöd till fastighetsägare för att konvertera lägenheter till trygghetsboenden. Investeringsstödet infördes av kommunen som ett sätt att stödja skapandet av gemensamma ytor vid trygghetsboendena, samt för att anställa trygghetsvärdar. I Göteborg kan fastighetsägare ansöka om investeringsstödet från stadens bostadskontor.



En annons för ett trygghetsboende. Boplats Göteborg

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Antalet trygghetsboenden i Göteborg har ökat de senaste åren. I början av 2019 fanns 830 trygghetsboenden i Göteborg, och de finns i nio av Göteborgs tio stadsdelar. Trygghetsboenden finns även i andra kommuner i Göteborgsområdet, samt i andra delar av Sverige.

Övervakning av resultat

Ett exempel på hur trygghetsboenden i Göteborg har utvärderats är en extern utvärderingsrapport som publicerades 2015. Rapporten fokuserade på hur hyresgäster på trygghetsboenden i Göteborg och två andra kommuner i västra Sverige upplevde sina bostadssituationer. Trygghetsboenden uppfattas generellt sett positivt av de seniorer som bor där. Enligt utvärderingen uppskattar hyresgästerna särskilt den sociala aspekten av att bo i trygghetsboende, inklusive de sociala band som många hyresgäster har utvecklat med sina grannar. De gemensamma utrymmen som används för gemensamma aktiviteter är något som starkt bidrar till detta, såväl som trygghetsvärdarna som ger stöd till hyresgästerna. Att skyddshemmen är fysiskt lättillgängliga bidrar till självständighet för äldre som inte klarar att bo i en vanlig lägenhet.

Innovativitet

De flesta av Göteborgs trygghetsboenden har inrättats i de offentliga bostadsbolagens befintliga bostadshus, och den största innovationen vad gäller trygghetsboenden är att det går att omvandla vanliga lägenheter till trygga och bekväma hem med relativt små justeringar. Trygghetsboenden kan ses som en hybrid mellan vanliga bostäder och assisterade seniorbostäder.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det finns fler än 11 000 trygghetsboenden i fler än hälften av Sveriges kommuner. Det finns inget uppenbart skäl till att den grundläggande idén, d.v.s. tanken att små justeringar kan göra vanliga lägenheter mer åldersvänliga, inte kunde överföras till andra områden. Eftersom de flesta trygghetsboenden är vanliga lägenheter som har byggts om, kräver dock ett återskapande av konceptet att det finns befintliga bostäder som kan byggas om till trygghetsboenden genom relativt små justeringar och ändringar. För att inrätta trygghetsboenden i nya bostadshus måste vissa kriterier uppfyllas i konstruktionsfasen.

Lärdomar

Det är fördelaktigt att ha en centralt styrd samordning, då det kan säkerställa att trygghetsboenden kan implementeras och utvecklas på ett konsekvent sätt. Det kan underlätta för att hitta välfungerande och kostnadseffektiva lösningar, som optimala designstandarder och vilken typ av spislarm som ska installeras. Detaljerade checklistor kan vara ett effektivt sätt att säkerställa specifika kriterier och standarder möts.

Wooncoaches (Bostadscoacher)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	Wooncoach voor senioren (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Många äldre bor så småningom i större hus än de har behov av och kan sköta om. I dessa situationer är det ofta redan för sent att utan svårigheter flytta till ett lämpligare boende. Amsterdam har utsett bostadscoacher för att förutse sådana problem. Bostadscoacherna är frivilliga som besöker äldre människor i deras hem och pratar om deras bostadssituation, med avsikt att göra dem medvetna om vikten av att tidigt tänka över en flytt. Tillsammans med bostadscoachen får den äldre hjälp att hitta en ny lämplig bostad och hjälp med själva flytten.

Det finns två olika typer av lämpliga boenden som erbjuds av bostadscoacherna. Den första kallas "Från högt till lågt", där bostadsföreningar erbjuder äldre som för närvarande bor i hus utan hiss att flytta till bottenvåningen eller till ett hus med hiss i samma grannskap. Den äldre fortsätter att betala samma hyra som tidigare. Det andra upplägget kallas "Från stort till bättre". Här får äldre hjälp av bostadsföreningar att flytta från ett hem med minst 5 rum och 70 kvadratmeter till ett mindre och mer lättillgängligt hem, även här med samma hyra som tidigare. Äldre är mycket nöjda med tjänsten och efterfrågan ökar hela tiden.

Målgrupp

Äldre människor som för närvarande bor i ett flerfamiljshus utan hiss ("Från högt till lågt") och äldre människor som bor i ett flerfamiljshus med minst 5 rum och 70 kvadratmeter ("Från stort till bättre").

Samordning och engagemang från intressenter

Bostadscoachen hjälper senioren i samarbete med andra intressenter enligt diagrammet:

Fas	Nå	Signalera	Medvetenhet	Information	Råd	Val	Stöd	Hemanpassning	Flytt
Aktör									
Senior									
Kommun									
Bostadscoach									
Bostadsförening									
Sjukvårdspersonal									
Invånarråd									

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Det finns 18 bostadscoacher i Amsterdam. De gör äldre medvetna om vikten av att tänka på sin framtida bostadssituation. Coacherna får mycket beröm då de är mer fokuserade på att hjälpa till att hitta ett nytt hem och själva flytten.

Utvärdering av resultaten har visat att bostadscoacherna lyckats genomföra 130 omflyttningar per år genom "Från högt till lågt" och ca 60 genom "Från stort till bättre".

Övervakning av resultat

En förhandsutvärdering gjordes utifrån resultaten i försöksfasen i fyra försöksdistrikt. 2019 slutfördes efterhandsutvärderingen av insatserna "Från högt till lågt" och "Från stort till bättre". De äldres åsikter om bostadscoacherna skulle kunna vara något ytterligare att mäta, då deras åsikter för närvarande bara är kvalitativt kända.

Innovativitet

Organisatorisk innovativitet: med konceptet för bostadscoacher har ett framgångsrikt samarbete mellan flera intressenter (äldre, bostadsföreningar, kommun, sjukvårdspersonal och socialarbetare) startats.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Bostadscoacher är aktiva i många stora nederländska städer såsom Utrecht och Rotterdam men även mindre städer. Både kommuner och bostadsföreningar kan implementera bostadscoacher. Mänskliga och ekonomiska resurser är de viktigaste förutsättningarna för överförbarhet.

Lärdomar

I försöksfasen var det fyra coacher per stadsdel som gjorde ett litet antal hembesök – ca 12 per månad och stadsdel. I utvärderingen av försöket drogs slutsatsen att många äldre inte behövde eller uppskattade involverandet av bostadscoacher. De upplevde att coacherna gav råd, men att de inte hjälpte till med den faktiska processen att hitta ett lämpligt hem och att flytta.

I den nya förbättrade projektimplementeringen får de äldre hjälp under en längre tidsperiod, det är mer fokus på konkret och praktiskt stöd, och fler intressenter är involverade.

4. Social delaktighet

Aanpak eenzaamheid (Motverka ensamhet)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	Amsterdams Network Eenzaamheid (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Amsterdam har utsett ensamhet som en av de fyra huvudsakliga åtgärds punkterna i sin nuvarande politik för en åldersvänlig stad. Programmet för att motverka ensamhet består av tre delar:

- **Lärandestrategi:** utveckla kunskap om beprövade insatser för att motverka ensamhet. Utförande av experiment av universitet och kunskapsinstitutioner, tillsammans med utbildningar för sjukvårdspersonal och socialarbetare;
- **Amsterdams ensamhetsnätverk:** utgörs av fler än 600 intressenter, till exempel kommunen, vårdleverantörer, kunskapsinstitutioner, intressegrupper och stiftelser. Tillsammans bildar de ett så kallat lärandenätverk som organiserar a) fysiska kontakter med hjälp av konferenser i stadens konferenscenter Pakhuis De Zwijger och b) digitala kontakter med hjälp av onlineverktyg med bästa praxis och beprövade insatser för att förebygga ensamhet. Vidare syftar nätverket till att främja ytterligare kunskapsutveckling genom att underlätta experiment och kunskapsutbyte. Inom lärandenätverket har flera framgångsrika produkter utvecklats som tillsammans bildar en uppsättning verktyg.
- **Kommunen som intressent:** kommunen ska fungera som en katalysator genom att tillhandahålla grundläggande tjänster (som mötesplatser i alla grannskap) som kan generera flera effekter, samt föra samman och matcha alla involverade intressenter.

Toolkit with knowledge about proven interventions and other tips, collected from all participating stakeholders.



En uppsättning verktyg med kunskap om beprövade insatser och andra tips, insamlade från alla deltagande intressenter. Adapterad från: Amsterdam Loneliness Network (<http://www.amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl/toolkit>)

Målgrupp

Det beräknas att ungefär en tredjedel av Amsterdams invånare (ca 300 000 personer) känner sig ensamma. 13 procent känner sig mycket ensamma. En stor del av dessa människor är seniorer, särskilt de som tillhör minoriteter, såsom invandrare och HBTQ-personer eller de som inte har någon partner.

Samordning och engagemang från intressenter

Amsterdams kommun samordnar programmet och har engagerat 600 intressenter i olika kategorier av invånargrupper, kunskapsinstitutioner, sjukvårdspersonal, socialarbetare och diverse grupper (entreprenörer och beslutsfattare från andra städer).

Effektivitet och inverkan

Inverkan

En mängd olika resultat har uppnåtts. Ett urval av 2018 års resultat:

- 6 temakonferenser har organiserats;
- 40 utbildningar om att förebygga ensamhet har genomförts för ca 600 yrkesverksamma;
- 2 instrument har utvecklats för att beslutsfattare ska kunna utveckla politik för att bekämpa ensamhet och för att bedöma förfrågningar om subventioner för ensamhetsprojekt;
- den praktiska vägledningen "Ensam i Mokum" har tagits fram med teoretiska insikter om ensamhet, berättelser av ensamma människor och socialarbetare och lovande projekt;
- Online-verktyget innehåller 22 beprövade interventioner och 12 lovande projekt, såväl som riktlinjer för att förhindra och bekämpa ensamhet.

Resultatet är ökad kunskap om ensamhet, både vad gäller att trotsa tabu och sprida goda metoder för förebyggande.

Övervakning av resultat

Det finns ingen systematisk övervakning av resultaten, vilket är förståeligt med tanke på aktiviteternas olika natur, men en översikt över resultat per programdel skulle kunna skapas.

Innovativitet

Fokus på nya behov: fortfarande är lite känt om effektiva insatser som rör ensamhet. Programmet för att bekämpa ensamhet blandar teori och praktik genom att skapa en tydlig överblick över riktlinjer och beprövade interventioner (verktygssats) och genom konferenser.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Strategin är unik, men nyligen tillkännagav det nederländska ministeriet för hälsa, välfärd och idrott ett nationellt program med en nästan identisk utformning. Överförbarheten är beroende av att det finns ett lokalt eller regionalt kunskapsinstitut som kan hjälpa till med att samla ny kunskap, till exempel. Genom utvärdering av lokala experiment.

Lärdomar

Nätverksstrategin är mycket effektiv, även om den kräver ett fast ledarskap och hantering av intressenter. En utmaning är att nå minoriteter, som invandrare, eftersom de ofta ser ensamhet som ett tabu.

Carte Blanche (Vitt kort)	
Stad	Nantes
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2012; pågående
Ytterligare information	Carte Blanche - Ville de Nantes (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Nantes har investerat mycket i att diversifiera sitt kulturella erbjudande och föra det närmare invånarna, främst för att det ses som ett kraftfullt verktyg för att främja integration och socialt inkluderande. Carte Blanche har varit ett användbart sätt att underlätta tillgången till kultur genom att erbjuda mer överkomliga priser, men även en mängd undertjänster som har bidragit till att locka nya besökare till kultur- och sportevenemang. Det ger rabatter på fler än 60 kulturella mötesplatser och idrottsanläggningar: bland annat teatrar, biografier och utställningar. Det lanserades 2012 och används i stor utsträckning av de äldre invånarna, även om det inte endast är avsett för dem. Det finns tre versioner:



Källa: Carte Blanche

- *Grundläggande*: rabatter för alla med en inkomst under tröskelvärdet;
- *Carte blanche mediation*: rabatter på biljetter, men även stöd för personer med funktionshinder eller mobilitetsproblem, som behöver följas till destinationen. Detta har varit det mest intressanta för äldre invånare;
- *Aide a la ratification pour amateurs (Stöd för amatörer)*: för att stödja artister som vill praktisera och lansera sitt initiativ (med abonnemang).

Målgrupp

Detta är avsett för samtliga invånare och rabatter beräknas utifrån inkomst. Mediation-kortet är specifikt skapat för äldre människor eller personer med begränsad mobilitet. Hittills har över 3 000 invånare använt kortet.

Samordning och engagemang från intressenter

Carte Blanche är ett initiativ av staden, som nu samarbetar med 60 kultur- och idrottsanläggningar och ett brett utbud av föreningar och organisationer som ger ytterligare stöd och service. De spelar till exempel en viktig roll när det gäller att stödja funktionshindrade eller äldre i att nå intressanta arenor, samt att få rådgivning och hjälp i att välja ett evenemang eller en aktivitet som bäst passar en individs specifika behov. Vissa av initiativen och föreställningarna marknadsförs även av lokala föreningar som ibland kan få till och organisera besök för grupper.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Initiativet har bidragit till att föra kultur och sport närmare segment som traditionellt uteslutits, inte bara på grund av ekonomiska begränsningar, utan även på grund av brist på intresse. Det breda erbjudandet hjälpte

även till att krossa fördomarna om att kultur endast är för välutbildade människor, eftersom paketet även ger tillgång till film, idrottstävlingar och ett brett utbud av annan underhållning. Nantes har även sett att även om seniorer ofta är mer intresserade av bio och klassisk musik börjar de även upptäcka andra områden och aktiviteter. Utöver att föra människor närmare kulturen (inte enbart som åskådare utan även som aktörer och artister) har ökningen av deltagande även haft positiv effekt på att bryta isolering och socialt utanförskap, samt främjat skapande av nya kontakter och relationer.

Övervakning av resultat

En nöjdhetsundersökning genomfördes 2015. Svaren var positiva, med undantag av några klagomål relaterade till priserna, som för vissa av de tillfrågade fortfarande inte var tillräckligt fördelaktiga. Det är möjligt att en utvärdering av initiativet kommer att genomföras inom kort.

Innovativitet

Initiativet är nyskapande då det inte bara ger rabatter för att öka tillgängligheten till kultur och sport. Det uppmärksammar även andra frågor (både logistiska och moraliska), vilka annars kan göra att människor tvekar inför att delta då de måste tackla dessa frågor.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Nantes avsätter en stor del av budgeten till kulturpolitiken. Ett initiativ som Carte Blanche kräver att den kommunala administrationen vill investera på området. Särskilt om ambitionen är att rikta sig till de personer som av ekonomiska skäl inte redan är engagerade i kulturella aktiviteter. Priserna måste vara överkomliga.

Dessutom är det viktigt att ett stort antal anläggningar deltar, eftersom erbjudandet måste vara brett och diversifierat. Slutligen är samordning och samarbete med föreningar och lokala organisationer avgörande för att säkerställa att ett helt paket av tjänster och stöd kan erbjudas.

Lärdomar

Nantes har observerat att det ofta tar lång tid innan effekterna av kulturpolitik syns vad gäller social sammanhållning och inkludering. Detta är något som måste beaktas när initiativ inom området utformas. Staden har kommit till insikt om att priser endast bör baseras på inkomst och inte på ålder. Denna uppfattning har introducerats de senaste åren och har tillämpats inte endast för Carte Blanche, utan även för andra områden.

Centros de Convivencia (Sociala samlingscenter för äldre)	
Stad	Zaragoza
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	1990-talet; pågående
Ytterligare information	Centros de Convivencia - Ayuntamiento de Zaragoza (online) Derechos Sociales – Personas Mayores (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

De sociala samlingscentren för äldre eller *Centros de Convivencia* är gemenskapsutrymmen för äldre människor för att umgås och delta i ett brett utbud av aktiviteter, såsom konferenser, workshops, träningspass, dagsutflykter o.s.v. Centren förser också äldre med tillgång till information och andra tjänster som är relevanta för dem, till exempel juridisk rådgivning. Det finns 31 center utspridda över hela staden (se karta nedan), och de är organiserade som ett nätverk, vilket innebär att medlemmar kan delta i aktiviteter på vilket som helst av dem.

Centren ses som ett verktyg för att öka äldres välmående genom att underlätta socialt samspel och att främja aktivt deltagande i en rad olika aktiviteter. Centren hjälper äldre att fortsätta vara fysiskt och mentalt aktiva och att bygga sociala stödnätverk som också bidrar till minskad ensamhet.

Målgrupp

De sociala samlingscentren för äldre är öppna för alla pensionärer som är 60 år och äldre. 2018 fanns det ca 69 000 medlemmar (46,8 % av de äldre i staden). De används mest av äldre mellan 65 och 75 år, och de som är fysiskt oberoende.

Samordning och engagemang från intressenter

Centren finansieras av stadsrådet och samordnas av det tekniska kontoret för seniorer. Varje center sköts av en chef och ett team av kommunanställda.

Aktiviteter genomförs ofta med stöd från andra organisationer. Centren ger äldre möjlighet att även engagera sig aktivt i utformandet och genomförandet av vissa av aktiviteterna.



Courtesy of City of Zaragoza

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Sociala mötescenter för äldre fanns långt innan Zaragoza gick med i WHO:s globala nätverk, men har sedan dess gått från att vara platser dit äldre gick för att fördriva tid till att vara platser där de aktivt engagerar sig, även vad gäller utformandet och genomförandet av aktiviteter. Ett stort och växande antal medlemmar (nästan hälften av de äldre i Zaragoza, en ökning med 10 % från 2015) och högt deltagande i centrets

aktiviteter (2018 använde över 4 800 personer centren dagligen) antyder att centren hjälper seniorer för att fortsätta vara aktiva.

Övervakning av resultat

Det tekniska kontoret för seniorer, som stöds av cheferna för centren, övervakar kontinuerligt de aktiviteter som organiseras. De registrerar typen och antalet av aktiviteter som genomförs och hur många äldre som deltar per aktivitet. De utvärderar även nöjdheten och hur äldre upplever att deltagandet i aktiviteterna påverkar deras dagliga liv.

Innovativitet

Medan stadsrådet finansierar och sköter aktiviteter och tillhandahåller den övergripande strategiska riktningen för centren, möjliggör den dagliga förvaltningen en nedifrån-och-upp-strategi för de aktiviteter som organiseras på centren. Detta innebär att medlemmarna kan föreslå aktiviteter och bidra till utformande och genomförande av aktiviteter, vilket öppnar fler sätt att engagera sig.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det karaktäristiska för sociala relationer i Zaragoza – djupt förankrat i landsbygdssamhället och en stark känsla av tillhörighet – har varit nyckeln till centrens framgång som effektiv modell för social delaktighet och socialt inkluderande. Detta är dock inte nödvändigtvis en förutsättning, eftersom centren själva tillhandahåller en plattform för att underlätta socialt umgänge. I städer där äldre människor kanske är mindre benägna att interagera socialt och engagera sig i samhället, kan kontaktpersoner/socialarbetare hjälpa till att överbygga klyftan. Denna modell kan således kopieras i andra stadsmiljöer.

Lärdomar

Centren har fungerat bra för äldre människor som fortfarande är emotionellt och fysiskt i form. Det har varit svårare att engagera människor som är mer beroende och har fysiska svårigheter att lämna hemmet och/eller är ovilliga att delta i centrens aktiviteter – kanske för att en del fortfarande uppfattar centren som platser där äldre "myser och spelar kort" och riktar sig till mycket gamla människor. Detta har också framhävt vikten av utbredning och att utforska sätt att involvera mer beroende och svåråtkomliga äldre.

Kulturella initiativ och initiativ över generationsgränserna	
Stad	Oslo
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	<u>Senior i Sentrum-uken</u> (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Kulturella aktiviteter ingår i målområde 4: Social delaktighet och inkludering (sysselsättning, volontärarbete och kultur). Oslo kommun har haft ett nära samarbete med den norska operan och baletten, Oslo Philharmonic Orchestra, Oslos museer och utsedda kulturambassadörer för att hjälpa till att förespråka deltagande. Det har också pågått ett samarbete med några av stadens biografer, kultur- och litteraturhusen, och det har pågått samarbete med Oslo Metropolitan University för debattserier riktade till äldre. FN:s Internationella dagen för äldre, den första oktober firas som sista dagen i "seniorveckan" (*Senior i Sentrum-uken*), som har samordnats av Oslo kommuns avdelning för äldre, hälsa och sysselsättning, och har organiserats sedan 2013. Veckan innehåller Rollator-racet, Gåstavs-racet och Generationsspelen, "Seniorpriset" och en galaföreställning med tal och musik.

Utöver dessa centralt samordnade aktiviteter finns flera inkluderande initiativ i stadsdelarna genom seniorhusen, men även att se till att det finns bänkar runt en fotbollsplan är ett sätt att främja möten mellan generationer. Att skapa "arenor med en agenda och en social aspekt" är också ett sätt för människor att träffas medan de befinner någonstans i ett specifikt syfte, oavsett om det är ett ställe som hyr ut verktyg, en gemensam trädgård eller en klädinsamling.



Bild: Oslo kommun

Målgrupp

De kulturella initiativen och seniorhusen riktar sig till människor som är 67 år och äldre. Seniorveckan är för människor i alla åldrar: äldre personer, familjer, barn och ungdomar, frivilliga och andra.

Samordning och engagemang från intressenter

Avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning ansvarar för att samordna seniorveckan och alla centralt organiserade aktiviteter, men är beroende av nära samarbete med Oslo kommuns kulturavdelning, norska operan och baletten, Oslo Philharmonic Orchestra, samt Oslos biografer och museer. Under Generationsspelen och Seniorveckan är även lokala skolor, sportorganisationer och Oslos polis involverade. Stadsdelarna är också inblandade och har ansvaret för att driva seniorhusen.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Seniorveckan och Seniordagen med Seniorpriset är högt värderat av de äldre eftersom de uppmuntrar kontakt mellan generationerna. De fokuserar på äldres kunskaper och prestationer och får dem att känna sig sedda och uppskattade för dem de är. De kulturella aktiviteterna uppskattas generellt sett stort av användarna och ämnena för till exempel debattserien träffar målgruppen väl. Seniorhusen används som en plats för att träffa gamla vänner och nya bekantskaper, samt delta i teatergrupper eller andra typer av aktiviteter. De utgör även en trygg plats och ett komplett stöpp att gå till med frågor om olika aspekter av att vara en äldre medborgare.

Övervakning av resultat

Antalet deltagare i till exempel Rollator-racet registreras. Användarna av övriga kulturella aktiviteter registreras inte, men med debattserien fanns det utrymme för registrering av deltagande. Feedback har också varit viktigt för utvecklingen av åldersvänlig politik i Oslo, och därför har det genomförts kvalitativa intervjuer och feedback om olika ämnen.

Innovativitet

Samarbetet mellan avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning och kulturavdelningen är en nyskapande strategi för att säkerställa ytterligare förankring av åldersvänlig politik i staden. Att fira äldre människor under en vecka med aktiviteter där äldre är i centrum är dessutom ett sätt att placera äldre på den politiska och sociala dagordningen.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Kulturella aktiviteter och initiativ mellan generationsgränserna är mycket enkla att kopiera. Det kräver inblandning av flera olika intressenter, samt ledarskap i samordningen av programmen, men det kräver inga speciella förutsättningar.

Lärdomar

Kulturella aktiviteter är ett sätt att säkerställa socialt inkluderande och delaktighet eftersom musik, idrott och föreställningar är något som når alla. Engagemang från intressenter är nyckeln till att sådana initiativ genomförs. Att kunna träffas mellan generationerna är också något som äldre uppskattar mycket eftersom det är en möjlighet för ömsesidigt lärande och nöje.

Nos gusta hablar (Vi gillar att prata)	
Stad	Zaragoza
Geografiskt fokus	Tre bostadsområden i staden med planer på att utöka i hela staden
Startades; nuvarande status	November 2017; pågående
Ytterligare information	Nos gusta hablar - Ayuntamiento de Zaragoza (online) Nos gusta hablar – Derechos Sociales (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Projektet We like talking ("Vi gillar att prata") syftar till att skapa ett utrymme för människor att träffas och prata ansikte mot ansikte. Målet är att minska stunder av oönskad ensamhet och isolering. Tanken var att öppna möjligheten för ensamma människor att träffa och interagera med andra människor på andra sätt än de som erbjuds av de sociala centra, som workshops och träning.

Det består av dagliga träffar som hålls på fyra sociala samlingscenter för äldre. Första gången detta initiativ organiseras på ett center leds träffarna till en början av en socialarbetare varannan vecka och sedan av deltagarna själva som deltar när de vill utan att behöva anmäla sig i förväg. Mötena uppmuntrar människor som har behov av att träffas och prata med andra människor, samtidigt som äldres självständighet och sociala relationer främjas.



Bild: Zaragoza stad

Målgrupp

Aktiviteten är öppen för alla, oavsett om de är medlemmar i samlingscentren eller inte. Den är även öppen för människor i alla åldrar, men riktar sig främst till äldre. Projektet testades i ett socialt center, kopierades sedan till ytterligare tre center och stadsrådet har nu godkänt en spridning till alla sociala samlingscenter för äldre, baserat på programmets framgång och efterfrågan.

Samordning och engagemang från intressenter

Detta projekt planerades av det tekniska kontoret för äldre i samarbete med Aragoniens institut för hälsovetenskap (Grupo de Investigación del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, IACS-IIS Aragón), vars forskning visade att människor behöver ett visst antal interaktioner ansikte mot ansikte för att hålla sig friska och förebygga sjukdomar.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

15 personer per dag och center deltar dagligen i aktiviteten (d.v.s. totalt 75 personer per dag, då programmet genomförs i fyra av 31 sociala mötescenter för äldre i Zaragoza). I en nyligen genomförd utvärdering bedömdes 47 användares uppfattning om programmet. De flesta av deltagarna rapporterade att de ofta deltar i samtalen och att dessa har hjälpt dem att skapa nya sociala nätverk, samt bidragit till ett större känslomässigt välmående. Deltagare rapporterade även att projektet har ökat deras motivation till att besöka de sociala centren.

Övervakning av resultat

Programmet utvärderades nyligen av fakulteten för samhällsvetenskap vid universitetet i Zaragoza (Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza). Det är dock viktigt att notera att utvärderingen utfördes med en mycket liten grupp (47 personer). När projektet utökas till andra center är det viktigt att fortsätta utvärdera programmets effektivitet.

Innovativitet

Även om projektet är baserat på ett relativt beprövat koncept är en den sociala kontaktpersonens roll viktig. Syftet är att äldre människor ska leda och sköta de här platserna, men att säkerställa att samtalen är inkluderande, respektfulla och engagerande för alla. För detta ändamål förser kontaktpersonerna deltagarna med verktyg för att leda och hantera samtalen.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Projektet är enkelt att överföra till andra sammanhang och miljöer. Det kräver en bekväm plats och anpassat stöd från en social kontaktperson.

Lärdomar

Att skapa dessa platser för äldre så att de kan träffas och prata har gett stöd till de sociala centren i rollen som lokala mötesplatser. Stor efterfrågan och positiv feedback från användare visar att dessa möten hjälper äldre människor att interagera med sina jämlingar för att bekämpa ensamhet.

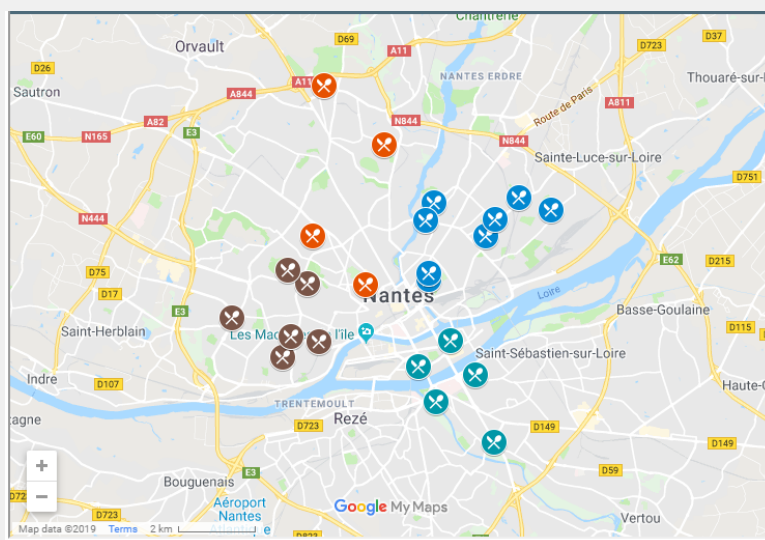
Kontaktpersonens roll är en viktig bidragande faktor till initiativets framgång. Kontaktpersonen har den katalytiska rollen att uppmuntra människor att delta i ett respektfullt och aktivt samtal när mötena inleds på ett center. Samtidigt skapas en känsla av ägande bland de äldre, vilket ytterligare bidrar till deras aktiva engagemang, när kontaktpersonerna börjar fasa ut.

O' Menu	
Stad	Nantes
Geografiskt fokus	Storstadsnivå
Startades; nuvarande status	2012; pågående
Ytterligare information	Bénéficiaire de l'offre de restauration O'Menu (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Services Prestations som tillhandahålls av staden Nantes innefattar en rad tjänster som levereras till hemmet eller till partnerfaciliteter för personer med låg inkomst, med en svår social och ekonomisk situation eller med svårigheter att röra sig. Som en del av dessa finns ett paket med tjänster som är specifikt avsedda för seniorer för att stödja dem med till exempel små gör-det-själv-jobb i hemmet till subventionerade priser. En tjänst som är särskilt värd att nämna är O' Menu, som ger seniorer möjligheten att få en komplett måltid hemma eller på en av de generationsöverskridande restaurangerna, samt föreningsrestaurangerna som finns i hela storstadsområdet. Initiativet riktar sig därför till personer med olika typer av behov: de som inte kan eller vill lämna sitt hem eller laga mat, de som har rörelsebegränsningar, men ändå vill njuta av en måltid hemma, samt de som vill ha en trevlig upplevelse till överkomligt pris nära hemmet. Staden uppskattar att ungefär 450 måltider levereras årligen, och 23 restauranger är nu anslutna som partners. Dessa distribueras i hela området så som visas på kartan.



Källa: O' Menu

Målgrupp

Initiativet är till för invånare som är äldre än 60 år och priserna baseras på inkomst (i snitt mellan 1,70 och 11 euro). Bokning kan göras tre dagar i förväg. Tjänsten är öppen för ensamhushåll, såväl som för inrättningar som *Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes* (EHPAD, äldreboende), där det ofta finns ett avtal. Menyn kan i viss utsträckning anpassas till individuella kostbehov.

Samordning och engagemang från intressenter

Tjänsten tillhandahålls av staden i samarbete med ett antal restauranger (mest generationsblandade restauranger och föreningsrestauranger) i storstadsområdet. Det finns för närvarande 23 partnerinstitutioner. Som redan nämnts har initiativet även partnerskapsavtal med EHPADs och andra institutioner.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Alternativet med hemleverans har gjort att många seniorer med begränsad mobilitet eller minskad självständighet kan få njuta av en hemlevererad vällagad måltid. De kan använda tjänsten så ofta de vill utan att binda sig. Tjänsten är inte bara viktig för de som annars kan ha svårt att handla och laga mat. Den hjälper dem även att få bra och balanserad kost till mycket överkomliga kostnader. Alternativet med måltider på partnerrestauranger gynnar social integrering, även med andra generationer, och ger seniorer möjlighet att komma ut och få en trevlig stund av gemenskap.



Källa: Dolcerama/YouTube

Övervakning av resultat

Utvärderingar av initiativet har främst gjorts informellt och genom gruppdiskussioner eller sessioner för ömsesidig feedback med användarna.

Innovativitet

Initiativet är nyskapande då det inte bara ger rabatter för att öka tillgängligheten till en vällagad måltid och sällskap. Det uppmärksammar även andra frågor (både logistiska och moraliska), vilka annars kan göra att människor tvekar inför att delta då de måste tackla dessa frågor.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Om målet är att göra tjänsten prisvärd för människor som annars inte skulle ha råd att gå ut och äta eller ser det som en "lyx", är det mycket viktigt att staden kan subventionera måltiderna på ett meningsfullt sätt. Kvaliteten är också viktig: måltiderna ska utformas enligt målgruppens kostbehov, samtidigt som de är tilltalande. Det är även avgörande att ha ett tillräckligt stort nätverk av partners för att tillhandahålla variation, samt tillgodose logistiska behov.

Lärdomar

i hemmet för att leverera måltiden, liksom viss motvilja att lämna hemmet och besöka en av restaurangerna. Därför är det viktigt att försöka öka medvetenheten, presentera denna möjlighet, visa recensioner och ägna uppmärksamhet åt dessa hushåll innan de kan uppmuntras att komma. Detta kräver naturligtvis omfattande utrymme, vilket städer – och de frivilliga som är inblandade – ofta inte har.

Vincles (Band)	
Stad	Barcelona
Geografiskt fokus	Alla stadsdelar
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	What is VinclesBCN - Ajuntement de Barcelona (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Vincles är en "tjänst som är utformad för att motverka ensamhet genom att stärka sociala kontakter mellan ensamma seniorer med hjälp av ny teknik och därmed förbättra deras välbefinnande". Med en användarvänlig app syftar den till att ge äldre möjlighet att kommunicera och interagera med familj och vänner, såväl som andra seniorer inom Vincles-nätverket, genom videosamtal och text-, video- eller röstmeddelanden. Med denna app kan användare hålla kontakten med nära och kära och träffa nya människor med samma intressen.

Kommunen förser användarna med en surfplatta med internetanslutning och appen. Användare som redan har en surfplatta/smartphone och internetanslutning får hjälp att installera appen. Nya användare får utbildning i att använda appen. Släkt och vänner som vill kontakta användaren kan ladda ned appen till sina enheter. Om en användare får problem med surfplattan eller appen finns en hjälplinje som är gratis att kontakta.

Målgrupp

Vincles är utformat för personer som uppfyller dessa kriterier:

- minst 65 år;
- registrerad som bosatt i Barcelona;
- villig att skapa och upprätthålla aktiva sociala relationer;
- motiverad att lära sig använda appen;
- kan tala katalanska och/eller spanska.



Courtesy of Ajuntement de Barcelona

Samordning och engagemang från intressenter

Detta initiativ samordnas av stadsrådet i Barcelona. Andra intressenter, som till exempel Bloomberg Philanthropies Foundation, är också involverade i implementeringen av Vincles genom att tillhandahålla finansiering, övervaka resultaten och analysera möjligheten till kopiering i andra städer. Icke-statliga organisationer erbjuder stöd, som till exempel Amics de la Gent Gran, som är specialiserade på att ta itu med önskad ensamhet.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Vincles-initiativet har fått mycket positiva recensioner, eftersom det underlättar kommunikationen mellan äldre och deras familj och vänner, vilket får dem att känna sig motiverade och oberoende och att de har sällskap. Det hjälper även seniorer att träffa människor och lära sig nya saker. I december 2018 hade appen tusen användare. I mars 2020 är antalet användare 2 331.

Övervakning av resultat

Ett team av professionella socialarbetare och animatörer från Vincles erbjuder stödssessioner för användare för att se till att de kan använda appen. De gör även regelbundna personliga uppföljningar för att övervaka framstegen. Bloomberg Philanthropies Foundation och kommunen har regelbundna samtal om framstegen för att övervaka utvecklingen av projektet.

Innovativitet

Vincles betraktas som ett socialt innovativt projekt. 2014 tilldelades förslaget första pris i Bloomberg Philanthropies' Mayors Challenge som uppmärksammar sociala innovativa projekt för att förbättra människors livskvalitet. Priset, värt 5 miljoner euro, var ett viktigt lyft. Inom kort vill lokala myndigheter att Vincles-appen blir "seniorappen". Detta skulle innebära att appen innehåller information om alla aktiviteter och tjänster som staden erbjuder för äldre, tillsammans med en online-videokonferenstjänst för de med begränsad mobilitet.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Vincles har ännu inte kopierats utanför Barcelona, men flera städer har visat intresse för projektet. Bland andra Santiago de Chile, Jalisco and Malaga. Några länder har börjat experimentera med digitala plattformar för att stödja social delaktighet och bekämpa ensamhet: till exempel CareZone (USA), Tyze (Kanada) och Voisin-Âge (Frankrike). Vincles kan enkelt överföras, då det inte är beroende av specifika lokala förutsättningar. Långsiktig hållbarhet skulle underlättas i sammanhang där (åtminstone några) äldre invånare redan har smartphones eller surfplattor, eftersom det skulle minska kostnaderna för lokala myndigheter.

Lärdomar

Vincles har visat att teknologi har en anmärkningsvärd potential att förbättra livet för äldre invånare. Stadens tjänstepersoner insåg att appen kunde hjälpa användare att göra mycket mer än att hålla kontakten med sina familjer. Den kunde även bredda deras sociala relationer och stärka banden med lokalsamhället och därmed minska känslan av ensamhet, samt förebygga vissa hälsoproblem. Initiativet har även utmanat stereotyper om äldre som inte är intresserade av teknik, eftersom det har lyckats i alla stadsdelar och förväntas fortsätta växa. 80 % av användarna är kvinnor, vilket visar äldre kvinnors höga intresse för åldersvänliga aktiviteter.

5. Respekt och social inkludering

Amsterdam vertelt (Amsterdam berättar)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; avslutat
Ytterligare information	Amsterdam vertelt (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Amsterdam vertelt (Amsterdam berättar) startade som en del av det större programmet Long Live Art (2013–2016) av de nederländska städerna Amsterdam, Haag, Eindhoven, Leeuwarden and Maastricht, med målet att öka och diversifiera tillgången på kulturella aktiviteter för äldre, såväl som att öka kontakten mellan generationerna. I Amsterdam implementerades detta som Amsterdam vertelt, som utvecklades till ett fristående projekt 2016.

Amsterdam vertelt har två inriktningar: fotografi och litteratur. I båda inriktningarna får äldre bekanta sig med möjligheterna inom respektive aktivitet. Detta görs i par tillsammans med yngre människor.

De äldre som väljer fotografering kan delta i masterclasses och workshops som leds av professionella fotografer. De får lära sig teknik och komposition och får sedan promenera i grannskapet och fotografera tillsammans med sitt sällskap (en ung person). På samma sätt får de som väljer den litterära inriktningen delta i masterclasses och workshops med professionella författare, och paren får sedan börja skriva prosa eller poesi.

Målgrupp



Amsterdams stadsbibliotek/OBA (2019)

Alla äldre personer (65 år och äldre) i de fyra deltagande stadsdelarna ingick i målgruppen. I dessa fyra stadsdelar består målgruppen av ca 66 000 äldre personer.

Eftersom projektet även är beroende av unga deltagare ingår de också i målgruppen. Deras antal i målgruppen är ca 137 660.

Samordning och engagemang från intressenter

Amsterdam vertelt är ett gemensamt initiativ utvecklat av stadens fotografiska museum Foam och Amsterdams stadsbibliotek. Projektet finansierades av flera kulturfonder (The Art of Impact, FNO, Fonds voor Cultuurparticipatie, Fonds Sluyterman van Loo). Äldre personer var involverade redan innan start: genom samforskning bland sina jämlingar identifierade äldre målgruppens önskingar och preferenser i fråga om kulturella aktiviteter.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Projektet pågår i de involverade grannskapen, ett i taget, under ett år. Ca 300 äldre deltar varje år tillsammans med 150 yngre.

Projektet har gett flera resultat. För det första stimuleras och stärks kontakter mellan generationerna genom att para ihop ungdomar och seniorer. De får lära sig mer om varandras liv, vilket främjar ömsesidig respekt. Deltagarna förbättrar dessutom sina kulturella och språkliga färdigheter genom aktiviteterna. De äldre som deltar i fotografiaktiviteterna lär sig även att använda digitalkamera. En del av deltagarna har fått ett nytt intresse för kulturella aktiviteter tack vare projektet.

Övervakning av resultat

Under utvecklingen av initiativet involverades äldre genom en seniorpanel. Utvärderingar har genomförts efter halva projekttiden och efter projektet med samma (kvalitativa) panel.

Innovativitet

Projektet har några innovativa element, som att para ihop äldre och yngre människor, men det som kanske är mest imponerande är att projektets utformning samtidigt lyckas ta itu med flera problem som äldre kämpar med, inklusive ensamhet, teknisk och kulturell analfabetism, samt fysisk träning.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det finns initiativ med liknande tillvägagångssätt (till exempel Together Old and Young (tillsammans ung och gammal), som finansieras av EU-programmet Erasmus +, även om inga exakta kopior av Amsterdam vertelt är kända. När projektet kopieras finns ett par förutsättningar som bör vara uppfyllda. För det första är effektiva kontakter mellan de deltagande volontärerna och kulturinstitutionerna nödvändiga för att tillhandahålla en diverse olika kulturaktiviteter och för att se till att aktiviteterna leds på ett bra sätt. För det andra behövs ekonomiska resurser för att involvera professionella författare och fotografer som leder workshops.

Lärdomar

Effekten ökades genom arbete på grannskapsnivå och genom att involvera invånare (i tillvägagångssätt, rekrytering, genomförande och avslutande). Att organisera extra aktiviteter ökade dessutom projektets integrering i grannskapet och i övriga staden, eftersom det ökade chansen att invånarna fick kunskap om projektet. Att ställa ut fotografierna på stadens fotografiska museum, Foam, ledde till att ytterligare 40 000 personer fick kunskap om projektet.

6. Samhällsengagemang och sysselsättning

Anmäl hinder	
Stad	Gothenburg
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2017; pågående
Ytterligare information	Anmäl enkelt avhjälpna hinder - Göteborgs Stad (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

2017 lanserades appen Anmäl hinder av Göteborgs Stad. Med appen kan användaren rapportera platser där tillgängligheten behöver förbättras för att ge bättre tillgång till allmänna platser. Appen lanserades av fastighetskontoret som en del i arbetet med att förbättra stadens tillgänglighet, och i och med det bidra till att göra Göteborg mer åldersvänligt. Det mest konkreta målet i detta arbete är att ta bort onödiga hinder i stadsmiljön, som tunga dörrar, dålig belysning och trappor utan räcke. Med appen Anmäl hinder kan användaren fotografera en plats som kräver uppmärksamhet, beskriva och kategorisera hindret, samt infoga en geotagg för platsen. Användaren kan även lämna sin kontaktinformation tillsammans med rapporten. Appen använder öppen källkod och kan därför kopieras till andra städer.

Målgrupp

Syftet med appen är att låta invånarna bidra till att göra staden mer lättillgänglig för människor i alla åldrar oavsett förmåga. Appen riktar sig inte till någon specifik användargrupp.

Samordning och engagemang från intressenter

Fastighetskontoret i Göteborg är engagerade i att göra Göteborg till en mer tillgänglig stad. Ett flertal åtgärder har vidtagits för att arbeta mot detta mål, bland annat att lansera appen Anmäl hinder. Appen utvecklades av fastighetskontoret i samarbete med ett privat företag som ansvarade för att designa appen.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Effekten av Anmäl hinder-appen kan ses i ett antal hinder som har rapporterats. Appen släpptes i mars 2017, och under 2018 skickades totalt 378 rapporter till staden. Det kan jämföras med antalet rapporter från de tio åren innan appen lanserades, mellan 2006 och 2016, då 156 rapporter gjordes. Detta innebär att ca 70 procent av alla rapporter från de senaste 12 åren har inkommit efter att appen lanserades.

Övervakning av resultat

Staden övervakar användningen av appen och följer upp antalet anmälningar om hinder. Det genomförs även statistisk uppföljning beroende på vilka typer av hinder som rapporteras och vilka avdelningar som har huvudansvaret för att ta bort det rapporterade hindret.



Källa: Göteborgs Stad

Innovativitet

2018 fick Anmäl hinder-appen priset Guldlänken av Sveriges kommuner och landsting för den mest innovativa digitala lösningen inom offentlig förvaltning. Jämfört med traditionella sätt att rapportera hinder är en fördel med appen att användaren kan ta en bild av hindret, vilket kan hjälpa staden att bedöma vilka typer av åtgärder som behövs.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Det finns inga uppenbara sammanhangsspecifika förutsättningar som skulle hindra att Anmäl hinder-appen kopieras. Eftersom appen använder öppen källkod kan den kopieras till andra städer i Sverige och utomlands. Appen har hittills kopierats till Sjöbo och Trelleborg.

Lärdomar

Eftersom appen är byggd i öppen källkod finns goda förutsättningar att kopiera den till andra städer. Just denna app har utformats så att användare kan rapportera hinder i staden, men en liknande app skulle även kunna användas för andra ändamål, till exempel för att identifiera platser som människor anser vara osäkra. I ett bredare perspektiv kan en app som denna ha stor potential som ett inkluderande stadsplaneringsverktyg, vilket kan användas för att få en invånares perspektiv på hur en speciell plats bör utvecklas.

Användarinvolvering i stadsplanering	
Stad	Oslo
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; pågående
Ytterligare information	<u>Medverkningskonferanse</u> (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

En av de viktigaste åtgärder som vidtagits i Oslo är beslutet att utveckla handlingsplanen för en åldersvänlig stad baserad på input från olika metoder som involverar äldre. Detta inkluderar offentliga möten ("Medverkningskonferanse"); inspektionsrundor med äldre för att hjälpa till att visualisera och visa de goda och dåliga aspekterna av att vara äldre i vissa delar av staden (s.k. "Seniortråkk") och involvera äldre människor i fokusgrupper och riktade samtal för att lyfta underliggande frågor. Användarinvolvering har även varit viktig för att förankra åldersvänliga perspektiv i avdelningar som planerings- och byggnadsservice och stadsmiljökontoret i Oslo. I dessa fall har äldre personer involverats genom till exempel Seniortråkk (inspektion), där ämnen som bänkar, belysning och offentliga toaletter stod på dagordningen, för att säkerställa lättillgängliga grönområden och social infrastruktur i stadsdelarna. Detta var tydligt i utvecklingen av Hovseter, ett område i stadsdelen Vestre Aker där de äldre invånarna aktivt deltog i planeringsprocessen tillsammans med planerings- och byggnadsavdelningen och miljöavdelningen. Nya bänkar, gångvägar, trottoarer och motionsområden var avgörande för att hålla sig i form och frisk, med eller utan rollator. Lättåtkomlighet och säkerhet vid besök i naturreservaten runt Oslo, närmare bestämt Marka, har även varit föremål för liknande rundor med stadsmiljökontoret.

Äldre utbildades även i att använda iPads, och med inspiration från initiativen i Göteborg filmade äldre människor sin dag. Detta hjälpte till att avslöja både de bra och sämre delarna av att vara en äldre person i en stad. Användarinvolvering har förändrat hur dessa avdelningar uppfattar sina målgrupper, vilket garanterar en tillgänglig och säker stad för alla.

Målgrupp

Åldersvänlig stad riktar sig främst till personer som är över 60 år. Dessutom har initiativet "Åldersvänliga Oslo" medvetet inte definierat undergrupper och målgrupper utanför de som är över 60 år, även om det politiska initiativet tilltalar den del av befolkningen som kan leva hemma oberoende eller delvis oberoende. Handlingsplanerna innefattar inte bostäder och vård, eftersom andra planer i Oslo täcker detta



Bild: Oslo kommun

Samordning och engagemang från intressenter

Användarinvolvering har varit en av grundpelarna i skapandet av Oslos åldersvänliga politik. Detta kräver nära samarbete och längre processer än vad som annars hade behövts på grund av de olika metoderna som sattes i rörelse. Handlingsplanen för ett åldersvänligt Oslo grundas på bidrag från äldre invånare och är knutet till sex av WHO:s politiska mål. Avdelningen för äldre, hälsa och sysselsättning har varit den huvudsakliga samordnaren, men har även lyckats engagera andra avdelningar och tjänster i Oslo kommun att överväga åldersvänliga aspekter i sina politiska beslut. Detta är verkligen en nedifrån-och-upp-strategi för politiska beslut.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Effekterna av att involvera användare är omedelbart synliga med nya bänkar med kortare avstånd, samt diskussioner kring tillgången till offentliga toaletter och bättre belysning som beaktas av avdelningarna i Oslo kommun. Återkopplingen från äldre i stadsdelarna har också varit mycket positiv. Att bli sedd och hörd är viktigt för att kunna se sig själv som en tillgång för samhället. Användarinvolvering har lett till gradvis förändrade metoder för vissa avdelningar som ser staden med nya "åldersvänliga" ögon. Detta kommer att bidra till att skapa en mer inkluderande stad på lång sikt, där äldres stigmatisering kommer att försvinna.

Övervakning av resultat

Inga indikatorer har utvecklats för användarinvolvering, bortsett från kvalitativ feedback som projektledarna i stadsdelarna har fått under möten. Det förändrade narrativet blir dock mer uppenbart när åldersvänlig politik betraktas som en del av de övergripande ramverken för utveckling av politik på olika avdelningar i kommunen. Det är viktigt att definiera vilken typ av användarinvolvering som räcker för de olika projekten, och om ett nytt projekt garanterar användarinvolvering eller inte. Olika projekt kräver olika metoder för användarinvolvering, allt från intervjuer, fokusgrupper, offentliga utfrågningar/möten och kartläggningsrundor. För framtida övervakning av programmet föreslås följande indikatorer:

- antal äldre deltagare i stadsdelsmöten och konsultationer;
- antal nya projekt som resultat av användarinvolvering.

Innovativitet

Omfattande användarinvolvering är en innovativ, dynamisk och demokratisk strategi vid utveckling av politik. Metoden och organisationsstrukturen är innovativ då den lägger tyngre vikt vid användarens behov än vid de uppfattade behoven hos en befolkningsgrupp. Den utmanar uppfattningen om vad åldersvänliga städer är och kommer att vara i framtiden och tvingar fram en ny strategi för samarbete mellan kommunala tjänster och instanser.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Användarinvolvering är en nyskapande planeringsmetod, och andra kommuner i Norge och utomlands som är intresserade av initiativ för en åldersvänlig politik bör överväga att se på ämnet ur ett nedifrån-och-upp-perspektiv. Perspektivet med användarinvolvering är viktigt eftersom det bidrar till en långsiktig hållbarhet för åldersvänlig politik. Det är förankrat i allmänheten och ser till att kommunala instanser och tjänster tar hänsyn till åldersvänlig praxis när de utformar politik. Aspekten av användarinvolvering är ett kraftfullt verktyg eftersom den tilltalar både de politiska och administrativa nivåerna inom kommunala myndigheter. Det kräver god kommunikation, utmärkt hantering av förväntningar kopplade till användarinflytande och tydlig struktur för deltagande för att säkerställa att alla röster hörs.

Lärdomar

Efter det första offentliga mötet drogs slutsatsen att äldre generellt sett är mindre intresserade av sjukvårdstjänster än vad kommunen antog. Aspekter som att kunna fortsätta leva och trivas och ha ett meningsfullt liv ansågs vara viktigare. Små justeringar av till exempel avståndet mellan bänkar och deras design, avståndet till spårvagns- och busshållplatser, tillgång till grönområden och bättre belysning hjälper till att underlätta användningen av staden och skulle vara tillräckligt för att locka ett större antal äldre att bli mer aktiva i sitt närområde.

7. Kommunikation och information



Centres locaux d'information et de coordination – CLIC (Lokala informations- och samordningscentra)	
Stad	Nantes
Geografiskt fokus	Storstadsnivå
Startades; nuvarande status	2004; pågående
Ytterligare information	Les centres locaux d'information et de coordination (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

CLIC ger äldre en tydlig och lättillgänglig översikt över de tjänster och möjligheter som staden erbjuder. Översikten är fortfarande en utmaning. Problemet som staden står inför är inte bara att kartlägga och tydligt presentera de olika tjänster, initiativ och verktyg som kan erbjudas, utan att konkret nå ut till en stor grupp användare som ofta är svår att nå, som har begränsade kunskaper om digitalisering och som lever i isolering. I femton år har Nantes tillhandahållit en enskild kontaktpunkt för personer över 60 år och deras familjer. Denna support har rollen att informera, lyssna och stödja för att hitta skraddarsydda lösningar för alla: hemhjälp, institutionellt boende, måltidsleverans, fjärrassistans, etcetera. Det finns en mängd broschyrer, kataloger och pappers-/digitala kanaler, samt olika kontaktpunkter som kan ge skraddarsydd support och information.

Målgrupp

CLIC förvaltas av Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Det har ett centralt samordningskontor och kontaktpunkter i grannskapen. De använder även lokala partners som föreningar för att proaktivt nå ut i grannskapen och för att få fram sitt informationserbjudande till mindre engagerade samhällsgrupper och hushåll.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Nantes har en stor portfölj av initiativ och supporttjänster att erbjuda, vilka är väl presenterade och tillgängliga för allmänheten via olika kanaler. Staden använder även *rencontres de quartier* (kvartermöten) och de olika mötena på stadsdels- och grannskapsnivå för att sprida så mycket information som möjligt om nya möjligheter och tjänster. Kommunikationsinsatserna fungerar bra, även om det inte finns några specifika uppgifter för att bevisa i vilken utsträckning den lokala äldre befolkningen är informerad om erbjudandet. De ger även en välkommen, trygg plats för att diskutera oro och rädsla, att utforska olika vägar tillsammans och att öka medvetenheten. En intressant effekt har varit att yngre seniorer kommer för att få information för sina föräldrars skull, och på detta sätt får information och börjar tänka på sin egen framtid.

Övervakning av resultat

Det har genomförts några informella övervakningsinsatser, men inga specifika studier. Staden är medveten om vilka områden i staden eller undergrupper som fortfarande är utom räckhåll när det gäller engagemang och ökande av medvetenhet. En kartläggning skulle kunna vara till hjälp för att nå de grupper som fortfarande är utom räckhåll.



Innovativitet

CLIC möjliggör en centraliserad kontaktpunkt för information, som inte bara samlar in stadsrelaterade tjänster och initiativ utan även erbjudanden från lokala föreningar och samhällsorganisationer. Det har varit mycket fördelaktigt inte bara vad gäller att förenkla och effektivisera kommunikation och insatser, utan även för att säkerställa samordning och skapande av länkar mellan flera initiativ och organisationer som verkar inom området.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

CLIC finns endast i Nantes storstadsområde och har ännu inte kopierats. Grundläggande egenskaper för överförbarhet inkluderar viljan och engagemanget från staden att investera i kommunikationsinsatser och att kontinuerligt anpassa dem till den lokala dynamiken (vad gäller uppsökande, metoder, innehåll). Detta kräver tid och ekonomiska resurser. Det är även viktigt med ett tätt nätverk och samordning bland alla aktörer som arbetar inom detta område, vilket gör det möjligt att på ett relativt enkelt sätt samla erbjudandet av tjänster.

Lärdomar

En utmaning är fortfarande svårigheterna att nå ut till de grupper som är mindre aktiva och involverade i de aktiviteter som staden och andra föreningar föreslår. Det behövs inte bara mer kapacitet för att proaktivt engagera de individer och samhällsgrupper som är svåra att nå. Det behövs även en riktig medvetenhetskampanj för att informera människor om vad de kan förvänta sig och vilken väg de kan ta innan de blir gamla och möter utmaningar. Det är även viktigt att främja en kulturell förändring där seniorer bör vara aktiva, ta emot hjälp och stöd, delta i fritidsaktiviteter och få uppmärksamhet och omtanke, samt sist men inte minst, tänka på sin framtid. Detta har ofta setts som ett av de största hindren för deltagande, då vissa upplever att "det här inte för mig" och "jag behöver inte det här".

Collaborative research by Higher Education Institutions	
Stad	Greater Manchester
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	MICRA grundades 2010 (även om samarbete har funnits tidigare); aktiviteterna pågår
Ytterligare information	MICRA (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

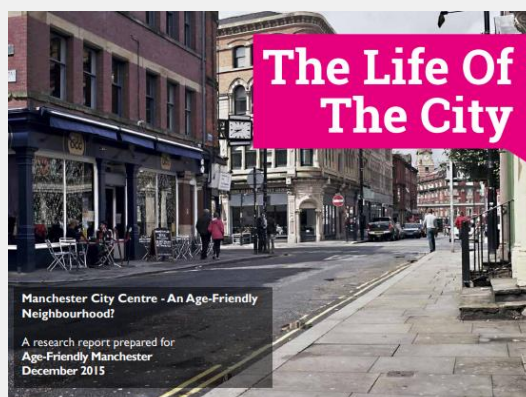
Greater Manchester kännetecknas av starka band mellan forskning och praktik inom området för äldre. Särskilt värt att nämna är MICRA: Manchester Institute for Collaborative Research on Aging – som är en del av Greater Manchester Aging Hub.

Forskningen inkluderar arkitektur, ekonomi, teknik, historia, biovetenskap, medicin och sociologi och täcks av tre tematiska fokusområden: Åldrande och hälsa (hur tillhandahålls effektiv hälso- och sjukvård för äldre befolkningar?), Åldrande och samhälle (hur kan samhällen bättre tillgodose äldre befolkningar?) och Åldrandets biologi (hur och varför åldras människor?).

Exempel på pågående forskningsprojekt: Ambition for Ageing (om att bekämpa social isolering), fRail (om orsakprocesser relaterade till svaghet och välmående i äldre åldrar), Green infrastructure, OPUS (om äldre människors sexualitet) och PrevenIT (om användning av IT för att underlätta äldre).

Förutom forskning fokuserar MICRA's aktiviteter på:

- Att hålla evenemang där akademiker presenterar sina senaste forskningsinsatser och lockar publik på upp till 100 personer inklusive forskare, vårdgivare, äldre människor, lokala myndigheter, National Health Services (NHS) och den privata sektorn. Programmet innefattar vanligtvis av en nätverkslunch kl. 13 och pågår sedan mellan kl. 14 och 16. Det är tre till fyra presentationer, en kaffepaus och en frågestund:
- Samarbete med olika intressenter för att utveckla äldre strategier, politik och praxis.



Vänster: Forskningspresentation organiserad av MICRA. Höger: Exempel på forskningspublikation
Källa: MICRA Centre for Spatial Inclusion Design-Research

Målgrupp

Forskningsnätverket syftar till att öka kunskapen om äldre hos olika intresserade parter:

- beslutsfattare, inklusive tjänstepersoner och projektledare från icke-statliga organisationer;
- andra som forskar om äldre;
- äldre själva.

Nätverket är inte enbart till för målgrupperna i Greater Manchester, utan strävar efter en så stor geografisk räckvidd som möjligt – fram till forskning för till exempel Bolivia.

Samordning och engagemang från intressenter

Lokala universitet (till exempel University of Manchester, Manchester Metropolitan University, Manchester School of Architecture; University of Salford) arbetar med Greater Manchester Combined Authority, de tio lokala myndigheterna i Greater Manchester och icke-statliga organisationer om forskning relaterad till åldrande och åldersvänlighet. Samordning av Greater Manchester Ageing Hub.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

MICRA's nätverk består för närvarande av över 300 akademiker och 2 000 medlemmar, med över 60 forskningsprojekt. Sedan 2016 har 31 evenemang organiserats. University of Manchester, Manchester Metropolitan University, University of Salford har också signerat ett Memorandum of Understanding (samförståndsavtal) för att samarbeta i demensforskning. Vidare har de högre utbildningsinstitutionerna deltagit i flera externa konferenser och forskningsutbyten (till exempel gemensamt värdskap för konferensen British Society of Gerontology).

Övervakning av resultat

Även om MICRA:s resultat är kända omfattar forskningsaktiviteterna för åldrande i Greater Manchester mer än så. På denna nivå finns ingen formell övervakning eller utvärdering, så det är svårt att rapportera om aspekter som överföring av forskning till praktik.

Innovativitet

Långt närmare samarbete mellan forskning och praktik än vad som kan ses i andra städer – och därmed svar på behoven av de senaste faktabaserade insikterna om åldrande.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Forsknings-samarbete kräver närvaro av ett lokalt universitet eller liknande forskningsinstitution med akademiker som är specialiserade på ämnen som är kopplade till åldrande. Vidare krävs finansiering och erfarenhet av och kapacitet för nätverkande och spridningsaktiviteter.

Lärdomar

Samarbetet har överskridit professionella gränser och konkurrens för Greater Manchester bästa.

8. Community support and health services

GoldenSports	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Alla stadsdelar utom norra och sydöstra
Startades; nuvarande status	2014; pågående
Ytterligare information	GoldenSports (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

GoldenSports grundades av Leonie Everts i Amsterdam. Hon forskar i mänsklig rörelse. Hon ville öka äldres möjligheter att utöva idrott i sitt bostadsområde och att ge dem möjlighet att träffa andra äldre i området. Motivationen för hennes strävan var att hon såg många yngre som sportade i allmänna miljöer, men knappt några äldre.

GoldenSports är en plattform som erbjuder fysisk träning för äldre människor. Aktiviteterna sker utomhus. Efter uppvärmning består programmet av 15 minuters balans- och koordinationsträning, 15 minuters muskelträning och 15 minuters sport och spel.

Passen leds av professionella fysioterapeuter. Därför tas det ut en liten avgift för att täcka kostnaderna. Avgiften är mellan tre och fem euro per pass. Du behöver inget medlemskap, vilket gör det lätt att delta närhelst det passar.



Sedan 2016 har plattformen även anpassat tjänsten till äldre invandrarkvinnor. För äldre kvinnor med invandrarbakgrund är aktiviteterna skraddarsydda till deras kultur och preferenser. Det innebär att aktiviteterna är inomhus istället för utomhus, endast med kvinnor deltar (både deltagare och instruktör), samt att det är uppehåll under ramadan och sommarsemestrar.

Målgrupp

GoldenSports riktar sig till äldre (från 65 år) som fortfarande bor i sitt eget hem. Personer som är 55 år och äldre och har gått i pension eller har fysiska bekymmer är också välkomna att delta.

Samordning och engagemang från intressenter

GoldenSports is dependent on volunteers for the coordination and execution of the programme. They take care of the continuity by collection of the fees, calling participants to stay informed about them and making sure nobody is excluded in any way. Lastly, funds are an important stakeholder to make sure the activities can be financed (e.g. startup costs such as marketing).

Effektivitet och inverkan

Inverkan

2017 var antalet deltagare cirka 350 och medelåldern 70 år. Två år senare hade antalet deltagare fördubblats. De betygsätter aktiviteten 8,3. GoldenSports har både en fysisk och social inverkan. Enligt deltagarna skapar programmet en mer aktiv livsstil (anser 80 % av de som svarat), det ger bättre fysisk kondition (75 %) och bättre koordination (64 %). Dessutom träffar de nya människor i området (81 %) och de idrottar oftare om de gör det tillsammans med andra (84 %).

Övervakning av resultat

GoldenSports gav ett oberoende forskningsinstitut i uppdrag att genomföra en kvantitativ konsekvensbedömning för hela programmet 2017. 2018 genomfördes en kvalitativ utvärdering av det anpassade programmet för äldre invandrarkvinnor.

Innovativitet

Fokus på nya behov: aktivt åldrande genom att stimulera motion, att förebygga ensamhet, social inkludering av äldre invandrare och respekt för deras kultur genom den anpassade versionen.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

GoldenSports har kopierats med framgång i nio andra nederländska städer, bland andra Rotterdam och Utrecht. Det finns ett par punkter att tänka på vad gäller konceptets överförbarhet: För den ekonomiska hållbarhetens skull krävs stadsmiljö för att säkerställa att tillräckligt många äldre är intresserade och att tillräckligt många instruktörer finns på plats. För att alla ska kunna delta behövs låga priser med rabatt för de fattigaste. Det krävs mycket arbete med marknadsföring och rekrytering för att starta. Det bör göras på ett personligt sätt. Det räcker inte med flygblad och affischer. Det behövs muntlig marknadsföring för att nå målgruppen.

Lärdomar

Formeln är effektiv eftersom den erbjuder idrottande inom tilltalande sporter och träning under överinseende av en professionell instruktör som vet vilken typ av hjälp äldre människor behöver. Värningen går också bra, genom att sprida ett positivt budskap och skapa känslan av en positiv klubb som är rolig att vara del av, men ändå utan måsten.

Salud en Red en Los Barrios (Hälsonätverk i grannskapen)	
Stad	Zaragoza
Geografiskt fokus	Alla stadsdelar
Startades; nuvarande status	2018; pågående
Ytterligare information	Gobierno de Aragon (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Staden Zaragoza har börjat utveckla ett folkhälsoprojekt genom samarbete mellan ledningen i Aragonien (avdelningen för hälsa) och stadsrådet i Zaragoza (socialdepartementet). Salud en Red en Los Barrios (hälsonätverk i grannskapet) är ett initiativ som ingår i Plan de Salud de Aragón 2030. De kommunala centren för sociala tjänster i de olika grannskapen i Zaragoza är centrum för genomförandet av Estrategia de Promoción de la Salud (hälsofrämjandestrategin). Initiativet utvecklas på grannskapsnivå, som en miljö med samexistens närmare människorna, och genom utvecklingen av nätverk mellan de institutioner som arbetar i olika sektorer inom varje samhälle.

Det yttersta målet för Salud en Red en Los Barrios är att förbättra hälsa, välfärd och jämlikhet i Zaragozas stadsdelar och bostadsområden. Initiativet har därför tre tydliga mål:

- att identifiera hälsosfaktorerna i livscykelns olika steg;
- att uppmuntra nätverkande baserat på lokalinvånarnas verklighet och behov;
- att främja användningen av hälsoresurser genom samhällsdeltagande.

Målgrupp

Salud en Red en Los Barrios är ett initiativ med syfte att inkludera hela lokalsamhället.

Samordning och engagemang från intressenter

Genom initiativet skapades en färdplan för att inrätta ett starkt hälsonätverk i ett grannskap genom att involvera olika intressenter. Samordningen gör av hälsodepartementet och stadsrådet i Zaragoza. Hälsonätverket i grannskapen består av:

- att skapa ett initiativtagande team bestående av företrädare för de grundläggande offentliga tjänsterna (sociala tjänster, hälsa och utbildning) i varje grannskap;
- att etablera en kärngrupp som inkluderar det initiativtagande teamet, samt yrkesverksamma från olika sektorer i samhället. Kärngruppen i varje zon identifierar befintliga sjukvårdsbehov och resurser hos lokalinvånarna;
- mobilisering av samhällsresurser i området. Detta innebär att göra dem synliga i varje grannskap, göra dem kända bland alla aktörer och organisationer som arbetar inom samhället och rekommendera dem. Tanken är att läkare, sjuksköterskor eller socialarbetare från primärvården formellt hänvisar patienter till hälsoresurserna, som de kan använda för att främja sin hälsa, och att detta registreras i patientens medicinska historia.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Initiativet syftar till att förbättra den generella hälsan inom grannskapet. Detta genom att intensifiera nätverket inom området. Detta bör bland annat resultera i mer kunskapsutbyte mellan olika enheter, skapa bättre förståelse för den aktuella situationen och behoven i grannskapet, samt öka invånarnas delaktighet.

Övervakning av resultat

Det är komplicerat att övervaka resultaten av initiativet eftersom målen är svåra att mäta. Framtida övervakning kan fokusera på:

- antalet partners som är involverade i nätverket, antalet team som har bildats och antalet yrkesverksamma i teamen;
- antalet nätverksaktiviteter per grannskap och typ av aktiviteter som genomförs;
- äldre människors nöjdhet med nätverksstrategin.

Innovativitet

Att mobilisera resurserna i området innebär att göra dem synliga i varje grannskap, göra dem kända bland alla aktörer, enheter och organisationer som arbetar inom samhället och rekommendera dem. Tanken är att läkare, sjuksköterskor eller socialarbetare från primärvården formellt hänvisar patienter till hälsoresurserna, som de kan använda för att främja sin hälsa, och att detta registreras i patientens medicinska historia.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Trots att det utvecklas som ett försöksprogram i tre områden i Zaragoza finns protokollet för att rekommendera resurser redan på mer än en tredjedel av hälsocentralerna i Zaragoza. Zaragoza planerar att implementera initiativet i alla stadsdelar i staden (totalt 25) senast 2021. Initiativet genomförs även i andra städer i Spanien, inklusive Barcelona, och en databas över hälsoresurser för alla dessa städer är under utveckling.

Lärdomar

Salud en Red en Los Barrios visar den effekt som ett bra samarbete mellan hälsodepartementet och det lokala stadsrådet kan ha i ett grannskap. Effektiv samordning av dessa institut kan mobilisera ett samhälle.

Radars	
Stad	Barcelona
Geografiskt fokus	55 grannskap i staden
Startades; nuvarande status	2008; pågående
Ytterligare information	The RADARS project - Universitat de Barcelona (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Radars är ett samhällsprojekt för att upptäcka och förebygga risksituationer för äldre och minska de negativa effekterna av oönskad ensamhet och isolering. Det är ett nätverk för förebyggande och vård där frivilliga, organisationer, handelsföretag och myndigheter deltar. Syftet är att hjälpa äldre som bor ensamma eller med andra äldre att kunna bo kvar i sina egna hem och ha sällskap, med hjälp av människor runt omkring dem.

Grannar och personer som arbetar i närliggande butiker och apotek är de huvudsakliga aktörerna som tittar till de äldre (hur de mår, hur de ser ut att må och hur de agerar). Vid avvikelse eller incident informerar de relevant socialtjänst. Några av de frivilliga ringer regelbundet äldre invånare för att skapa en känsla av tillit och minska känslan av ensamhet.

Målgrupp

Radars har utformats för personer som är 65 år och äldre, i synnerhet de som bor ensamma eller med en annan äldre person och vill berika sitt sociala liv. De indirekta målgrupperna inkluderar grannar, butiksägare, frivilliga och privata och offentliga professionella tjänster.



Källa: Ajuntament de Barcelona

Samordning och engagemang från intressenter

Radars samordnas av stadsrådet i Barcelona (socialdepartementet) i samarbete med samhällsföreningar i alla grannskapsområden. Den icke-statliga organisationen Amics de la Gent Gran, som specialiserat sig på att bekämpa oönskad ensamhet, har ett team av frivilliga för att ge sällskap till äldre i hemmet eller vid sociala aktiviteter utomhus. Dessutom har hälsocenter, medborgarcenter och icke-statliga organisationer bidragit genom att uppmuntra seniorer att delta i Radars.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Efter att ha varit igång i mer än ett årtionde finns Radars nu i alla stadsdelar i Barcelona. De sociala nätverk som har bildats utifrån detta initiativ tar nu hand om fler än 170 000 äldre. Eftersom de flesta äldre som bor ensamma är kvinnor (som även har en högre risk för socialt utanförskap) har detta initiativ en positiv inverkan på denna befolkningsgrupp. Radars har även påverkat området och den lokala organisationen, eftersom det har främjat synergier mellan individer, enheter och tjänster som inte tidigare samverkat. Det har skapat nya relationer och stärkt samhällslivet.

Övervakning av resultat

Alla aktörer som är involverade i Radars deltar regelbundet i runda-bordssamtal för att utbyta erfarenheter, bestämma strategi och planera nästa steg. Dessa runda bord övervakar resultaten initiativet och utvärderar de framsteg som görs.

Innovativitet

Innovativiteten i projektet kommer från dess strategi för delaktighet nedifrån-och-upp där medlemmarna i lokalsamhället bryr sig om varandra och stärker sociala band. Radars sponsrades inte av stadsrådet från början, då det bildades av en grupp grannar som bestämde sig för att ta hand om varandra. Idén var så framgångsrik att lokala myndigheter 2012 tog ägarskap och utökade Radars till alla stadsdelar. Radars har en nyskapande flernivå-metodik, där sociala aktörer på olika nivåer (d.v.s. frivilliga, butiksägare, yrkesverksamma från icke-statliga organisationer, lokala myndigheter) arbetar på ett samordnat och kompletterande sätt.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Radars har ännu inte kopierats någon annanstans. Överförbarheten är en utmaning eftersom framgången med Radars har att göra med den speciella sociala kulturen i vissa grannskap och den lokala offentliga förvaltningen i Barcelona. Dessa speciella förutsättningar kan vara ett hinder för kopiering i andra städer. Dess hållbarhet kan tillskrivas det permanenta engagemanget och samarbetet mellan alla involverade aktörer och dess förmåga att anpassa sig till respektive bostadsområdes egenskaper och behov.

Lärdomar

Detta initiativ visar hur viktigt det är att engagera sociala aktörer på olika nivåer för att förbättra livskvaliteten för äldre. Implementeringen har dock inte alltid varit enkel. En del äldre personer som identifierats av Radars litar inte gärna på frivilliga som knackar på dörren eller ringer. Detta visar behovet av ett starkt institutionellt stöd för att stödja de frivilligas arbete.

Strength and balance pathway (Vägen till styrka och balans)	
Stad	Greater Manchester
Geografiskt fokus	Wigan – en av Greater Manchesters tio lokala myndigheter
Startades; nuvarande status	2018; pågående
Ytterligare information	Strength and Balance - Active Later Life (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Fall tar tid och resurser från lokala hälso- och sjukvårdstjänster och på en personlig nivå kan fall ha en betydande inverkan på äldre människors mobilitet och självförtroende, då de ofta behöver mer sjukhus- och socialvård efter ett fall.

Fall ses ofta som en följd av att bli äldre, men det finns en ökande drivkraft från hälso- och frivilliga sektorer att arbeta med förebyggande metoder. Dålig muskelstyrka och balans är två av de vanligaste riskfaktorerna för fall.

I Wigan (en av Greater Manchesters tio lokala myndigheter) har en väg utvecklats av teamet för folkhälsa inom den lokala myndigheten i samband med deras sport- och fritidstjänster. Vägen inkluderar ett sex veckors hemmaträningsprogram med stöd, följt av tio veckors "öka färdighet"-sessioner i grupp, ett 15 veckors beprövat styrke- och balansövningsprogram och långsiktiga underhållssessioner, som alla stöds genom en hemmaträningsbroschyr för att uppmuntra deltagarna att fortsätta träna de tekniker som de har lärt sig genom programmet.

Målgrupp

Alla äldre som bor i området. Programmet passar de som är 65 år och äldre. Det finns dock ingen strikt åldersgräns, och alla vuxna som kan dra nytta av programmet får delta.



Bild: Centre for Ageing Better

Samordning och engagemang från intressenter

Äldre kan hänvisas till denna väg av en lokal vårdgivare, socialarbetare, allmänläkare eller sjuksköterska eller anmäla sig själv. Dessutom kan vägen presenteras av en frilansinstruktör eller personal som utbildas internt på boenden eller av en välgörenhetsorganisation. Detta kan vara en mer hållbar strategi, eftersom äldre människor ofta föredrar den miljö de är vana vid och bekväma med.

Äldre kan gå igenom vägen i den tänkta ordningen, eller så kan de välja grupper direkt längs vägen, beroende på deras bedömda behovsnivå.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

Det är för tidigt att bedöma den fulla effekten av vägen, och kostnadsbesparingar från denna strategi kan ta flera år att förverkliga. Fall hos personer som är 65 år och äldre orsakar över 200 000 sjukhusinläggningar nationellt, vilket kostar den nationella sjukvården cirka 1 miljard pund om året. Genom att förbättra styrka, balans och rörlighet finns en tydlig potential för programmet att minska förekomsten av fall och spara pengar för lokala hälso- och socialvårdstjänster. Detta kan göra att resurser som används för att hantera fall kan fördelas någon annanstans.

Övervakning av resultat

Det ansågs viktigt att avsätta resurser för övervakning och för att detta skulle kunna övervägas vid starten av ett program. Det ansågs särskilt fördelaktigt att utveckla ett ramverk för övervakning, specifikt utformat för respektive program. Detta gör att lokala områden kan bädda in övervakning i alla aspekter av programmen, vilket gör det relevant för programmens mål. Studieverktyget PhySiCAL och ett ramverk för resultat och övervakning är exempel på detta.

Innovativitet

Programmet är innovativt på så sätt att ett antal olika aktiviteter för förbättring av styrka och balans sammanfogas till en väg. Dessa inkluderar: tio veckors "öka färdighet"-grupper med talare och övningar; sex veckors träningsprogram med hembesök och telefonstöd däremellan, samt ett beprövat 15 veckors träningsprogram som ges på ett antal platser på avdelningen. "Ring och åk"-transport är tillgänglig.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Vägen är strukturerad i ett gemensamt tillvägagångssätt, så den är enkel att kopiera till andra områden.

Lärdomar

"Peer champions" utgör en central del och de utbildas för att stödja instruktörerna under gruppträningen. De följer även med instruktörerna på hembesök för att uppmuntra deltagande på gruppträningarna. Detta har varit särskilt effektivt för att engagera äldre män. Resultaten blir bättre om deltagaren deltar i andra program, till exempel stroke-rehabilitering, hälsopromenader. Det finns även ett trafikljussystem som anger om gemenskapsbaserade träningsprogram innehåller styrka- och balansträning, för att ge vidare hänvisning från vägen. Att fortsätta övningarna hemma hjälper också till att upprätthålla positiva resultat.

Zicht in evenwicht - voor oudere migranten (A Matter of Balance – for older migrants)	
Stad	Amsterdam
Geografiskt fokus	Hela staden
Startades; nuvarande status	2016; avslutat
Ytterligare information	Evaluation report of the pilot phase (online)

Mål, innehåll och organisation

Utformning och tillhandahållande av tjänster

Fallförebyggande är en av de fyra pelarna i Amsterdams plan för en Åldersvänlig stad. Fall är särskilt problematiska bland äldre invandrare. Surinamesiska, turkiska och marockanska äldre människor har 4,7, 5,3 respektive 5,5 gånger större risk att falla än de holländska äldre. Den kognitiva beteendegruppinterventionen "En fråga om balans" (nederländska: Zicht in evenwicht) har varit effektiv för nederländska seniorer, men det har varit svårt att nå äldre invandrare. Därför utvecklades en kulturkänslig version i Amsterdam: "En fråga om balans för äldre invandrare".

En fråga om balans fokuserar på att utveckla kognitiva förmågor för att skapa känslor av kompetens och kontroll. Deltagarna lär sig att tolka sin fallrädsla och problematiska situationer på ett realistiskt sätt, samt att hantera dessa i vardagliga aktiviteter. Den ursprungliga interventionen består av åtta gruppträffar där deltagarna lär sig fyra strategier:

- att vända destruktiva tankar om fall till konstruktiva tankar;
- att lära sig att sätta och sträva efter realistiska mål;
- att få information och tips för att minska risker;
- att träna fysiskt, använda fysioterapeutiska material och att göra uppgifter i en arbetsbok.

I den kulturkänsliga versionen har arbetsboken tagits bort och alla andra texter har förenklats så mycket som möjligt och gjorts tvåspråkiga (med översättningar till turkiska och arabiska). Ibland har text ersatts av bilder. Dessutom har olika fall anpassats till den äldre invandrarens kulturella bakgrund, med igenkänningsbara karaktärsnamn och livsstilar som motsvarar de äldre invandrarnas värderingar och trosuppfattningar. Instrukörerna har också samma kulturella bakgrund som de äldre. Den anpassade versionen lägger även mer vikt vid användningen av verktyg för att förhindra fall.

Målgrupp

Projektet fokuserar på turkiska, marockanska och surinamesiska äldre. I dessa grupper har 29 % endast gått grundskola. Kunskaper i nederländska språket är också begränsade.



Courtesy: GGD Amsterdam

Samordning och engagemang från intressenter

Den kommunala hälsovården (GGD) är initiativtagare, samordnare och (delvis) finansierare av projektet. Projektet samfinansieras av tre fonder: FNO, RCOAK och GGD:s forsknings- och utvecklingsfond. GGD tillhandahåller tjänsten. AMB-NL-interventionen utvecklas av universitetet i Maastricht. Trimbos Instituut innehar det immateriella ägandet av den nederländska versionen av AMB (AMB-NL) och tillhandahåller "Träna tränaren"-kurser.

Effektivitet och inverkan

Inverkan

År 2018 deltog omkring 100 äldre invandrare i projektet. De viktigaste resultaten är den ökning av självförtroende och den minskning av ensamhet som rapporterats av deltagarna:

- 79 % av deltagarna tycker att de rör sig på ett tryggare sätt nu;
- 75 % uppger att de fått större självförtroende;
- 67 % har blivit bättre på att vända destruktiva tankar om fall till konstruktiva tankar;
- 65 % anger att de har stärkt sina muskler genom den fysiska träningen;
- 48 % drog nytta av den sociala aspekten och anger att de känner sig mindre ensamma.

Övervakning av resultat

2019 slutfördes en efterhandsutvärdering av den kommunala hälsovårdsenheten. Studien inkluderade en processutvärdering baserad på djupgående intervjuer med deltagare och instruktörer, samt med en enkät med frågor om nöjdhet och effekter enligt deltagarna.

Innovativitet

Fokus på nya behov: faktabaserat fallförebyggande för äldre invandrare. Tidigare ägnades ingen uppmärksamhet åt att invandrare blev äldre i sina nya länder, och förebyggande aktiviteter anpassades inte till dem. Därför användes nu nya metoder: den kulturella anpassningen av beprövade insatser med nära involvering av målgruppen i anpassningsprocessen.

Överförbarhet och hållbarhet

Kopiering och förutsättningar

Vägen till styrka och balans är ett liknande initiativ. För överförbarhet krävs en utbildningsinstitution som kan utbilda potentiella instruktörer enligt den officiella metoden. Dessa professionella bör komma från samma kulturella bakgrund som deltagarna. För det andra krävs en plats i närheten av deltagarna, som till exempel ett socialt center. Slutligen krävs ekonomiska resurser. För att säkerställa deltagande kan ingen kostnad tas ut av deltagarna som ofta har svårt att få ekonomin att gå ihop.

Lärdomar

Särskild rekrytering och ett förtroendeförhållande är avgörande för framgång. Rekrytering kan göras via nyckelpersoner i befintliga sociala grupperingar, men även genom kanaler som vårdcentraler, hemtjänstpersonal och lokala sociala centra. Strategin bör vara personlig. Det är även av största vikt att säkerställa att deltagarna känner varandra och instruktören, eftersom brist på förtroende förhindrar fullt deltagande och kan leda till tidigt bortfall.

Skriva ner idéer

A writing template consisting of a vertical red line on the left side and a series of horizontal blue lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



ISBN: 978-2-919795-37-6

ESPON 2020 – Mer information
ESPON EGTC

4 rue Erasme, L-1468 Luxembourg - Grand Duchy of Luxembourg

Telefon: +352 20 600 280

E-post: info@espon.eu

www.espon.eu, Twitter, LinkedIn, YouTube

ESPON EGTC är enskild mottagare av samarbetsprogrammet ESPON 2020.

Den samlade aktionen inom programmet genomförs av ESPON EGTC och medfinansieras av Europeiska regionala utvecklingsfonden, EU:s medlemsstater och partnerländerna Island, Liechtenstein, Norge och Schweiz.