



Oslo kommune
Bydel Alna

RAPPORT

SENIORTRÅKK

TROSTERUD OG HAUGERUD

Oktober 2018. Bydel Alna.

Dokumentinfo

Rapporttittel:	Seniortrækk Trosterud og Haugerud
Dato:	08.11.2018
Avdeling:	Oslo kommune, Bydel Alna
Program:	Goruddalssatsingen - delprogram nærmiljø, Områdeløft Trosterud og Haugerud
Prosjektleder:	Ingvild Ødegaard Ottesen



Forord

Hvordan bruker seniorene på Trosterud og Haugerud nærmiljøet sitt? Hva er positivt, hva er negativt og hvilke ønsker har de til forbedringer?

I forbindelse med Områdeløft Trosterud og Haugerud er det tidligere gjennomført ulike medvirkningsprosesser med innbyggerne i området. Blant annet er det gjennomført barnetråkk sammen med elever ved Trosterud og Lutvann skoler. Nå etterlyses det en kartlegging av seniorenas mening om nærmiljøet på Trosterud og Haugerud. Seniorene, innbyggerne på 55 år +, er ofte en gruppe områdeløftet ønsker å kartlegge bedre for planlegging av området.

Det å være borger i et mangfoldig og demokratisk samfunn handler blant annet om å kunne delta i samfunnet. Samfunnsdeltakelse handler om to forhold: å bli regnet med som bruker av det som planlegges og bygges, og å være med og skape og forme samfunnet vårt (Lid, 2013). Det er derfor viktig å legge til rette både for inkluderende planlegging og for inkluderende utforming av offentlige rom og fysiske omgivelser.

Innhold

Metode

Gjennomføring

Resultater

Møte 1 og 2

Møte 3

Møte 4

Oppsummering og konklusjon

Ni strategier



METODE

Seniortrakk er inspirert av Barnetrakk, en digital medvirknings- og kartleggingsmetode som bidrar til at barns perspektiv blir representert i planprosesser. I denne sammenhengen er det seniorennes stemme vi vil høre, derfor har vi utviklet en egen metode som vi kaller seniortrakk. Metoden består av to aktiviteter, en kartøvelse og en guidet tur.

Aktivitet 1 Kartøvelse

I kartøvelsen fikk deltakerne se et oversiktskart i A0-format over Trosterud og Haugerud. Noen fikk se på et fargekart, mens andre fikk se på ortofoto. Ortofoto viste seg å fungere best. Deltakerne orienterte seg lettere når kartet var mer detaljert. I ortofotoet var det i tillegg mulig å se stier og snarveier som ikke er merket i vanlige kart.

Seniorenne ble stilt ulike spørsmål om hvordan de bruker nærmiljøet sitt, om hva som er positivt, hva som er negativt og hvilke ønsker de har for området.

Deltakerne brukte klistremerker i ulike farger til å markere steder i kartet. Viktige gangveier ble markert med tusj og post-it-lapper ble brukt til å skrive kommentarer til markeringene.

Aktivitet 2 Guidet tur

For å avdekke andre faktorer enn det som var spurt om i kartøvelsen var det lagt opp til at deltakerne skulle ta oss med ut på en guidet tur på Trosterud og Haugerud-området. De skulle selv velge hvor de ville ta oss med og hvor lang turen skulle være. Formålet med denne øvelsen er å gi deltakerne mulighet til til å fortelle om det som er viktig for dem. I tillegg er det lettere å snakke sammen om de fysiske omgivelsene om man er på stedet.

For å imøtekomme personer med nedsatt funksjonsevne skulle vi tilby å gjennomføre guidet tur med rickshaw-sykler, som blant annet brukes i programmet sykling uten alder.

GJENNOMFØRING

Det ble i alt gjennomført fire møter på ulike steder og til ulike tidspunkt for å nå ut til så mange som mulig.

Møte 1

Dato: 13. september

Tid: 18.00-20.00

Sted: Haugerud seniorsenter

Oppmøte: 2 personer

Møte 2

Dato: 14. september

Tid: 12.00- 15.00

Sted: Café MementoVivere, Trosterud

Oppmøte: 7 personer

Møte 3

Dato: 4. oktober

Tid: 17.00-20.00

Sted: Haugerud IF klubbhus

Oppmøte: 20 personer

Møte 4

Dato: 23. oktober

Tid: 10.00-15.00

Sted: Haugerud seniorsenter

Oppmøte: 8 personer

Oppmøtet må sies å være dårlig, bortsett fra ved møte 3 som var et avtalt møte med Pakistansk kvinnegruppe. Her kom det mange flere deltakere enn ventet, som var ivrige etter å delta. Bortsett fra møte 3 var det kun én deltaker som hadde tatt turen innom vår stand ens ærend for å delta på seniortrækk. Resten av deltakerne vi snakket med hadde ikke møtt opp for å delta, men for å benytte seg av andre tilbud. Det tyder på at det å invitere til møter ikke er en god måte å komme i kontakt med seniorer på, og man bør legge en ny strategi ved liknende undersøkelser i fremtiden.

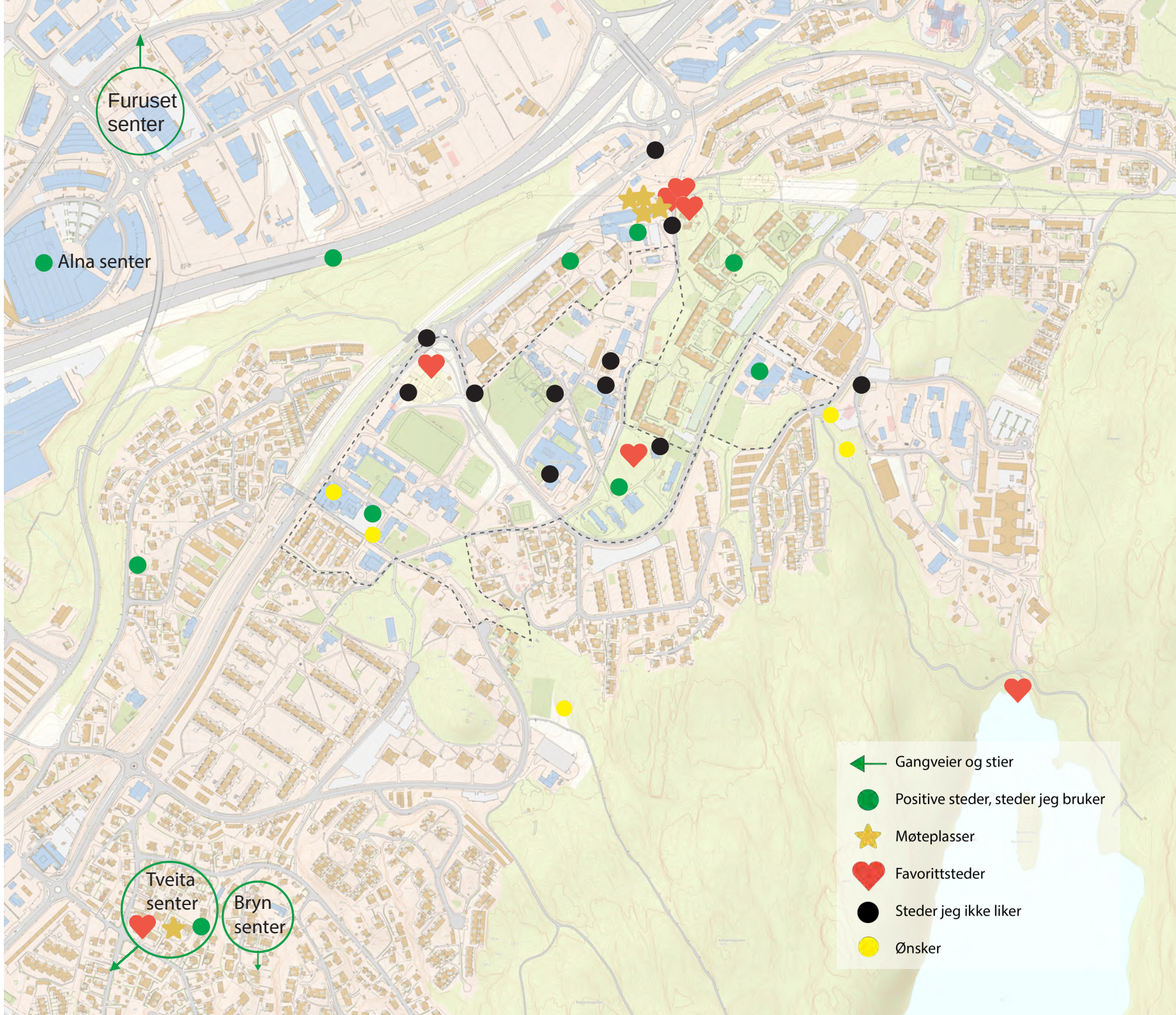
I utgangspunktet var det planlagt å gjennomføre to ulike aktiviteter som en del av undersøkelsen: en kartøvelse og en guidet tur på Trosterud og Haugerud. På grunn av dårlig oppmøte og kommentarer om at det var vanskelig å gjennomføre ble aktivitet 2 fjernet fra programmet.

RESULTATER

Resultatene fra de fire møtene presenteres først hver for seg. Deretter gis det en oppsummering av alle resultatene samlet. Møte én og to presenteres i samme kart.

- Møte 1 og 2: Haugerud seniorsenter og Cafe MementoVivere
- Møte 3: Pakistansk kvinnegruppe
- Møte 4: Haugerud seniorsenter

MØTE 1 OG 2: Haugerud seniorsenter og Cafe MementoVivere



"Jeg sitter i elektrisk rullestol med god rekkevidde. Jeg og en kamerat har også kjørt langs Alnaelva, hele veien til sentrum tidligere. Det går så vidt."

Topografi

Den naturlige topografien i området gjør at det, for mange, er vanskelig å bevege seg over store avstander utendørs. En av deltakerne foreslår å legge til rette for kortere turer på ca. samme høydekurve, i nærheten av sentrene ved Trosterud og Haugerud. Det foreslås også å styrke tilbudet til eldre langs Alnastrengen.

Flere forteller at de bruker/har brukt marka en del. Noen er avhengig av transport til markaportene for å kunne gå på tur her. Det etterlyses derfor bedre transporttilbud for eldre som opplever barrierer med å bevege seg ute, i tillegg til flere parkeringsplasser ved inngangsportene til marka.

"Vi ønsker oss mer satsing på tilrettelagt friluftsliv for seniorer. Det er bra for helsa. For eksempel en tilrettelagt rundtur ved Lutvann, både sommer- og vinterløype."

En av deltakerne forteller at marka er et viktig rekreasjonssted og en viktig møteplass for han.

"Det er enklere å snakke med folk i marka fordi der er det mindre støy."

Jeg hører dårlig og klarer ikke delta i samtaler om det blir for mye støy. Teleslynge kunne hjulpet."

Andre forteller at de ikke har helse til å gå i marka lenger, og at de kunne trenge flere fine ting å se på når de går tur i nærområdet.

"Vi trenger flere krakker! Med kortere avstand mellom hver. Alle krakkene må ha armlener for at de skal fungere for oss seniorer, og de må være montert i riktig høyde slik at de verken er for lave eller for høye."

I Trosterudområdet peker veiskilt i feil retning og er misvisende. Det påpekes



at det har vært slik i over ett år, og at det snart må gjøres noe med dette.

Tilbud

Café Memento Vivere er den viktigste møteplassen for flere seniorer fra dette møtet. Flere sier de er der nesten hver dag. Kommentarene er beskrivende:

"Caféen på Trosterud torg ligger midt i smørøyet for denne aldersgruppa."

"Caféen er det eneste møtestedet vi har, det MÅ bestå! Her jobber 'englene' mine!" I tillegg sier flere at de ikke er gamle nok til å bruke seniorsenteret, og at de ser for seg at det er et tilbud de kan benytte seg av når de blir eldre.

Trosterud- og Haugeruddagene

nevnes som et viktig arrangement for nærmiljøet. Trosterudvillaen ses også på som en viktig kvalitet i området. Likevel forteller en av deltakerne dette om stedet:

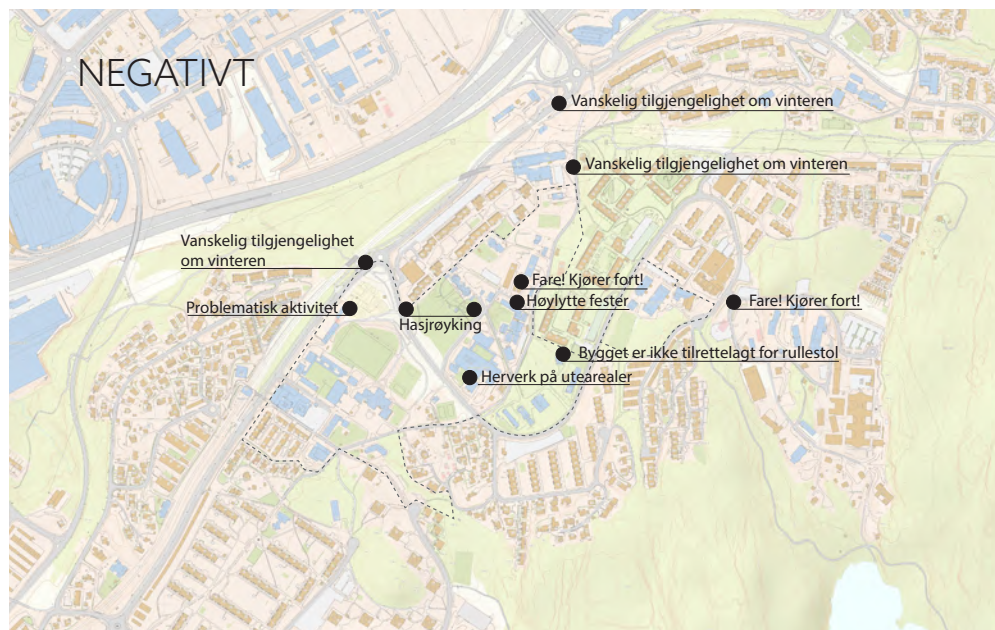
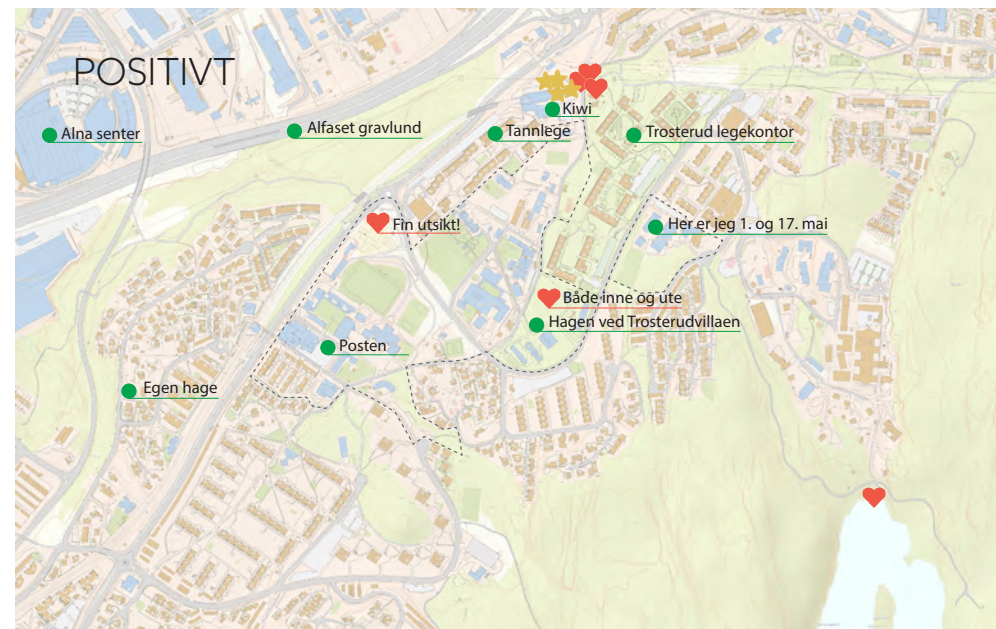
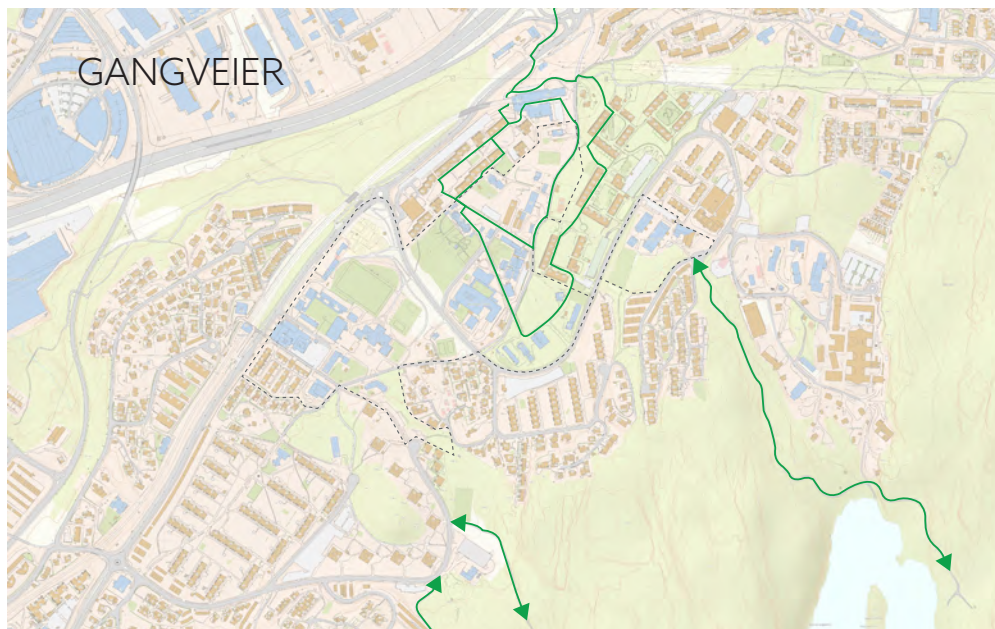
"Jeg kommer ikke lenger inn i Trosterudvillaen. Den er ikke tilrettelagt for rullestol. Nå kan jeg bare være utenfor."

Haugerud senter

Seniorene mener at Haugerud senter bør rustes opp og få bedre standard. Flere reiser til Tveita senter når de skal gjøre innkjøp.

"Vi tar T-bane eller bil til Tveita senteret."





"Jeg kommer ikke lenger inn i Trosterudvillaen. Den er ikke tilrettelagt for rullestol. Nå kan jeg bare være utenfor."

Der får vi alt. Når jeg må på biblioteket reiser jeg til Furuset. Der er det også bedre butikk-tilbud enn på Haugerud og Trosterud."

De mener at finere utearealer ved Haugerud senteret, der man kan sette seg og ta en kaffekopp i sola, kan bidra til at de vil bruke det mer.

"Området trenger et hyggelig spisested der man kan kjøpe billig middag og ta en øl. Vi kunne trenge en pub!"

"Etter at hørselen ble dårlig er facebook blitt et viktig møtested for å holde kontakt med venner og bekjente. Jeg bruker også facebook til å legge ut

bilder fra nærområdet for å reklamere for de fine stedene, for eksempel Trosterudvillaen eller kaféen."

Treningstilbud og svømmehall

Det ønskes mer treningstilbud for eldre i området. Seniorsvømming er et konkret forslag til nytt tilbud.

For dårlig snørydding

Om vinteren hender det at snøen ikke ryddes skikkelig på fortau, gangveier og underganger. Høye brøytekanter blir liggende igjen der man skal krysse veien. Av og til blir gangveier ikke brøytet i det hele tatt. For noen betyr det at fremkommeligheten blir umulig, eksempelvis de som sitter i rullestol.

Bom- og parkeringstrøbbel

Seniorene mener det er for få parkeringsplasser i området. I tillegg til parkering ved markagrensen ønskes det flere parkeringsplasser ved ved "Dr. Dedichens grønne torg". Parkeringsplasser er viktig, særlig for seniorene som ikke kan gå så langt.

De nye bomstasjonene bidrar også til parkeringstrøbbel. Folk, som bor utenfor bommen parkerer innenfor bomringen, i andre boligområder, og går hjem gjennom skogen. Det skaper plassmangel i visse områder.

Biler kjører for fort forbi drivhuset og klubbhuset til Rilindja-klubben. I tillegg opplever noen sjenerende festing på klubbhuset til Rilindja IL.

Generelt om planlegging

Flere av deltakerne kommer med

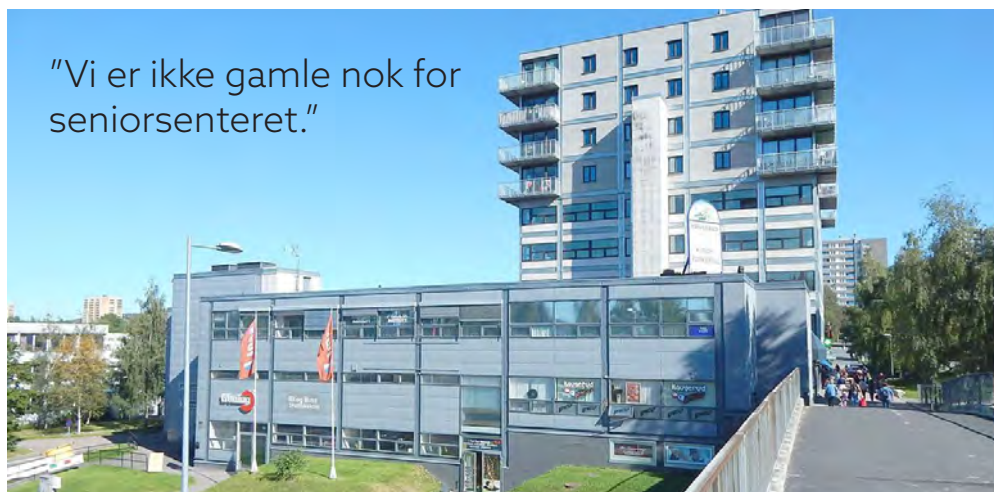
konkrete tips til planleggerne som skal jobbe videre med områdeløftet.

- Sats på god skoleplanlegging!
- Dimensjoner for nok barnehage-, skole- og idrettstilbud når det skal fortettes, slik at det blir et attraktivt sted for folk å bosette seg!
- De områdene som skal fortettes bør få lavere bebyggelse, ikke høye blokker, slik at det ikke blir for mange folk på ett sted.

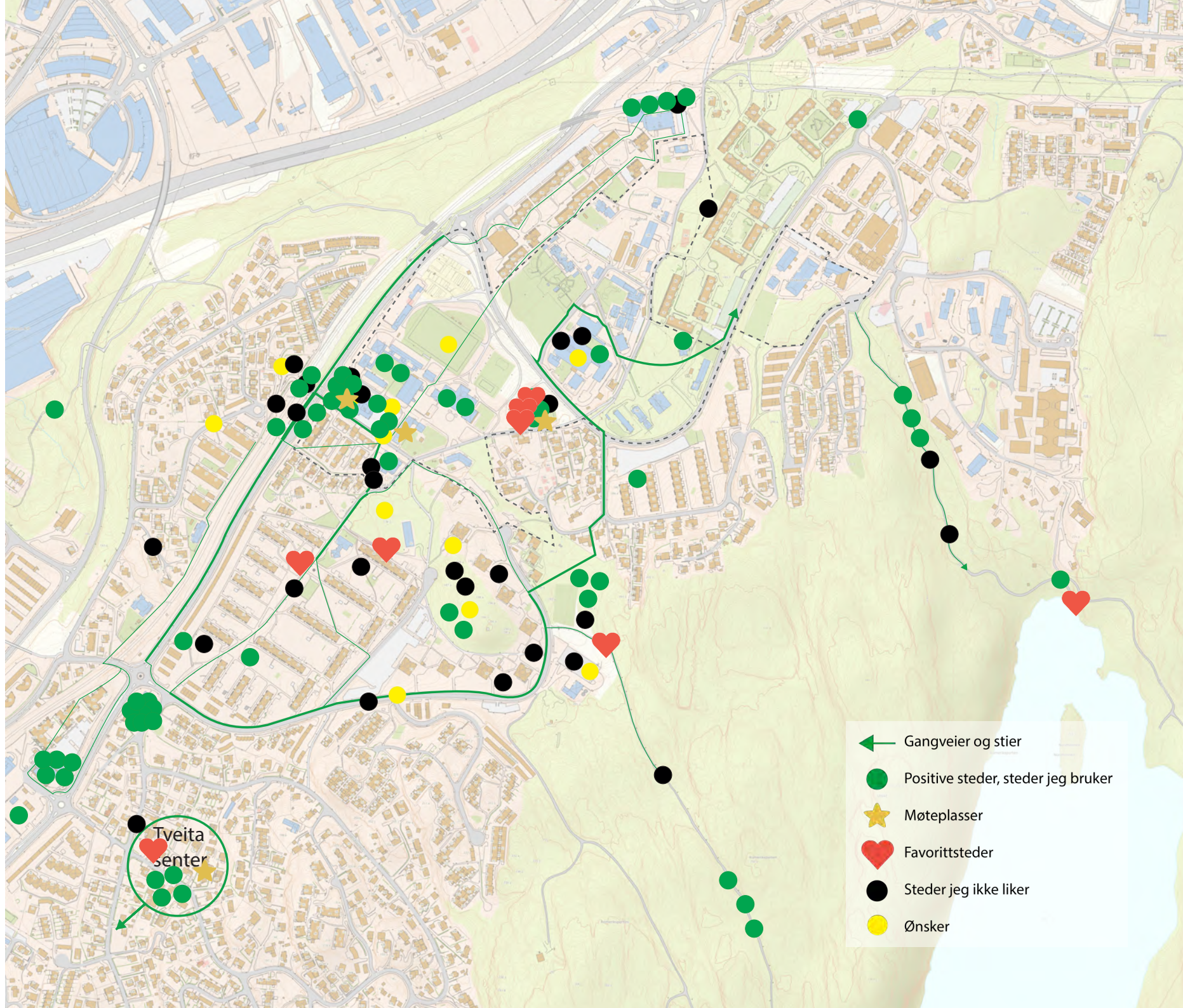
"Etter at hørselen ble dårlig er facebook blitt et viktig møtested for å holde kontakt med venner og bekjente."

"Det er enklere å snakke med folk i marka fordi der er det mindre støy."

"Seniorsenteret er for de eldste. Der kan vi gå senere".



MØTE 3: Pakistansk kvinnegruppe



"Vi føler oss ikke velkomne på Haugerud seniorsenter."

De mest brukte stedene blant denne informantgruppen er dagligvarebutikkene i området, plantasjen, SATS, svømmehallen på Haukåsen skole og Tveita senter. Tveita senter er en viktig møteplass, særlig for de eldre. Der treffer de andre og det er her de gjør de store innkjøpene. Flere forteller at de oftest går til Tveita senteret, men av og til tar de t-bane.

Klubbhuset til Haugerud idrettsforening er helt klart favorittstedet og den viktigste møteplassen. Her møtes de pakistanske kvinnene omtrent en gang i måneden for å være sammen. På vanlige hverdagsmøter spiser de mat, prater og har det hyggelig. Det holdes også større arrangementer, som når det er høytider osv. Da kan det være opp mot 70-80 personer der.

I tillegg til klubbhuset er marka, hjemme hos seg selv eller andre, moskéen, Lutvann badebasseng og leksplassen i Haugerud borettslag favorittsteder.

Marka

Marka og tuområdene i nærheten er viktig for mange her. En forteller: "Vi går i skogen nesten hver dag i sommersesongen. Jeg går sammen

med venninner mens barna er på skolen."

Ut over høsten og vinteren, når det blir mørkt og kaldt, går de mindre i skogen. De forteller at de alltid går sammen med andre fordi det kan være mørkt og skummelt å gå alene.

Møteplasser

Hovedønsket til denne gruppen er flere møtelasser. Særlig for de over 55 er det få steder å møtes.

"Åpen barnehage var en viktig møteplass for oss tidligere. Der traff vi hverandre jevnlig og hadde kontakt med hverandre. Nå som vi ikke lenger har den, har vi ikke så mange steder å gå."

Haugerud seniorsenter

Til tross for at det er mange seniorer med innvandrerbakgrunn som sogner til seniorsenteret, er det få som benytter seg av dette tilbudet. En av deltakerne forteller:

"Vi føler oss ikke velkomne på Haugerud seniorsenter, og vi trives ikke så godt med opplegget der."

De ønsker seg et seniorsenter der de blir tatt godt imot. De foreslår at det kan serveres halalmat noen dager i uka, for å få flere med innvandrerbakgrunn til å komme, og at programmet tilpasses slik at det blir mer tilbud for alle.

Andre påpeker at det hadde vært fint med et alternativ til seniorsenteret.

Det kan være en møteplass der man kan komme og lese avis eller bok. Utearealene ved Haugerud senter kan også bli et fint møtested for alle, for eksempel:

"Et sted der seniorer kan treffes, og der besteforeldre kan ta med barnebarna for å leke."

"Vi trenger steder der det er mange mennesker. Vi føler oss trygge der det er folk."

Et annet ønske er utegrill i Haugerudparken.

Flere forteller at seniorer bor i Pakistan hele vinteren, for å slippe å være lukket inne i leiligheten her i Norge om vinteren, når det er glatt og mye snø.

"Vinteren er særlig et problem for våre seniorer. Da sitter de inne 24/7, og det

er ikke sunt. Det blir tidlig mørkt, og de blir deprimerte eller syke av det. En liten tur ut i frisk luft er viktig. Derfor trenger de et sted å gå."

Damen med denne kommentaren sier at det gjerne kan være et sted for alle innvandrere, ikke bare pakistanere.

Samlingslokaler

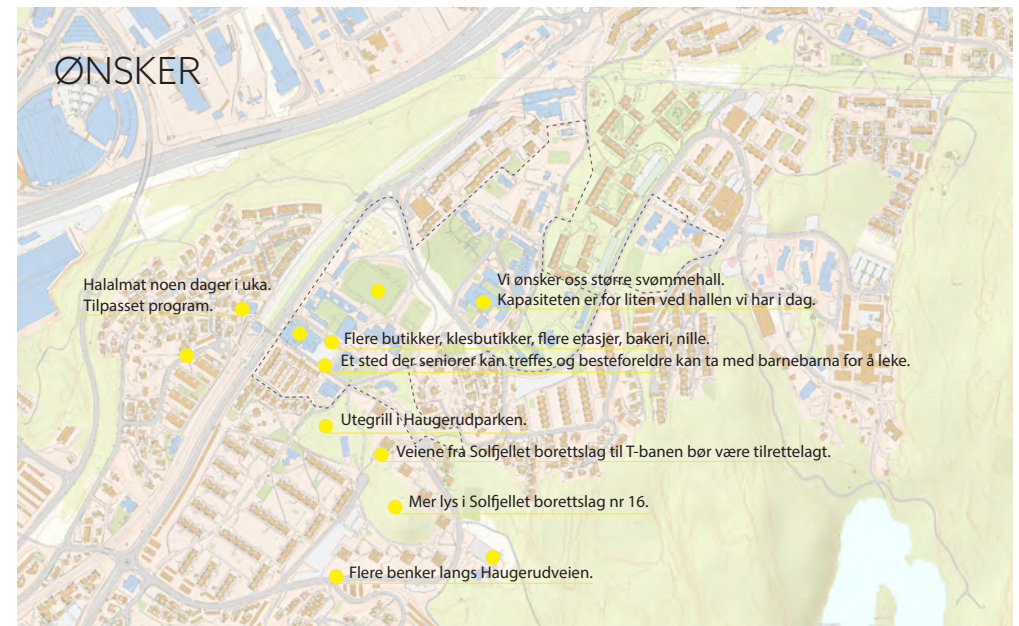
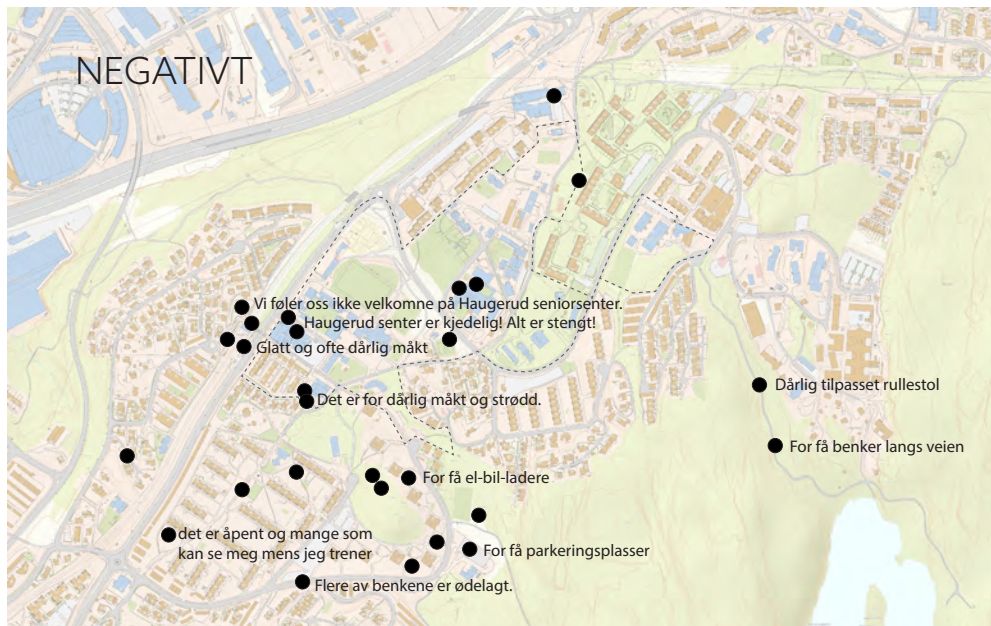
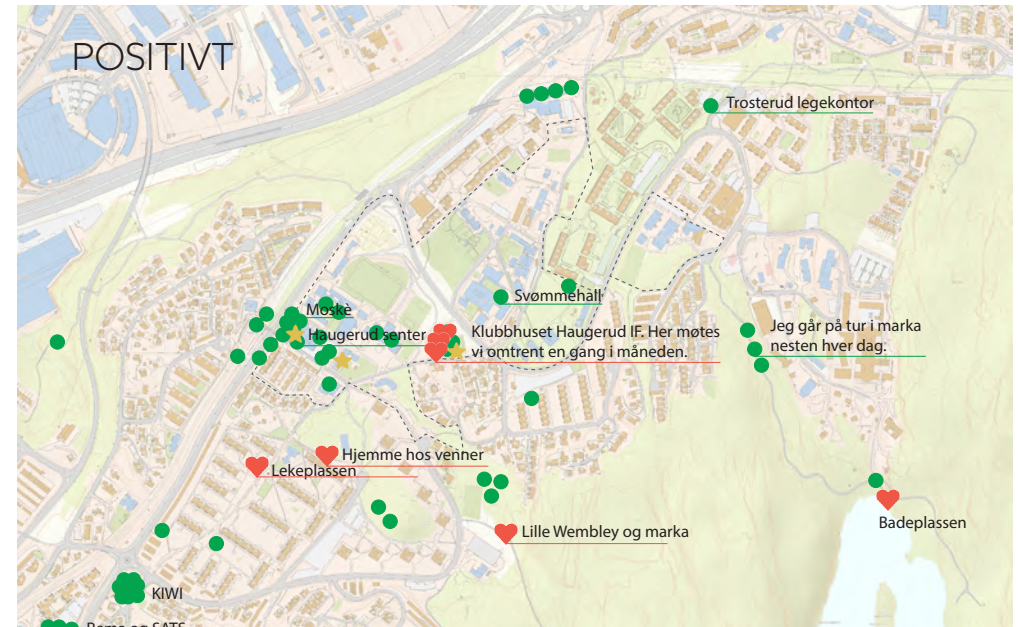
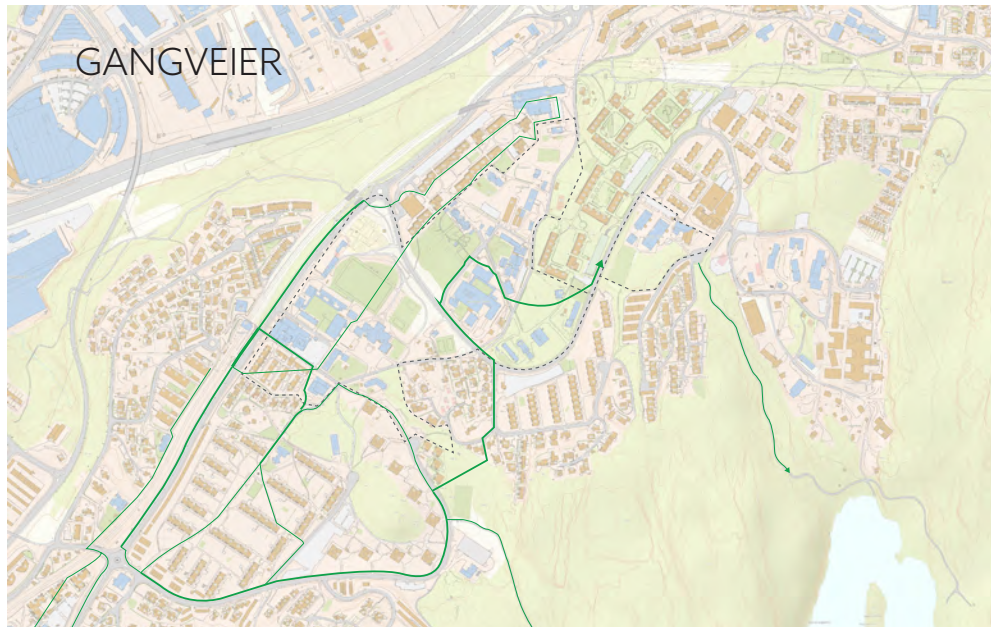
Andre forslag til nye møteplasser er samlingslokaler i borettslagene. Det er alt for få samlingslokaler til bursdager, fester og liknende i forhold til antall beboere i området. I tillegg er lokalene i borettslagene ofte for små. Det er dyrt å leie klubbhuset til Haugerud idrettsforening, noe som gjør det mindre tilgjengelig. De ønsker seg et lokale tilsvarende de på Furuset og Lindeberg, der man betaler kun 1500 kr inkludert rydding og vasking.

"Vi trenger et sted å gå for å treffes og være sammen!"

Det påpekes at det er viktig at planleggerne bygger flere møteplasser i borettslagene når det skal bygges nye boliger i fremtiden.

Det kan være møteplasser uten ansatte, der man kan ordne alt selv. Felleslokaler bør være mer tilgjengelig

"Vi trenger steder der det er mange mennesker. Vi føler oss trygge der det er folk."



”Det er alt for få el-bil-ladere i borettslagene! Der jeg bor, i Solfjellet borettslag, er det i alt fire ladere. I min blokk er det 75 leiligheter, og ingen lader.”

for flere. I dag må man ha kode for å kunne bruke klubbhuset til Haugerud IF.

Synlighet og beliggenhet

Leder i den pakistanske kvinnegruppen mener det ville være fint å være mer synlig i lokalsamfunnet. Hun har et ønske om et nytt lokale for kvinnegruppen mer sentralt på Haugerud, nærmere Haugerud senter.

Butikker

Det etterlyses også en oppgradering av Haugerud senter, med flere butikker, flere etasjer, klesbutikker, bakeri og Nille. Området trenger en dagligvarebutikk med halalmat, ferske grønnsaker og andre basisvarer, en butikk med større utvalg enn den ved Haugerud T-bane.

”Asia-butikken som var her på Haugerud før ble lagt ned på grunn av høye leiepriser. Nå må vi til Furuset eller til Grønland for å få matvarer fra Pakistan. Da må vi betale 70 kroner for T-bane-billett tur/retur. Det er dyrt.”

”At vi ikke får tak i viktige varer i nærheten gjør det særlig vanskelig for de eldre som ikke kan gå så langt eller ikke kjører bil.”

Flere storhandler en gang i uka i butikker andre steder i Oslo, og bruker bil for å få med alle varene hjem. Slik blir også bommene med på å gjøre det dyrt å handle dagligvarer.

Sosial plass med trening og svømming

Damene har til felles at de ønsker seg flere muligheter til å møtes og trene.

”Vi trenger et sted å trene innendørs. Kvinner trenger å trene for å holde seg friske.”

”Det er bra for både kroppen og hodet. Ellers sitter vi bare inne, og det er ikke bra.”

En av deltakerne forteller at hun har trent noen ganger på tufteparken, ved Haugerud borettslag, men at hun ikke trives med det fordi det er åpent og mange som kan se på mens man trener. Et av forslagene de kommer med er en felles aktivitets- og møteplass der man kan gjøre ulike ting, som å lese bøker og trene.

”Vi ønsker oss større svømmehall! Kapasitetene er for liten ved hallen vi har i dag. Den har bare kapasitet til 15 personer.”

Tilgjengelighet og vintersituasjon

For dårlig måking og strøing er et problem om vinteren. Bakken ved Haugerud kirke er særlig skummel når det blir glatt. Her er det flere som har falt og slått seg, noen har falt flere ganger. Det samme gjelder bakkene/rampene ved Haugerud t-bane. Når varmekablene smelter all isen blir det i tillegg mye vann her.

Andre steder som merkes som problematiske er gangvei ved Tvetenveien, gangveier ved Solfjellet borettslag og veien til Lutvann. For å unngå bakken ved Haugerud kirke går flere gjennom boligbebyggelsen og porten i støyskjermen. Her er det en farlig bakke som ikke er skikkelig tilrettelagt mellom port og gangvei som blir glatt om vinteren. Om man faller her kan man stå i fare for å skli ut på den trafikkerte Tvetenveien.

Veiene fra Solfjellet borettslag til T-banen bør tilrettelegges bedre. Noen av stiene bør bli gangveier og eksisterende gangveier bør få bedre belysning. Veien ved Lutvann leir bør bli bedre tilrettelagt for trilling.

Det savnes også bedre skilting til marka, hele veien fra T-banen, med holdepunkter på veien.

Flere av benkene langs Haugerudveien er blitt ødelagt i den seneste tiden. Før var det flere benker langs veien noe som gjorde det lettere for personer med nedsatt funksjonsevne å gå langs denne veien.

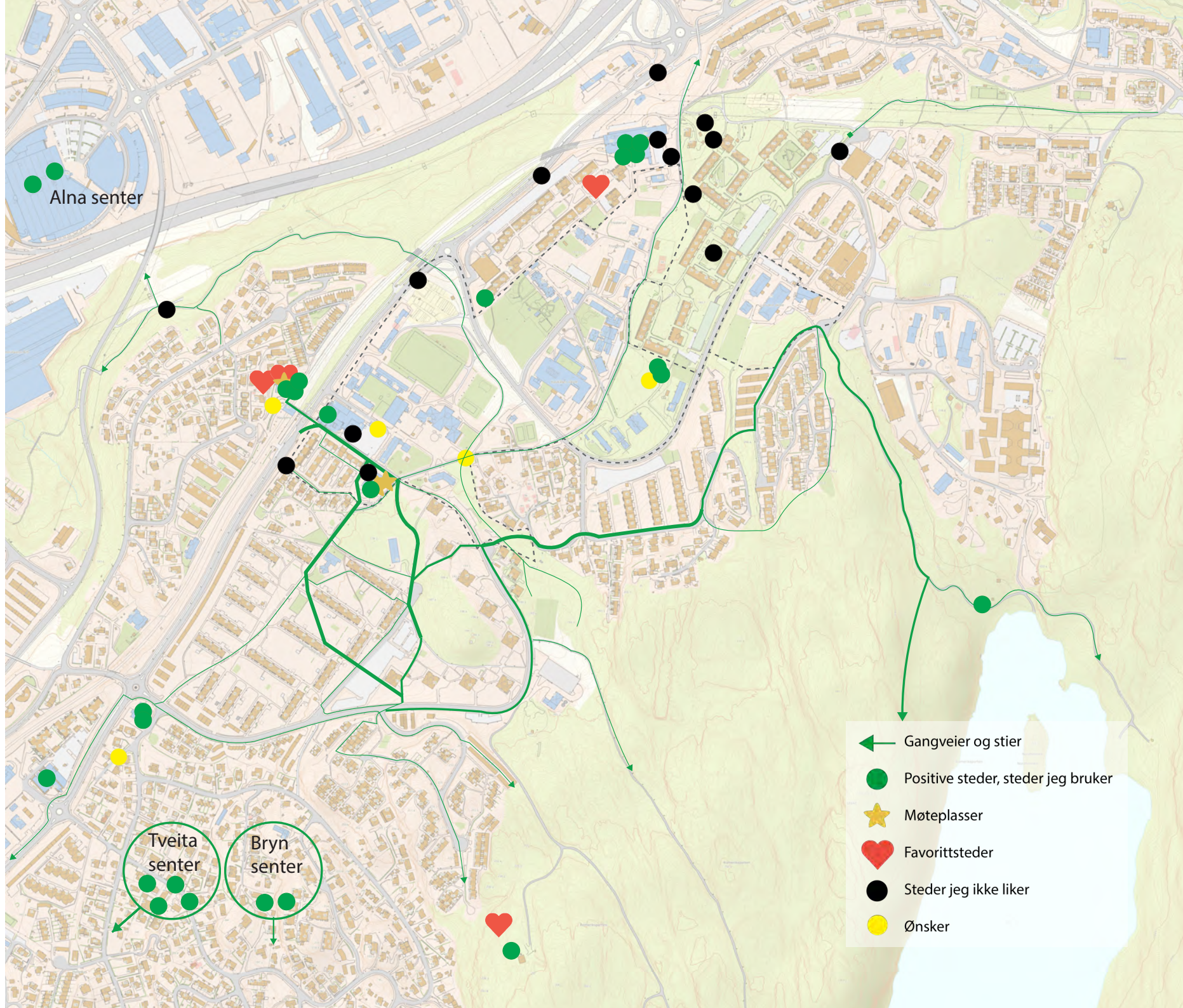
Solfjellet borettslag bør få bedre belysning.

Parkering og el-bil-ladere

Mangel på parkering er et problem flere steder. Særlig er mangelen på gjesteparkering problematisk. De besøkende må betale mye for å parkere.

I tillegg er det flere som har el-bil som har problemer med å parkere og lade. ”Det er alt for få el-bil-ladere i borettslagene! Der jeg bor, i Solfjellet borettslag, er det i alt fire ladere. I min blokk er det 75 leiligheter, og ingen lader”.

MØTE 4: Haugerud seniorsenter



"Seniorsenteret er særlig bra for oss som er alene. Her har vi folk som bryr seg om oss."

Seniorsenteret

Seniorsenteret trekkes frem som den viktigste møteplassen for deltakerne i denne gruppen. De trives på seniorsenteret fordi huset samler ulike tilbud slik som frisør, fotpleier og treningstilbud i tillegg til annet fellestilbud som middag. Noen jobber som frivillige noen dager i uka. En av de som er mye på seniorsenteret forteller:

"Vi har ikke andre møteplasser enn seniorsenteret og kirken."

Haugerud kirke er også et viktig møtested der det er ulike arrangementer i tillegg til vanlig program, for eksempel lunsj hver torsdag. En annen sier:

"Det hadde vært dønn kjedelig her i området om ikke vi hadde seniorsenteret."

Seniorsenteret er særlig viktig for dem som er alene. Man har et sted å gå for å treffe andre.

"Her har vi folk som bryr seg om oss".

Alt på ett sted

For senioren er det praktisk å ha flere tilbud samlet på ett sted, derfor er seniorsenteret og Tveita senter mye brukt.

"Da seniorsenteret ble planlagt var vi flere som mente det heller burde ligge på Tveita, der alt skjer", forteller en av deltakerne. Andre forteller at de går eller tar bilen til Bryn eller Alna senter.

"Vi går til Alnasenteret gjennom skogen. Men her er det til tider veldig glatt og skummelt å gå. Deler av strekningen egner seg kun for akebrett."

Flere av borettslagene tilbyr også viktige tjenester som fysioterapeut, lege og frisør. Det trekkes frem som en viktig kvalitet i nærmiljøet.

"Ellers har vi alt vi trenger på Tveitasenteret."

Flere savner mer sosialt liv og fellesaktivitet i borettslagene, slik det var før med juletreffester og liknende.

Andre ønsker

Flere savner en restaurant på Trosterud eller Haugerud som er åpen på helgedager. Det foreslås også å utnytte Trosterudvillaen og anekset til flere tilbud for seniorer. 69-bussen går forbi, og det er kort vei fra busstoppet. Tveten Gård er også et aktuelt sted for videreutvikling.

Kulturarena

"Området mangler et konsertsted!" Kirken fungerer som konsertsted i dag, men den egner seg ikke til alle formål. Området kunne derfor trenge et eget sted for ulike konsert- og kulturarrangementer.

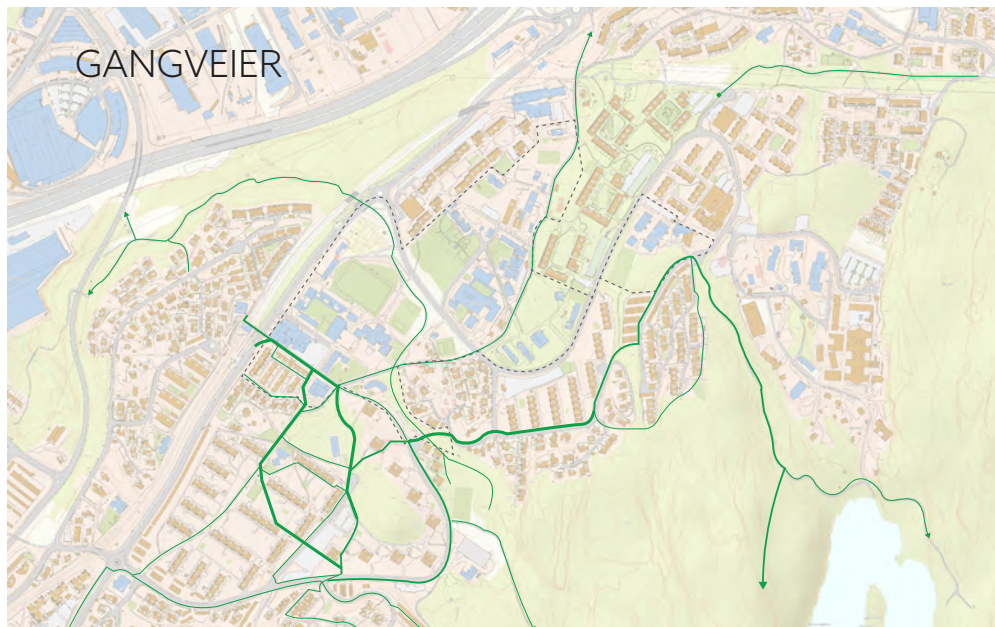
"Jeg savner musikklivet. Det var korps her før. Hvert år går de syv barnehagene i tog i mai. Nå uten korps. Det er sørgelig! Jeg har prøvd å få noen til å spille, uten å lykkes."

Marka

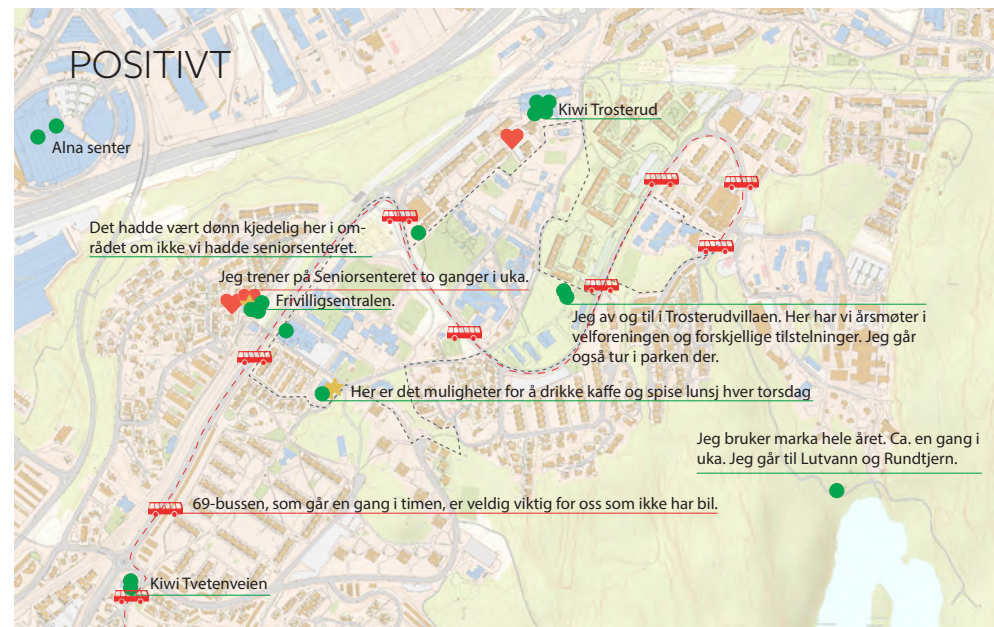
I likhet med andre seniorer vi har snakket med er det også mange i denne gruppen som forteller at de bruker marka ofte. Badeplassen ved Lutvann er en av favorittene.



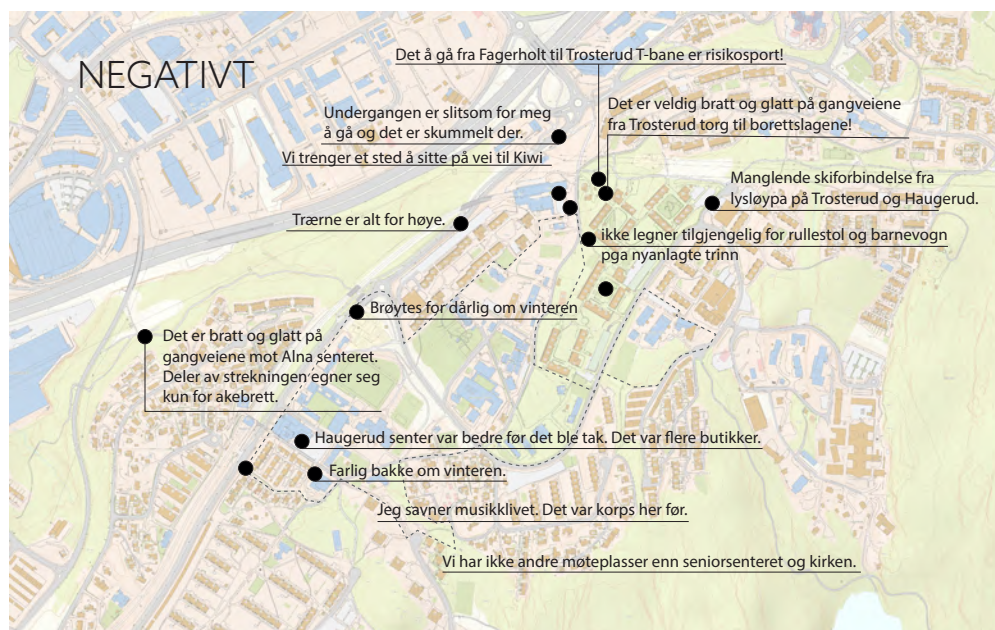
GANGVEIER



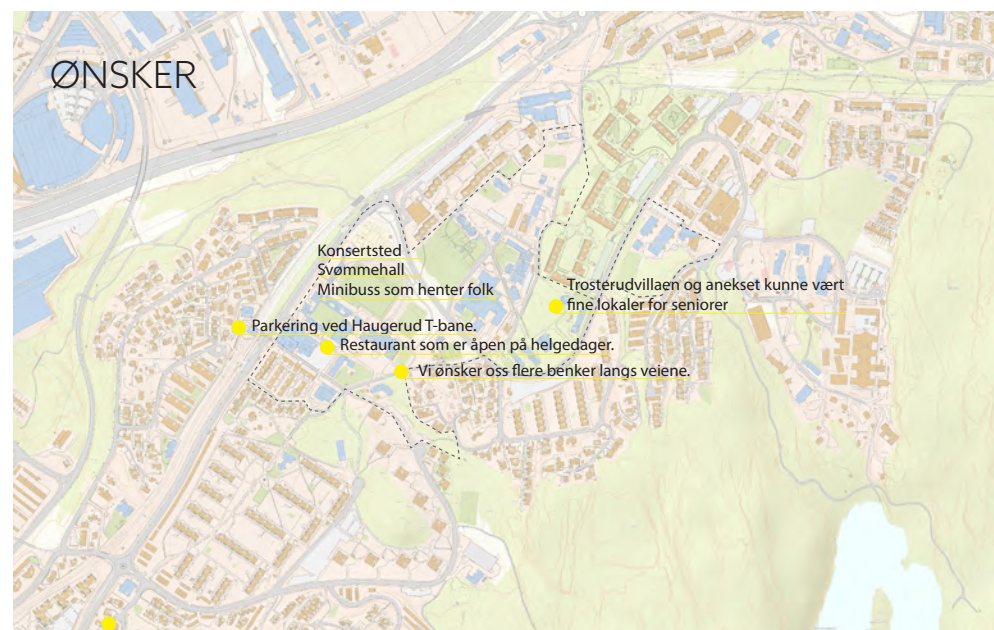
POSITIVT



NEGATIVT



ØNSKER



”Tilgjengeligheten til seniorsenteret er bra. Jeg hinker meg ned trappa.”

”Jeg går tur hit, bader om sommeren, og går videre inn i marka.”

Flere bruker marka hele året, og noen går tur her hver uke, for eksempel til Lutvann og Rundtjern. Å bo nærme marka er en viktig grunn til at flere har bosatt seg her.

”Jeg smekker på meg skia hjemme, og går på tur i marka. Til Mariholtet og Nuggerud. Eller jeg tar lysløypa vestover og kommer ut ved Trosterud.”

Det etterlyses en skiforbindelse mellom lysløypa på Trosterud og Haugerud.

Transport og parkering

69-bussen er veldig viktig for seniorene. Den nevnes av mange som et viktig transportmiddel, særlig om vinteren når tilgjengeligheten er dårligere. Bussen bør få flere avganger på ettermiddagene. Dårlig tilrettelegging for gående i området gjør også at flere reiser til andre steder enn nærmeste mulighet for å gjøre viktige ærend.

”Jeg bor i Fagerholt, men orker ikke bære tunge handleposer hjem fra Kiwi Trosterud. Jeg tar heller 69-bussen til Tveita eller Haugerud”.

Gangveiene på Trosterud er særlig problematiske.

”Det er veldig bratt og glatt på gangveiene fra Trosterud torg til borettslagene!”

”Gangvei opp til Fagerholt borettslag fra Trosterud torg er ikke å anbefale om vinteren. I tillegg er den ikke lenger tilgjengelig for rullestol, rullator og barnevogn på grunn av nyanlagte trappetrinn på deler av strekningen.”

Det å gå fra Fagerholt til Trosterud T-bane er risikosport, forteller en av deltakerne. Her er det bratt og glatt. Gangveiene blir ikke prioritert når det brøytes. Da er 69-bussen veldig viktig for å kunne komme seg rundt. Flere benker langs gangveiene kan være med på å gjøre det mulig for flere å gå til og fra butikker og andre lokale tilbud. Andre mener at det ville vært bra med et minibusstilbud, som kan hente seniorer hjemme.

Det er for få parkeringsmuligheter ved seniorsenteret, noe som gjør at tilgjengeligheten til tilbudet for seniorene i området er dårlig for nettopp denne gruppen. Mange av

brukerne på seniorsenteret parkerer på Haugerud senter i dag. Der kan man parkere gratis. I tillegg er tilretteleggingen for gående dårlig fordi man må gå i trapp mellom T-bane/buss og seniorsenteret.

”Tilgjengeligheten til seniorsenteret er bra. Jeg hinker meg ned trappa.”

De som går kortere turer i nærområdet forteller at de ofte går inne i boligområdene, mellom husene, vekk fra støy og trafikk. Tilgjengeligheten er derimot best langs bilveiene.

Det burde vært lettere for fotgjengere å krysse Tvetenveien ved Stubberudlia borettslag. Undergangen er slitsom å gå og det er skummelt.



Bolig- og stedsutvikling

Seniorene har flere ønsker når det gjelder den fremtidige bolig- og stedsutviklinga. De ønsker seg velegnede seniorboliger, på ett plan med plass til rullator.

De nye borettslagene bør planlegges slik at det ikke blir så mye støy når barn leker. I dag opplever noen støy i gårdsrommene.

” Det gjaller mellom veggene når barna hyler og skriker. Det er forstyrrende for oss som bor der.”



OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

De viktigste møteplassene for deltakerne i denne undersøkelsen er seniorsenteret på Haugerud, café MementoVivere og Haugerud IF's klubbhus. Deltakerne bruker ofte kun ett av stedene. Personene vi møtte på caféen på Trosterud har caféen som sitt viktigste sted, damene i Pakistansk kvinnegruppe har klubbhuset som viktigste møteplass og deltakerne fra møtet på seniorsenteret bruker seniorsenteret mest.

Felles for alle grupper

Alle deltakere forteller at de er hyppige brukere av markaområdene. Flere peker på nærhet til marka som en viktig kvalitet i området, og en viktig faktor for at de blir boende. Likevel er det flere som forteller at de ikke lenger har mulighet til å gå på tur i marka på grunn av helsemessige utfordringer. Det betyr at det er forbedringspotensiale i disse områdene når det gjelder tilrettelegging for bedre tilgjengelighet.

I alle tre grupper nevnes ønsket flere møteplasser. En møteplass i form av en restaurant eller spisested nevnes også i alle grupper. I tillegg nevnes ønsket om flere møteplasser og mer

aktivitet borettslagene. Det er da snakk om lavterskeltilbud i form av utleielokaler eller felleslokaler der man kan organisere aktivitet selv.

Tveita senter har alt!

Tveita senter er et viktig sted for å gjøre innkjøp i tillegg til at det er et viktig møteplass. Her har man alt på ett sted, tilgjengeligheten er god med gode kollektivforbindelser og tilrettelagte gangveier både inne og ute.

Tilgjengelighet og vintersituasjon

Generelt er tilrettelegging for seniorer noe som kan forbedres for å gjøre uteområdene i nærmiljøet mer tilgjengelig. Gangveier bør prioriteres, det bør være god belysning, nok benker med armlener og det bør være adkomstveier som ikke er for bratte. Mange av deltakerne synes sælig vintersituasjonen er vanskelig. Glatte veier og mye snø blir hindringer i hverdagen som gjør tilgjengeligheten dårlig, særlig for denne aldersgruppen. De ønsker seg bedre buss- og minibusstilbud.

Flerkulturelt fokus

Resultatene fra denne undersøkelsen viser at det er viktig å ha et flerkulturelt fokus også når man skal legge til rette for seniorer. Man må legge til rette for at alle stemmer høres i medvirkningssammenheng, samtidig som det flerkulturelle perspektivet er med i utforming av tilbud og tjenester i nærmiljøet.

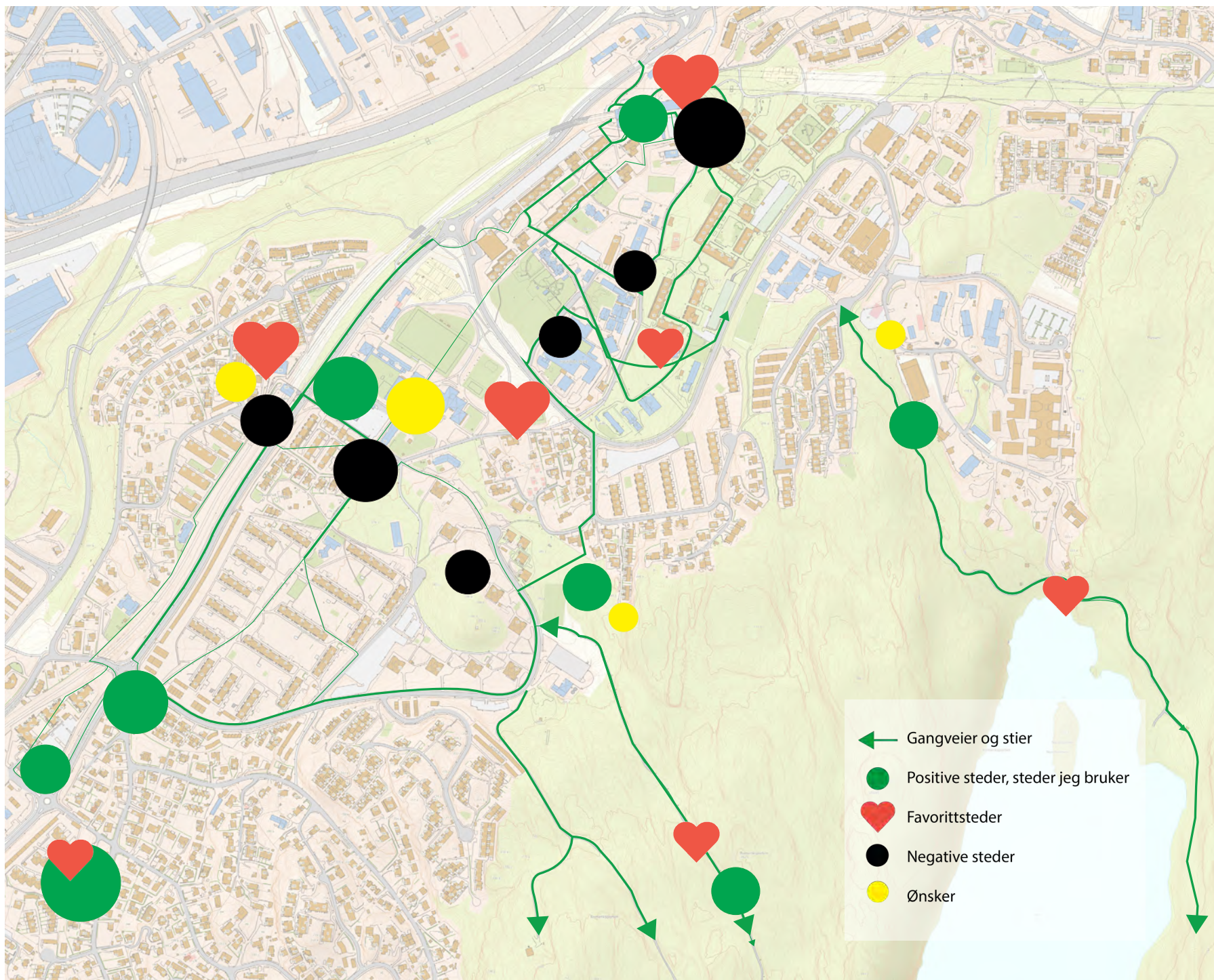
Begrepet senior

I dag defineres seniorene som alle på 55 år og eldre. Det betyr at det er et stort aldersspenn innenfor seniorgruppen. Mange av de vi har snakket med, som befinner seg i det yngre sjiktet av seniorgruppen, definerer seg ikke som seniorer. Spørsmålet er da om seniorbegrepet fungerer bra. Som en av deltakerne sier: "Vi er ikke gamle nok for seniorsenteret". Det kan tyde på at det finnes et forbedringspotensiale når det gjelder å legge til rette for alle aldre og interesser blant seniorene, både på seniorsenter, men også utenfor. Aktuelle steder kan da være i borettslagene eller ved og i Haugerud senter.

Til neste gang

I denne undersøkelsen har vi hatt fokus på å invitere til å møte seniorene der de er. Det betyr at vi har tatt utgangspunkt i noen av stedene vi vet er viktige for seniorer i området. I alt var det kun tre personer som kom ene og alene for å delta på Seniortrakk. Det betyr at vi fortsatt mangler mange av stemmene til de som ikke bruker disse stedene. Det bør derfor arbeides videre med å nå ut til alle. Til neste gang vil jeg anbefale å nå de ønskede informantene hjemme, enten ved invitasjon per post, ved å møte opp og informere om møtene som skal holdes, eller å gjennomføre undersøkelsen hjemme hos deltakerne.

Det anbefales å tilby ulike metoder for denne aldersgruppen. Aldersspennet er stort mellom seniorer noe som gjør at funksjonsevnen også varierer. For eksempel kan det være lurt å legge til rette for et spenn av ulike metoder, fra enkle til mer avanserte metoder.





NI STRATEGIER

I et godt nærmiljø skal alle ha mulighet til å delta, til å trives og til å utvikle seg sammen med andre. Den enkelte skal kunne oppleve tilgjengelighet og tilknytning til andre. Hvilken mulighet har eldre til å delta sosialt, i sitt nærmiljø på Trosterud og Haugerud?

Resultatene viser at det trengs flere møteplasser for seniorer i området. Seniorsenteret bør tilpasses for flere innbyggere i nærmiljøet, men det trengs også alternativer. Bedre tilrettelegging og universell utforming av offentlige steder bør prioriteres for å skape tilstrekkelig tilgjengelighet til tilbudene, eksisterende og nye.

Disse ni strategiene vil være med på å skape et bedre nærmiljø for seniorer på Trosterud og Haugerud.

Flerkulturelt fokus, møteplasser, sitteplasser, armlener, gelendere og håndløpere, underlag for trilling, transport, god snøhåndtering, belysning og skilting og veifinning.

Det vil være mulig å gjennomføre tiltak i henhold til de ni strategiene både i langsiktig og kortsiktig perspektiv.

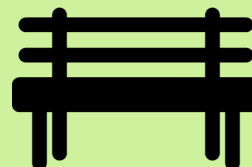
FLERKULTURELT FOKUS



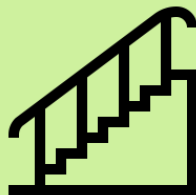
MØTEPlassER



SITTEPlassER



ARMLENER, GELENDERE
OG HÅNDLØPERE



UNDERLAG FOR TRILLING



TRANSPORT



GOD SNØHÅNÐTERING



BELYSNING



SKILTING OG VEIFINNING

