



ET ÆLDREVENLIGT KØBENHAVN



Undersøgelsen og rapporten er udarbejdet af COurban design collective ved Bettina Werner, Amalie Gammelgaard som en del af kampagnen En by for alle for Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns kommune.

Foto: Lars Haugen Grenaker og Bettina Werner v/COurban  
Mikal Schlosser v/Media K  
Grafik: Michela Nota



**Sundheds- og  
Omsorgsforvaltningen**



## Indhold

Introduktion	4
Ældre borgere i København om bænke	8
Bymiljø og tilgængelighed	20
Rekreation og fritid	30
Tilbud og aktiviteter	34
Fællesskaber	46
Identitet	52
Corona og seniorers livsstil	58
Sundhed og Ældrevenlighed	60
Brug af Maptionnaire	64
Metode	66

## Oversigt Illustrationer og bilag

4	Figur 1: VEBA - Værktøj for evaluering af ældrevenlige bænke	9
8	Figur 2: VEBA kriterier - Kriterier for evaluering	10
20	Figur 3: Ældres rejser i byen	22
30	Figur 4: Illustration af forskellige type information	43
34	Tabell 1: Hvordan fremmes ældrevenligheden?	61
46		
52		
58	Bilag 1: User journeys og grafik fra maptionnaire	
60	Bilag 2: Liste over placeringer for bænke	
64	Bilag 3: Leverance 1-4 kortlægning af bænke	
66		

# INTRODUKTION

Denne rapport er udarbejdet som en del af kampagnen *En by for alle* ved Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. Formålet med kampagnen er at undersøge ældre borgers opfattelse af, hvor ældrevenlig København er, samt kortlægge hvilke behov borgerne har. Denne rapport udforsker hvordan København, med udgangspunkt i udvalgte tematikker, kan fremme fysisk, mental og social sundhed hos ældre.

Corona-pandemien har påvirket det kvalitative studie i *En by for alle*. Det har medført ændringer i metode og udførelse. Udover det kvalitative studie indeholder analysen i rapporten også et kapitel om bænke. Det har været relevant i forbindelse med opsætning af 500 nye, ældrevenlige Københavnerbænke.

Intentionen med rapporten er at give Københavns Kommune et overblik over, hvordan ældre borgere bruger byen, hvad de sætter pris på og hvad de oplever som udfordrende. Vi oplever byen forskelligt og nogle vil genkende udsagnene, mens andre vil have en anden oplevelse. Derfor er der i analysen fokus på at give borgerne ordet og fortælle deres historier, meninger og forslag til, hvordan København kan blive mere ældrevenlig.

God læselyst!



## Læsevejledning

Rapporten starter med et kort baggrundskapitel samt en præsentation af værktøjet VEBA, vi har brugt til at kortlægge mulige placeringer af nye bænke i København. Selve analysen starter med fund fra kortlægningen samt de ældres oplevelse af bænke i deres bydel. Derefter følger afsnit om bymiljø og tilgængelighed, rekreation og fritid, tilbud og aktiviteter, fællesskaber, identitet samt et kort kapitel om, hvordan corona-pandemien har påvirket de ældre deltagere i studiet. Sidst i analysen er der en opsummering af de udfordringer, København har i dag samt forslag til, hvordan byen kan blive mere ældrevenlig og fremme ældres sundhed. I metodekapitlet til sidst i rapporten forklarer vi nogle af de overvejelser, vi har taget i forbindelse med corona-pandemien.. I metodekapitlet præsenterer vi også en Maptionnaire-undersøgelse samt nogle af resultaterne herfra. Maptionnaire-undersøgelsen er et webbaseret spørgeskema, som har kørt parallelt med det kvalitative studie. I bilag 1 præsenteres kort fra Maptionnaire sammen med user journeys (brugerrejser) fra alle bydele i Københavns kommune. En user journey består af en fiktiv profil knyttet til bydelen, for at give indblik i bydelens særlige karakter, identitet og udvikling.

Ældre er en meget meget forskellige gruppe[...] mange ældre har et ganske glimrende liv. Jeg er godt klar over at når man først bliver handicappet og rigtig ældre så har man mere brug for hjælp.

## Kampagnen En by for alle

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune kontaktede i efteråret 2019 rådgivningsvirksomheden COurban, fordi de gerne ville have undersøgt og kortlagt ældres ønsker til og behov for et mere ældrevenligt København. ”En by for alle 2020” bygger videre på kampagnen fra 2019, som dermed fungerer som pilotprojekt. Rapporten er baseret på et kvalitativt studie i 2020 med fokus på bydelene Vanløse, Brønshøj-Husum, Bispebjerg, Nørrebro, Østerbro og København K. I denne rapport vil vi referere meget til Indre by, da størstedelen af informanterne fra København K er bosat i Indre by. Kun tre af deltagerne i interviewstudiet er bosat på Christianshavn eller i København K uden for Indre By.

Corona-pandemien fik i midten af marts store konsekvenser – også for denne rapport. Det betød, at COurban måtte modificere det studie, der ligger til grund for rapporten, i overensstemmelse med de nye sundhedsfaglige restriktioner. COurban reviderede planen i dialog med Sundheds- og Omsorgsforvaltningen samt Teknik- og Miljøforvaltningen. På den baggrund øgede vi fokus på opsætningen af 500 Københavnerbænke, hvilket til en start skulle have været baseret på den oprindelige kvalitative undersøgelse fra 2019. I den reviderede plan ønskede man fortsat at basere opsætningen på velfunderet viden om ældres behov. Derfor blev der planlagt en ny kortlægning af kommunens bydele med hensyn til bænke og ældrevenlighed generelt. Det vil blive uddybet gennem rapporten.

Med overordnet fokus på ældrevenligheden i København har vi kortlagt eksisterende bænke samt mulig placering af nye bænke i alle kommunens bydele. I det kvalitative studie fra 2020 har vi udover offentlige bænke, især taget afsæt i tematikker fra pilotprojektet. Tilgængelighed og offentlig transport har for eksempel fået en mindre rolle, selvom det stadig er meget relevant. I stedet har vi blandt andet fokuseret på rekreation, aktiviteter og tilbud, da det giver deltagerne en anledning til at bevæge sig i og gennem byen. Endvidere har vi lagt vægt på tematikkerne identitet og fællesskab, da deltagerne i pilotprojektet havde meget forskellige oplevelser heraf. Det ønskede vi at arbejde videre med. I relation til tematikken identitet, er det blevet tydeligt for os at turisme spiller en vigtig rolle for, hvordan ens bydel opleves. Det har derfor fået et stort fokus i samtalerne med deltagere, især dem fra Indre By og Nørrebro. Til sidst har vi i en række dybdeinterviews talt med deltagerne om, hvordan corona-pandemien har påvirket deres adfærd, og hvordan de tror den vil ændre deres adfærd fremover.

Det kvalitative studie er baseret på 25 dybdeinterviews med ældre fra alle bydele. Interviewene er enten gennemført over telefon eller ved personligt fremmøde. Derudover er yderligere 60 ældre interviewet ude i gadebilledet, i en fokusgruppe eller til møde med ældrerrådet. Blandt de ældre, vi har talt med, er forskellige grader af funktionsnedsættelse eller handicap repræsenteret. Alderen på deltagerne spænder fra 60 til plus 90 år.

Det er muligt at læse mere om metoden i det sidste afsnit i rapporten.

## Ældrevenlige byer

På grund af de store årgange født i efterkrigstidens Danmark vil andelen af danskere over 65 år forventeligt stige med 50 procent fra 2010 til 2050. Samtidig vil andelen af arbejdsdygtige borgere 18-64 år formentligt stagnere. Det vil efterlade færre mennesker inden for arbejdsstyrken end uden for den<sup>1</sup>, hvilket kan lægge pres på velfærdssamfundet, som vi kender det. Derfor er der stærkt brug for, at vi gentænker, hvordan vi kan sikre et højt niveau af folkesundhed og livskvalitet blandt ældre borgere. På den baggrund er der inden for forskningen øget fokus på ældrevenlig byudvikling og byplanlægning. Arbejdet med udviklingen af ældrevenlige byer og byrum fokuserer i høj grad på at give ældre mulighed for at være aktive deltagere i beslutninger om deres omgivelser samt byernes øvrige miljø. Dette skal reducere aldersdiskrimination og fremme medejerskab i planlægningsprocesser og urbant design, hvilket er centrale værdier for WHO's arbejde med ældrevenlige byer. Således vægter WHO netop også inddragelsen af ældre som det vigtigste princip i arbejdet med ældrevenlige byer<sup>2</sup>.

1) Nordisk Ministerråd (2014): Recruitment and Retention of Health Care Professionals in the Nordic Countries- A cross national analysis, Tema Nord 2014

2) WHO (2016): Global strategy and action plan on ageing and health. Geneva



# ÆLDRE BORGERE I KØBENHAVN OM BÆNKE

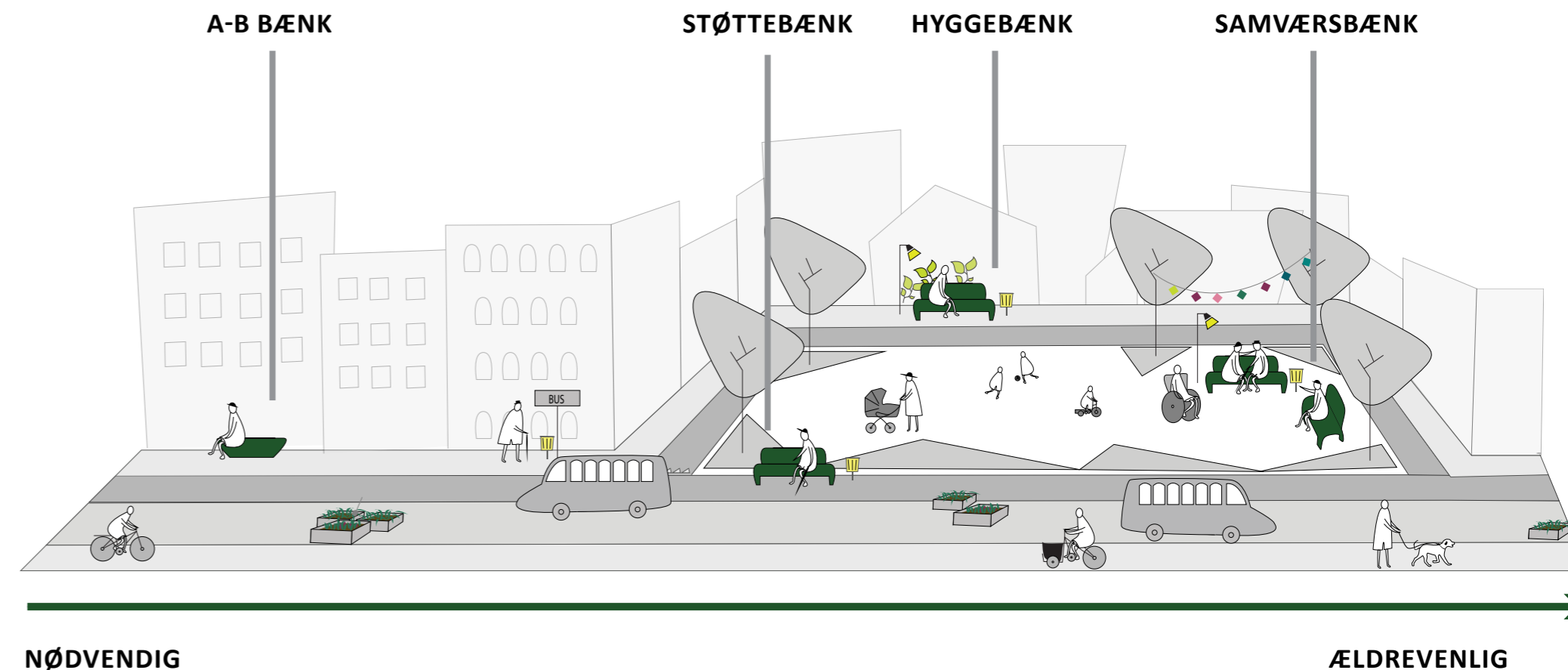
## Litteraturgennemgang og udvikling af Værktøjet En Bænk for Alle - VEBA

Værktøjet En Bænk for Alle - VEBA er udviklet af COurban på baggrund af eksisterende litteratur og referenceprojekter om ældrevenlighed og siddepladser i byens rum. Der er lagt særlig vægt på viden og eksempler fra WHO's netværk af ældrevenlige byer. Ligeledes er eksempler og viden fra de øvrige nordiske lande inddraget, og der er taget hensyn til Teknik- og Miljøforvaltningens egne retningslinjer for inventar i byens rum. Derudover er værktøjet baseret på en omfattende afprøvning af dets funktionalitet, effektivitet og succesrate. Værktøjet fungerer således som en simplificering af relevant baggrundsviden og kriterier for ældrevenlighed. Værktøjet er både udviklet til fysisk kortlægning og evaluering af eksisterende bænke samt til placering af nye. I denne proces er værktøjet blevet rettet til, afprøvet på ny samt kvalitetssikret af ældre.

VEBA-spektret strækker sig, som illustreret i figur 1 på side 9, over bænke, der opfylder de allermost nødvendige kriterier – til bænke, der opfylder særligt ældrevenlige kriterier. Således er A-B Bænken den mest nødvendige bænk på spektret, da den er nødvendig for at kunne komme fra A til B. Samværsbænken er den mest ældrevenlige på spektret, da den giver mulighed for længere ophold – et sted at mødes og nyde omgivelserne i tillæg til at være en siddeplads.

Figur 2 på side 10 viser, at VEBA bygger på en række kriterier. Kriterierne udgør et parameter, som kan bruges som en tjekliste. Hvis man står foran en bænk, kan man ud fra parameteret vurdere, om kriterierne for en A-B Bænk er til stede. Hvis svaret er ja, kigger man på kriterierne for Støttebænk, og vurderer, om disse kriterier er til stede og så videre. På den måde kan man kategorisere de eksisterende bænke i bydelene baseret på kriterie-parameteret og kortlægge dem i forhold til hinanden. Når eksisterende bænke i et område er kategoriseret og kortlagt, kan man vurdere, hvor nye bænke skal stå og hvilken type, der er behov for. Har man eksempelvis kortlagt en strækning med en række bænke af typen A-B Bænk, så vil det med udgangspunkt i værktøjet være nødvendigt, at man som minimum placerer en bænk af typen Støttebænk, Hyggebænk eller Samtalebænk i nærheden. Dermed får bybilledet en variation af bænketyper. Med udgangspunkt i VEBA vil det øge ældrevenligheden i området. Ligeledes kan VEBA og parameteret bruges, hvis man skal placere nye bænke: Et område kortlægges ud fra kriterierne. Herefter vurderes det, hvilken type bænk det er muligt at placere fra parameteret ud fra områdets omgivelser. Hvis man for eksempel vil etablere en Samtalebænk, skal det omkringliggende miljø leve op til præmisserne for en Samtalebænk, som det ses i illustrationen.

*“Generelt synes jeg ikke man kan få nok af bænke”*



Figur 1: Illustration af de fire kategorier bænke

## A-B BÆNK

Helt nødvendigt for at komme fra A-B

### Tilgængelighed

- Fri adgang hele vejen frem til bænken. Med dette menes at belægningen optimalt skal være den samme fra fortov/gangsti/vej el.lign. frem til bænken med ingen niveauforskel, for at sikre fri passage for gangbesværet og lign.
- Fast belægning. Materialer der egner sig kan være; asfalt, fliser, gummi eller smågrus.

### Afstand mellem bænkene

- Med dette foreslås Maks. 250 m. mellem hver bænk, men gerne så tit som op til hver 100 m. (i kombination med busstop).

### Vedligehold

- Sikring af stand, med dette menes at opholdsmøbler vedligeholdes således at de ikke fremstår ødelagt, itu, beskidte eller udsat på anden vis af hærværk el.lign.

## STØTTEBÆNK

Forberedelse til næste skridt

### Tilgængelighed

- Fri passage rundt omkring bænken. Således at der skabes rum for kørestol, rollator, barnevogn el.lign. ved siden af bænken.
- Adgang til skraldespand ved bænken. For optimale ophold skal denne ikke fremstå beskidt og fyldt.

### Belysning

- Optimal belysning på og rundt omkring bænken, gerne ved flere lyskilder. Med dette sikres den fysiske tilgængelighed og brug.

### Siddemulighed

- Foruden selve siddepladsen er armlæn og ryglæn essentielle for ældrevenligheden.

## HYGGEBÆNK

At blive siddende- alene eller sammen

### Omgivelserne

- Mulighed for samtaler. Med dette menes at der sikres optimale forhold for at kunne snakke, her er særligt trafikstøj relevant.
- Optimalt mikroklima. Med dette menes eksempelvis læ, sol, skygge el.lign.
- Beplantning. Med dette menes grønne omgivelser rundt omkring eller tæt på bænken.
- Fordybelse og velvære. Med dette menes at der er mulighed for at fordybe sig i en bog, iagttage omgivelserne, drikke en kop kaffe el.lign.

### Æstetik

- Noget at se på. Omgivelserne giver mulighed for udsigt til eksempelvis natur, mennesker, byliv el.lign.

## SAMTALEBÆNK

Et sted at mødes og opholde sig

### Socialt samvær

- Plads. Med dette menes at der sikres plads til flere end blot én siddende uden at man skal sidde for tæt på hinanden.
- Noget at snakke om. Udsyn til omgivelserne.
- Generationer mødes. Med dette menes at der skabes mulighed for generationer at mødes, således at der sikres siddemuligheder i nærheden af aktiviteter af forskellig art. Eksempelvis legeplads, urban-gyms, petanque, aktive stueetager el.lign.

## Kort evaluering af værktøjet

Som tidligere nævnt er VEBA udviklet på baggrund af eksisterende litteratur og viden på området. Derudover er det testet og tilpasset under kortlægningen til denne rapport.

I kortlægningen blev der lagt særlig vægt på, om de nuværende bænke opfylder de laveste krav for ældrevenlighed (primært tilgængelighed i form af god belægning hen til bænken, høj trafikikkerhed rundt om bænken samt vedligeholdelsen af bænken). Afstand mellem bænke er en vigtig faktor i værktøjet. Derfor er stoppesteder til offentlig transport, sundhedshuse og ældreboliger brugt som udgangspunkt for kortlægningen i relation til de tilbud, der ofte benyttes som eksempelvis dagligvarebutikker og apoteker.

Mange af de faktorer eller kriterier, der er udviklet i værktøjet, er bekræftet gennem interviews. De vigtigste faktorer, der fremhæves er: at bænke og området rundt om er godt vedligeholdt, at skraldespande er placeret tæt på, at der er god belysning, grønne omgivelser og mulighed for at kigge på mennesker. Værktøjet har derfor vist sig at være en god målestok for ældrevenlighed. Det vil derfor kunne videreudvikles med flere målbare faktorer som for eksempel støjniveau af trafik i decibel, mere specifikke mål på hvor meget plads der skal være rundt om bænken samt særlige krav til lyskilder. De fleste deltagere mener, at Københavnerbænken er pæn og påpeger, at det er vigtigt, at den har gode arm- og ryglæn. Én gangbesværet deltager

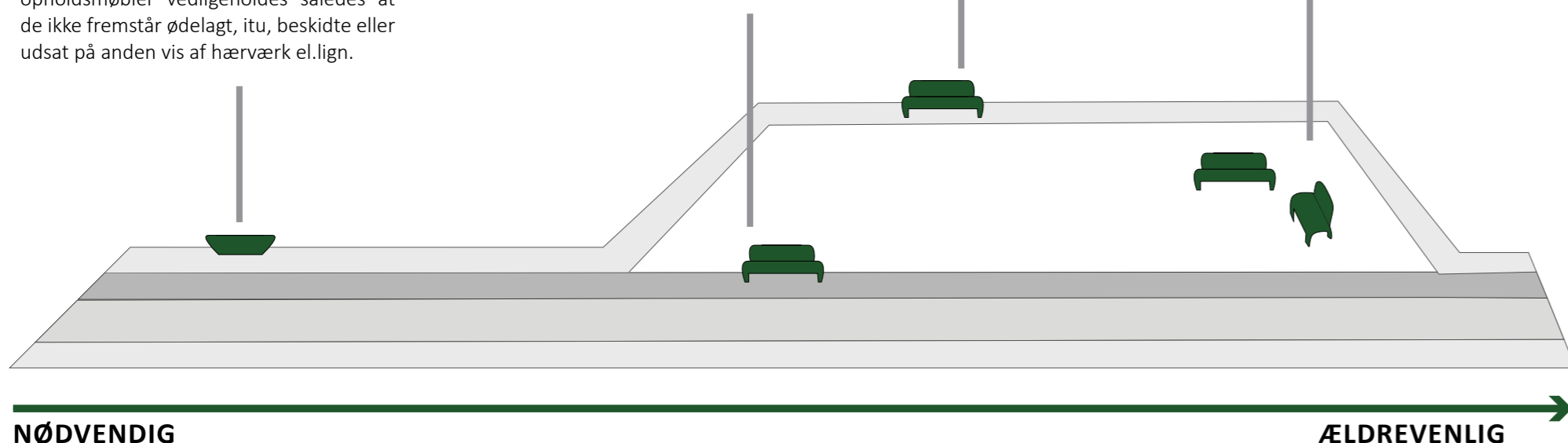
mener dog, at hvis du virkelig har brug for et hvil for at komme fra A til B, så behøver det ikke være en så stor bænk med ryglæn. Det er vigtigt, at der findes noget at sidde på, når man er dårligt gående, for ellers er der høj risiko for, at man falder. Dét bekræftes af mange, der er gangbesværede, og som alle på et tidspunkt har været nødsaget til at sætte sig på caféstole, elske eller i værste fald en skraldespand. Endvidere beskriver de, at de er meget opmærksomme på deres krop og mærker, når det er tid til at finde et hvilested før, et eventuelt uheld sker. Det nytter heller ikke for alle, at der står en bænk for tæt på, hvor de bor. Som en kvinde, der ofte går tur i Vestre Kirkegård siger: *“Der er også en bænk på den anden side fra, hvor jeg bor, når jeg går ind på kirkegården, men det er for kort. Der har jeg ikke nået at blive træt endnu. Men det nåede jeg jo, hvis jeg går rundt derinde og nyder naturen og sådan og går rundt. Der mangler simpelthen bænke”*.

En konklusion er derfor, at dem vi taler med, der har størst behov for et hvil, benytter sig af hele spektret af bænke plus siddepladser, der ikke opfylder nogen grad af ældrevenlighed. Det kan for eksempel være trappetrin, stolper, skraldespande og så videre. Dem, der er godt gående eller har et mindre kritisk behov for bænke, er mere opsøgende på gode bænke. De benytter sig mere sjældent af A-B Bænke, hvor der er trafikstøj eller generelt er ‘mindre hyggeligt’.

Mange af dem, vi interviewer, planlægger deres rute efter, hvor der findes bænke. Enten fordi de

har brug for et hvil, eller fordi de har et opsøgende eller rekreativt formål. Det sidste bekræftes af flere deltagere, når de blandt andet fortæller, at de har yndlingssteder, hvor de tit går hen og sidder. Der findes siddepladser, som de opsøger, når de for eksempel vil kigge på mennesker, spise en sandwich, sidde og nyde naturen eller til og med lægge sig ned for at tage en lille lur. Det skal dog understreges, at selvom, der er ældre, der ikke planlægger deres rute efter, hvor man kan sidde, betyder det ikke, at de ikke sommetider sidder på en bænk.

For eksempel beskriver en borger, der bor på Bispebjerg, at hun har yndlingsbænke: *“En er på hjørnet af Jagtvej og Nørrebrogade, og en er på Rådhuspladsen udenfor Politikens Hus. Der er et par stykker af dem, for der er et fantastisk liv der. Og der kan man sidde og nyde en kop kaffe, og så kan man sidde og glo på folk”*. Andre steder, som de ældre opsøger for rekreation, er ofte parker for eksempel Amager Strandpark, Vestre Kirkegård, Kongens Have, Israels Plads, Søerne, Utterslev Mose, Fælledparken med flere. Flere af deltagerne, der går tur for at få motion eller med et rekreativt formål, mener, at de meget sjældent sidder ned: *“Går jeg, så går jeg”*. Alle dem, vi har talt med, mener dog, at det er meget vigtigt, at man kan sidde ned i det offentlige rum. Et fåtal foretrækker at sidde på en café frem for en offentlig bænk.



Figur 2: Kriterie parametre for de fire kategorier bænke



## Geografiske forskelle mellem bydele

Lige så forskellige, som de ældre borgere i København er, lige så forskellige er behovene for bænke. Dette kapitel er baseret på kortlægningen samt interviews, og opsummerer fund omkring bænke og siddepladser.

Der er store forskelle på, hvordan dem vi talte med, oplever deres adgang til bænke. Jo tættere på Indre By, vi interviewer ældre, desto flere angiver; at de ikke savner bænke, at de godt ved, hvor bænkene er, men at der sagtens kunne være flere. Uden for brokvartererne er de ældre dog meget kritiske over for hvor få bænke, der er i bydelen. På Bispebjerg, i Vanløse og i Brønshøj-Husum siger deltagerne for eksempel: *“Jeg må meget ofte fravælge store dele af bydelen, fordi der ikke er hvilepladser til mig”, “Der mangler bænke på torve og pladser”* og *“Der mangler mange bænke”*. I Vanløse mener en deltager: *“Jeg vil sige, at de der elskabe, som står rundt omkring, er jo glimrende at få folk til at sidde ned på. Der er nogle der har brug for det”*. At ældre, der virkelig har brug for et hvil, sætter sig på et elskab, er ikke en optimal løsning. Denne problematik har vi primært hørt i Vanløse og Brønshøj-Husum, hvor flere ældre påpeger manglen på gode siddepladser – også på pladser, torve og i forretningsgader.

Ingen af dem, vi interviewer, der bor i Indre By, oplever mangel på bænke. Dog er der nogle steder, hvor der er rigtig mange mennesker, og derfor ikke er nok bænke. Der bliver på en måde en ‘kamp’ om

siddepladserne, som ældre ikke altid har energi til at kaste sig ind i mod turister og andre. Deltagerne siger specifikt, at det er svært at finde en siddeplads på Strøget og i Købmagergade. Også på Skt. Pauls Plads er de tre bænke ofte optaget. I Nyhavn er der heller ikke mere end to offentlige bænke i forbindelse med terrørsikring. Derfor oplever deltagerne, at Nyhavn er utilgængelig for de lokale borgere, hvis man ikke gider at betale rigtig mange penge for at sidde på en café. Langs havnefronten er generelt der, hvor deltagerne siger de savner bænke, særlig havnepromenaden langs Havnegade og på Langelinie. Der er en lignende trend på Nørrebro, hvor bænkene på Dronning Louises Bro ofte er optaget, eller hvor man må gå et stykke for at finde en ledig bænk ved Søerne. Deltagerne oplever dog ikke en stor mangel på bænke på Nørrebro. I bydelene uden for brokvartererne er situationen en anden. Her oplever de fleste, vi interviewer, mangel på bænke.

Dem, vi interviewer, på Bispebjerg, i Brønshøj-Husum og i Vanløse, kan næsten alle umiddelbart give bud på tre til fire hele gader, hvor der mangler bænke. Der er også mangel på bænke på torve og de oaser, hvor man kan mødes i bydelen. En deltager forklarer dette behov: *“Man glemmer i dag, at ikke alle ældre er gangbesværede. Det er der kun nogle der er. Men der er meget større behov for at kunne være en del af fællesskaber og være det på en enkel måde uden at behøve at melde sig ind i en forening”*.



Eksisterende bænke på Købmagergade opleves utilgængelige

Torve, parker og strøg skal altså kunne fungere som et lavtærskel tilbud, så det er muligt at komme i kontakt med andre mennesker. Det mangler der imidlertid i dag. Eksempler på, hvor der kunne blive bedre forhold for møder, er Husum Torv, Bellahøj Friluftspark, Degnemosen samt vejen derhen og Jernbane Allé. *“Der er for eksempel hele den store park Bellahøj Friluftspark, der kunne der være flere bænke. Men jeg synes man skal se på den park, fordi der kunne det være et rigtigt dejligt sted, hvis der var langt flere bænke og nemt koblet med aktiviteter”*. Andre specifikke steder, hvor der mangler bænke og siddepladser, er på strækningen fra Bellahøj til Hulgårds Plads, for eksempel på Sokkelundsvej, Hareskovvej ud mod Frederikssundsvej, ved Føtex i Husum, Jyllingevej, Sallingvej og Ålekistevej. I Husum beskriver en mand, hvordan han får et hvil på vej på indkøb *“Fra, hvor jeg bor, til Husum Torv er der næsten ikke nogle bænke. Her har jeg også misbrugt caféerne lidt, hvor jeg sidder uden at købe noget, men så kommer der nogen og siger, at jeg ikke må sidde der, hvis jeg ikke køber noget, så må jeg flytte mig. [...] Jeg har det ok med det, men der er nogle andre ældre, der ikke har det så nemt med det”*. Der lægges også vægt på, at det ikke nytter, at der kun står bænke på én side af vejen på lange strækninger.



Der mangler bænke på havnepromenaden



## Hvad er en “ældrevenlig” bæk

Det er langt fra alle interviewede, der har stærke meninger om bænkens udformning andet end, at ryg- og armlæn beskrives som vigtige, hvis man har dårlig ryg, hofter eller knæ. Flere af de deltagere, vi interviewer i gadebilledet, der sidder på bænkene uden ryglæn, påpeger at det er fint nok, men at de ikke vil blive siddende en længere stund. Københavnerbænken er en favorit hos mange, og den er god at sidde på. Den beskrives som pæn, og i den forbindelse skal omgivelserne også være pæne. At der er skraldespand ved bænken, at der er godt vedligeholdt rundt om samt, at buske bag bænken bliver klippet, bliver derfor meget vigtigt. Vi interviewer en mand på Sundbyvester Plads, der kommer der næsten hver dag. Han beskriver, at bænkene i solen og langs legepladsen bliver godt brugt, men at der aldrig er nogen, der sidder på bænkene ‘inde i busken’. I forbindelse med kortlægningen har vi set mange bænkene, der er dårligt vedligeholdt, og hvor lidt beskæring af buskene kunne være nok for at skabe en vigtig hvileplads (for eksempel bænkene ved Husum Bypark, Kristianiagade og i parken ved Jyllingevej på hjørnet af Tryggevej). Udsagnene stemmer godt overens med litteraturen på området. Dog er der en tendens til, at de fleste ikke har stærke holdninger til selve bænkens udformning. De fleste er derimod, som nævnt, meget tilfredse med Københavnerbænken.

Ordentlig vedligeholdelse, flotte omgivelser og en god bæk kan have et stort potentiale og høj værdi hos lokale borgere. Særligt dem, der bor i lejlighed, sætter pris på gode bænkene tæt på, hvor de bor. En deltager fra Indre By beskriver bænkene på Gammel Strand: *“Min kone brugte bænkene nede på Gammel Strand rigtig meget. Hun var dårligt gående. Det var vigtigt for os der. Hun var ikke helt rask grundet alzheimer, men det var vigtigt for hende at der var noget at kigge på, fordi hendes sprog også forsvandt, desværre. Det var vores forhåbning. Vi har boet her så mange år. Det var bare vores by, det var meget dejligt”*.



Dårlig vedligeholdte buske ved bæk i Husum



Brønshøj Torv løftes frem som et godt eksempel hvor der er en dejlig fontæne, grønt og noget at se på når man sidder på bænkene



Bænke ved Gammelstrand

## Placering af bænk

Der er en meget høj bevidsthed om, hvor der kan stå en bæk. Flere deltagere påpeger mangel på bænkene i forretningsgaderne, for eksempel Ravnsborggade, Nørrebrogade og Østerbrogade, men at disse dog ikke er gader som er egnet til bænkene, da de ikke har plads nok. Denne tankegang har nok begrænset flere af deltagernes vurdering af, hvor de faktisk har brug for en bæk, eftersom deres udgangspunkt er, at det ikke kan lade sig gøre. Dette bør dog også ses i relation til udeserveringer, der ofte ligger langs de samme forretningsgader, og fylder rigtig meget. De gør tilgængeligheden svær samtidig med, at de ikke bidrager til muligheden for et hvil. Fra kortlægningen har vi dog indtryk af, at bænkene foran forretninger eller butikker frem for caféborde med servering, bliver godt brugt af de ældre. Graden af privatisering opleves som lavere for bænkene, der står foran for eksempel en frisør eller kiosk. Vi har blandt andet registreret ældre, der benytter sig af denne type siddepladser på Østerfælled Torv (udenfor en frisør), Amagerbrogade (butik), Borgbjergsvej (kiosk og slagter) og uden for Jysk på Jernbane Allé, hvor de om sommeren har havemøbler udstillet langs fortovet. Særlig møblerne ved Jysk, bliver hyppigt brugt af dem, der venter på bussen, da de står lige ved holdepladsen tættest på Sundhedshuset i Vanløse. Der er ingen andre bænkene mellem Sundhedshuset og Vanløse Station. Der er heller ikke nogen af stoppestederne på Jernbane Allé, der har læskur eller siddeplads.

I alle bydele påpeger deltagerne, at der mangler bænkene ved den offentlige transport. Det er et meget vigtigt behov at få afdækket, da specielt busstoppesteder med gode siddemuligheder er nødvendige. Dem, der bruger metro er tilfreds med, at den går ofte. Men da metroen kom, blev busserne færre. På nogle linjer er der lang ventetid ligesom, der er langt mellem nogle af stoppestederne. Eksempler: Busstoppestedet på Borgergade, Frederiksborggade, Emdrupvej og Sjælør Boulevard. Ifølge en deltager gælder det for *“[...]mange små busstop, hvor der ikke er en bæk”* i alle bydele. Den samme problematik er der ved S-togsstationer, hvor der mangler siddemuligheder indenfor og på perroner. Valby Station beskrives af flere som meget utilgængelig. Det samme bekræfter fund fra pilotprojektet. Interessant er det dog, at den opleves endnu mere utilgængelig under corona-pandemien end før grundet kravet om mundbind. En ældre kvinde, der er dårligt gående, beskriver, at hun før plejede at tage et hvil på perronen, men at hun nu for det meste afstår grundet mundbind: *“Når jeg går fra Spinderiet, så er det sådan, at nu skal vi have maske på nede på perronen. Inden man skulle have maske på, var det sådan at jeg gerne tog et hvil på perronen, hvis jeg har varer i rygsækken. Fordi jeg går hen til perronen for at tage elevatoren op, og så kan jeg tage handicapliften hen til bussen. Men nu skal man have maske på allerede på det tidspunkt”*.

Udover den offentlige transport går ønsket om flere bænkene langs lange strækninger igen. På de lange veje og strækninger er der også ofte langt mellem busstoppestederne. Endvidere er der få fodgængerovergange, da de lange strækninger ofte fungerer som hovedvej for biltrafik. Det indebærer også, at der bør placeres bænkene på begge sider af vejen. Mange, vi taler med, er afhængige af, at der er bænkene på den side, som er tættest på, hvor de bor. Således bruger de ofte kun den ene side af en sådan større vej. En kvinde i Vanløse beskriver det tydeligt: *“Det synes jeg er meget dårligt [med bænkene hvor hun bor]. Men nu kan jeg kun... Jeg kan ikke udtale mig om noget på den anden side af Ålekistevej”*.





Hjørne på Ravnsborggade hvor forretningsindehavere sommetider sætter sine egne stole ud



16 Udstillingsmøbler ved Jysk i Jernbane allé

## Plads til alle

Selv om nogle bydele har udfordringer med siddepladser, så mener dem, vi taler med, at der skal være plads til alle, og at det ikke skal koste noget at bruge byen. Indre By har en større udfordring med turisme end de andre bydele, men at turister vælger at sidde på en offentlig bænk hellere end at bruge penge på en café, skal ikke gå ud over de lokale i området. Det samme gælder for dem, der køber en øl eller sodavand i kiosken og drikker den på en bænk hellere end at gå ind på en bar. De ældre borgere eller andre, der er gangbesværede eller af anden grund behøver et hvil, behøver ikke mindre hvil, fordi nogen bruger penge i de lokale forretninger. Det at bænke måske bliver 'misbrugt' er ikke et argument for ikke at sætte offentlige bænke op. En kvinde, der bor tæt på Nørreport, beskriver problematikken: "Mange kan ikke se fornuften med, at vi får nogle flere bænke ind for at skabe lidt mere liv, men som de alle siger, nej så kommer de unge og fester om natten. [...] De er blevet for gamle. Jeg er også over 60, men jeg kan ikke håndtere, at de sidder der og siger, at vi ikke skal have bænke eller dit eller dat, fordi man fester på dem. Der skal jo også være noget om dagen".

Der er lignende problematikker på steder, hvor udsatte grupper opholder sig. Dog synes flere ældre, at disse pladser kan noget – og på en måde bliver endnu mere inkluderende. Nogle af de

steder, der kommer op, er Tingstedet og Mozarts Plads. De beskrives uafhængigt af hinanden som steder, hvor der er plads til alle: "Den på Valby Langgade, en sjov lille plads - Tingstedet. Der er der altså plads til alle både dem, der skal have deres bajer, men også hr og fru Jensen sætter sig med deres vuf, og det funker bare. Der sidder alle mulige forskellige". De ældre anerkender også, at der er problemer ved denne type ophold, men der må komme nogle ordentlige bud på, hvordan det kan løses på en god måde. En kvinde, der har kolonihave i Sydhavnen, forklarer: "Vi mangler Mozarts Plads. Der havde vi en fed plads. Der mangler vi den plads, der var der plads til alle. Jeg håber at den kan komme tilbage på en god måde, sådan at alle de hjemløse og de andre kan få en plads. Det giver problemer, men de løses ikke ved at de bliver jaget væk".

Andre steder, der ikke opfattes som socialt tilgængelige for alle, er legepladser. Det giver fin mening at legepladser primært er for børn, men i forbindelse med kortlægningen kom det frem, at rigtig mange offentlige siddepladser er koncentreret omkring legepladser. På kortet vil det altså se ud som om, der er godt med siddepladser på for eksempel Østerbro. I praksis er der dog kun få steder, hvor siddepladser opleves offentlige.

Rigtig mange "offentlige" bænke mellem Jagtvej og Kristianiagade på Østerbro opleves ikke ældrevenlige (for eksempel betonklodser på Øster Fælled Torv), eller også er de placeret inde på indhegnede legepladser (Århusgade, Ved Classens Have og Rosenvængets Allé). Mange af dem, vi interviewer, besøger selvfølgelig legepladser med børnebørn. En kvinde, der tit går tur til legepladsen Gammelvagt med børnebørn, siger dog også, at det ville være meget grænseoverskridende at gå derind for et hvil alene, til trods for at der ikke findes bænke i gaderne i samme område: "Det ville være det sidste sted at sætte sig, inde på legepladsen, selv om man behøvede et hvil".



Betonklodser på Østerfælled torv opleves ikke som ældrevenlige



## Midlertidighed og muligheder i fremtiden

Udover deltagernes mange ønsker til og tanker om, hvor nye bænke kan placeres, har et par også særlige meninger om, hvordan København kan få flere ældrevenlige siddepladser og opholdssteder i fremtiden. Mange af dem, vi talte med, cykler stadig, og de ser gerne at byen i fremtiden lægges bedre til rette for cyklister og fodgængere. Hvis tilgængeligheden for cyklister og fodgængere forbedres generelt, vil der naturligt også blive et større behov for siddepladser. Endvidere har mange boet ved siden af, eller på andre måder oplevet byggeri i de sidste 10 år – særligt i forbindelse med metroen og forskellige skybrudsprojekter. Mange er engagerede i deres nærmiljø og lægger vægt på, at der skal indtænkes både midlertidige og permanente, gode siddepladser i forbindelse med etablering af nye byrum. Gode eksempler der løftes frem, er Tåsinge Plads og Enghave Plads. En kvinde på Vesterbro siger blandt andet om bænken på Enghave Plads: *“Den røde på Enghave plads er flot og rund, fordi den er kæmpestor og man kan se hinanden, det kan jeg meget godt lide. Man kan sidde ved siden af hinanden uden at sidde ved siden af hinanden”*. I forhold til midlertidige siddepladser mener en mand, at man sagtens kan aktivere områder og skabe en form for ejerskab. Han fremhæver det nye metrostop Nordhavn som eksempel: *“[...] der en stor grusplads og der er det jo oplagt. Nu ved jeg ikke hvad den skal bruges til, men mens det er en grusplads er det jo oplagt at 10-15 meter væk fra vejen at sætte nogle*

*bænke der, sæt nogle midlertidige blomsterkummer der kan bruges et andet sted efter. Lad være med at lade byggetomter ligge tomme i for lang tid. Brug dem midlertidigt og brug lidt penge til den slags ting, så signalerer du at det er helt ok at sætte sig her”*. Nordhavn er for øvrigt et af de områder, hvor der er udpeget en stor mangel på bænke. Der findes kun et par lave træbænke uden ryglæn i hele området.



Den røde bæk på Enghave plads





# BYMILJØ OG TILGÆNGELIGHED

## Belægning

Som nævnt i baggrunden for projektet er tilgængelighed et kernespørgsmål, som ligger mange ældre borgere i København nært. Vi kender allerede til rigtig mange af de udfordringer, ældre har, fra pilotprojektet – herunder dårlig tilgængelighed på torve og pladser, i passager og udkørsler på grund af brostensbelægning. Også fortove med brosten i midten og ved siden af fliserne oplever deltagerne som problematiske i alle bydele. De interviews, der er gennemført i det kvalitative studie, peger især på problematiske steder i Indre By, blandt andet Nybrogade, området omkring Skt. Pauls Kirke og Dronningens Tværgade. Mange er dog klar over, at Indre By er en meget gammel bydel og at der findes grunde til at bevare historiske gader. Et par deltagere er dog stærkt utilfredse med de gader, der bliver nyindrettet med brosten, idet det er meget generende for mennesker, der er gangbesværede. Form prioriteres over funktion med nylagte brosten, som en ældre, gangbesværet mand siger det: *“Af en eller anden grund vil de kaste kærlighed på og genoplive gamle dage ved at smide brosten overalt. På fortov og veje og alt. Det er simpelthen skide irriterende. Man har fundet noget så fint som de der betonfliser, som er fine nok, og man kan nemt passere hinanden, selv om man går med rollator eller barnevogn, men det kan man ikke på de der brosten. De ser meget fine ud, men det er noget hø”. Vester Voldgade fremhæves som meget problematisk til trods for, at den er ny. En kvinde, der bor tæt på Rådhuspladsen, beskriver et par af udfordringerne*

i hendes nabolag: *“Det jeg synes, er det værste, i hvert fald hvad vi har lagt mærke til, det er det nye på Vester Voldgade. Du kan ikke se forskel på fortov og cykelsti. Helt pludseligt rammer du en kant, og der er meget høje kanter fra cykelstien og ned til vejen. Det er noget juks. Også der hvor de har lagt brosten i krydset i Sankt Peders Stræde og Larsbjørnsstræde. Det bliver pissehamrende glat for at sige det mildt. Det kan godt være, det skal være fancy, men det er ikke særlig gennemtænkt. Flere gange er det sket, at man må hjælpe ældre, der er faldet eller dem der går med stok. Det er under al kritik.”*

En anden tilbagevendende udfordring er manglen på ramper til dem, der går med rollator, bruger kørestol eller elscooter. Specifikke steder, som tre brugere af elscooter beskriver som utilgængelige, er Nørreport Station samt krydset på Nørrebrogade ved Dronning Louises Bro. I den forbindelse skal det tilføjes, at vi ikke har interviewet scooterbrugere i alle bydele, kun i Indre By, på Nørrebro og Bispebjerg. Andre udfordringer er forretninger og butikker. En kvinde, der bor på indre Nørrebro og kører elscooter, har eksempelvis ikke fundet en Irma butik, hun kan køre ind i. En mand beskriver også, hvordan han ofte bliver nødt til at fravælge forretningsgaderne og i stedet vælge indkøbscentre, hvor tilgængeligheden er sikret: *“Det eneste problem er, hvis vi skal handle. Det er ikke alle forretninger som har rampe. Så kører vi for eksempel i Nørrebro Centret, der er der ingen trin nogen steder. Eller i et andet center. Centrene er*

*sådan set fine, fordi de er tilgængelige, der ved jeg, at jeg kommer rundt”*. Endvidere er der ulemper ved at køre både på fortove og cykelsti med elscooter. På fortovet er udfordringen, at det rumler rigtig meget, hvis der er brosten, hvilket der delvis ofte er. De fleste kører dog på cykelstien men en af deltagerne beskriver cykelstierne som grimme og ubehagelige: *“Når man har cykel på to hjul, så mærker man ikke hvor meget cykelstien læner og hælder. Men når man sidder på fire hjul, så gør man”*.

Der kunne skrives et endnu længere kapitel om belægning i denne rapport. Men da vi har gennemgået det grundigt i rapporten fra 2019, vil vi ikke lægge mere vægt på udfordringerne med brostensbelægning i dette afsnit.

I oktober 2020 er der taget en beslutning om at fjerne udlejningen af elløbehjul fra gaden i København K, N og V, samt dele af Amager fra januar 2021. Dette vil være en meget stor forbedring for rigtig mange ældre, der er gangbesværede. Deltagere i interviewet har delt flere historier om dem selv eller andre bekendte, der er faldet over løbehjulene. Derfor vil vi heller ikke sætte mere fokus på elløbehjul i dette afsnit, da det er et tema, der allerede står højt på kommunens dagsorden. Det er dog vigtigt at slå fast, at det for ældre er en lige så stor udfordring, når elløbehjulene står eller ligger ved Vanløse Station som på Rådhuspladsen.



Brosten på St. Knuds plads



Ny belægning på Vestervoldgade



Løbehjul og delecykler på Istedgade

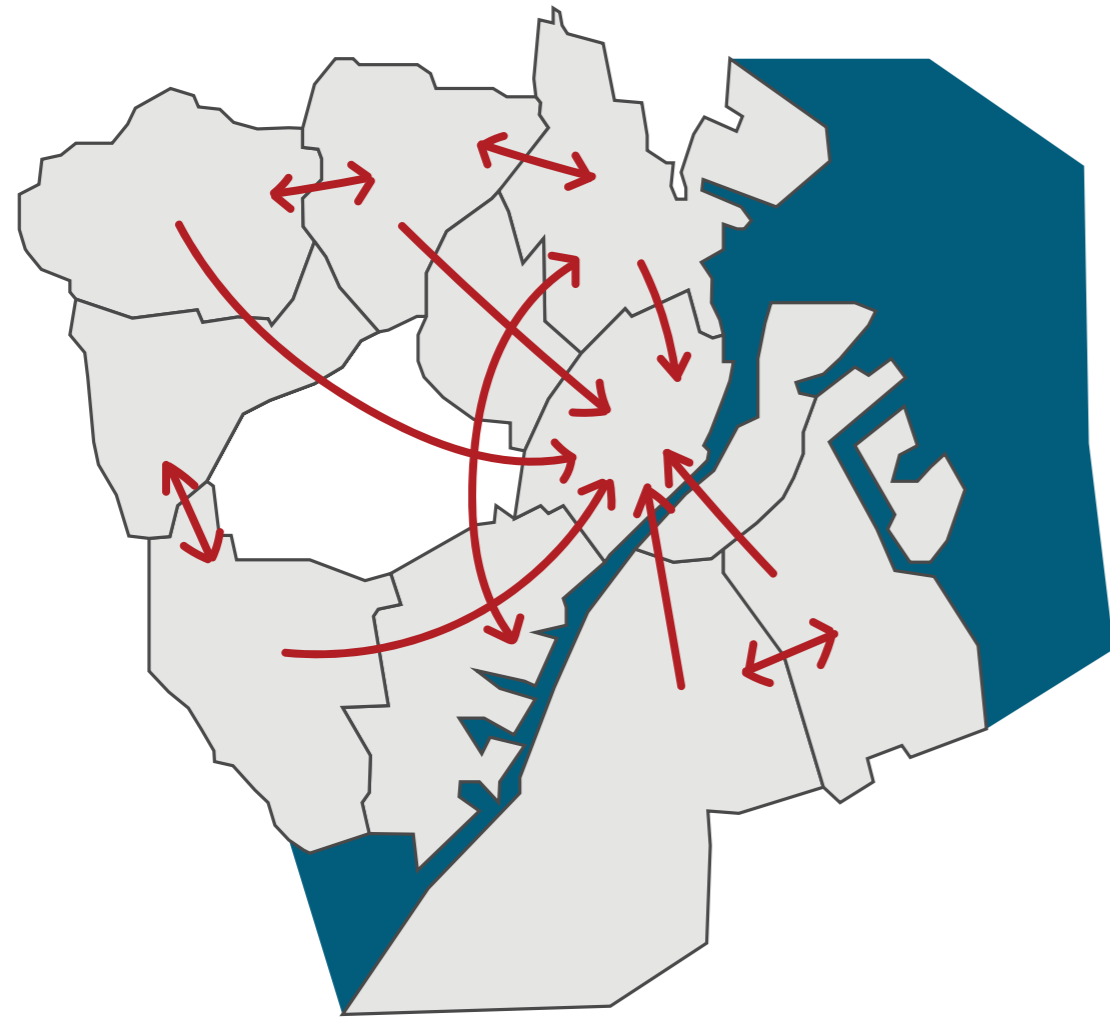
## Rejser i byen

Ligesom med brosten er der udfordringer og fund, der er fælles for flere bydele. Jo mere grønt – desto bedre, hører vi tit på tværs af bydele. At dem, vi interviewer, er meget glade for parker og andre grønne områder i deres nærmiljø, står klart. Samtidig bliver områderne flittigt brugt til gåture. De fleste bruger Indre By en del, men når de bor meget tæt på centrum, bruger de typisk de andre bydele mindre. Der er dog en tendens til, at dem der bor i brokvarterene, benytter sig af de andre brokvarterer udover Indre By. Deltagere, der bor på grænsen mellem bydele (for eksempel Emdrup eller Grøndal), bevæger sig også på tværs af bydelene.

Den offentlige transport er meget vigtig for gruppen af ældre. Nogle af dem, vi taler med, har bil, som de typisk bruger til kørsel til og fra sommerhus. Tre deltagere siger, at de aldrig kører inde i København, fordi det er ‘upraktisk’. Dog er der et par, der har brugt bilen mere i forbindelse med corona-pandemien. Langt de fleste, vi taler med, benytter sig af den offentlige transport som deres primære transportmiddel. Ligesom i pilotprojektet er der mange ældre, der stadig er bekymret over omlægningen af busser tilbage i oktober 2019. Der er selvfølgelig andre forudsætninger i de fleste af de bydele, vi har arbejdet med i 2020, eftersom de faktisk har brug for den nye metrolinje. Det er dog langt fra alle ældre, der bor langs metroens nye Cityring, der benytter sig af den. Dem, der gør, har meget forskellige grunde hertil. En kvinde, der bor

ved Poul Henningsens Plads, er næsten 90 år og går med stok, men hun tager metroen, hvis hun skal ind til byen. Hendes motivation er, at når hun nu har boet med byggeriet i over 10 år, så skal hun også bruge den. Der er også mange andre, vi møder, der bruger metroen, men ikke fordi de synes, at den er et bedre alternativ end bus. En gangbesværet kvinde, der bor i København K tager ofte metroen, men kun fordi der ikke findes nogen bus mere. Hun forklarer både hendes egen oplevelse af det offentlige, men også hvad andre siger til udfordringen med metro: *“Jeg kører op til Østerbrogade for at købe ind, mange af os gør det. Men lige nu skal vi tage metro til Trianglen og gå op til Menu, så skal vi slæbe det hele tilbage igen. Vi savner virkelig 1A, det er det værste, de har gjort. Den stoppede lige heroppe [ved Skt. Pauls Kirke] og gik hvert femte minut. Men vi har ingen transport mere. Hvis jeg står på busstoppestedet ved Borgergade og taler med nogle ældre, så siger jeg, at du ved godt du kan tage metro til Trianglen, men så svarer de, at det gør vi ikke. Det vil vi ikke. De er bange for metro. Jeg tager den næsten hver dag, men der er mange der ikke gør. De tvinger folk ned i metroen”*. Det lyder måske meget definitivt, at hun mener, der ikke findes transport mere, men flere vi taler med, beskriver det på samme måde. Det handler primært om, at metroen indebærer, at du skal klare at gå længere på egen hånd. Det udfordrer nogle ældres muligheder for at bruge byen, udover deres umiddelbare lokalområde.





Figur 3: Rejser i byen. Der er tydelige tendenser i de ældres bevægelsesmønstre. De fleste deltagere bruger Indre By og nogle gange de bydele, de passerer på vejen. Kun få af dem, der bor centralt, bruger bydelene uden for brokvartererne.

En mand, der bor tæt på Gammel Strand, forklarer: *“Der skal gås mere med metroen end med bussystemet. Jeg er privilegeret, at mine ben stadig fungerer. Jeg bruger den, men det er også fordi jeg ikke har noget alternativ siden de fjernede bussen vel. Men jeg skal gå ned i den anden ende, hvis jeg skal tage elevator. Der er også længere mellem stoppene”*. Yderligere beskriver en ældre kvinde relationen mellem transport og vigtigheden af at kunne bruge hele byen, hvis du har valgt at bo i en storby: *“Det er det værste, det er ikke altid, man skal have så meget, men du skal gå så langt. Det er ikke en storby mere, det er bare dårlig trafik”*.

Oplevelsen af fysisk tilgængelighed er tæt koblet med muligheden for at vælge, hvordan du skal fra A til B. Hvis du har mange gode muligheder for at komme et sted hen, vil du opleve stedet som meget tilgængeligt. Mange oplever altså, at tilgængeligheden er udfordret. I mange tilfælde er oplevelsen koblet sammen med, at valgmulighederne er væk ved omlægningen af busnettet, og at du bliver *“tvunget”* til et særligt transportmiddel – hvilket er det modsatte af valgmuligheder. Dog er der også deltagere, der synes, at udviklingen går den rigtige vej, og mener de har flere valgmuligheder. En mand i starten af 60’erne, der stadig arbejder er lige flyttet tilbage til København efter 20 år. Han forklarer, at tilgængeligheden er blevet uendelig meget bedre end hvad den har været før – og beskriver det meget fint i relation til muligheden for at vælge, hvordan

han kommer til arbejde: *“Der hvor jeg bor nu i Havnegade, så har jeg en 5-6 minutters gang hen til metroen, som jeg bruger, når jeg skal på arbejde. Så tager jeg metro til Østerport hvor jeg skifter til S-tog til Birkerød, hvor jeg arbejder. Det kan simpelthen ikke være nemmere for mig. Alternativt når det er godt vejr, så cykler jeg til Svanemøllen Station via Langelinie og Kastellet, henover Langeliniebroen, op langs Østbanegade og bagom fodboldbanerne. Og så er man ved Svanemøllen, så jeg kan bruge en grøn cykelrute”*. En anden vigtig faktor for oplevelsen af tilgængelig offentlig transport, som deltagerne fremhæver, er prisen. Således beskriver flere af deltagerne pensionistkortet som uvurderligt samtidig med, at deltagere, der stadig arbejder, synes, at periodekortet river i tegnebogen. Dette skal sættes i relation til brug: *“Hvis du gør det væsentlig billigere at bruge det offentlige vil der også være flere der bruger det. Det er der ingen tvivl om”*. En deltager beskriver også en interessant socioøkonomisk faktor i relation til pensionistkortet, og at mange er bange for, at det bliver afskaffet. Hun forklarer, at dem med lavere uddannelse, der måske ikke har meget mere end en folkepension, faktisk tager pensionistkortet i brug på en anden måde end dem med flere ressourcer – og udnytter det til oplevelsesture: *“Mange af dem har ikke så mange penge, men de føler at de kan få ture ud af det. Jeg kender nogle, der tager omveje for at få en tur i bussen i stedet for at tage hjem. Det er en frihed. Jeg kan også huske det fra mine forældre, de tog ud til*

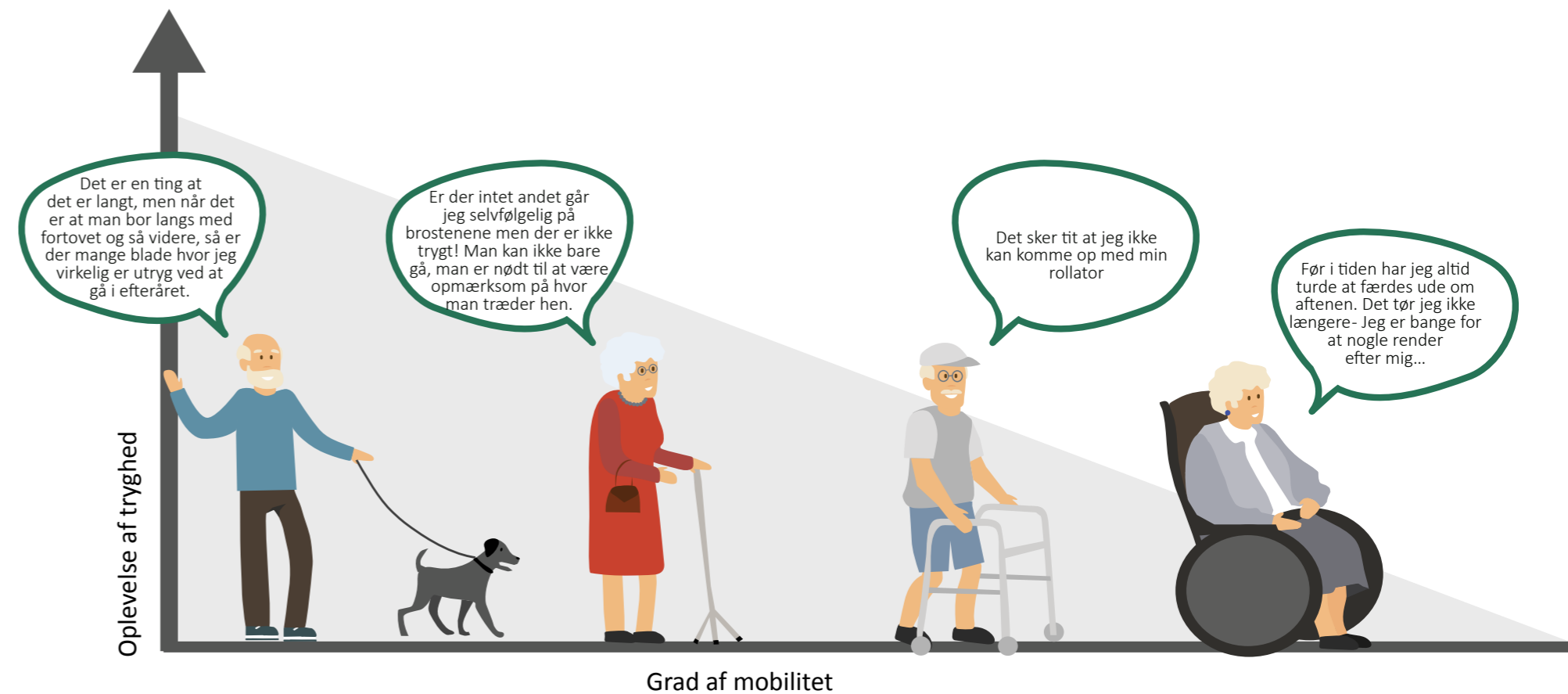
*Høje Taastrup for at gå på en café”*.

Det at skifte mellem forskellige transportmidler kan nogle opleve som en bekymring. En kvinde i Valby beskriver udfordringer ved dårligt vedligehold omkring Enghave Plads. Hun mener, at der er dårligt fejlet for både løv og sne i området: *“Hvis man tager 1A derop og står af på Enghave Plads, så er der faktisk ret langt til metroen. Det oplevede jeg, når jeg var dårligere i efteråret og vinteren. Det var meget usikkert fra busstoppested 1A og op til Metroen. Fejning af sne beskrives også af en anden deltager som problematisk i Indre By, og særligt foran de statslige bygninger og ministerier (for eksempel Kulturministeriet, Energiministeriet og Nationalmuseet), hvor kommunen ikke rydder fortovet.*



## Oplevelse af tryghed

Generelt er der en kobling mellem individets mobilitet og oplevelsen af tryghed. Det handler både om tryghed i trafikken og generel oplevelse af tryghed. Dem, der er godt gående, og måske også cykler, oplever meget sjældent begrænsninger, og taler ikke om utryghed grundet risiko for tyveri eller overfald. Der er dog flere af deltagerne, der gør sig overvejelser om, at deres situation med stor sikkerhed vil komme til at ændre sig i fremtiden. Selv om de er stærke og godt gående nu, er billedet måske et andet om 10 år. Den idé bekræftes også af ældre med forskellige handicap (f. eks. gigt eller nedsat syn), der tit beskriver situationer med "før jeg fik gigt" eller "efter at jeg fik rollator". Der er også mange af dem, vi mødte både i pilotprojektet og interviewede i 2020, der sidder i kørestol eller elscooter, der føler sig meget utrygge med at færdes, særligt om aftenen. En kvinde i 80'erne fortæller også om flere episoder, hvor hun har fået frastjålet ting i bussen – og at der nok er lommetyveri, der retter sig mod ældre, eftersom de 'kan se på dem', at de ikke vil kunne forsvare sig. En kvinde med kraftigt nedsat syn, vi interviewer, har en meget lav oplevelse af tryghed, især ude på gaden grundet trafik, men også i sit eget hjem, hvor hun har hjemmepleje. Da huset ligger nærmest helt uden indsyn fra naboerne, synes hun, at det er meget ubehageligt med den store udskiftning af personalet i hjemmeplejen. Hun kan ikke se, hvem det er, hun lukker ind i huset. Hvis de derudover kun kommer sjældent, så sker det tit, at de lægger ting det forkerte sted. Det gør det umuligt for hende at finde tingene igen.



Figur 4: Diagram der visualiserer graden af mobilitet i relation til oplevet tryghed. Der er selvfølgelig individuelle forudsætninger og præferencer der gør at ikke alle passer ind på i grafen.



## Cyklisme

Flere af dem, vi interviewer i undersøgelsen, cykler stadig, men vælger tidspunkter uden for myldretiden. Generelt oplever de deltagere, der cykler, at det er nemt. De oplever dog, at der er udfordringer ved at skulle krydse store veje med meget biltrafik og mange andre cyklister. Deltagerne nævner følgende eksempler på sådanne veje: Frederikssundsvej, Jyllingevej og Slotsherrensvej. Flere deltagere påpeger, at selvom det nogle gange går meget stærkt på cykelstien, er forholdene for cyklister blevet meget bedre de sidste 10-15 år. En mand, der lige er flyttet tilbage til København, siger: *“Jo det er lidt sjovt, for som gammel Københavner har jeg lært at cykle i byen, når jeg var barn. Og jeg cykler med lukkede øjne. Jeg bevæger mig instinktivt gennem byen, som jeg altid har gjort. Så er der sket en masse i de år, jeg har været væk. Der er kommet flere og mere fokus på cykelstier og så videre. Der er kommet to broer til cykler og gående her i havneområdet, som jeg selv benytter mig flittigt af. Men først og fremmest er det en intuitiv ting at cykle”*.

Bekymringer med at cykle handler ofte om, at der ikke er nok plads på cykelstien. En deltager på Vesterbro foreslår derfor at have ‘cykelgader’, hvor biltrafik ikke er tilladt, og på den måde skabe mere plads for cyklister. Eventuelt bare nogle timer om dagen, hvor der er rigtig mange cyklister.

Mangel på plads og de mange cyklister, der kører stærkt, er dog også en grund til, at nogle er stoppet

med at cykle eller i hvert fald undgår myldretiden. Flere af deltagerne beskriver cykelkulturen som meget aggressiv og ubehagelig, og fortæller historier om, at de er blevet råbt ad på cykelstien, fordi de ikke cykler ‘hurtigt nok’. En mand, der tit cykler, beskriver denne adfærd: *“Det er dem, jeg kalder for, terrorcyklister. Cykelkulturen er rigtig, rigtig rådden i København. Jeg undgår myldretid. Der køres aggressivt og der vises ikke hensyn. Vi har kolonihavehus ude på Amager, og der tager jeg altså cyklen ud. Så skal jeg ind over Kongens Nytorv og Inderhavnsbroen for at komme derud, og det er lidt ubehageligt”*. Særligt Indre By og Christianshavn beskrives som ekstra problematisk grundet de mange turister, der cykler gennem byen, og som ikke er vant til cykelkulturen. I Indre By og på Christianshavn er der også nogle af de lyskryds, som deltagerne oplever som dårlige eller *“helt ubegribelige”*. Det gælder fremfor alt de kryds, der ikke har traditionel 4-vejs design eller ‘almindelig’ cykelsti som for eksempel krydset Gothersgade og Kronprinsessegade samt på Skt. Annæ Plads. Andre steder, der falder ind i den kategori, er Istedgade på Vesterbro og krydset Hillerødgade/Nørrebroparken.

Generelt har de ældre, vi interviewer, og som ikke cykler, en meget stor respekt for cyklisterne: De kigger sig altid en ekstra gang for, før de går ud på cykelstien for at krydse vejen eller gå hen til bussen. En kvindelig deltager, der er svagtseende, synes virkelig ikke, det er rart at hverken stå af en

bus eller gå på, hvis ikke der er en fodgænger-ø. Desuden koster hendes stok mange penge, så det er ikke lige at stikke den ud for at *“melde sin ankomst”*. Hun beskriver dog at det med cykelstien nok ikke kun gælder synshæmmede: *“Jeg tror altså, at for folk, der ikke er synshæmmede, er det heller ikke rart at stå af en bus ned på cykelstien. For man skal koncentrere sig om ikke at falde og alting”*. Det kræver, at man altid kigger en ekstra gang, selvom det er grønt for fodgængere. Det gælder på tværs af bydele og i T-kryds, hvor rigtig mange cyklister kører mod rødt, hvis de skal lige frem. Jyllingevej/Jernbane Allé og Nørrebrogade/Fælledvej er eksempler på dette. Igen fortæller mange om episoder, hvor de har været tæt på at blive kørt ned, eller på anden vis har oplevet ubehag ved cyklister: *“Jeg stopper op for cykler, jeg synes de er farlige [...] Der er mange, der ikke passer på. Og de der christianiacykler, når de kommer med børn i. De fylder rigtig meget, og så bliver folk sure fordi de ikke kommer forbi”*.

Der er ligeledes et par deltagere, der ikke længere cykler på grund af aldersrelaterede sygdomme som gigt eller nedsat syn. Flere af dem savner deres cykel. En ældre kvinde beskriver, hvordan hun stoppede med at cykle efter at have været faldet mere end to gange det sidste år, og at det var blevet for farligt for hende. På den anden side er cyklen et vigtigt transportmiddel – også for nogle af de deltagere, der er gangbesværede. For dem kan det være nemmere at cykle hen til en butik for at handle i

stedet for at gå. En anden deltager beskriver, at hun foretrækker bus, fordi hun ikke føler sig stærk nok sammenlignet med de hurtige cyklister: *“Med bus er det nemt at komme rundt, men med cykel er det noget besværligt, fordi jeg ikke er helt så frisk, som jeg har været. Der er mange, der kører for hurtigt eller skubber lidt”*.

En yderligere problematik med cyklisme i København handler om cykelparkering. Også dette er gældende for alle bydele. Generelt påvirker de mange cykler, der ikke parkeres i stativer – og herunder manglen på cykelstativer, pladser, torve og forretningsgader. Fremkommeligheden er meget dårlig, og selv på relativt nyrenoverede gader og pladser opleves tilgængeligheden meget dårlig på grund af cykler. Her nævner deltagerne for eksempel Vanløse Station og pladsen foran shoppingcentret Kronen, på Christianshavnsiden af Inderhavnsbroen og Elmegade. Også i Indre By og på de mange smalle gader i middelalderbyen parkeres cykler nogle gange på ensrettede veje, hvor fortovene i forvejen er utilgængelige for ældre, der er gangbesværede, sidder i kørestol eller går med rollator. I de tilfælde skal man ud i kørebanen for at komme rundt (for eksempel i sidegaderne til Kompagnistræde).





## Toiletter

En anden faktor, som er vigtig i forhold til tilgængelighed, er offentlige toiletter. Toiletter er afgørende for at nogle ældre kan bruge byen. De bemandede toiletter i København K (Nørreport, Torvehallerne og Amagertorv) får meget ros af de deltagere, vi interviewer, men generelt er der en stor mangel i hele byen. Et par kvinder, vi interviewer på Nørrebro, mødes tit i Byoasen, delvist fordi der er et toilet. De mener også, at der burde sættes særligt på toiletter for kvinder, da mange offentlige toiletter opleves ulækre og utrygge. En anden kvinde, vi interviewer, har samme opfattelse: *“Det skal jo være lidt lækre toiletter. Puha man skal godt nok overbevise sig selv for at gå på de eksisterende. De er altså nødt til at gøre noget”*. Det er ikke alle, vi taler med, der har brug for de offentlige toiletter. Men ligesom med bænke synes de, at det er vigtigt, at de findes. En deltager mener også, at det er afhængigt af, hvor længe man er ude. For eksempel kan dem, der har elscooter, køre længere strækninger, og de bliver ofte nødt til at finde et toilet under turen – i den forbindelse er det ligeledes vigtigt med handicaptoiletter. En yderligere faktor, der har gjort temaet relevant, er corona-pandemien. Problematikken er todelt, da mange af de eksisterende offentlige toiletter har været lukket, samtidig med, at rigtig mange ældre vælger at mødes udenfor i parker eller gå en tur sammen.





# REKREATION OG FRITID

Mange af deltagere i kortlægningen af ældrevenlighed er meget aktive og bruger flere forskellige motionstilbud (for eksempel yoga og fitness). Den mest almindelige form for motion er dog gåture. Det gælder både for dem, vi har mødt ude i gadebilledet, og dem, der har stillet op til dybdeinterview. Flere af dem, vi interviewer, går ture i op til et par timer om dagen.

“Men så er jeg så nysgerrig at når jeg går på Nørrebro og ser noget så vil jeg gå derhen. Det er ikke det samme med cykel og med bil, hvis du ikke ender tilbage til det samme sted så kan man ikke rigtig.. Man er mere fri når man går.”

## Parker og grønne områder

Et klart mål for de rekreative ture er grønne områder, særligt med adgang til vand. Uanset bydelen opsøger deltagere gerne større grønne eller blå områder til rekreation. For nogle ældre er rekreation i byen tæt forbundet med siddepladser. Selv om man er på tur, er det dejligt at kunne sidde ned og nyde udsigten eller kigge på mennesker. Som en deltager, der tit bruger Amager Strandpark, beskriver: “For mig er det altid naturen og primært de åbne vidder og udsigt til vandet, som er vigtigst, hvis jeg skal sidde et sted og

hygge mig”. Flere af deltagerne har sommerhus eller kolonihave, men påpeger alligevel vigtigheden af de grønne områder, så byen også tilbyder rekreative muligheder: “Det handler om at kunne bruge byen som rekreativt område. Det er klart, at når du kommer fra et sted med skov i nærheden og have og alt det der, så skal du ud og finde de der grønne oaser i byen, og dem er der heldigvis en del af stadigvæk”.

Udover parker bruger deltagere også kirkegårde til rekreation og gåture, blandt andet i forbindelse med besøg til en nærtståendes grav. De kirkegårde, der bliver mest nævnt, er Vestre Kirkegård, Sundby Kirkegård, Bispebjerg Kirkegård, Garnisons Kirkegård og Assistens Kirkegård.

Flere af disse steder har karakter af park. Det er også sådan, en deltager på Østerbro beskriver Garnisons Kirkegård “Jeg går ture i Fælledparken eller på kirkegården. Den er også mere en park med mange blomster og træer”.

Generelt er det lokale parker og grønne områder, som deltagere bruger. Når man går tur for at motionere eller med et rekreativt formål, så er det tit i lokalområdet. Det kan være villaveje eller kolonihaveområder, hvis de ligger tæt på, eller de større parker (Fælledparken, Amager Fælled, Amager Strand, Utterslev Mose med flere). I de mindre eller mere tætbefolkede bydele benyttes de parker, der er, da man har behov for naturen.

En kvinde forklarer: “Det har ændret sig lidt. Jeg er født og opvokset i Indre By, men nu har jeg lidt mere behov for det grønne. Når jeg er sammen med nogen, tager vi til parkerne. I Indre By tager vi tit til Østre Anlæg, Botanisk Have og Kongens Have. De parker der er”. På Nørrebro er søerne, ud over kirkegården, de mest populære områder for ture eller bare for at finde en bænk.

Havnen benyttes også meget af borgere, der bor i Indre By eller på Christianshavn. Der er de også heldige at have Christiania og Volden som bevarede, naturlige grønne områder, hvor der også er et rigt dyreliv; “Jeg er meget glad for naturen, og det har vi også meget af her på Christianshavn, på Volden. Og vi har hejrer og svaner i kanalen og andre fugle, og en kæmpe flok sorte fugle, som samles over Kuglegården. Det er det meget flotte, som er tilbage af holmen”. En deltager fra Vanløse løfter også Vestvolden frem som et meget fint eksempel på et grønt område med gode siddepladser.

Under pandemien er både de offentlige og de private grønne områder blevet meget vigtige mødesteder. Mange vælger at mødes i privaten, i egen have eller gårdhaven frem for at gå på café. Særligt dem, der bor i villa eller har privat have, bruger primært den og i mindre udstrækning offentlige parker. Mange har også deres egen kolonihave eller har bekendte, der har kolonihave tæt på København, som de bruger

meget over sommeren. Mange har også kolonihave i cykelafstand – eksempelvis på Amager, i Sydhavnen eller Lersøparken, hvor det er meget nemt at invitere venner og bekendte, når man ikke lige vil mødes inde i byen. Flere deltagere beskriver også, at der er gode fællesskaber ude i kolonihaveområderne.

For dem, der har sommerhus længere væk, er bil helt nødvendig. Enkelte ældre, der kvalificerer sig til Flextrafik, har dog også brugt denne mulighed for at kunne besøge børn i sommerhuse i Nordsjælland. Dog er der mange, der ikke har adgang til en kolonihave eller egen have, men som bruger andre byrum. En deltager, som er gangbesværet og bor i lejlighed, beskriver, hvor han mødes med nogle af sine bekendte: “Det sker mest i privaten eller på en nærliggende café. Men det foregår som regel i taxa frem og tilbage, hvis det ikke er lige i nabolaget. Hvis der er nogle andehuller, så vil vi jo meget gerne det. Jeg bor også i en ejendom, hvor der er et dejligt gårdmiljø”.





## Havn, hav og have

Længere ture, blandt dem vi har interviewet, går ofte til destinationer ved vandet. For dem, der ikke har sommerhus eller nær familie med feriehus, går turen tit til Nordsjælland eller langs med kysten tæt på København. På samme måde som havnen, kanalerne og Amager Strand i byen er populære rekreatiomsområder, er også hav og havn rejsemål for mere specielle ture. En mand fortæller, at han ofte tager på ture – gerne med cykel, hvis afstanden er til det, og ellers med offentlig transport: *“I år har det været helt fantastisk vejr, så kører jeg tit ud til, eller går eller cykler ud til Skovshoved Havn, og opholder mig der en hel dag”*. To forskellige deltagere fortæller, at de ofte vælger at tage venner og bekendte, der er på besøg, med på Havnebussen, da den er langt billigere end en havnerundfart med turistbåd: *“To af vennerne kommer fra lidt udenfor København, så vi tog Havnebussen til Operaen, og det var lidt sjovt, så vi tog den bare hele vejen rundt. Så fik vi en gratis havnerundfart, den er meget hyggelig”*.

Nogle, vi møder, tager også på arrangerede ture med for eksempel et aktivitetscenter. Kun et par af dem, vi interviewer over telefon, benytter sig dog af det lokale aktivitetscenters tilbud udover fitnessafdelingen, som er langt billigere end at tilmelde sig hos en fitnesskæde. Dog ved vi fra efteråret 2019 og fra en fokusgruppe på aktivitetscenteret i Vanløse, at blandt dem, der ofte kommer i centeret, er de længere ture og ophold meget populære, og bliver hurtigt booket.

Et alternativ til disse ture har man i Ældreboligerne på Nørrebro Vænge. Her arbejder en social vicevært, der blandt andet faciliterer den sociale kontakt mellem beboere gennem arrangementer. En kvinde, der bor i området forklarer: *“Jeg har en oplevelses-gruppe, jeg er aktiv i [...]. Vi har taget en tur til Roskilde med en bil, med en mand vi kender, han bliver betalt for det. Vi søger penge til det fra fonde. Det er så den sociale vicevært, der arrangerer sådanne ture. Så finder vi et sted at spise. Næste gang skal vi til Hvidovre Havn og Arken”*.

## (Gen)Opdagelse af byen

Friheden til at vælge, hvor turen skal gå hen, er noget som flere af deltagerne, beskriver som vigtigt. Det at kunne vælge, hvor man tager på tur, med hvilket transportmiddel og fremfor alt, hvad man skal kigge på, når man kommer til destinationen: *“Det kommer an på, om jeg går ture på stranden, eller sætter mig på hovedgaden i skyggen under et træ, spiser is og glør på folk. Jeg kan også gå en tur rundt på Kronborg, men også tage færgen til Helsingborg”*. Det skal altså forstås som en meget positiv ting, at København har meget bynær natur og mange spændende steder, hvor en masse forskellige mennesker går og opholder sig. Mange af dem vi møder synes byen og det at kigge på mennesker er langt mere underholdende end at gå en tur i skoven: *“Jeg bor på Bispebjerg og Nørrebro er jo indenfor gåafstand. Og Nørrebrogade er meget underholdende, fordi den er så levende, som den er, og der sker så meget”*.

Det at gå rundt inde i byen og gennem byen er meget populært. En deltager lægger stor vægt på opholdssteder og hvilepladser der, hvor der er aktivitet og mennesker at kigge på. *“Dét, det handler om er at finde opholdssteder, hvor der findes fællesskaber og kontakt med andre, ikke for at aflaste sin gang. Det der med at, det knytter sig til rekreation, hvor har man lyst til at sidde? Hvor er der aktiviteter, hvor er der mennesker, hvor er der en café, hvor kan man se børn, som leger, hvor kan man se andre ældre eller unge mennesker”*. Flere

deltagere bekræfter dette og forklarer, at nogle af deres yndlingsbænke er steder, hvor der er meget aktivitet med mange mennesker og nogle gange også trafik.

Både deltagere, der har boet i byen i lang tid og dem, der for nyligt er flyttet tilbage, bruger byen som rekreatiomsområde og opdager samtidig nye steder, caféer eller udviklingsprojekter. En kvinde, der er meget aktiv, fortæller, at hun går omkring 10 km om dagen, og at hun gerne tager metroen ud af byen og går tilbage. Hun beskriver også, hvordan hun finder forskellige ruter, og ofte går på de små gader hellere end brogaderne, hvor der lige nu i corona-tider er mange mennesker. Der er mange af dem, vi interviewer, som af forskellige grunde bruger metro som deres valg af offentlig transport. Der er imidlertid også fem deltagere, som beskriver, hvordan de bruger den nye metro til rekreation. Særlig den nye bydel Nordhavn har været en populær destination, hvor der er meget nyt at se og opdage. Nogle af dem, der har meldt sig til dybdeinterviewene interesserer sig således for arkitektur og byudvikling. Et ældre par, vi møder på Østerbro fortæller, at de bor i Vanløse, og kun er der for at gå på café. Siden metroringen åbnede tager de ofte en tur til et stoppested, de ikke har besøgt før og bruger en halv dag der med at spise frokost og gå en tur. En mand, der bor i Indre By, synes også, metroen er nem på den måde: Hvis du bliver træt

undervejs på en gåtur, så skal du ikke gå alt for langt før, du finder et stoppested, og kan tage metro hjem.

“Jeg kan gå gennem Bispebjerg hospitals have, men det er stadig inde i byen at der er mennekser og sådan. Jeg går ikke i skoven.”



# TILBUD OG AKTIVITETER

De fleste af dem, vi taler med til dybdeinterview, er medlem af flere forskellige tilbud og aktiviteter. Derfor vil dette afsnit handle rigtig meget om deres oplevelse af det, der tilbydes – og som de benytter sig af. Vi har kun fået få udsagn fra et par deltagere, der ikke benytter sig særlig meget af fritidsaktiviteter eller tilbud. Det kan dog ikke udelukkes, at folk udover studiet kan have svært ved at tage dem i brug. Det er således typisk, at dem, der melder sig til undersøgelser og interviews i forvejen er dem, der allerede er aktive i foreninger, til fritidsaktiviteter og i det hele taget har ressourcerne til at finde tilbud. Rigtig mange benytter sig af private tilbud, men dette afsnit vil fokusere på de kommunale tilbud, der både får ris og ros af deltagerne i studiet.

## Offentlige og private tilbud der benyttes

Der er stor aktivitet blandt dem, vi har interviewet, samt stor variation i hvilke aktiviteter de foretager sig. Helt overordnet kan vi inddele aktiviteter og tilbud i fem grupper: Fysisk aktivitet, uddannelse, kulturtilbud, sociale aktiviteter og sundhedstilbud. De tre første grupper har selvfølgelig også sociale elementer, men der er alligevel mange aktiviteter, hvis primære formål er socialt. Mange af de aktiviteter, de ældre deltagere i studiet, dyrker, drejer sig om fysisk aktivitet som for eksempel fitness, yoga, styrketræning på maskiner eller gå-, løbe- og cykelklubber.

“Styrketræning og balancetræning, foregår på plejehjem, to forskellige: Gigtforeningen der har noget ude i Sølund, i Ryesgade. Der har de lånt nogle lokaler. Det andet er Rosenborgcentret ved Kongens Have”.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og motion er i høj grad private tilbud. Der er stor spredning blandt typen af aktiviteter, arrangører og om de er særligt rettet mod ældre som brugergruppe. To af deltagerne går til fitness hos en af fitnesskæderne, og et par andre benytter sig af yoga og gymnastik, der er arrangeret af blandt andet FOF og Gigtforeningen. En deltager fortæller om de aktiviteter, hun bruger: “Så går jeg til spansk på AOF, og så går jeg til yoga, motion og til vandgymnastik. Og så tror jeg... jeg tror ikke, jeg går til noget kommunalt. Men jeg har været alvorligt syg et par gange i mit liv, og der har jeg fået fin genoptræning på sådan et kommunalt center”. Genoptræning er der flere deltagere, der har benyttet sig af, og synes er et rigtig godt tilbud. Fire af dem, vi interviewer, benytter sig af fitness i et aktivitetscenter og der er også et par, der benytter sig af motionstilbud i seniorklubber for eksempel linedance og pensionistidræt. Dog synes to af deltagerne, at der mangler dansetilbud – det har der

dog været tidligere: “Der er ingen dans for voksne. Der har kommunen lukket alle steder. Det synes jeg godt, man kunne lave. De havde før i Randersgade, men ham, der havde det døde, og de blev lavet om til øvningslokaler til musikere”. I diskussionen om dans for voksne eller ældre påpeger en anden deltager, at der sagtens kan være tilbud i dagtimerne, særligt rettet mod ældre, for eksempel før aftenholdene hvor der typisk er unge mennesker.

Der er forskel på, hvor i byen de tilbud, deltagerne benytter sig af, ligger. En mand, der både går til yoga og styrketræning, har valgt et privat tilbud og forklarer: “Det har jeg valgt ud fra geografi, altså hvad der er tæt på, hvor jeg bor. Det er et fint sted”. Yderligere en deltager synes, det er vigtigt, at tilbuddet ligger tæt på, selv om hun på nuværende tidspunkt ikke benytter sig af nogle: “Jeg synes det er lidt vigtigt, at de er der. Og at de er meget lokale og ikke for langt væk. Særligt når man bliver mindre og mindre mobil. Selv om Vesterbro er lille, er det fint, at det er lokalt”. Der er dog forskel på typen af tilbud. Hvor der eksempelvis inden for fitness findes mange alternativer, er et tilbud som varmtvandsgymnastik meget begrænset. Dels fordi ikke alle svømmehaller har varmtvandsbassin og dels fordi, der er fuldt booket på holdene. En kvinde, der bor i Indre By, går på et hold i Hellerup, og er bekymret over, at der er meget få alternativer i byen: “Jeg har gået til det samme i 15 år. Men der er ikke noget herinde. Når jeg bliver endnu ældre, og synes det bliver frygtelig at komme med tre offentlige transportmidler til

Hellerup, så er der ikke noget der kan erstatte det”. Der ønskes også flere hold for kvinder, der har/har haft brystkræft.

“En anden ting jeg savner og som det ikke ret nemt at gå til varmtvandstræning i svømmebassinet og det er rigtig svært at komme til, og at blive visiteret til. Men det er rigtig godt når man har nogle sådanne smerter som jeg har.”

Da de fleste interviews er foretaget i sommermånederne, var også udendørs aktivitetstilbud populære. Et par i Valby har lige meldt sig til udendørs gymnastik, da vi taler med dem i juli måned. Dog efterlyser flere deltagere mere aktivitet i parker i form af både motion og kulturtilbud: “Jeg kommer tit her i Kongens Have og i Botanisk Have. Det kunne jo være alt, også noget man kan deltage i. Jeg tror de har Qi Gong her om onsdagen. Det er dejligt at lave det udenfor”. En kvinde på Østerbro går nogle gange ture med en gruppe på Frederiksberg. Det er arrangeret af en kvinde, der over Facebook har lavet en holdplan for at gå sammen. Gruppen har over 1000 medlemmer, og det er gratis. Også i Vanløse findes der en gruppe, som mødes en gang om ugen, for at gå tur.

## Uddannelsestilbud

Uddannelsestilbud er også noget, der benyttes i høj grad. Mange af dem, vi taler med, er meget aktive på Folkeuniversitet, aftenskole og på online kurser. Deltagerne læser sprogkurser, men nogle tager også kurser i IT, miljø eller økonomi. Ældre Sagen har også en række forskellige tilbud og kurser, Syv af deltagerne benytter sig af Ældre Sagens tilbud i nogen grad. Selv om kurser og uddannelse i sig selv er gode tilbud, er der også en forhåbning om at få et socialt udbytte af at melde sig til for eksempel aftenskole (ikke nødvendigvis online). En mand uddyber dette: “Jeg underviser i iPad og iPhone, og jeg har en Mac, og jeg er rigtig god til sådan noget. Jeg kunne godt tænke mig et computerfællesskab. Ældre Sagen har også kurser, men mere hvor man kunne mødes, snakke mere om erfaringer og hvad man har prøvet. Det er ikke undervisning, det er fællesskab, jeg efterlyser”.

## Kulturelle tilbud

Generelt benytter alle deltagere sig af kulturtilbud i en eller anden form. Biblioteker og kulturhuse bliver tit besøgt, når der er arrangementer. Selvfølgelig har det været anderledes under corona-pandemien, hvilket også vil blive uddybet senere i rapporten (se side 58). Mange bruger byen meget – herunder også spisesteder og caféer. En deltager, der lige er flyttet tilbage til København fra Nordsjælland, forklarer, at det er en af grundene til, han flyttede: “Jeg bruger byen og de kulturelle tilbud. Det er det jeg har

savnet og det er en af grundene til, at jeg vil tilbage”. Deltagerne bruger ofte tilbud som biografer, teatre, museer, koncerter og musikarrangementer – både på egen hånd eller sammen med venner og bekendte. Tre af deltagerne er med i biografklubber. En kvinde, der tidligere har arbejdet i turistindustrien, og en mand, der har boet i udlandet mange år, benytter sig også ofte af de gratis guidede gåture i Indre By. Samtidig tager de dem næsten altid, hvis de har venner på besøg. Generelt er det kulturtilbud, der trækker folk ud: “Så meget behov for at komme ud hele tiden har jeg ikke, men jeg er vild med komme rundt når der sker noget, når der er teater eller noget”. Copenhagen Jazz Festival bliver i denne forbindelse ofte nævnt, da det her er muligt at opleve kulturen ude i byen. Samtidig er der ofte gratis arrangementer, og det opleves meget uforpligtende. Til forskel for koncerter på spillesteder eller teater, så kan jazzfestivalen opleves spontant og i eget tempo. Det kan oftest være nok blot at træde ud ad sin dør, vandre lidt rundt, og så vil man finde en koncert et sted. Mange af de interviewede nævner, at de nyder denne form for kultur, da de ligeledes kommer rundt i deres by og oplever nyt. Derudover er det en tilbagevendende begivenhed, som man kender til og ved hvordan foregår uden, at man nødvendigvis behøver tilmelde sig. Mange får gæster fra nær og fjern, når festivalen løber af stablen, og det er derfor også en meget social begivenhed.

En deltager, der er gangbesværet og kører med el-scooter, bruger byen meget, og er aktiv i flere



foreninger og klubber. Dog er det meget udfordrende for hende at være med, når der arrangeres ture og kulturelle aktiviteter. Hun fortæller blandt andet om en tur på Københavns Bymuseum, hvor hun ikke kunne komme gennem en smal gang ud fra elevatoren og blev siddende indtil, at nogen kom for at hjælpe. Der er meget, der er interessant, men manglende tilgængelighed gør det svært for hende at følge med. Generelt mener hun at: “[...] der er problemer med museer, der har dårlige adgangsmuligheder, men så er det jo staten, så kan kommunen ikke gøre noget”.



## Sociale tilbud

Deltagerne engagerer sig også i både organiserede og uorganiserede sociale aktiviteter. Der er en tendens, at dem, der i mindre grad benytter sig af organiserede aktiviteter, har en stor omgangskreds og ofte nær familie tæt på. I de tilfælde mødes man hjemme hos hinanden, eller ude på for eksempel restaurant.

Ud over Ældre Sagen er ni deltagere med i forskellige klubber af social karakter. Det er blandt andet Rotary klub, bridgeklub, bogklub, erindringsklub og de kommunale §79- og ældreklubber. Nogle af disse er ikke afhængig af alder, og medlemmet i Rotary har været en del af klubben på Christianshavn i over 20 år. Der er flere af deltagerne, der benytter sig af klubber, der ikke ligger der, hvor de bor. Et par på Nørrebro er medlem af Ældre Sagen i Valby, fordi de kendte nogle der. På samme måde ønskede en anden deltager at melde sig ind i Indre by frem for i sin egen bydel: “Det var med vilje, jeg meldte mig i Valdemarsgade, hellere end i Brønshøj/Bispebjerg, for jeg vil ind i byen og ind til mere liv, levende og for at lave noget”.

Til trods for alle de gode tilbud og aktiviteter, som findes, efterlyser en af deltagere et socialt, lavtærskel tilbud, hvor der ikke er krav om at engagere sig i en vis aktivitet. Han foreslår: “En café for ældre, hvor de også sælger god kaffe – ikke noget i termokande. Jeg tænker mig en café i gadeplan, men den retter sig til ældre”. Vi ved at mange af dem, der

har meldt sig til studiet, er ressourcestærke ældre, som allerede er aktive. Dog vidner flere om, at der også er mange, der ikke har det helt så nemt med det sociale. En mand fortæller om Ældre Sagens program *Tryghed*, som han er frivillig i: “Det handler om at vi er nogle mennesker, der har en samling borgere. Jeg har 8 borgere, som jeg så ringer til hver eneste morgen. Det starter jeg med 08:30 til jeg er færdig, det handler om de har noget at sige eller ej [...]. De behøver ikke at være ‘svage’, alle mennesker, der har behov for at et andet menneske ringer til dem dagligt, kan melde sig til det her program [...]. Det er hver dag, altid”. Deltageren, der gennem sin ældrebolig har en social vicevært, beskriver det som helt nødvendigt for, at nogle af beboerne skal kunne deltage “Der er mange andelsboliger, hvor der er en bestyrelse, som man kan komme tættere på, men i KAB eller sociale boliger og almene boliger burde der være en social vicevært. Det skulle alle have. Hende vi har, er meget, meget dygtig og behjælpelig med høreapparater, sygesikring, tager på ture, udflugter, søger fonde, tager på busture også med dem, der ikke taler dansk”. Hun synes, det er et tilbud, alle almene boligselskaber burde have.

De kommunale klubber flyder lidt mellem sociale tilbud og sundhedstilbud, da de bliver brugt meget forskelligt. En klub, som flere vi møder, er medlem af – og som beskrives som et meget socialt sted, er ældreklubben i Huset i Magstræde. Et medlem forklarer: “Det er en §79-klub, men den er nok meget

speciel, fordi den er lidt hippieagtig fra husets gamle dage. Vi er nogle specielle typer”. To andre deltagere, der ikke er medlem i nogen klub endnu, beskriver deres indtryk af klubben i huset som positivt: “Den i huset synes jeg lyder ret interessant. Der kommer også en del Christianshavner ved jeg, som er nogle andre end dem, der kommer her i vores hus. Men jeg er jo kun 71 og er med til en masse aktiviteter, men det er noget jeg holder øje med og gerne vil være med til en gang”.

“Der er også noget hernede i Huset i Magstrædet, man kan få noget mad for et beskedent beløb. Der er der nogle at snakke med hvis jeg har brug for det.”



## Sundhedstilbud

Der er stor variation på deltagernes brug og indtryk af de kommunale aktivitetscentre. I sommeren 2020 mødte vi en gruppe ældre på aktivitetscenteret i Sundhedshuset i Vanløse, som alle synes, at det er et godt tilbud. De oplever også, at der er stærke fællesskaber blandt dem, der kommer i huset. Der er dog forskellige oplevelser blandt dem, der kommer i huset, og dem der ikke allerede er en del af tilbuddet. Selv om opfattelsen hos mange er, at huset er åbent for alle, findes der mange årsager til, at det ikke tages i brug af enkelte. Flere af deltagerne beskriver, at de til en start begyndte at gå i aktivitetscenter på grund af træningen, og at de ikke benytter sig af de sociale tilbud eller aktiviteter: *“På plejecenteret kan man melde sig ind i dagcenteret. Det koster 70 kroner, og man kan være der hele dagen eller hele ugen, hvis man har lyst til det. Jeg bruger det indtil videre kun til fitnesscentret en gang om ugen, når der også er en instruktør”.*

*“Der ligger et plejehjem på Randbølvej og der går jeg til fitness, så på den måde benytter jeg mig af kommunalt tilbud.”*

Nogle har meget svært ved at identificere sig selv med ældretilbud og/eller idéen om dem, der kommer i aktivitetshuset: *“Jeg har en fornemmelse af, at det ikke er min slags, men det er ikke det, at jeg ikke vil være sådanne steder. Som sagt så er jeg ligeglad med, hvem jeg omgås, bare de er søde og rare. Men derfor kan man jo godt have en fornemmelse af en bestemt klan af gamle Christianshavner fra de gamle dage, som har levet på en bestemt måde, som jeg ikke har levet på”.* Der er også fire deltagere, der er mellem 60 og 65 år eller stadig arbejder, som heller ikke har mulighed for at melde sig til ældretilbuddene.

For andre er det næsten helt tilfældigt, at de ikke blev ved med at gå i aktivitetscenteret: *“Jeg var i et aktivitetscenter til træning, men så skulle de bygge om, og da skulle vi til et andet sted, men så blev det ikke rigtig til noget, så nu går jeg ture i stedet”.* Der er også udfordringer med tilgængelighed i nogle af de centre, der ikke ligger i et sundhedshus: *“Jeg har været lidt nede i Baldersgade, men det er stoppet, fordi jeg ikke kan komme ind med scooter”.* Et tredje eksempel er en kvinde der sluttede med at gå til træning i Griffenfeldsgade efter busomlægningen i 2019. Før omlægningen kunne hun være der på små 20 minutter, men i myldretiden efter omlægningen kunne det tage op til to timer. Derfor blev hun ikke ved, da forårssæsonen startede.

Der er desværre også flere ældre, der har et mindre godt indtryk af deres lokale aktivitetscenter. Det meste af kritikken handler om, at centeret opleves som en institution eller plejehjem, og ofte beskrives personalets adfærd som en årsag til dette. Tre deltagere snakker om aktivitetscentrene på Nørrebro på den her måde, hvor især Baldersgade får kritik: *“Jeg synes Baldersgade er ligesom et plejehjem. De svage skal også have lov til at være der, men nogle gange bliver folk ikke behandlet som om, de er voksne. Jeg synes de taler ned til de gamle”.* En anden kvinde har selv været medlem før, men er stoppet med at gå der grundet behandlingen af medlemmerne. Hun siger videre, at hun mangler følelsen af en klub, og fortæller: *“Jeg skulle virkelig tage mig sammen for at gå derhen. Jeg var medlem i to år, og jeg kan godt lide at være social. Du kan godt gå der og træne og spise mad, men der er ingen, der snakker til dig. Der var en mand, der sad i et hjørne i kørestol og ingen snakkede til ham. Jeg synes det er synd”.* Endvidere kommenterer også en anden deltager, at centeret i Griffenfeldsgade havde *“præg af at være et gammelt plejehjem”*, når hun var der til åbent hus. Hun endte heller ikke med at melde sig ind.

Der er dog en stor forskel mellem dem, der allerede er medlemmer i et aktivitetscenter og dem, der ikke er. Generelt ved dem, vi taler med og som ikke er aktive i et ældrecenter, at tilbuddet findes. De synes dog ikke, at de har brug for eller interesse for

tilbuddet. På den anden side mener de medlemmer, vi mødte i Sundhedshuset i Vanløse, at de har et fantastisk tilbud og, at det er det eneste fællesskab, der findes for ældre i Vanløse.

*“De er lidt forskellige, dem der bruger aktivitetscenter, og problemet er at det er ret mange der ikke kan så meget, og så er det sådanne som mig der syne det bliver for kedligt”*

Kun en enkelt af deltagerne viser interesse for at opsøge en klub eller et aktivitetscenter og blive meldt ind. Nogle nævner, at de ikke ønsker at opsøge aktivitetscentrene, selvom de gerne vil bruge træningsfaciliteterne. Da de oplever at brugerne er meget gamle, og de ønsker ikke selv at opsøge alderdom tidligere end højst nødvendigt. En af dem påpeger dog, at der kunne være flere af de aktiviteter, der rent faktisk tiltrækker mange, for at lokke endnu flere til: *“Når der er banko, er der fuldt hus – hvorfor har de ikke banko hver dag? Der er også mange, som går til stoleympnastik”.*

Kun få af vores deltagere i studiet har erfaring fra plejehjem som pårørende, eller benytter sig af hjemmesygepleje. De to, der har hjemmesygepleje, er ældre borgere med meget forskellige behov og forudsætninger. Derfor kan deres oplevelse ikke ligestilles. En af dem er som tidligere nævnt svagtseende, og udtaler stor utryghed ved systemet,

fordi mange forskellige mennesker kommer og går i hendes hjem. I forhold til plejehjem er mange generelt negativt indstillet til det, men for nogle af dem, der har mistet en ægtefælle, er det en tryghed: *“Jeg kan få en plads, hvis jeg ikke klarer at bo alene. Jeg synes det er en god kommune at blive gammel i”.* Ligesom med aktivitetscenteret i Baldersgade, der har ‘præg af plejehjem’, er der dog mange af deltagerne, der taler om det som noget negativt. En kvinde, der har erfaring fra at have sin mor på plejehjem i kommunen, var glad for at hun kunne få en plads, men syntes, at de kunne blive endnu bedre til at invitere og få moren med til aktiviteter, der ville være gode for hende. Hun beskriver, at hun savner pædagoger og bemanning, der vil noget mere: *“Hun fik meget besøg, men jeg synes ikke de var gode nok til at få hende med til aktiviteterne. Hun har altid gået til stoleympnastik og yoga i Nabo Østerbro. Disse aktiviteter havde de også på plejehjemmet, og jeg sagde ‘kan i ikke tage hende med?’ Men så spurgte de hende, og hun sagde nej. Men jeg synes de burde lokke hende mere eller engagere hende med for eksempel ‘Inger, vil du ikke med til stoleympnastik, det bliver sjovt og du kender det jo fra Nabo Østerbro’. Og det synes jeg er synd fordi hun ville have haft meget glæde af det”.*

Flere af deltagerne i interviewstudiet har også deltaget i pårørendekursus eller har en ægtefælle, der har deltaget. Disse kurser roses meget, og deltagerne beskriver dem som virkelig fine tilbud.

En kvinde, der læste om et kursus for dem med syge ægtefæller, forældre eller børn i lokalavisen, meldte sig til. Det gjorde virkelig et stort indtryk, også efterfølgende: *“Det bedste er, at vi er 5-6 stykker, der faktisk stadig holder sammen. Vi ses den sidste onsdag hver måned”.*

*“Min nabo har valgt at bo hjemme og får hjemmehjælp 6 gange om dagen, med alt hvad det indebærer selvom det ikke er optimalt for hende. Men jeg tror hvis de havde flyttet hende til et plejehjem så ville hun nok ikke være i live”.*



## Ældretilbud for ‘unge ældre’, og forskellen mellem kvinder og mænd

Det er langt fra alle, der kan identificere sig med de eksisterende ældretilbud. Samtidig er der en forskel mellem, hvem der typisk benytter sig af dem. Generelt oplever vi at der, er flere kvinder der engagerer og tilmelder sig end mænd.

En kvinde, der lige har tilmeldt sig, synes, at der er en stigmatisering af ældretilbud i hendes omgangskreds: *“Der er Ældre Sagen, jeg lige har meldt mig til. Det er en, der holder til inde på Vesterbro. Det er første gang nu efter jeg er blevet 60, så det glæder jeg mig til. Der er mange af mine venner, der ikke vil med fordi ‘ej, så gamle er vi sgu ikke’, fordi de har en forestilling om, at det er for folk der er 80 og ikke kan en skid. Men når man kigger på arrangementerne, så sker der altså rigtig meget”*. Denne type tankegang ser vi hos flere deltagere, der er under 70 år og nogle som også stadig arbejder. Et par siger, at de synes, de er for unge til det. Et andet par mener, at de ikke har brug for det, men tilføjer *“ikke endnu”*. Der er selvfølgelig nogle interesser, man bliver ved med, selv om man bliver ældre. Dermed findes der altså potentiale i at facilitere fællesskaber tidligere, som kan fortsætte efter pensionsalderen. På denne måde skaber man grobund for at dem som ikke er ældre endnu, kan få en endnu større omgangskreds samt indgang til tilbud før de går på pension.

Ligesom i pilotprojektet er der få, der har været en del af en aktivitet både før og efter deres pension

*“Jeg er 63, så det siger mig ikke noget [ældretilbud]. Jeg kommer til at arbejde i de næste 6-7 år og jeg har svært ved at se mig selv som kategorien ældre [...] Det vil ikke være målrettet specifik noget. Jeg vil fortsætte de samme interesser, som de jeg har nu, og så udbygge dem med det, der nu falder på”*.

En mand, der selv er aktiv på en aftenskole, synes at der mangler fællesskaber for mænd, og at de der findes ofte er for dem, der har været eller er socialt udsatte med for eksempel misbrug. Igen efterlyses aktiviteter for de ‘unge ældre’: *“Så har jeg lagt mærke til de mange kvinder der kommer på aftenskole, Sankt Joseph for eksempel de er meget ældre end mig, oftest op mod de 80, men der er ikke noget for os unge ældre. Det er spækfylt med ældre kvinder”*.

## Seniorrabat er godt - Gratis er endnu bedre

Det er ikke gået nogen forbi, at København er blevet dyrere at bo i. Mange af dem, vi taler med, er ressourcestærke og har en relativt god pension. Dem, der benytter sig af de kommunale tilbud, synes, at prisen er god. En deltager foreslår dog, at det du betaler, burde være afhængig af din pension. Hvis du er på folkepension, burde det for eksempel være gratis at gå i et aktivitetscenter, hvor du så blot betaler for det, du spiser eller drikker. For dem,

der benytter sig af træningsfaciliteterne, er det en rigtig god pris i forhold til andre steder: *“Jeg kunne gå dernede dagligt og sammen med de andre, der bruger det, og de har masser af aktiviteter. For ældre mennesker i Indre By, koster det 70 kroner, og det er et fund altså. Hvis jeg skulle benytte et andet sted dagligt, så ville det koste 200 kroner i måneden. Det er helt fremragende det system der. Jeg synes Københavns Kommune er smadder gode til ældre mennesker”*.

De private tilbud varierer en del i pris, men dem, der benytter sig af dem, har det som regel fint med prisen. I forbindelse med offentlig transport er der mange, der taler om pensionistkortet, og at det er et tilbud, man ikke skal give slip på. I diskussion om pris på tilbud kommer en af deltagerne ind på en meget interessant faktor i relation til ældre borgeres ret til at påvirke situationen: *“Når kommunen ville sætte prisen op [i svømmehallerne] blev der ramaskrig og demonstration på Rådhuspladsen. Og jeg tror egentlig ikke, der er så mange af de ældre, som går til demonstration, fordi der er heller ikke noget sted at sidde. Jeg har været til mange, fordi jeg er politisk interesseret, men jeg klarer heller ikke at stå [i] halvanden time”*. Konklusionen er, at de ældres meninger tyndes ud, da de ikke har mulighed for at give deres besyv med. Derfor bør der bestemt værnes om de rabatter og tilbud, som allerede findes. Økonomi er ikke nemt at tale om, især ikke for dem, der ikke har særligt mange penge at spendere.

Typisk er det kulturtilbud, der bliver nedprioriteret, eller også skal man ramme de dage, det er gratis. Det er der også flere, som fortæller, at de ofte gør.

Generelt synes næsten alle deltagerne, at det er for dyrt at benytte sig af kulturtilbud. Flere påpeger, at en rabat godt kunne gælde i dagtimerne, når der ikke er så mange andre, ligesom der er i nogle biografer indtil kl 18. En deltager forklarer, hvorfor hun synes, flere steder burde have særlige pensionistbilletter: *“Fordi jeg har et meget snævert budget, og de priser der er nu om dage, om de er fair eller ej det ved jeg ikke, men jeg ved bare, at de er høje for en indkomst som min”*. Som sagt er der nogen, der slet ikke har problemer med at betale, men de er også klar over, at andre ikke kan. Derudover er nogle ældre nødt til at fravælge nogle udflugtsmål, hvis de har lyst til at tage børnebørn med på udflugt: *“Og 125 kroner i Zoologisk Have, det ærgrer jeg mig lidt over. Nu med de yngste børnebørn, som jeg gerne vil have med derover, de er to små plus en billet til mig selv. Det er lidt... ja... Jeg har ikke været der med dem endnu”*.

Pris, rabatter eller gratis dage spiller en stor rolle hos de ældre, vi taler med uanset økonomisk råderum. Det kan have betydning for, om de bruger tilbud, kultur, aktiviteter med mere eller ej. Selvom mange af dem, vi taler med, er forholdsvis ressourcestærke, så oplever de enten på deres egen tegnebog eller hos bekendte, hvordan de københavnske priser er steget gevaldigt.

Det, at noget er gratis, kan bidrage til et større fremmøde. Det opleves mere uforpligtende og nemt, da man ikke behøver at vurdere, om man vil få udbytte af det eller ej: Man kan blot møde op og gå igen, hvis det ikke lige vækker interesse. Mange af dem, vi snakker med, er glade for gratis dage på museer og deslige, da disse initiativer gør det nemt at vælge kulturen til – og endda komme igen og igen uden at bekymre sig om sin økonomi. Stort set alle, vi har talt med, vil gerne bruge byen samt dens aktiviteter og kultur aktivt, men det kan være udfordrende at vælge til, hvis priserne er høje i forhold til ens økonomi. Mange ældre ønsker at være aktive på flere forskellige måder og på tværs af foreninger, organisationer, tilbud med videre. Men det kan gå hen og blive en dyr affære, hvis man ønsker at gå til det hele.





## Information om tilbud og aktiviteter

Det er forskelligt, hvor nemt ældre borgere oplever det at få information om tilbud og services, der tilbydes i deres bydel. Det at finde ud af hvad, der sker i andre bydele, er endnu sværere. Derfor vender flere deltagere tit tilbage til de samme tilbud, fordi de ved, hvordan de kan finde information fra det enkelte sted, for eksempel Pilegården eller i Palads biografen. Generelt savner mange et sted, hvor forskellige tilbud og aktiviteter er samlet – og hvor man nemt kan få et overblik. De fleste nævner, at de primært kigger i lokalavisen efter information, men at de alligevel mener, det er begrænset, hvor meget man kan hente der.

## Sociale uligheder i adgang til information

Der er flere sociale faktorer, der spiller ind på, hvordan ældre borgere oplever adgangen til information. Den oplevede sværhedsgrad af at finde information er tæt knyttet til uddannelsesniveau og arbejdsliv. Flere af dem, vi taler med, er ressourcestærke akademikere. De synes, at det er nemt at finde ting på internettet og selv opsøge information. De har alle brugt computer i den senere del af deres arbejdsliv, og en mand underviser også andre ældre i IT. En deltager fortæller om en faglig organisation, hvor mange uden længerevarende uddannelse kommer. Hun beskriver hvordan dette hænger sammen med brugen af internettet: *“Nogle*

*af dem er på nogle punkter opdaterede, men de har ikke brugt computer i deres arbejdsliv, så det er ikke blevet en del af dem”*. En anden deltager beskriver lignende, hvordan grupper af ældre bliver tabt i digitaliseringen af information, fordi de ikke kan følge med. Applikationer som e-boks går hen over hovedet på dem, der ikke er kommet i kontakt med computere i løbet af deres arbejdsliv.

Andre faktorer handler om socialt netværk og sundhedsmæssige forudsætninger. Flere, vi møder, er begyndt at gå i aktivitetscenter, fordi de har venner eller partnere, der går til forskellige tilbud. En mand træner for eksempel i Rosenborgcentret, som han opdagede, da hans kone flyttede ind på plejehjemmet. Dem, der kommer i Sundhedshusene, kan nemmere holde sig opdateret med, hvad der sker, og henter gerne informationsblade. Dog mener pågældende mand, at *“almindelige borgere”* nok har svært ved at finde ud af, hvor man skal starte henne. En anden deltager forklarer, hvordan hun er blevet aktiv i en faglig/akademisk ældreklub: *“Jeg fandt det, fordi jeg kender nogen, som var i det i forvejen. Og i starten var jeg med for at selv blive klogere, men så er det endt med at man selv blander sig i forskellige ting”*.

Der er selvfølgelig mange årsager til, at nogle ældre er ensomme. En af deltagerne reflekterer dog alligevel over, at der nok er mange, der hvor hun bor, som ikke er medlem af nogle aktiviteter: *“Jeg tror, at i det*

*her byggeri bor mange, der er temmelig ensomme, altså de hilser på os alle sammen, men det er jo hvis nogle ældre mennesker ikke har en partner, mister deres partner eller ikke er på god fod med deres børn [...] Dem skal man fange på en måde”*.

Deltagere, der er hørehæmmede eller svagtseende, oplever store udfordringer med at få information. En af deltagerne, der er hørehæmmet, er afhængig af oplysninger og informationer på skrift. E-mail er det nemmeste for hende. Hun efterlyser også flere aktiviteter for hørehæmmede, da det er meget svært for dem at mødes mere end et par stykker for at kunne høre noget. Det er selvfølgelig det modsatte for dem, der ikke ser godt nok til at læse en avis eller finde frem til ting på internettet. De er på den anden side mere udenfor, hvis de ikke bliver opsøgt personligt. De kan måske ringe for mere information, men i det tilfælde kan oplevelsen af, at skulle trykke sig videre gennem en automatisk telefonsvarer få nogle til helt at give op. En deltager, der er svagtseende, forklarer, at hun har en ledsager i kommunalt regi. Hun vidste imidlertid kun, at hun var berettiget hertil, fordi hun har arbejdet som jurist og vidste, at ordningen fandtes. Hun mener altså, at dette ikke altid er et tilbud, man bliver oplyst om, når man bliver svagsynet som ældre (ikke for dem der været det hele livet). Her spiller uddannelsesniveau og tidligere erfaring igen en stor rolle.



Figur 4: Der er primært fire måder de ældre finder informationer på. Der er dog store forskelle i hvilket medie der foretrækkes. Lige nu er adgang til de digitale medier afhængig af hvorvidt de ældre har erfaring med computer fra deres arbejdsliv - noget som selvfølgelig vil se ret anderledes ud om få år.

## Analog information og opsøgende indsats

Flere af de ældre, vi taler med, nævner, at de foretrækker analog information som blandt andet lokalavisen, tekst-tv eller lignende. Især aviser nævnes igen og igen som en informationskilde, man har været vant til: *“I gamle dage stod der flere ting i aviserne om, hvad der foregik, både de lokale ting men også i Berlingske og Politiken om, hvad der skete i hele byen”*. Desværre oplever flere af deltagerne, at de ikke får de samme informationer som førhen og endda går glip af mange ting, hvis de ikke er på Facebook eller benytter sig af internettet. Flere, vi taler med, forventer i høj grad at få informationer sendt per post i form af breve, brochurer, aviser og foldere. Nogle samler også gerne disse op hos eksempelvis lægen eller på aktivitetshuset. Dog nævnes det, at dem man typisk samler op fra kommunen, indeholder information fra alle bydele. Man foreslår derfor, at en billigere miniudgave med informationer fra ens egen bydel, kunne blive sendt med posten. Hvis man ikke har mulighed for at samle disse op fysisk på eksempelvis aktivitetshuse, så kan det være meget afgørende at få dem i postkassen – specielt hvis man derudover ikke er ferm med internettet: *“Jeg aner ikke hvad det er for noget. Der kommer intet her ind i min postkasse!”*.

*“Men jeg synes ikke jeg får så meget.. Nogle gange så går jeg glip af ting fordi jeg ikke følger med på Facebook eller de der medier”*

Specifikt for aktivitetscentre og ældreklubber kan god information være afgørende for om ældre melder sig ind, eller møder op til disse type af tilbud. Dette kan dels skyldes udfordringen med at opsøge information, men ligeledes fremhæves det af flere, at klubberne kan virke en smule lukkede og dermed afskrække nogen fra at tilmelde sig. En kvinde beskriver: *“De der seniorklubber, de er forfærdelige, de er for lukket. Man er selvfølgelig velkommen, men det er så lukket. Jeg vil hellere være et sted, hvor det er mere blandet og indbydende”*. Desværre møder vi denne holdning hos flere af deltagerne. En anden kvinde beskriver: *“Det er gemt væk, der er mange, der ikke ved, at det eksisterer: Hvor går man ind henne? Er man velkommen?”*. Desuden nævnes det, at det indimellem kan være svært at vide, hvad der foregår i klubberne. Således ønsker flere at modtage information i deres postkasse om, hvad der foregår. Dog skal det nævnes, at størstedelen af deltagerne ved, at klubber og aktivitetscentre findes rundt i kommunen. Men de savner alligevel mere information – særligt analog.

Det bliver nævnt at opsøgende arbejde er rigtig godt, når det kommer til ældre. Således sikrer man, at informationerne kommer ud til dem. Samtidig mærker de, at der bliver udvist interesse for dem: *“En god idé er nogle som jer, der kommer rundt og snakker med folk. Ser folk. Det gør jo noget at man opdager, at der er nogen, der interesserer sig for en”*. Det gør umiddelbart en stor forskel, når det er



opsøgende arbejde. Det hjælper på engagementet og motivationen hos de ældre at blive talt med og lyttet på – og ting, der muligvis virkede komplicerede, kan forenkles ved en samtale.

Det er nemt at være aktiv. Jeg er det ikke altid, men det er rimelig nemt.

Faktisk ligesom I gør nu, skal man også snakke til resten af befolkningen.

Borgermøde er også fint, men nu for eksempel med hensyn til skybrudssikringen. Der blev vi naboer indkaldt til møde, men de ville ikke høre på os. De havde bare hele planen og så var det bare sån. Det er ikke det, at vi ikke ønsker skybrudssikringen. Vi vil gerne mødes om nogle af de ting, der er, og blive inddraget tidligere i processen. Jeg ved ikke, hvor mange gange det er blevet sagt, men det bliver man bare ikke.

## Digital information

På trods af at mange ønsker information analogt, så kan flere af dem, vi taler med, nemt søge efter information på nettet og har for eksempel også fundet undersøgelsen *En By For Alle* på Københavns Kommunes facebookside. Nogle bruger også tit de sociale medier som Facebook og Instagram til at

opsøge information og følge med i, hvad der sker. Der er dog forskel på at opsøge information om tilbud og arrangementer, de allerede kender eller hører om fra venner og bekendte. En deltager forklarer: *“Huset i Magstræde følger jeg med på, hvad der sker, fordi der er mange gode film. Eller i Palads, men der ved jeg, hvad jeg skal lede efter. Det ved jeg ikke, hvis der for eksempel er en demonstration”*. Det vil sige, at nogle af de enkelte arrangementer, der ikke kommer hvert år (som for eksempel Jazzfestivalen) eller finder sted i kulturhuse, som deltageren ikke allerede benytter, falder lidt uden for radaren. En anden deltager bekræfter det med, at når man har lært at finde det, så er det nemt. Men han opsøger heller ikke ny information, og synes ikke han har brug for det: *“Generelt går jeg ind på nettet og slår ting op. Nu når jeg har lært det. Det var ikke nemt i begyndelsen. Det jeg skal bruge, det har jeg lært at finde og så har jeg ikke brug for mere”*.

Ja, jeg er vant til selv at opsøge information. Om det er på nettet eller på Instagram eller hvad ved jeg. Når jeg hører om et eller andet, så går jeg ind og undersøger det nærmere, hvis jeg ikke har informationer nok.

Nogle af dem, som bruger sociale medier eller andre sider på nettet til at finde information, savner dog alligevel, at informationen er samlet ét sted. Flere udtrykker, at der er mange forskellige hjemmesider,

som de skal holde øje med samt, at det virker uoverskueligt: *“Der burde være en side, hvor man kan se alle ting, der foregår i ens bydel. Der sker jo rigtig mange ting, men det er uoverskueligt”*. Især det med at have information om sin bydel samlet ét sted bliver nævnt af flere, både i forbindelse med tilbud såsom træning, sport med videre, men også hvilke foreninger, der holder til i ens bydel, arrangementer af forskellige art og hvad der ellers måtte være: *“Det ville jo være rart, hvis der var ét sted, hvor det hele var samlet”*. At skulle holde sig opdateret på mange forskellige hjemmesider på én gang samtidig med, at man skal kende disse sider, kan virke uoverskueligt. Det kan medføre at de ældre falder fra eller giver op undervejs. Desuden bruger de fleste ældre, vi taler med, både digitale og analoge informationskilder. Mængden af informationer kan dermed blive omfattende.

Som nævnt tidligere i forbindelse med Copenhagen Jazz Festival, så foretrækker nogle af de ældre arrangementer, der er uforpligtende. Det at skulle tilmelde sig arrangementer kan for nogle opleves som en stopklods. Det kan både være grundet manglende overskud eller lyst til at binde sig, opsøge information om tilmelding eller en generel usikkerhed ved at skulle betale med sit kreditkort på nettet. Dog er dette meget individuelt, da flere, vi taler med, er glade for at benytte sig af eksempelvis onlinekurser.

Når dem, vi har talt med, bliver spurgt ind til

## Flextrafik

om de bruger Flextrafik og hvordan de oplever tilbuddet, er holdningerne noget anderledes end fra pilotprojektet 2019. Her var størstedelen meget tilfredse med tilbuddet om Flextrafik, da de hermed kommer let fra A til B til en billig pris. Samtidig beskrev deltagerne i 2019 Flextrafik som trygt for ældre, der har udfordringer med at stige ind i busser. Således skaber Flextrafik rum for, at de ældre kan bruge den tid, der er behov for samtidig med, at de får hjælp. Faktisk blev Flextrafik set som den eneste grund til, at mange af de ældre kommer ud. De ældre fortæller om Flextrafik: *“Der ville være mange ældre, der ikke kom ud, hvis der ikke fandtes Flextrafik”*. Flextrafik er tilmed adgangen til forskellige funktioner og tilbud for mange ældre, da de ikke kan komme derhen på andre måder.

Deltagerne, vi har talt med i 2020, har en noget anden holdning til tilbuddet. Det vidner om at folk generelt har en meget individuel tillid til og oplevelse af Flextrafik. En nævner eksempelvis: *“Det er alle jeg taler med. Nogle kan komme et kvarter før eller en time forsinket. Hvordan kan man komme til en begravelse for eksempel? Det er virkelig usikkert”*. Denne pointe med usikkerhed bliver nævnt af flere: De ældre oplever, at det er svært at vide, om Flextrafik kommer til tiden, for tidligt eller senere. Dermed bliver planlægningen af forskellige aftaler, konsultationer med mere svær: *“Med Flex, hvis man skal på hospitalsbesøg for eksempel, så kan man blive stående og vente alt for længe. Det skal jo*

*koordineres på en eller anden måde, men problemet er jo, man ikke har så meget overskud”*.

“Flex er sådan set ok. Men der er noget med kommunikationen. Jeg har nogle venner uden for København, og da har jeg brugt Flex nogle gange. Men for det første, så kom jeg en time før, de andre gæster kom. Det er ikke sjovt for den, der står i køkkenet, og vide, at jeg sidder der. For det andet, lige mens vi sidder og spiser, så skal jeg hentes. Så nu har vi fundet ud af, at en af de andre kører mig hjem i hvert fald, så vi kan få talt færdigt”.

De fleste, vi taler med, synes i teorien at det er et godt tilbud at have, men desværre opleves kvaliteten som mindre god: *“De fleste sidder hjemme, hvis de ikke kan få en til at hjælpe dem ud. Jeg kan ikke få en hjælper. Og så er man afhængig af det der åndssvage Flextrafik. Det med at være ude i trafikken er bare nej nej... men det er jo dét eller intet”*. På den måde er dem, der ikke har andre muligheder for transport, meget påvirket af usikkerheden ved Flextrafik. Bliver det for besværligt, risikerer man, at nogle helt vælger det fra. Der er dog forskel på Flextrafik og én deltager forklarer alternativet sådan her: *“Nu er der jo forskel på Flextrafik. Når man er medlem og bestiller, som jeg gør, så er til tiden og fra A til B uden*

*nogle problemer. Men når det er det offentlige, der bestiller, så bliver jeg hentet, men jeg kan risikere at jeg skal tre steder, før jeg kommer derhen, jeg skal. Og når jeg er færdig på eksempelvis hospitalet, kan jeg blive siddende i 1-1,5 times tid, fordi det ikke lige passer ind i systemet. Men når jeg ringer og bestiller, er der ikke problemer. Og så er det jo billigt”*.

Samlet set kan man udlede, at der er forskellige indtryk af tilbuddet. Flere påpeger kommunikation og pålidelighed som en faktor, der medvirker til usikkerhed blandt ældre. Dette kan selvfølgelig have indvirkning på brugen af Flextrafik, men også på de ældres muligheder for transport i deres hverdag. Det lader til, at stort set alle, vi taler med, er bekendte med tilbuddet. De fleste ønsker dog, at det kunne blive et endnu bedre tilbud. De fleste deltagere er klar over, at Flextrafik er en tjeneste, der sendes i udbud. Man ønsker derfor, at tanker og erfaringer med tilbuddet, kommer på bordet i næste udbudsrunde.

“Jeg kunne have tilmeldt Flextrafik, men det har jeg ikke gjort. Men for eksempel i Sevilla er der nogle sådanne elektriske busser, som man kan stå af og på, som man har lyst, hvis man er ældre. Hvis man er dårligt gående, vil det være en god idé ik?”



# FÆLLESSKABER

Fællesskaber er en vigtig faktor, vi skal stille skarpt på, i arbejdet med ældrevenlighed. Således er fællesskaber helt afgørende for at fremme den sociale sundhed.

## Stabile fællesskaber

Deltagerne i denne undersøgelse har i høj eller lav grad et socialt netværk, de indgår i, samt dertilhørende fællesskaber. De fleste har familie, venner, tidligere kollegaer eller lignende. Dermed indgår de i bekendtskaber, som kan kaldes for 'stabile fællesskaber'. Med dette mener vi, at det er fællesskaber, man som udgangspunkt naturligt indgår i og ikke som sådan behøver at opsøge eller tilmelde sig. I denne type fællesskab betyder byens udformning i princippet ikke det store for dets tilstedeværelse. Det kan have stor betydning for ældres livskvalitet om de indgår i sådanne stabile fællesskaber eller ej. Således kan manglen på stabile fællesskaber føre til stor ensomhed eller problemer med mental og social sundhed. Nye eller andre former for fællesskab kan dog have interesse, hvad enten man er en del af et stabilt fællesskab eller ej. Med dette kapitel ønsker vi derfor at uddybe, hvorledes de ældre, vi har talt med, benytter sig af – og tænker om forskellige typer af fællesskaber.

“Mange af vores venner er jo flyttet ud af byen og så så det er klart, der er nogle ting der, men altså så bor de ikke længere væk end at man kan tage det offentlige eller på anden måde finde ud af det. Det er mange af dem, der nu har sagt, at de vil være endnu mere pop-up-agtige nu, når vi har flyttet ind i byen. Der er oplagte muligheder for at interagere.”

## Naboskab som fællesskab

Fællesskabet i boligforeninger, opgange og på villaveje med videre, har gennem årene ændret sig. Sådan tænker mange af dem, vi har talt med. Flere peger på boligpriserne og boligsituationen som generel grund, men flere nævner særligt forældre køb som en betydelig faktor. Med dette mener deltagerne, at når forældre køber deres børn ind i en boligforening, kan det medføre en distance til dem, som flytter ind. Samtidig kan det resultere i en høj udskiftning i boligerne: “Så på den måde er sammenholdet blevet ødelagt. Det er meget svært at få kontakt med en ung generation. De er meget sån 'hold dig væk'”. Denne mand fra Indre By uddyber, at selvom han ønsker at være behjælpelig med en række praktiske ting vedrørende boligen og fællesarealer, så møder han meget tilbageholdenhed fra den yngre generation i modsætning til deres forældre. Eksempelvis nævner han, hvordan han har

forsøgt at fortælle om bygningens små skavanker, som en dør der ikke vil lukke, en drilsk radiator med mere. Men dem, der bor der, har ikke det samme tilhørsforhold eller ejerskab over bygningen, så de er egentlig bare ligeglade. Denne mand oplever endda, at enkelte har misforstået hans venlighed som værende påtrængende eller ubehagelig. Dette mener han, har meget at gøre med, at man i dag har så høj en udskiftning i boligerne, at man på ingen måde er vant til den slags naboskab. Han nævner i tillæg: “Her er meget høj udskiftning, fordi lejlighederne er så små. Jeg er misundelig, når jeg cykler forbi steder, hvor der er store lejligheder, hvor børnefamilier kan bo. Der bor ikke børnefamilier her”. Han mener altså, at den yngre generation, der typisk ikke bliver boende i særlig lang tid, ikke er proaktive, når det kommer til at skabe et naboskab på samme måde som for eksempel børnefamilier.

En anden fremhævet faktor i det manglende naboskab er unge studerende, der flytter ind flere sammen i en kortere periode, mens de studerer. Dette virker som en kortvarig løsning, og man investerer dermed ikke tid i at lære sine naboer at kende. Ligeledes oplever flere, ikke mindst dem, vi taler med, i Indre By, at lejlighederne ofte bliver købt med det ene formål at leje dem ud på Airbnb. Dette bidrager selvfølgelig til en høj udskiftning blandt beboerne, og det har ifølge de ældre en effekt på naboskabet.

Det at have et godt naboskab har stor betydning for deltagerne og er noget, de fleste kan se vigtigheden af. Flere udtrykker, at de savner et dybere kendskab til deres naboer – ikke mindst fordi dette bidrager til en følelse af sikkerhed. En deltager beskriver det således: “Det betyder meget. Jeg føler mig tryk ved det, fordi sker der noget med min mand. Nu er min nabo også 103 år og vi flyttede ind i 1971, så jeg har kendt hende i mange år, og vi kan se hende inde fra os, så det er en tryk for hende. Og vi har nogle til hinanden, så hun tømmer også vores postkasse, når vi har været i sommerhus. Det synes jeg er dejligt, at man holder øje”. En anden beskriver, hvordan hendes naboskab nu bidrager til en følelse af utryk. Hun bor alene og udskiftningen har været meget høj på den vej, hun bor på. Derfor har hun efterhånden fået det sådan, at skulle hun falde død om en dag, så ville ingen formentlig finde hende eller se til hende – i hvert fald ikke hendes naboer. Dette er med til at gøre hende særdeles utryk, og hun savner den tid, hvor hendes naboer jævnligt kom forbi eller omvendt. Fællesskab og godt naboskab går altså meget hånd i hånd, og beskrives af flere som meget trykhedsskabende og vigtigt.

“Fællesskab er vigtigt. Jeg er glad for, at der er en ung pige på 2. sal som passer min hund indimellem, når jeg er dårlig.”

En nævner, hvordan borgerlaug er en rigtig god løsning til mere fællesskab på tværs af boliger – endda mellem boligtyper kan det give mening. Hun bor selv til leje mens hendes naboer er andelshavere, men hun bliver inviteret med på lige fod som dem. Det er hun yderst glad for, da det giver et socialt udbytte. En anden ønsker sig mere fællesskab, og foreslår ejendommens mange tomme kælderrum som potentielle fællesarealer til eksempelvis håndarbejde eller værksted. På den måde behøvede man som ældre ikke at skulle helt hen til et aktivitetscenter, men kunne få mere gavn af det sted, hvor man bor.

“Det er så rart. Jeg er faldet to gange herhjemme, og min mand kan ikke få mig op, og jeg kan ikke selv komme op. Så det vil sige, at vores nabo kommer op, og hiver mig op og trøster. Det er altså guld værd.”

En hundeejer nævner, at det at have en hund kan være en genvej til at mødes med flere i sit nærområde. På den måde falder man naturligt i snak grundet hundene – og endda også på tværs af sproglig kunnen, som hun mener oftest kan være en barriere samt afskrækkende for mange ældre.

## Muligheder for nye fællesskaber

Muligheder for fællesskaber kan være meget afgørende for ældres velbefindende. Ikke mindst hvis man har mistet sin partner, eller mange af ens nærmeste er gået bort. Det er særligt via klubber og aktiviteter, at deltagerne, vi har talt med, får nye bekendtskaber og indgår i et større fællesskab. Dog er det svært at fange dem, der er meget ensomme, hvis ikke de selv opsøger fællesskab og igen – hvis de i deres søgen ikke finder de rette tilbud eller aktiviteter. Men det er alligevel vigtigt at 'presse' lidt på for at få ældre til at deltage. En kvinde beskriver, hvordan hendes mand er meget introvert. Men det, at han alligevel kommer afsted til træning betyder, at han kommer hjem med nye historier og samtaleemner, som parret snakker om.

“Ensomhed er svært, der er mange, der ikke har lyst til at blande sig. Det er svært det der. Det er vigtigt at finde dem, der er ensomme, som er kede af at være ensomme. Men der er også mange, der bare vil være for sig selv. De fleste vil måske være sammen, vi er jo sociale væsner, men der er nok nogle der ikke har det behov”.



Flere nævner, også i pilotprojektet fra 2019, at interessefællesskaber giver langt større sammenhold end blot en fællesnævner som alder. Her mødes man omkring ting, der engagerer en og fordi man har en lyst til at mødes om det. En beskriver muligheden for at deltage i et interessefællesskab således: “Det vil være det optimale. Jeg tror ikke, jeg vil ændre adfærd, når jeg går på pension. Det der vil være afgørende, det er, at jeg stopper med at arbejde, men min tilgang til andre mennesker vil være nøjagtig den samme forudsat at helbredet tillader det”.

Det kan derfor være vigtigt med forskellige muligheder for fællesskaber. Nogle foretrækker eksempelvis at fortsætte i samme spor som deres arbejdsliv har været, hvorimod andre ønsker at kunne møde op lidt anonymt til holdtræning og bagefter tage direkte hjem. Ikke desto mindre er det vigtigt at muligheden for fællesskab er der.

Her kommer kommunikation og information igen i spil, da flere nævner, at det drejer sig om at nå ud til folk med information om disse fællesskaber, og samtidig opsøge ældre - særligt dem, der er meget ensomme. Men flere påpeger dog også, at det er op til den ældre selv at opsøge mulighederne, “*hvis man vil det så skal man også gøre lidt for det*”. Det bliver nævnt, at det kan være svært at få ældre til at møde op. For eksempel beretter en, at Ældre Sagens afdeling i Valby næsten har 3000 medlemmer, men

at blot 50 møder op til deres årsmøde. Det samme gør sig gældende andre steder. Desuden påpeger en ældre kvinde, der selv arbejder meget med at engagere andre ældre: “*Det er også økonomi, der er afgørende. Hvis man vil invitere nogle ældre på en vandretur omkring mosen eller på en bus- eller metrotur, så bliver det nemmere at organisere uden, at man skal søge om ganske mange penge hele tiden. At det bliver mere tilgængeligt, så er det muligt at opnå uden alt for meget bureaukrati*”. Det påpeges altså, hvor vigtigt det også er, at man forholdsvis nemt kan stable noget på benene, så nye fællesskaber kan blomstre både inden og uden for kommunalt regi. Desuden nævner en anden deltager, at det at møde op til en aktivitet eller begivenhed meget nemt kan blive svært, hvis ens helbred er mindre godt. En dårlig dag med smerter eller fysisk besvær kan eksempelvis forhindre ens fremmøde, og på den måde påvirke ens adgang til fællesskaber.

Det handler om at løfte de positive effekter, som fællesskaber kan have på ældre og andre for den sags skyld, så den sociale og mentale sundhed styrkes. Nærheden til og samværet med andre mennesker giver en følelse af at have nære venner, som har en langt større effekt for vores lykkefølelse end for eksempel indkomst<sup>3</sup>.

3) Montgomery, C. (2013) Happy City

## Når byen kan støtte op om fællesskaber

Det offentlige rum kan spille en vigtig rolle, når det kommer til fællesskaber – både i forhold til hvordan vi indretter de offentlige rum, men også hvordan de bruges. Stort set alle, vi har talt med, er enige i, at dét at mødes med venner og bekendte ude i det offentlige rum er yderst vigtigt at kunne. Det samme gør sig gældende for muligheden for at falde i snak med fremmede. Det at sidde på et torv, en plads, i en park eller lignende er en stor del af mange ældres hverdag. Mange nyder at sidde og iagttage livet eller naturen såvel som at sidde i socialt lag. Det er derfor meget vigtigt for de fleste, at dette er muligt for dem, og at det offentlige rum inviterer til denne type aktivitet og rekreation.

En ældre beskriver, hvorledes det at kunne falde i snak med folk på gaden eller på pladser har en stor betydning for hende. Det at have en kort dialog med et andet menneske om stort og småt kan have indflydelse på hendes mentale sundhed, som hun selv beskriver det: “*Bare det der med at få smilet i løbet af en dag. Der skal ikke så meget til, det er vigtigt*”.

“*Man kunne lave nogle helhedsplaner, hvor man tænker ind, hvad der skal til for, at torve kan være samværssted. Steder som rummer muligheder for møder, aktiviteter og fællesskaber. For at kunne mødes i det åbne rum, det er jo ekstremt vigtigt at kunne, når vi alle bor i vores forskellige bosteder, så er det vigtigste, at der er et fællesrum, hvor man kan komme og ikke skal bede om lov, bare være der.*”

Flere ældre, vi taler med, især i Brønshøj-Husum samt på Amager, nævner, at de ville ønske, der var endnu flere pladser, torve og deslige i deres bydel. Dette kunne bidrage til fællesskaber og deltagerne peger på flere mulige steder, de mener har potentiale. Det er ikke store overdådige pladser, de ønsker. Typisk peger de for eksempel på et hjørne af en vej, hvor der er lidt ekstra plads foran en bygning, hvor de lige kunne forestille sig et par siddemuligheder og eventuelt noget grønt. Det, der er vigtigst for disse potentielle pladser, er oftest, at der er noget at se på eller, at de ligger strategisk mellem ting, så man kan tage et hvil: “*Hver gang man har en plads, så bruges den til noget andet, der gør det meget svært at skabe fællesskaber. Der er flere steder, hvor rummet er der, det skal bare levnedegøres*”.

Tilgængelighed i disse offentlige rum er afgørende, hvis ældre skal benytte dem. En kvinde beskriver, at hun på nuværende tidspunkt ikke har problemer med fysisk tilgængelighed, men udtrykker, hvad hun forestiller sig i fremtiden: “*Jeg ved, når jeg er 10 år ældre, så er det min tur til virkelig gerne at ville have sådanne nogle steder. Jeg [har] en ældre bekendt, som sidder i kørestol og hun har ikke nogne steder, hvor hun roligt og trygt kan køre hen og have det morsomt med andre. Et sådant sted kunne de her torve blive, hvis de indrettes, så der var plads til at være tryg*”. Det har altså stor betydning, hvordan de offentlige rum er indrettet både fysisk men også, hvordan de inviterer til ophold. Det er desværre ikke en selvfølge for ældre, at offentlige rum både er indrettet med henblik på fysisk samt social tilgængelighed. Begge dele skal helst være tilstede for at imødekomme fællesskab og samvær, såvel som for at sikre den optimale brug heraf. Selvom det kan virke nærliggende at tænke, at den fysiske tilgængelighed bør komme i første række, er de to tæt knyttet: Uden den ene dimension sikrer man ikke den anden – og omvendt. Med dette menes, at hvis et offentligt rum skal være fysisk tilgængeligt for ældre, så er den sociale tilgængelighed også essentiel. På denne måde kan man opnå, hvad citatet ovenfor påpeger; et trygt sted at være og



mødes på tværs af mobilitet og alder. Et eksempel på en offentlig plads, som ifølge et par deltagere ikke rummer begge dimensioner, er pladsen foran Kronen i Vanløse. Her er der i princippet tilgængeligt for alle, men der er ikke mange, der tilsyneladende ønsker at opholde sig der. Det er der forskellige årsager til, men det drejer sig blandt andet om den sociale tilgængelighed. Der er en tendens til, at flere samler sig på pladsen og drikker. Det nævner nogle af deltagerne som ubehageligt for dem, da de ikke føler sig specielt trygge eller velkomne for dens sags skyld. Desuden påpeger flere, at der mangler siddepladser og at de eksisterende er dårligt vedligeholdt og ikke ældrevenlige at sidde på. Nogle nævner, at de ville ønske, at pladsen kunne få karakter af et torv, hvor man kunne have markedsdage, loppemarked, udstilling, musikkoncerter samt små caféer og barer. På denne måde ville folk få øjnene op for pladsen og tage den mere i brug på en inkluderende og inviterende måde – både for dem, som bruger pladsen nu og dem, der ønsker at bruge torvet mere end, de gør i dag.

Nogle af dem, vi taler med fra Indre By, udtrykker, at særligt deres bydel er gået fra at være et sted folk boede og mødtes på tværs, og hvor fællesskaber kunne blomstre, men nu er blevet et forlystelsessted. De mærker den høje udskiftning i boligerne, men også hvordan turismen spiller en stor rolle på brugen

af bydelen. Folk kommer mest og “besøger” centrum frem for rent faktisk at opholde sig i længere tid. Og er der sociale arrangementer, så er det ofte enten demonstrationer, events, parader med videre frem for mindre fællesskaber. Det kan altså være svært at finde rodfæstede fællesskaber i denne bydel, fordi der har været høj udskiftning, men også fordi mange lejligheder er blevet til kontorbygninger eller er lavet om til butikker, restauranter og andre erhvervsmaal. De ældre herfra nævner, at bydelen er meget tæt pakket i butikkernes åbningstider og så ændrer det sig markant om aftenen. Her bliver området præget af fester, og det kan opleves meget forstyrrende og til dels utrygt for nogle. Derimod nævner de, at under corona-nedlukningen har det været lidt af en fornøjelse at gå rundt i bydelen i fred og ro. Og flere har blot nydt et lille ophold på en bænk eller er faldet i snak med andre på tur, som dem selv.

Vi oplever en lidt anden tendens blandt dem, der bor på villavej eller steder med fælleshaver og deslige. Her er der god basis for fællesskaber på tværs af boligerne og flere initiativer bliver nævnt: *“Jeg har fælles høns med mine naboer og fælles plæneklipper, en fælles tandemcykel med mere”*. I dette eksempel nævnes det også, at når andre er på besøg og ser, hvordan de deles om mange ting og har fællesskaber, så smitter det af på dem. Og straks går de i gang med at undersøge, hvordan de

eksempelvis selv kan få høns i deres forening.

En anden fortæller, hvordan de i hendes boligforening blandt andet har afholdt deres egen jazzfestival i form af koncerter i haverne. Haveforeninger er ligeledes noget, der bliver nævnt som en skøn måde at få fællesskaber til at blomstre på, da man kan mødes om fælles interesser men også møde andre end blot ens nærmeste naboer.

Opsummeret kan byen bidrage rigtig meget til at fremme tilgængeligheden af fællesskaber. Der er enighed om, at liv i gaderne og i de offentlige rum, hvor børn, forældre og andre samles, er – om ikke nødvendige, så meget vigtig for at fremme fællesskaber. Flere af deltagerne giver også bud på, hvordan det kan lade sig gøre, og har eksempler fra deres eget nabolag. For eksempel har en kvinde i Vanløse diskuteret en mulighed med sin veninde omkring Randbølvej: *“Vi har plejehjemmet, skole og kirke og flere offentlige bygninger. Så har man lukket den af mod Grøndals Parkvej, men så har man snakket om at åbne den igen. Men nu tænker vi måske kunne man lukke den helt og lave en park – ligesom Sønder Boulevard. Der er jo både fritidsklub og skoler, der også ville være glade for, at der ikke er trafik. Lave en bypark!”*.

## Frivillighed

Frivillighed er en rigtig god måde for flere ældre at tage del i fællesskaber på samt bidrage med deres forskelligartede evner. Det kan give en stærk følelse af selvværd at arbejde frivilligt. Samtidig er frivilligt arbejde en motiverende måde at holde sig selv i gang på og i det hele taget at bidrage til samfundet på også efter, man er færdig på arbejdsmarkedet: *“Jeg kommer ikke i nogle ældretilbud [er ikke så gammel]. Bruger min fritid på at hjælpe syge og handicappede. Folk der har udfordringer med jobcenter eksemplvis”*.

**“Alle de mennesker af en vis alder, ligesom mig, vi har så mange ressourcer og der er så meget, vi ville kunne hjælpe med, hvis vi får muligheden. Så jeg er blevet matchet op med en nylig indvandrer. Det har udviklet sig således, at mødes en gang om ugen et par timer eller mere, og så går vi tur eller hvad vi nu finder på, så taler vi dansk. Ideen er, at jeg skal hjælpe med at udvikle deres dansk.”**

Gevinsterne ved frivilligt arbejde er mange og måderne at være det på ligeså. Vi har fra deltagerne hørt om frivillige, der underviser i iPad og iPhone, er bedsteforældre for børn uden, hjælper indvandrere (for eksempel i Elderlearn eller danskundervisning), hjælper med rådgivning, børnepasning og hundeluftning eller bidrager i gå-

klubber, til kulturelle arrangementer, inden for kunst og håndarbejde samt meget mere. En deltager forklarer: *“Jeg har haft meget fornøjelse af at bruge Elderlearn, hvor man har en samtalepartner, der skal lære dansk, og det har været meget givende for os begge”*. Stort set alle udtrykker et stort engagement og en glæde ved at gøre gavn på denne måde. Nogle få er ikke frivillige i nogen grad. Dette hænger dog typisk sammen med deres generelle helbred eller, hvad de har beskæftiget sig med i deres arbejdsliv.

Vi oplever en generel lyst og villighed til at indgå i en eller anden form for frivilligt arbejde. Det der kan være faldgruben er, hvor besværligt eller kompliceret det er at blive frivillig eller udføre frivilligt arbejde. En kvinde, vi taler med, er meget engageret i at arrangere kulturelle begivenheder i Brønshøj-Husum. Hun nævner, at det kan være en meget besværlig proces at søge om penge, tilladelser med videre. Og i følge hende bør det være mere enkelt for borgere: *“Det er de frivillige, der skal søge penge og organisere det, og sikre sig at det bliver meldt ud osv. Det er vigtigt at lave mange frivillige aktiviteter, men det skal ikke være så tungt, som det er nu at lave dem”*. Specielt peger hun på, at arrangementer rettet mod ældre ikke bør være så svære at stable på benene. Hun har flere gange stået for denne type arrangementer, men oplever desværre, at det er en tung og besværlig proces at søge midler. Det er rigtig vigtigt, at tilbud for ældre har lav tærskel for deltagelse, da enkelte ældre ofte

falder fra, hvis de har en dårlig dag, har smerter eller hvis det eksempelvis regner. Derfor har det også stor betydning for dem, der arrangerer aktiviteter for ældre, at det ikke koster for mange penge eller ressourcer at sætte aktiviteterne i gang – så tilgængeligt så muligt. En deltager, der er aktiv med at arrangere aktiviteter, forklarer: *“Det er meget nemt at sige at det skal være de frivillige, der står for det. Det er meget hårdt at være frivillig. Man skal evig og altid søge om penge til det mindste og det er fantastisk besværligt, og der er lang behandlingstid og man ved ikke hvor man ender”*. Det skal være nemt at få sat i gang, nemt at deltage, men også nemt at falde fra, hvis man ikke kan klare at deltage på dagen – uden det går ud over de frivillige eller dem, der driver aktiviteten.

**Der, hvor vi bor, er der for mange ældreboliger i øjeblikket, så bliver studerende tilbudt dem midlertidig. For nylig er der nogle, der er flyttet ind med en lille hund, og den har jeg også passet et par gange. Det giver jo også en social kontakt med nogle yngre mennesker. Der er også mange, der er langt ældre end mig, jeg er kun 68. Der er selvfølgelig det sociale med at hjælpe andre, men også hygge sig med det.**



Der er stor forskel på hvor stærk en identitet, der er i bydelene i København. Indre By udmærker sig i diskussionen om identitet. Måske fordi bydelen har forandret sig rigtig meget gennem årene, men samtidig har en rig historie.

## Sammenhængen mellem fællesskab og identitet

Som nævnt i sidste kapitel er der et overlap mellem tryghed og naboskab. Det spiller også ind på identitetsfølelser. Godt naboskab indebærer ofte, at der findes et fællesskab, men også et ejerskab til området. Mange, vi taler med, har boet i den samme bydel næsten hele livet, eller er flyttet og så kommet tilbage; *“Jeg er født på Østerbro, og har kun været flyttet væk en kort periode før, jeg skyndte mig tilbage. Der føler jeg mig tryk”*. Måske bliver der endnu mere lokal identitet end på bydelsniveau, men ejerskabet er vigtigt i diskussionen.

*“Det er ikke nogen steder på Bispebjerg, hvor jeg ikke går hen, hvis jeg har lyst. Også både dag og nat. Nu færdes jeg ikke så meget ude om natten, men der er ikke noget.”*

I bydele, der har ry for at være utrygge, er mange også nøje med næsten at forsvare deres bydel: *“Jeg oplever ikke noget utryghed ved at bo på Nørrebro,*

*det er kun folk, der ikke bor her, der går rundt med angst. For eksempel på Blågårds Plads er der noget ballade, men det er jo internt. Du kan sagtens gå forbi og gå derhen, den gruppe der, interesserer sig ikke engang for dig”*. Oplevelse af tryghed er noget meget individuelt, og varierer eksempelvis ofte afhængigt af køn, alder og mobilitet, som nævnt tidligere. Der findes dog negative associationer til nogle steder i byen grundet et ry, men de lokale fra det nærmiljø identificerer sig nødvendigvis ikke med de tanker og følelser af utryghed.

Oplevelse af utryghed samt mangel på identitet kan bidrage negativt til bydelen. Længere væk fra centrum beskriver de ældre ofte deres bydel som ‘kedelig’ eller at ‘der er jo intet her’. Samtidig har ældre i for eksempel Vanløse og Brønshøj-Husum nogle gange svært ved at sætte ord på, hvad der mangler: *“Jeg synes, Vanløse har dårlige byrum. Bare dårlige”* eller *“Brønshøj Torv, man samles ikke der, det gør man bare ikke. Man tager derhen for at komme med bussen, og det er død synd, fordi der er arealer for aktiviteter, og man kunne bruge skolen til noget fornuftigt”*. Generelt efterlyses dog flere steder at mødes på tværs af grupper og samles omkring aktiviteter. Det viser igen sammenhængen mellem fællesskabet og identiteten: *“Jeg savner et levende Brønshøj Torv, hvor vi i bydelen virkelig kunne mødes om et center, hvor der er mange aktiviteter, mange tilbud og plads til alle i alle aldre”*.

Der findes dog masser af potentiale for at skabe noget mere i de bydele, hvor identiteten eller sammenholdet ikke opleves lige så stærkt, men det må ske i det offentlige rum. Det drejer sig selvfølgelig om meget store bydele med mange forskellige typer mennesker, så fokus bør være der, hvor borgernes liv overlapper som eksempelvis ved vigtige knudepunkter eller landemærker rundt i byen.

*“[...] At der var aktiviteter om ikke døgnet rundt, men det behøver ikke, være de der støjende ting. Vi behøver ikke være Indre By. Det handler om facader, sammenhængen mellem husene og rummene”*.



## ‘Som i de gamle dage’

Mange af dem, vi taler med, refererer ofte positivt til ‘de gamle dage’ i dialogen om identitet. Vi har interviewet flest ældre i Indre By – og måske er det derfor, at bydelen dominerer i dette afsnit. Dog figurerer brokvarterene også. Der er imidlertid stor forskel mellem Indre By og alle andre bydele, og det er specielt på grund af turisme. Vi har allerede talt om, hvordan turismen har forandret naboskabet i Indre By, men der er andre faktorer, der også påvirkes. År 2020 har selvfølgelig været meget anderledes grundet manglen på turister, og med det kommer følelsen af, at det er ‘som i gamle dage’ igen.

En af dem vi taler med, snakker bekymret om udbud og efterspørgsel i forbindelse med souvenirbutikkerne på Strøget. Denne bekymring går hånd i hånd med, hvad mange oplever som problematisk ved turismen. Hun er selv glad for at rejse, ligesom mange af de andre vi interviewer, og er derfor klar over, at turister skal have lov at være der. Men antallet bekymrer hende: *“Jeg vil sige, der er kommet mange. Og mange hoteller. Jeg kan godt blive bekymret for fremtiden med så mange turister, og hvad det vil gøre ved en by [...] Der er rigtig mange turist shops i Indre By. Jeg vil gerne have, at det er en by man lever i, så kan turisterne se vores liv. Jeg vil ikke, at det skal blive en turistby, hvor der ikke er plads til beboerne”*. Der er en ambivalent følelse omkring krydstogtskibe. De fleste er meget imod dem i dag, men før var dagsbesøgende meget

aktive og de handlede i de lokale forretninger. I takt med at prisener er steget, køber turisterne mindre – og de gamle forretninger klarer ikke lejen i centrum længere.

Det er dog ikke alle, der synes, turismen har ført noget dårligt med sig. Udbuddet af spisesteder og butikker er blevet meget større de sidste 30 år, hvilket er en god ting for nogle. En kvinde, der er meget glad for udviklingen, siger dog, at hun synes, det er synd for dem, der bor i bydele, hvor der er meget larm og fest. Det er der ikke lige, hvor hun bor. Der er flere, der påpeger, at turismen er meget dårlig fordelt på tværs af bydelene, hvilket er en bekymring. En ældre dame, der bor på Christianshavn, beskriver blandt andet store problemer med ‘negativ turisme’ til Christiania. Flere af beboerne i Indre By beskriver, at de store grupper af turister, turistbusser og folk, der stopper op for at kigge rundt, tage billeder og lignende påvirker fremkommeligheden. En deltager mener, at der begynder at blive Barcelona-lignende tilstande i Indre By med en kapitalisering af byen. *“Jeg ved godt, at man tjener penge og byen bliver rigere, men jeg synes slet ikke kun, at det er godt. Og i modsætningen til nogle synes jeg heller ikke, at byen var dårlig før, vi fik alle de turister. Jeg synes der var fred og ro, der var grønne områder, og mange af de grønne områder er blevet invaderet af turister. Jeg tænker særligt på området langs havnen ud for Amalienborg, Langelinie, hvor jeg gik enormt meget som barn og ung”*.



Der findes lignende tendenser i brokvarterene, selv om Østerbro, til trods for skønne kvarterer og Søerne, er blevet ret forskånet for turismen. På Nørrebro og Vesterbro er de ældre, ligesom i Indre By bekymret over udbud og efterspørgsel, især i forhold til nattelivet. De påpeger også, at der er store forskelle fra Indre By: *“Jeg spørger mig selv, hvornår blev det besluttet, at Nørrebro skal være et forlystelseskvarter? Nørrebro er meget, meget tæt befolket i modsætning til Pisserenden eller Gothersgade. Der bor ikke så mange mennesker derinde. Hvorfor bliver der uddelt alle de spiritusbevillinger? Hvem beslutter, at pludselig skal der åbnes cafeer overalt her på Nørrebro?”*. Støj og fest er de nye og store gener på Nørrebro og Vesterbro. Områder, som i rigtig lang tid primært har været brugt af de lokale, beskrives nu i rejsebøger og -blogs om de hippe områder ‘off the beaten track’, som tiltrækker primært unge, festglade besøgende. En kvinde, der bor ved Halmtorvet, synes det er fint, at der er mange mennesker i bevægelse i bydelen, men at der også bliver fyldt på cykelstien, og at Airbnb er et problem, hvor hun bor. Hun siger, at til trods for Købbyens popularitet går de meget sjældent derhen selv, fordi det er for dyrt. Hun påpeger dog også, at der stadig er en del lokale spisesteder.

*“Den her sommer har været fabelagtig. Det er meget sån en følelse af at det er min by nu”*.

*Der er nogle der synes der skal være museum herinde, men Indre By er jo faktisk ikke for beboere. Jeg ved ikke, hvem det egentlig er for, men det er ikke for os, der bor her. Det er for gæster og for turister. Men nu sommeren 2020 har jo været meget anderledes end, hvad det plejer at være. Det har været dejligt og rart. Jeg bliver optaget af, hvem som bor i de andre huse, hvem der er de lokale og hvem der ikke er lokale. Det har man ikke kunnet før.*

## Gentrificering i brokvartererne og Indre By

Gentrificeringen af Indre By og brokvartererne er påfaldende i interviewene med ældre, der bor i disse bydele. Generelt er det centrale København blevet meget ungt, rigt og dyrt. At der er så mange unge og studerende gør også, at der er meget fest, særligt i Indre By. En deltager beskriver, hvordan hun synes at indretning af byrum ofte bliver til en meget negativ diskussion, særligt omkring hvem der skal have nytte af siddepladser. De lokale caféer og værtshuse modsætter sig nogle gange udemøbler: *“Jeg kan godt forstå café- og værtshusejere, fordi de vil ikke have bænkene skal være der, fordi så går folk hellere og køber en øl eller en vand i kiosken, og sætter sig på en bænk. Men de skal også tænke på hvem fanden i alverden har råd til at drikke en lille bajer til 40 kroner”*. Det er en svær balancegang, fordi mange af dem, der har boet i lang tid i Indre By, samtidig gerne vil støtte de lokale – ikke mindst fordi de godt ved, at huslejen stiger: *“De små forretninger har ikke råd til at være der mere. Vi kan ikke støtte alle forretninger, man prøver jo, men det har man ikke råd til”*.

Gentrificeringen mindsker også mangfoldigheden både i de enkelte bydele og på tværs af de centrale bydele. Den mindskes ikke kun på grund af udskiftningen af mennesker, der bor i området, men også grundet den type forretninger, der etablerer sig. Flere af dem, vi interviewede, i Indre By og på Nørrebro fortæller, at der er mange unge mennesker med høj uddannelse og god økonomi, der flytter ind. Flere

og flere områder ligner hinanden og udviklingen beskrives som meget ensartet. To af deltagerne fortæller om at de savner diversiteten, som var der førhen, dengang de var børn; *“[...] det er klart at en by som København, den skal jo ikke blive for de rige og velbeslåede. Den skal være for alle. I min barndom da var der mere divergens i byen af borgere og indkomst. Det skal man tænke på”*. En anden kvinde, der har boet hele sit liv i Indre By, fortæller om den forskellighed, der var i bydelen – og at man kunne gå fra et miljø til et andet. I dag ser alt imidlertid helt ens ud, du ved nærmest ikke hvilken gade, du står på. Der er dog noget af det gamle tilbage: Få af de små lokale steder kan være med til at bidrage til identitetsfølelse: *“Inde i de allerinderste hjørner; det Elektriske hjørne ved Gothersgade, de har stadig nogle små sjove forretninger, hvor de er lidt for sig selv. De små gader har lidt det der lokale”*.

På Christianshavn er udviklingen lig den i Indre By: *“Der er rykket mange flere velhavende personer herud. Det ændrer jo ting. Før var der mere umiddelbar tilgængelighed hos mennesker. Der var også flere problemer og konflikter og ting der skete, men der var en anden fornemmelse af, at vi hørte sammen. Nu har vi også tilhørt nogle af de velhavende, selv om min mor også var Christianshavner, så jeg skal ikke være hellig, men det var en anden stemning her for 30 år siden. En helt anden”*. Der er dog meget af det gamle tilbage på Christianshavn, og den samme deltager synes også, at man på det lokale bibliotek og

i mange af butikkerne derude stadig kan se, at det er en blanding af mennesker og forretningsindehavere.

Deltagere på Nørrebro og Vesterbro kommenterer lignende, at de høje boligpriser har drevet mange ud af bydelen, og befolkningsgrundlaget i dag er et andet. En mand, der bor på Indre Nørrebro, fortæller også, hvordan han savner den mangfoldighed, der var, da han flyttede ind. Det satte et andet præg på bydelen: *“Nørrebro er blevet mere og mere Østerbro. Det er jeg en af dem, der beklager mig over. Der hvor jeg bor koster en 70 kvadratmeter lejlighed over 4 millioner. Så det er ikke hvem som helst, der flytter ind. Der sker en udskiftning af beboerne. Dengang jeg flyttede hertil i 2000, så var det, der boede her meget blandede, det holdte jeg af”*. Også forretningerne er noget andet: En anden mand beskriver, hvordan kulturen forandres med alle de unge tilflyttere, samt at der er langt færre ældre og børn. Dengang han flyttede til Nørrebro, stod røgen ud ad døren på de gamle værtshuse i Ravnsborggade. Ifølge ham er der kun et enkelt tilbage nu. En deltager forklarer også, at måden, man taler til hinanden på, har forandret sig. I modsætning til før i tiden, så er der mindre øjenhøjde: *“Det der med at hilse på hinanden, det gør man ikke”*. En lignende forandring er sket på Vesterbro, hvor der også har været en udskiftning i befolkningsgrundlaget. En deltager mener, halvt i sjov og halvt i alvor: *“Vesterbro er blevet Danmarks største jyske bydel. Hvis du vidste, hvor dejlig en bydel, det var i de gamle dage. Man kendte hinanden, man*

*hjalp hinanden”*.

I bydele uden for centrum, såsom Bispebjerg, er der ikke den samme diskussion om identitet centreret omkring gentrificering. Dog er der mange af dem, der har bemærket, at det er andre, der er flyttet til Bispebjerg: *“Nu i den andelsboligforening, som jeg bor i, da er de mennesker, der bor her nu, de er meget anderledes end, da jeg flyttede herind. For nu er det de unge, og de som venter barn, der er kommet. Og det er selvfølgelig både godt og skidt”*. Han mener her, at det er hyggeligt med liv i ejendommen, men også at støjniveauet kan være højt.



## Landsbyer i byen og områder der fremmer identitet

Flere af dem, vi interviewer, sætter pris på følelsen af at bo i en lille landsby. Vi kender det også fra byvandringerne i Valby 2019 og fra villakvartererne. Lav bebyggelse i menneskelig skala og steder, hvor man møder hinanden på gaden, bidrager positivt til at identificere sig med stedet, hvor man bor. Mange oplever også denne følelse dér, hvor de har sommerhus eller kolonihave. En mand, der bor i et meget velbesøgt område for turister, forklarer forskellen: *“Min bagdør går ud i Magstræde. Der er mange mennesker, der bare kommer og kigger på Magstræde, man når aldrig at finde ud af, hvem der bor der. Det er ikke et tæt sted som i Valby eller der hvor vi har sommerhus. Det kunne jeg godt savne”*. Herefter forklarer han også, at han godt kunne tænke sig at bo et sådant sted, men siger også, at det har noget med mennesker at gøre. Der skal være nogle, der har lyst – og der skal være plads til, at det kan ”gro”. Det er svært, når der er meget trafik og høj anonymitet i gadebilledet. En kvinde, der bor på Østerbro, mener også, at Østerbro for hende føles som en by i byen, fordi folk bliver boende. Hun har søskende i bydelen, hvor de allesammen er vokset op. Identitetsfølelsen behøver, som nævnt, ikke være på bydelsniveau. Selv om Nørrebro har forandret sig rigtig meget, beskriver en mand, vi interviewer, hvordan Ryesgade er speciel: *“Ryesgade har noget. Mere end andre steder. Det er caféernes skyld, at der kommer folk ud på gaden. Nu kommer jeg for eksempel tit ned i Mimergade, der er også masser af mennesker, men de stopper ikke på fortovet. Her*

*holder man lidt øje med hinanden”*. Igen refereres der til at kunne mødes i øjenhøjde i det offentlige rum.

Ligeledes er der flere der påpeger, hvor vigtigt det er, at København bliver en by for fodgængere og cyklister – og dermed for mennesker. En mand, der er meget optaget af byudviklingen, deler en af sine visioner for København om 10 år: *“Så kan du gå ud på gaden med lukkede øjne, fordi der ingen biler er, eller der vil være liv i form af mennesker. Mennesker, der går, sidder på kajkanten, sidder på en café, der er dukket op, eller som har benyttet sig af byen, fordi den er blevet grønnere og har planer om at plante flere træer. Du vil møde en helt anden stemning især i det, du kan kalde centrum. Eller det gælder også brokvartererne og Christianshavn. Det gælder København S. Der skal ikke være noget sted i København, hvor du ikke føler, at her har jeg lyst at slå mig ned, at ‘her føler jeg mig hjemme’. Det er den vision, jeg har om 10 år, og den er måske en smule naiv, det kan jeg godt høre, men det er det jeg håber, at der kommer til at ske”*. En anden deltager nævner også, at det er vigtigt at komme væk fra trafikken for at få sat sig ned og nyde de forskelligheder, der er i byen. Hun nævner en café ved Trianglen, hvor hun tit går hen for at få en kop kaffe eller en øl. Her kan man lige sidde i læ fra vind og støj, men samtidig kigge på bylivet i området.

Flere af deltagerne følger med i byudviklingen,

og har blandt andet besøgt det nye Nordhavn. Der findes klart bekymringer over fortætningen i byudviklingen. I den diskussion er der en balance mellem ‘landsbyfølelsen’ og fortætning. En deltager, som har sin bridgeklub i Valby, beskriver, hvad han synes er fint, når han går gennem Valby og kigger på forretninger langs Valby Langgade: *“Det er meget, meget tæt og behageligt”*. Det vil sige, at den lave, tætte bebyggelse opleves som positiv, men mange af områderne med nye, høje blokke og karréer opleves alt for tæt: *“I Nordhavn forstår jeg ikke, hvad de laver. Lige nu er det så tæt bebygget, at det er ligesom det Nørrebro, man rev ned for 40 år siden, hvor man sagde at ‘her er det så tæt bebygget, at her kan man ikke bo”*.

Flere af deltagerne drager paralleller til udviklingen i 70’erne, men kigger også på forskellene fra det, der var dengang. Også på Amager har der været en voldsom udvikling de sidste 20 år i forbindelse med metroen. Det blev også nævnt i pilotprojektet. En deltager, der nu bor på Nørrebro, taler om udviklingen på Islands Brygge: *“Når vi flyttede i ‘78 havde man ikke startet med at bygge derude. Der var lejelejligheder alle vegne og stadigvæk var det børn af dem, der boede der, som havde førsteret til lejligheden. Alle gik i skole sammen og kendte hinanden. Så mødtes man om lørdagen, når man handlede ind. Det er et miljø, der ikke findes mere. Det er fuldstændig ærgerligt. Jeg synes, det er ødelagt. Vi boede tæt i de gamle dage, i de gamle*

*karréer, men jeg har været ude og set nogle af de nye boliger, og det er endnu tættere! Man kan jo strække hånden ud og røre ved hinanden. Det er forfærdeligt, synes jeg”*.

Der er også eksempler på god byudvikling. Et par af deltagerne nævner i den forbindelse Klimakvarteret på Østerbro. En deltager beskriver området: *“Der er der blevet lavet nogle pladser, torv og oversvømmelsesanlæg, og det er ret godt på de pladser, der er lavet derude. De der pladser er blevet nogle rigtig gode små oaser. Det kunne man godt kigge til. Og det er ikke bare beplantning men også niveauforskell. Det føles utrolig stort uden at være det”*. På en måde synes flere deltagere altså, at København er mere interessant i dag end, den har været. Der sker rigtig meget, og mange er glade for, hvad byen tilbyder. Dog sættes der spørgsmålstejn ved, om udviklingen af byen er ældrevenlig. I princippet er ingen, vi har mødt, positive omkring de nye bydele. De opleves dyre, anonyme og alt for tæt bygget.

Det med at bo i København, det var ikke så fantastisk interessant førhen, som det er i dag. Vi snakker meget med hinanden, men det er ikke en by for ældre mennesker, og det har det ikke været i et langt stykke tid.





## CORONA OG SENIORERS LIVSSTIL

Corona-pandemien og de ældres adfærd har yderligere været et tema under studiet. De fleste, vi har talt med både på gaden og i dybdeinterviews, nævner, at deres adfærd har ændret sig under denne krise. Det gælder særligt i forhold til forsigtighed: *“Vi er meget mere forsigtige. Når vi tager toget, har vi mundbind på [før påbud]. Vi undgår også at snakke med folk, vi ikke kender. Så’n når man står i kø for eksempel. Men man kan sagtens klare at holde afstand. Men folk er faldet lidt af på den. Folk slapper af nu”*.

De fleste deltagere holder sig til at mødes med de allernærmeste med behørig afstand og gerne udendørs. For dem med få bekendtskaber fører det til begrænset socialt samvær. De føler sig ikke trygge ved at sidde på café eller gå på museum i lige så høj grad som før pandemien. Således er de fleste meget opmærksomme på deres sårbarhed og udsathed, når det kommer til virus: *“Jeg synes ikke, at det er sjovt at gå gennem en udeservering, hvor folk sidder på begge sider og råber og spytter rundt. Det synes jeg er underligt i sådanne her tider, at man behøver at gå gennem sådanne steder. Det sker for eksempel i Dronningens Tværgade og ved Det Elektriske Hjørne”*. Stort set alle, vi taler med, er blevet særligt opmærksomme på offentlig transport og begrænser deres brug heraf, hvis ikke de helt undlader. Ligeledes vælger de fleste at handle på tider, hvor de ved, der ikke er lige så mange ude, for eksempel lige inden lukketid eller tidlig formiddag:

*“Ja jeg går ikke ud på den samme måde mere. Jeg gør det, jeg skal. Jeg går ikke nye steder hen, kun de kendte steder. Jeg kan godt lide det der med at handle hver dag, for så har man muligheden for at komme i snak med nogen, men nu prøver jeg altså at handle ind mere på én gang. Jeg bruger også mundbind i det offentlige [før påbud]”*. Flere vælger bil frem for den offentlige trafik, hvis de har mulighed for det. Hvis de bruger det offentlige, minimerer de gerne skiftene mellem transportmidler – også selvom det kan tage væsentlig længere tid. Hvis muligt vælger nogle helt at undgå bussen eller forsøge at vælge tidspunkter på dagen, hvor knapt så mange er med. En deltager fortæller, at han hellere tager en taxa, hvis han ser, at der er mange med bussen. Nogle nævner, at de har været nødsaget til indimellem at gøre opmærksom på afstand til andre mennesker. De har været bekymrede og ikke oplevet, at andre har holdt behørig afstand og har derfor måtte sige fra: *“Jeg har en vest, hvor der står jeg er i risikogruppe, og jeg be’r folk holde afstand. Jeg har også brugt maske hele tiden i forhold til at være ude og handle og køre bus eller tog”*. De svagtseende, vi har interviewet, har nævnt, at corona-relaterede skilte og markeringer i den offentlige trafik og på gaderne, har været yderst udfordrende for dem at tyde. De har dermed ikke følt sig komfortable med at bevæge sig rundt i byen.

Dog møder vi lidt en anden tilgang på aktivitetscentret i Vanløse, hvor man er tilbage efter nedlukningen i foråret. Her har man længtes noget så inderligt efter

sin vante gang i klubben, at man ved første chance mødte talstærkt op. Mange nævner for os, at de har været noget så ensomme, og derfor hellere ville tilbage end at sidde derhjemme alene og vente på, at pandemien forsvandt: *“Jeg vil hellere dø af corona end ensomhed, et eller andet skal vi jo dø af”*. En nævner, at hun sågar har været syg med virussen og nu er tilbage i centeret, men de øvrige virker ikke synderligt bekymrede.

I forhold til fremtiden nævner nogle, at de formoder, de vil fortsætte med den hyppige håndvask/ afspritning samt afstand til andre, da man som ældre generelt er mere sårbar over for influenza og deslige. Mange formoder, at de vil fortsætte med at være forsigtige fremover, og at de har indset, hvor skrøbelige deres gruppe kan være. Andre er, som nævnt tidligere, af en lidt anden tankegang. Her skal livet leves, mens man er i live. Samtidig var ensomheden i foråret så forfærdelig, at de hellere vil ud i samfundet igen – selvom det kan være mere risikofyldt.

Det er også en almindelig tanke, at det ikke vil være muligt at rejse udenlands i den nærmeste fremtid: *“Jeg tror nok, der er visse ting, man tager til sig, uden at tænke over det. Jeg vil ikke rejse, jeg har venner, der har været i Grækenland, de må ikke komme hjem til mig lige nu. Jeg forstår ikke, hvorfor de skal tage af sted. Jeg forstår godt, jeg kan blive syg, men så skal det ikke være fordi, de har været dumme og rejse*

*til udlandet. Især nu. Jeg synes godt, man kan vente til næste sommer. Man skal lige lære sit eget land at kende”*. Dog har de fleste mere et behov for det sociale frem for rejser rundt i verdenen: *“Jeg savner den der interaktion med andre mennesker, et kram eller et håndtryk. Det håber jeg, vil komme igen, og jeg håber også snart, vi kan slippe for de her masker, fordi det gør noget ved den måde, man kigger på hinanden på, man kan kun se øjnene. Vi kan ikke se mimik, og det savner jeg. Jeg tror bare det gør noget at tage en maske på”*.

Som allerede nævnt er ensomhed kommet op flere gange både generelt i forhold til at være ældre, men i særdeleshed i forbindelse med corona-pandemien. Mange længes efter at interagere med mennesker, specielt nye mennesker eller fremmede, og især dem, der er enlige eller har en begrænset omgangskreds: *“Jeg har været dybt corona-tilvendt det sidste halve år. Det har været noget lort. Det har været noget rigtig lort for mig, for jeg har været isoleret. Og jeg har en meget snæver bekendtskabskreds, og de har været lige så isoleret selvfølgelig, så det har ikke været spor morsomt”*.

*“Jeg er et meget udadreagerende menneske og nogle af de ting jeg virkelig savner er det der med at gå i byen, møde andre mennesker og interagere med dem, det er jo en del af hvorfor jeg har valgt at bo i en storby”*.





# SUNDHED OG ÆLDREVENLIGHED

I denne rapport har ældre borgere rundt om i København fået ordet. Formålet har været at skabe indblik i deres perspektiver på en ældrevenlig by – og hvordan deres nærmiljø kan bidrage positivt til deres helbred. I de sidste ti år har det at fremme folkesundhed gennem en aldersvenlig byudvikling været prioriteret højt på den internationale dagsorden. Således er WHO's netværk for ældrevenlige byer og samfund også vokset markant. Koblingen mellem sundhed og ældrevenlighed er stærk. WHO identificerer otte fokusområder, som byer kan arbejde med for at møde behovet hos den voksende ældrebefolkning. Nogle af områderne er mere aktuelle i relation til arbejdet med kampagnen En By for Alle, blandt andet: Det byggede miljø, transport, sundhedstilbud, respekt, inklusion og inddragelse.

I denne undersøgelse har vi analyseret ældrevenligheden i København ud fra et bredt og positivt sundhedsperspektiv. Det indebærer en forståelse for, hvordan både fysiske, sociale og mentale parametre påvirker oplevelsen af byen. Disse parametre dækker forskellige faktorer i byens offentlige rum som tilgængelighed, aktiv transport, grønne områder, fravær af støj, oplevelse af tryk og samt mulighed for at deltage i demokratiske processer, kulturelle og sociale aktiviteter.

Aktiv inddragelse og samskabelse er grundlæggende for at få blik for sociale og kulturelle faktorer i

byudviklingen. På den måde sikres en demokratisk tilgang til byudviklingen samtidig med, at der kastes lys over forskellige brugergruppers behov og ønsker. Et vigtigt værktøj i arbejdet med ældrevenlighed, er inddragelse af ældre borgere. Menneskers behov er meget forskellige, og det er nødvendigt at kortlægge samt skabe en øget forståelse for de forskelligheder, byen skal rumme. Samtidig kan det at bidrage til samfundet, på lige fod med frivillighed, styrke oplevelsen af selvværd – også efter man gået på pension.

## Hvordan fremmes ældrevenligheden?

Ud fra denne tilgang til sundhed og ældrevenlighed samt med udgangspunkt i de ældre borgeres egne udsagn og forslag, har vi samlet fund fra projektet i tabellen herunder. Tabellen viser nogle af de udfordringer, der er kommet frem i det kvalitative studie. Udfordringerne kan knyttes op til de nævnte sundhedsparametre, og er afgørende for at tage byen i brug. Eksempelvis er adgang til gode siddepladser, oplevet tryk i forbindelse med transport og ophold i byen, tilgængelighed og tilbud tæt forbundet med fysisk sundhed. Udfordringer omkring fællesskaber og identitet kan ses sammen med de sociokulturelle parametre for lige deltagelse og oplevelsen af tilhørsforhold. Udfordringerne suppleres med en række forslag, der kan overvejes for at gøre byen

endnu mere ældrevenlig. Forslagene er delt op efter, hvorvidt de retter sig mod udfordringer i relation til fysisk, mental eller social sundhed, eller hvis der er tale om et overordnet strategisk greb. Der er også flere overlap. For eksempel vil handicapvenlige tiltag fremme tilgængelighed og dermed fysisk sundhed, men der er også tiltag, der handler om social og sundhedsmæssig ulighed. Det skal nævnes, at de allerfleste, vi har talt med, er glade for at bo i byen, og har ikke de store bekymringer i hverdagen. Tabellen kan, selv om den fokuserer på ældrevenlighed, også tænkes sammen med handicapvenlighed. Samtidig vil mange af tiltagene fremme sundheden hos flere end blot de ældre borgere.

TEMA	UDFORDRINGER	TILTAG FOR AT FREMME ÆLDREVENLIGHED
<b>BÆNKE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstande</li> <li>• Belægning</li> <li>• Vedligehold</li> <li>• Komfort</li> <li>• Placering</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablere flere bænke, især ved sundhedshuse og busholdepladser, hvor der ikke er siddepladser i forvejen</li> <li>• Sørge for, at man kan komme hen til bænken, selv om man går med rollator</li> <li>• Sikre ældrevenlige bænke med ryg- og armlæn</li> <li>• Sikre handicapvenlige siddepladser.</li> </ul> <p><b>Mental sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørge for god vedligeholdelse og skraldespande ved bænken</li> <li>• Placere bænke væk fra trafikstøj, gerne med noget at se på</li> <li>• Tænke i grønne omgivelser og god belysning.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tænke i placeringer i nærhed til byliv.</li> </ul>
<b>TILGÆNDELIGHED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belægning</li> <li>• Offentlig transport</li> <li>• Tryk</li> <li>• Cyklisme</li> <li>• Offentlige toiletter</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre mere plads på cykelstierne</li> <li>• Fremme gader, der kun er for cyklister på nogle tidspunkter</li> <li>• Sørge for, at belægningen er god i nye områder og ved renovering</li> <li>• Etablere tydelige forskelle mellem cykelsti og fortove</li> <li>• Sørge for, at der er rampe af asfalt op på fortovs-kanten</li> <li>• Begrænse brugen af brosten (brosten er ikke ældrevenlige)</li> <li>• Istandsætte elevatorer, der er ude af drift så hurtigt som muligt (mange stationer har kun én elevator)</li> <li>• Sikre flere offentlige toiletter med bemandning.</li> </ul> <p><b>Mental sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablere flere skraldespande, da skrald på vejen opleves som dårlig vedligeholdelse og kan skabe en følelse af utryk.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre mere handicapvenlige busstoppesteder med tydelige markeringer, særligt dem, der stopper på cykelstien.</li> </ul>



TEMA	UDFORDRINGER	TILTAG FOR AT FREMME ÆLDREVENLIGHED
<b>REKREATION OG FRITID</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utryghed ved manglende vedligehold</li> <li>• Mangel på siddepladser og toiletter i parker og langs vandet</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre offentlige toiletter i nærheden af hyppigt besøgte naturområder.</li> </ul> <p><b>Mental sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedligeholde grønne områder og klippe buske for bedre overblik</li> <li>• Sikre belysning om eftermiddag/aften i parker og på kirkegårde.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muliggøre oplevelser i byen gennem lavtærskel aktiviteter som er gratis (fx. gå- og cykelgrupper samt metro-, bus- og S-togsture)</li> <li>• Muliggøre generationsmøder ved at samle lege- og opholdsmuligheder</li> <li>• Fremme flere forskellige typer af siddepladser både med og uden borde.</li> </ul>
<b>TILBUD OG AKTIVITETER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Økonomi</li> <li>• Sociale grupper der overskygger</li> <li>• Høj tærskel for deltagelse</li> <li>• Indtryk af de kommunale tilbud som plejehjem</li> <li>• Kræver en vis grad af mobilitet</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe øgede muligheder for varmtvandstræning</li> <li>• Sikre adgang for handicappede i statslige og kommunale kulturinstitutioner.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe klubfølelse ved første møde i kommunale institutioner. Fx ældre med ansvar for velkomstprogram ved nye tilmeldte</li> <li>• Etablere flere af de aktiviteter, der bliver fyldt op i aktivitetscentrene</li> <li>• Sikre pensionstrabat på kulturtilbud</li> <li>• Etablere ældrecaféer i gadeniveau lige som fællesskabscaféer (frivillige) – kan starte som midlertidigt koncept.</li> </ul> <p><b>Overordnede strategiske tiltag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre information i forskellige formater</li> <li>• Omdele brochurer i postkassen</li> <li>• Sikre opsøgende information</li> <li>• En undersøgelse, når man går på pension, hvor man kan vælge, hvordan man ønsker at få information samt om man ønsker at blive ringet op af nogen fra kommunen eller af en ældre, der fx er aktiv i en lokal klub.</li> <li>• Etablere et sted (digitalt og/eller analogt), hvor man kan foreslå nye aktiviteter i sin bydel og kan få hjælp til at gennemføre disse fx i aktivitetscenter eller på biblioteket.</li> </ul>

TEMA	UDFORDRINGER	TILTAG FOR AT FREMME ÆLDREVENLIGHED
<b>FÆLLESSKABER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilgængelige pladser og torve</li> <li>• Tilbud for gruppen i alderen 55-65 år</li> <li>• Svært at finde interessefællesskaber hvis det ikke er sport</li> <li>• Tungt arbejde at være frivillig</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre fysisk og social tilgængelighed på pladser og torve.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablere sociale viceværter i almene boligforeninger</li> <li>• Igangsætte opgangskampagner: "Lær dem, du bor sammen med, at kende".</li> </ul> <p><b>Overordnede strategiske tiltag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivere offentlige bygninger og rum strategisk, så man kan få et overblik over, hvad der sker</li> <li>• Sikre nemmere og god information om, hvordan man søger støtte til formål for at fremme møder i det offentlige rum/give lokaludvalgene mere spillerum med lokalpuljen – eventuelt i form af en 'hurtigpulje' til mindre beløb til basisting som eksempelvis proviant.</li> <li>• Fremhæve aktiviteter til ældre som aktivt formidles ud til de ældre, bl.a. via lokalaviser men også gerne via lokaludvalgene</li> <li>• Give aktivitetscentre eller biblioteker en pulje til små borgerinitiativer af/for ældre, samt/eller mulighed for lån af lokaler, udstyr mv.</li> </ul>
<b>IDENTITET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Byudvikling</li> <li>• Bilby vs. en by for mennesker</li> <li>• Overturisme I Indre by</li> <li>• 'Kedelige' bydele</li> </ul>	<p><b>Fysisk sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivere byggepladser midlertidigt, der hvor det er sikkert at opholde sig</li> <li>• Forbedre forhold for fodgængere og cyklister generelt, også i forretningsgader.</li> </ul> <p><b>Mental sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lægge vægt på grønne oaser i udviklingsområder.</li> </ul> <p><b>Social sundhed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Igangsætte kampagne for at lære din nabo at kende: "Hvem bor i din bydel?" – Fortællinger og installationer</li> </ul> <p><b>Overordnede strategiske tiltag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioritere forskellige typer af borgerinddragelse for at få diversitet i deltagelsen. Det gælder alle anlægsprojekter men særligt i forbindelse med skybrudssikring</li> <li>• Markedsføre andre bydele for turister – få eksempelvis turister fra krydstogtskibe til at besøge Nordhavnen og Østerbro, for at sprede turismen ud over hele byen.</li> <li>• Planlægge kulturelle arrangementer også uden for Indre By og brokvartererne (fx. festivaler, udendørskoncerter/-teater).</li> </ul>



Sideløbende med det kvalitative studie har der kørt to Maptionnaire-undersøgelser. Undersøgelserne har været administreret af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i samarbejde med Teknik- og Miljøforvaltningen. COurban har dog været med til at sparre om de udvalgte spørgsmål baseret på erfaringer fra pilotprojektet i 2019. Maptionnaire-undersøgelsen fungerer således, at borgere via spørgeundersøgelsen kan deltage ved at plotte svar ind på et kort. Den første undersøgelse var rettet mod ældre borgere og indhentede blandt andet viden/svar om hvilke tilbud, de oftest benytter sig af. Et af spørgsmålene har handlet om hvilke udfordringer, de oplever i byen. Her har de markeret på et kort, og mange har uddybet i kommentarsporet. De har udover de udvalgte spørgsmål også markeret hvor de bor.

I dette kapitel opsummerer vi nogle af de kvalitative kommentarer, der har støttet op om analysen hentet fra Maptionnaire-undersøgelsen. Der er også taget hensyn til, hvor de ældre har plottet ind, at de bor, for at få overblik over, hvorvidt antal og spredning af udfordringer er proportionel rundt omkring i byen. Det er den i store drag, dog med en vis overrepræsentation af udfordringer i Indre By. Det skal her tilføjes, at mange af de ældre borgere, der bor i andre bydele, i høj grad benytter sig af Indre By.

Den anden Maptionnaire-undersøgelse var åben for alle borgere uanset alder, og handlede om placering

af nye bænke. Også i denne undersøgelse har respondenterne skrevet kommentarer tilknyttet kortet der, hvor de ønsker en ny bænk. I dette kapitel har vi også kort opsummeret bænkeundersøgelsen, men der er kun redegjort for kommentarer, der handler om ældre og handicap.

## Kommentarer omkring bænke

Borgere i København har plottet ind på et kort, hvor de synes, der mangler bænke i byen. Det er ikke kun ældre borgere, der har brugt Maptionnaire og derfor lægges der mere vægt på den kvalitative analyse i denne rapport. Der er dog et stort overlap mellem kommentarerne på maptionnaire, og hvad flere af de ældre borgere siger i det kvalitative studie. Generelt for data fra Maptionnaire udpeges de grønne områder, parker og kirkegårde samt havneområder som placeringer, hvor der ønskes nye bænke. Det går blandt andet igen i svarene fra de situationelle interviews. Dog ved vi også fra interviews, at der er en sammenhæng mellem, hvor godt gående man er, og hvor langt man er villig til at gå for at sidde på en hyggelig bænk. På Østerbro og Ydre Nørrebro er der også mange ønsker for flere bænke rundt om i gaderne, hvilket også stemmer overens med interviews. I kommentarer fra Maptionnaire beskriver mange, hvordan de, når de går tur, mangler bænke, der er placeret i solen

og påpeger også udsigten fra pladsen, de har valgt. Det er altså vigtigt, at der er noget at se på som for eksempel historiske bygninger og monumenter, havnen eller vandet, byliv og mennesker.

Der er også rigtig mange kommentarer, der handler om bænke ved den offentlige transport. Her er busstoppesteder valgt ud, men også stationsområder som for eksempel Amagerbro Metro Torv og Ålholm Station.

Nogle af kommentarerne er af en anden karakter. De handler om steder, hvor der ikke findes nok siddepladser til dem, der er gangbesværede. Blandt andet i Fuglekvarteret i NV, området rundt om Sjælør Station i Sydhavnen og Valby ud mod Damhussøen er markeret af ældre og gangbesværede. Endvidere er der en kommentar, som ønsker siddepladser, der er reserveret til gangbesværede, handicappede og ældre med et klistermærke.

## Kommentarer omkring tilgængelighed og andre udfordringer

Fund fra de kvalitative interviews stemmer ligeledes meget vel overens med kommentarer fra Maptionnaire. Under interviewene fylder tilgængelighed og cyklisme rigtig meget, og mange københavnere er bekymrede over tilgængeligheden i byen. Også dem, der i dag er godt gående, reflekterer over, at byen vil blive meget udfordrende, hvis deres fysik forandres. I Maptionnaire handler omkring en tredjedel af kommentarerne, der er knyttet til udfordringer i byen, helt eller delvist om cyklisme. De samme tematikker, som fremhæves i dette kapitel, går igen i kommentarerne, nemlig at; det er utrygt grundet tempo på cykelstierne, mangel på cykelstier samt cykler, der ikke står ordentligt parkeret. Flere kommentarer også på elløbehjul, og at disse medfører store gener i forhold til tilgængelighed. I øvrigt handler omkring en tredjedel af kommentarerne mere om bilisme, farlige lyskryds eller dårlig belægning. Det er tydeligt, at tilgængeligheden fylder rigtig meget, også i maptionnaire undersøgelsen. Yderligere kommentarer handler om omlægningen af busser i 2019, der gjorde rejser rundt i byen meget besværlig for nogle, og hvor det påpeges, at Sundhedshuset på Vesterbro er blevet svært at komme til med det offentlige, hvis man er dårligt gående. Nogle togstationer markeres som udfordrende fra et tilgængelighedsperspektiv. Det gælder særligt Valby, Ny Ellebjerg og Nørreport Station samt metrostationer, som alle mangler bænke.

At nogle bydele har meget fest og ballade, som giver støj og utryghed om aften er også åbenbart i maptionnaire undersøgelsen. Omtrent 40 kommentarer handler om utryghedsskabende grupper, salg af narko eller fest samt fulde mennesker. Mange af kommentarerne peger også på den manglende vedligeholdelse af områder, hvor disse grupperinger hænger ud. Generelt er disse punkter sat i København K, Vesterbro og Nørrebro. Men det skal også siges, at rigtig mange af dem, der har svaret på undersøgelsen, også bor i disse områder. At flere steder udpeges som udfordrende i de bydele, hvor flere ældre bor, peger måske mere på, at antallet af udfordringer er proportioneret lige mellem bydele, selv om de varierer i fysisk og social kontekst. Udover gader med meget fest som Gothersgade og Vestergade, markeres også flere stationsområder som utrygge eller udfordrende, heriblandt Nørreport, Nørrebro og Sjælør Station.



Det kvalitative studie bag denne rapport har gjort brug af en række forskellige metoder for, at kunne involvere en bred og mangfoldig gruppe ældre i de forskellige bydele. Metoderne inkluderer blandt andet: Dybdeinterviews over telefon, et fokusgruppeinterview og situationelle interviews (gennemført i gadebilledet). Gennem disse metoder har deltagerne kunne fortælle om deres oplevelse af tryghed, trafik, tilgængelighed, adgang til grønne arealer med videre, således har vi fået en dybdegående indsigt i målgruppens behov. Dette bidrager aktivt til kvalificeringen af denne rapport. Målet har været at nå ud til en bred målgruppe af ældre – på tværs af både alder, køn, mobilitet, orienteringsevne og ressourcer.

Som nævnt i introduktionskapitlet er det kvalitative studie baseret på 25 dybdeinterviews, 60 interviews ude i gadebilledet, et fokusgruppeinterview og et møde med ældrerrådet. Blandt de ældre vi har talt med, er forskellige grader af funktionsnedsættelse eller handicap repræsenteret. Alderen på deltagerne spænder over 60-90+ år.

Corona-pandemien har betydet, at det ikke har været forsvarligt at inddrage ældre borgere fysisk, som det ellers var planlagt i første omgang. Metoderne måtte justeres betydeligt, og store dele af det kvalitative studie, der var planlagt, kunne ikke gennemføres som ønsket.

Den oprindelige plan med En By for Alle 2020 var

at afholde 1-2 lokale byvandring per bydel på omkring 1,5 kilometer samt 1-2 dialogmøder i hvert lokalområde efterfølgende. Målet var at nå ud til en bred målgruppe af ældre, hvor metoderne kunne tilpasses herefter. Der var yderligere planer om at inddrage fokusgrupper, ekspertinterviews eller andet for at opnå størst mulig repræsentation og viden om målgruppens ønsker til byens indretning. Efter nedlukningen af Danmark i midten af marts 2020 blev det hurtigt klart, at dette var en meget vanskelig opgave, da den oprindelige kampagne En By for Alle 2020 drejede sig om aktiv deltagelse og inddragelse. Ligeledes blev målgruppen betragtet som en sårbar og yderst eksponeret gruppe, og det var derfor ikke længere forsvarligt at samle flere ældre på ét sted. Derfor blev det besluttet ikke at gennemføre kampagnen på det ønskede tidspunkt, og den blev sat midlertidigt på pause, mens forvaltningen undersøgte fremtidsudsigterne. I maj måned blev det besluttet at gå videre med projektet, dog i en revideret version.

Første fase af det reviderede projekt har blandt andet bestået af en litteraturgennemgang, som har haft til formål at undersøge eksisterende litteratur og referenceprojekter, der omhandler ældrevenlige bænke og siddepladser i urbane miljøer. Der er blevet lagt vægt på viden, værktøjer og eksempler fra WHO's netværk af ældrevenlige byer. Endvidere er der blevet lagt ekstra energi i at finde gode

eksempler og strategier fra skandinaviske byer med tilsvarende størrelse som København, heriblandt Stockholm, Göteborg og Oslo. Dette resulterede i en omfattende litteraturgennemgang, som dernæst blev sammenfattet i en kortfattet udgave, som kan ses i Leverancer fase 1 (se Bilag 2). Tabellen bygger på konkrete eksempler fra Norden, Teknik- og Miljøforvaltningens (Byens Drift) egne retningslinjer samt data hentet fra pilotprojektet fra 2019.

Næste skridt har herefter været at inkorporere den indsamlede viden fra litteraturgennemgangen i et værktøj. Værktøjet hedder VEBA, og er blevet introduceret tidligere i rapporten. VEBA blev derefter testet under en kortlægning af bænke og siddepladser i hele Københavns Kommune.

## Situationelle interviews

Situationelle interviews er en god metode til at få ældres blik på byen, da det bliver muligt for tilfældige forbipasserende at komme i tale – ikke mindst de ældre, som ikke opsøger deltagelse og er svære at få forbindelse til. Situationelle interviews kan anvendes til at opsøge ældre i de byrum, de bruger – og få deres personlige perspektiver på byens udformning. Gennem korte situationelle interviews har vi på relativ kort tid talt med mange ældre om ældrevenligheden i København, med særligt fokus på bænke. Situationelle interviews kan også bidrage

med en større geografisk spredning, da der kan foretages interviews mange steder i hele byen. Til gengæld giver metoden ikke indblik i samspillet mellem ældre og deres fælles diskussion, da de fleste, vi talte med, var alene. I projektets udvalgte bydele blev mindst 8 ældre pr. bydel interviewet. Det overordnede fokus i de situationelle interviews var bænke, og mange af dem, vi talte med, benyttede sig af en bænk under interviewet, eller var på vej til/ fra en bænk.

## Dybdeinterviews

Dybdeinterviews med ældre har bidraget til en indgående viden om de ældres individuelle vurderinger af byens ældrevenlighed. Metoden er værdifuld i den forstand, at den giver mulighed for at indhente ny viden, som er specifik for målgruppen, og ikke på samme vis kan findes ved hjælp af eksempelvis kvantitative metoder. Denne metode har fungeret som alternativ til de planlagte byvandring, da dette ikke var forsvarligt på givet tidspunkt grundet corona-pandemien. Til gengæld giver metoden ikke indblik i samspillet mellem ældre og deres fælles diskussion. Vi har vekslet mellem dybdeinterviews med fysisk fremmøde samt telefoninterviews – med baggrund i corona-pandemien samt ud fra de ældres præferencer. De telefoniske dybdeinterview har været en effektiv og fleksibel metode til at nå målgruppen under

de restriktioner og foranstaltninger, som coronapandemien har medført. Før de telefoniske interviews har vi sendt de grundlæggende temaer ud til de ældre, så de kunne reflektere over tematikkerne på forhånd. Skulle de ældre ønske fysisk fremmøde, blev dette gjort inden for restriktionerne samt på den ældres initiativ. Ligeledes var det op til den ældre at beslutte, hvor de fysiske interviews skulle foregå – primært tæt på eget hjem og typisk udenfor med behørig afstand.





**Sundheds- og  
Omsorgsforvaltningen**

