



# ET ÆLDREVENLIGT KØBENHAVN





Undersøgelsen og rapporten er udarbejdet af COurban design collective ved Bettina Werner, Clara Drowe Andreasen og Michela Nota 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



**Sundheds- og  
Omsorgsforvaltningen**



BOLIGOMRÅDER

OFFENTLIGE TILBUD,  
FORRETNINGER OG SHOPPING

OFFENTLIG TRANSPORT

FODGÆNGEROMRÅDER  
OG VEJE

PLADSER OG TORVE

PARKER OG NATUR

USER JOURNEYS





# INTRODUKTION

Rapporten er udarbejdet i forbindelse med kampagnen En by for alle og giver indblik i oplevelsen af at være ældre (65+) i København. Rapporten er et kvalitativt studie, der er baseret på 66 ældre københavnske borgeres ønsker og behov til byens udvikling i fire bydele: Amager Øst, Amager Vest, Vesterbro/Kgs. Enghave og Valby. I rapporten behandles Vesterbro og Kgs. Enghave som to bydele, da de opleves meget forskelligt. De ældre borgere, der har deltaget i projektet, er også meget forskellige. Alt fra ressourcestærke til mindre mobile ældre har bidraget til projektet. Rapporten er empirisk todelt, den er hovedsageligt baseret på en kvalitativ undersøgelse (byvandring, fokusgruppeinterviews og situationelle interviews) og delvist underbygget af en kvantitativ spørgeundersøgelse.

Mange ældre vil genkende de tematikker og udsagn som rapporten præsenterer, mens andre vil være uenige - Vi oplever byen forskelligt. De tematikker og resultater, der præsenteres sammenfatter generelle empiriske fund og beskriver potentialer og udfordringer i de fire bydele, som rapporten tager afsæt i. Udover tematikker, består rapporten af user journeys med en tilknyttet fiktiv profil fra hver af de fem bydele. User Journeys giver indblik i bydelenes specifikke karaktertræk fra et ældre perspektiv.

Selvom den kvalitative undersøgelse er foretaget i mindre områder, er der spurgt ind til andre områder i bydelene for at afdække alle potentialer og udfordringer. Spørgeundersøgelsen fra Teknik- og Miljøforvaltningen inddrages løbende i analysen og visualiseres gennem kort i rapporten.

Under hver tematik præsenteres anbefalinger til, hvordan København kan blive en ældrevenlig og sundhedsfremmende by med afsæt i den empiriske data. I forbindelse med projektet er der også afholdt to dialogmøder for at få de ældre borgeres

perspektiver på, hvordan de vil inddrages i fremtiden (se resultater herfra i appendix).

De ældre borgere, der har deltaget i projektet, har sat brugbare og givende perspektiver på byens udvikling. Perspektiverne kan være med til at fremme at ældre i højere grad inkluderes i udviklingen af byen. Rapporten sætter blandt andet fokus på, hvordan tilgængelighed, æstetik, fremkommelighed, tryghed og socialt samvær kan fremmes blandt ældre borgere, så de får en bedre og sundere tilværelse.

God læselyst!



# METODE OG BAGGRUND

Samlet set er 66 ældre borgere blevet interviewet gennem byvandring, fokusgrupper og situationelle interviews i fem forskellige bydele i København. Afsættet for rapporten er bydelene Amager Øst, Amager Vest, Valby og Vesterbro-Kgs. Enghave. De ældre borgere er nogenlunde ligeligt fordelt mellem de forskellige bydele og er aldersmæssigt mellem 60 til cirka 90 år, hvor den kønsmæssige fordeling er 23 mænd og 43 kvinder. Datamæssigt suppleres rapporten med en spørgeundersøgelse, der er udarbejdet af Teknik- og Miljøforvaltningen via Maptionnaire, hvor i alt 85 (har fuldført) ældre borgere har givet deres besyv i forbindelse med projektet.

Byvandring har været en god metode til at få indblik i de ældre borgers oplevelse af deres lokalmiljø og formidles blandt andet som en brugbar metode af WHO's ældrevenlig by netværk. Byvandring bygger på metoden tryghedsvandring og er meget anvendt i arbejdet med ældre i Norge og Sverige. Svenske Brottsförebyggande råd har sammen med Boverket og Tryggare samt Mänskligare Göteborg udarbejdet en vejledning med greb og tematikker til tryghedsvandring, der er anvendt og tilpasset de byvandring, som er foretaget i løbet af dette projekt.

Byvandring i forbindelse med En by for alle har været en kombination af dialog, registrering og observationer af uderum, som løbende har inviteret til fælles diskussion og personlig refleksion hos deltagerne. Ved at have oplevet og erfaret København sammen med de ældre borgere, har vi

indhentet viden og meninger, som ville være svære at afdække med andre metoder og indendørs/på afstand. Byvandringerne har givet anledning til at pege på udfordringer, eksisterende kvaliteter og potentialer i byens udformning. De ældre borgere har sat perspektiver på stedsoplevelser, herunder tryghed, tilgængelighed, støj, socialt samvær, æstetik, fremkommelighed m.m., der også er blevet synliggjort gennem deres bevægelser i byen.

I alt er der foretaget fire byvandring - to byvandring i Valby og to byvandring i henholdsvis Amager Øst og Amager Vest. Ruterne for byvandringerne har været mellem 1,2-1,6 km. Korte ruter har sikret, at en varieret gruppe af ældre har været med på turene, da afstand og tempo har været på et niveau, som mindre mobile ældre har kunne overkomme. Byvandringerne er startet strategisk ved lokale aktivitetscentre, hvorfra ældre med og uden kørestol, rollator og stok har deltaget i byvandringerne.

Som suppleret til byvandringerne er der afholdt to fokusgrupper på henholdsvis Aktivitetscenter Vesterbro og Aktivitetscenter Vigerslevhus med 14 deltagere. Herudover er der afholdt 21 situationelle interviews i Kgs. Enghave og på Vesterbro.

## SUNDHED OG BYUDVIKLING

To store udfordringer byer står overfor i dag er forringet sundhed og en voksende andel af ældre borgere i befolkningen. Andelen af ældre danskere (over 65 år) forventes at stige med op til 50 procent mellem 2010 og 2050. Antallet af arbejdsdygtige borgere (18-64 år) forventes samtidig at stagnere,

hvilket vil medføre at færre mennesker er inden for arbejdsstyrken end uden for arbejdsstyrken (WHO 2015). Velfærdsstaten vil med dette kunne mærke et øget pres i forhold til at dække de sundhedsmæssige udgifter, der følger med en større andel af ældre i befolkningen (Nordisk Ministerråd 2014). I anledning af disse tendenser må udviklingen af vores byer nytænkes på tværs af sektorer og discipliner for at fastholde folkesundhed, trivsel og livskvalitet blandt ældre borgere. En prioritet for WHO er, med disse udfordrings indtog, blevet at fremme aldersvenlige og sunde byer. Samtidig har lande, byer, regioner og forskere fået blik for at tilgodese ældres behov i bydesign - og planlægning for at fremme en sundhedsfremmende og aldersvenlig byudvikling (Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter 2014; Bysenior 2017; WHO 2017; Sundhedsstyrelsen 2019).

Sundhedsfremmende og aldersvenlig byudvikling kan med fordel kombineres med samskabelse og borgerinddragelse for at skabe en mere demokratisk tilgang til byudvikling. Borgerinddragelse sætter fokus på sociale og kulturelle faktorer for ældres sundhed og den værdi, der er i at udvikle aldersvenlige byer sammen med ældre. De ældre borgers plads i planlægnings- og designprocesser bliver styrket gennem deltagelse samtidig med, at de ældre anerkendes som en værdifuld demografisk gruppe i samfundet. I rapporten har de ældre fået ordet for at skabe indblik i deres perspektiver på et ældrevenligt København og som samtidig er med til at understøtte de ældre i at bidrage til udviklingen af en sundhedsfremmende aldersvenlig by.

World Health Organization (WHO) definerer sundhed på følgende måde: *"Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker"* (WHO 1948 (2018)).

Med afsæt i denne definition samt vores tidligere projekter og forskning inden for sundhedsfremmende byudvikling tager denne rapport udgangspunkt i tre sundhedsparametre. Tilsammen udgør sundhedsparametrene en konceptualisering af en sundhedsfremmende byudvikling for ældre. Parametrene er udgangspunktet for rapportens analyse samt for udarbejdelse af spørgsmål og tematikker.

De tre sundhedsparametre, der anvendes i rapporten er:

### FYSISKE PARAMETRE

- Aktiv transport (gode forhold for cykler og fodgængere samt tæthed og tilgængelighed til funktioner og tilbud, der opfordrer til bevægelse)
- Adgang, tilgængelighed og oplevelse af aktiv transport
- Fortætning med kvalitet (lokalt tilpassede løsninger, der formindsker afstand til funktioner, institutioner og byrum, der fremmer aktivitet)
- Arenaer med fysisk kvalitet og rekreation (legepladser, parker, opholdsrum m.m.)
- Grønt og beplantning (parker, træer og buske langs veje og cykelstier m.m.)

### SOCIALE PARAMETRE

- Byrummets attraktionsværdi (at byrummet indeholder mødesteder og aktiviteter, såsom mad, kultur, musik m.m.)
- Demokratisk byudvikling (at alle kan tilgå byrummene og at de er inkluderende)
- Bryd økonomiske og sociale barrierer for deltagelse (Skab gode muligheder for aktiv inklusion)

### MENTALE PARAMETRE

Overordnet kan mental sundhed påvirkes af vedligehold, tryghed, 'wayfinding', trængsel, støj, belysning og luftkvalitet

- Fravær af støj (Positive lyde, såsom fuglelyde, mennesker, der snakker m.m. Negative lyde, såsom biltrafik m.m.)
- Fravær af trængsel og for mange sanseindtryk (Eksempelvis kan områder føles for trængte og være stressende)
- Tryghed og sikkerhed (Oplevelsen af at være tryk eller sikker. Oplevelsen af tryghed er eksempelvis afhængig af om fysiske omgivelser er vedligeholdte og om der er god belysning. Et andet eksempel er trafik og kriminalitet, der også er væsentligt for ældres oplevelse af tryghed og sikkerhed i byen.)

#### Kilder:

Bysenior (2017) En platform for viden, udvikling og projekter for alle, der arbejder for mere aldersvenlige byer. Available at <http://bysenior.dk/>

DOT, Din offentlige transport (2019), <https://dinoffentligetransport.dk/nyheder/nyt-byenet/>

Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter (2014) Generationsintegration i Byen og Forstaden, Udlændinge, Integration og Boligministeriet in collaboration with Terroir Aps, arki\_lab Aps og Ass. prof. Deane Simpson ved KADK.

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

WHO (2015) Measuring Age-friendliness in Cities - , A Guide to Using Core Indicators, World Health Organization

WHO (2017) Age friendly world, Available at <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/>







# BOLIGOMRÅDER

## UDFORMNING OG IDENTITET I BOLIGOMRÅDER

Boligområder i form af villakvarterer, større boligområder og boligområder med karrébebyggelser har forskellige karaktertræk, som i større og mindre grad appellerer til de ældre. De fleste ældre omtaler boligområder med boligkaréer som "kedelige". En ældre borger fra Valby beskriver boligområder med boligkaréer således: "Horisonten er for højt oppe" [...] "Det vil sige at når du skal hæve hovedet, og du har fornemmelsen for, at du kan se det deroppe, så skygger det og skærmer". Hvor en anden ældre beskriver Lyshøjgårdsvej i Valby på følgende måde: "Apropos det med en kedelig vej, der kan komme til at føles lang. Nu bor jeg jo for enden af Lyshøjgårdsvej, som går lidt op af bakke. Som er ualmindelig meget kedelig [...]". En tredje borger fra Valby fortæller om turen langs med Horsekildevej: "Jeg bryder mig ikke om at gå her. Jeg synes det er sådan rigtig store karéer og høje huse - jeg ville vælge en villavej [...]". Boligområder med boligkaréer, forbindes af de ældre deltagere på Amager og Valby, med at være høje og kedelige bebyggelser uden beplantning og grønne områder. Kgs. Enghave beskrives derimod af en ældre borger som "et gammel fattigmandskvarter" med plads til forskellighed, hvor der er boliger, der passer til denne forskellighed. Nybyggeriet ud mod Amager Strandvej mener de ældre på Amager er blevet fortættet alt for meget og det er ovenikøbet lavet af billige materialer: "De plastrer flere og flere til, og de står så tæt [om nybyggeri ved Amager Strandvej red.]". Samtidig mener flere ældre fra alle bydele, der indgår i projektet, at nybyggeri ved Ørestad, Nordhavn samt Sluseholmen og Tegllholmen har for få grønne områder.

Eberts villakvarter og villakvarterer i Valby beskrives som grønne boligområder, hvor der er stor variation i bebyggelserne, hvilket de ældre deltagere

finder positivt: "[...] vi går så ind gennem villavejene og så er der villaer ned til Langgade station, så den vej ville man vælge. Man behøver næsten ikke at tænke over det, men det er noget kroppen eller man selv vil. Så er der buske, der ændrer sig med årstiden. Altså busken springer ud, så springer der blomster ud og så stokroser [...]". En stor del af de ældre, der har deltaget i projektet, værdsætter at gå igennem villakvarterer. Lave bebyggelser (1, 2 og 3 etager) omtales positivt af de ældre deltagere, og de lave bebyggelser ved Valby Langgade omtales som en del af landsbyidentiteten i boligområdet: "[...] På Valby Langgade er der servitutter på, der gør at man ikke må bygge højere. Det gør at det bliver ved med at have den der landsby stemning. Det er jo derfor man elsker at være der". På Amager fortæller de ældre, at de værdsætter Eberts villakvarter: "Dejligt roligt fredeligt og smukt" - "Det synes jeg virker åbent og venligt - og sådan et sted, hvis man havde råd, man faktisk godt gad og bo". Villakvarterer tiltaler de ældre, da omgivelserne er grønne og varierede med træer og planter ved fortove og forskellige lave bebyggelser.

De ældre, der har deltaget i projektet, ønsker overordnet at veje i boligområder skaber god fremkommelighed. Det betyder, at der er tilstrækkeligt med parkeringspladser (særligt til biler med handicaptilladelse), at fortove er brede og vedligeholdte, at der er ordentlig belysning, at der er ryddet ved fortoves rabatter (fx sne og blade) samt at der er ordentlige og brugbare stisystemer. Parkering på fortove og foran stier hindrer ofte god fremkommelighed i boligområder, særligt for rollatorbrugere.

Under byvandringerne har de ældre sat forskellige perspektiver på villakvarterer, såsom Eberts Villakvarter på Amager, større boligområder, såsom Sundparken, Folehaven og Urbanplanen, og områder med klassiske boligkarreer, såsom Østerdalsvej, Wagnersvej og Horsekildevej, hvilket udgør de tre boligområde typologier, der anvendes i følgende afsnit. Mellem boligområde typologierne kan der være overlap i de ældres perspektiver, da typologierne ikke kan adskilles fuldstændigt.



## FÆLLESSKABER I BOLIGOMRÅDER

Når ældre bevæger sig gennem boligområder er der forskellige faktorer, der har indvirkning på om de oplever områder som offentlige eller private. Eksempelvis kan begrønning i form af høje hække, der skærmer, som på Horsekildevej opleves privat. En ældre borger fortæller om hækkene på Horsekildevej: “[...] hækken er en usynlig grænse som du skal overskride for at komme ind på det område. Det gør man ikke”. De ældre deltagere fra Valby fortæller, at de ikke færdes i områder, der opleves private, hvilket til dels kan begrænse deres bevægelsesmønstre og mulighed for ophold og hvile i boligområder.

Ifølge flere ældre fra Valby, Vesterbro og Amager kan der godt være behov for flere fællesskaber på tværs af sociale forskelle i boligområder, hvor Kgs. Enghaves ældre overordnet italesætter tilstedeværelsen af fællesskaber i bydelen positivt. En ældre deltager fra Valby beskriver fællesskaber på tværs af sociale forskelle således: “Det er svært at lave et fællesskab uden om og på tværs. Der skal være et sted, hvor fællesskabet kan mødes. Jeg tror ikke man mødes bare tilfældigt”, hvor en anden ældre borger fra Valby fortæller om manglende møder på tværs af sociale forskelle: “[...] man passer sig selv [...]”. Endvidere fortæller en ældre deltager på Vesterbro, at hun har et ønske om at skabe fællesskab og sammenhold i sin opgang. Imidlertid oplever hun, at hun er den eneste, der ønsker at lære sine naboer at kende. Flere ældre ønsker derfor flere fællesskaber i deres bydel.

For at fremme fællesskaber mener en ældre deltager, at ildsjæles engagement er vejen frem: “Man kan godt lave dét, selvom det ikke er fra starten - det kræver bare nogle ildsjæle”. En anden ældre deltager, der er rollatorbruger, mener at fællesskaber kan opstå ved at indtænke dem fra start i nyetablerede boligområder: “Vi har ikke brug for mere [fællesskab i boligområdet red.], men det var fantastisk, at det blev tænkt ind. Ligeså snart vi var flyttet ind, så var det allerede planlagt. Nu er der træer, der er høje og der er vidunderligt [...] Det er meget nødvendigt at indtænke i nye ting, at det [fællesskaber red.] skal være der med det samme. For ellers bliver det aldrig til noget”. Fællesskabet, der indtænkes fra start er vigtigt, hvis de ældre er begrænset på forskellige måder, og derfor har behov for et fællesskab tæt på deres bopæl.







På Amager fortæller en ældre kvinde, at der for alvor er brug for at skabe bedre tilknytning til fællesskabsorienterede tilbud for ældre, der er svækket fysisk og mentalt. Ofte er det svære for denne gruppe af ældre at få adgang til fællesskabsorienterede tilbud, da de er afhængige af, at blive hentet og bragt til fællesaktiviteter. Særligt ældre, der er på eksempelvis plejehjem, ender ofte alene og mangler fællesskaber, der kan fremmes gennem aktiviteter. Endvidere mener den ældre kvinde fra Amager, at der bør være et tilbud for ældre før de ender på plejehjem, hvor de kan bo sammen med andre ældre. Derigennem kan de få et seniorbofællesskab i stedet for at være derhjemme alene: *“De snakker om, at vi dør af at være ensomme, men man gør ikke noget ved det. Igen har vi det der med at snakke, snakke, snakke, ævle, bævle og der sker ikke en skid. Og der mangler et alderdomshjem”*.

Selvom at de ældre deltagere fra Valby fortæller, at de til dels mangler fællesskaber i bydelen, rummer Valby modsat andre bydele mange forskellige generationer. Det fortæller en ældre deltager fra Valby: *“Der er liv og der er alle generationer. Det er forskellen fra det, der er sket på Vesterbro. Det er, at det er blevet så fint og så fancy, så det er alle de unge mennesker, jeg ved ikke hvor alle de gamle mennesker er blevet af. Men i Valby er de sgu blevet her. Det er altså lidt sjovt. Og de af os der har været uden for Valby og har boet et andet sted, vi vender tilbage. På den måde er det et fantastisk sted”*. Modsat Vesterbro, hvor der bor mange børnefamilier og er blevet fornyet, er Valby fortsat et sted som de ældre vender tilbage til, da bydelen appellerer til forskellige målgrupper. De ældre deltagere på Vesterbro fortæller imidlertid, at de værdsætter, at

der er kommet flere børnefamilier til bydelen, da det betyder, at der er flere børn og mere liv i bybilledet.



## OPHOLDSMULIGHEDER I BOLIGOMRÅDER

De ældre værdsætter overordnet, at der er bænke og opholdsmuligheder i deres boligområder. Bænke, grønne områder og generelle opholdsmuligheder i nærheden af de ældres boliger giver dem mulighed for at komme udenfor og opholde sig, hvis de er begrænset på forskellige måder. En ældre kvinde forklarer det således: *“Det er godt at have bænke, hvor man lige kan sidde og slappe af”*. Under de situationelle interviews fortalte en ældre kvinde, at hun sjældent bevæger sig ud og at hun kun bevæger sig udenfor, hvis hun eksempelvis skal til læge og i supermarkedet. Altanen i hendes lejlighed giver hende mulighed for at opholde sig udenfor og se de grønne områder i hendes nærområde. Det er et eksempel på nødvendigheden af, at ældre har attraktive opholdsmuligheder så tæt på deres bolig som muligt, så de kan opleve natur og mennesker under forskellige årstider.

## TRYGHED I BOLIGOMRÅDER

### Usikkerhed ved at blive ældre

De ældre deltageres oplevelse af tryghed afhænger af mange forskellige faktorer. Under byvandringerne har flere ældre fortalt, at de oplever en generel usikkerhed ved at blive ældre. Eksempelvis mærker flere ældre, at de bliver mere afhængige af andre mennesker, når de bliver mentalt og fysisk svagere med alderen. En ældre deltager fra Valby beskriver det således: *“Er det ikke også fordi man bliver lidt mere utryg, når man bliver ældre? [...] at man er blevet ældre og at man bliver utryg ved, at man ikke kan så mange ting selv”*. Nogle ældre deltagere nævner det at være alene som afgørende for, at ældre får en oplevelse af, at de bliver mere utrygge med alderen. En ældre borger fra Folehavekvarteret beskriver usikkerheden således: *“Før i tiden har jeg altid turde at færdes ude om aftenen. Det tør jeg ikke længere - Jeg er bange for at nogle render efter...”*. Den fysisk udformning af byen fortæller flere ældre deltagere kan være med til at imødegå denne usikkerhed, så de bliver mere trygge ved at bevæge sig i byen.

### Belysning, naturlig overvågning og overblik

Flere af de ældre, der har deltaget i projektet, vælger forskellige ruter afhængigt af om det er dag eller aften/nat. Overordnet fortæller de ældre deltagere, at de ikke er ude om aftenen og hvis de er, er de afhængige af overblik, naturlig overvågning og belysning, da det bidrager til oplevelsen af tryghed. Det fortæller de ældre deltagere fra Valby, der vælger at gå ved Valby Langgade om aftenen, da der er butikker åbne og mennesker på gaden, hvorimod de vælger



at gå i området omkring Mosestykket om dagen, da der er fredeligt, grønt og ingen støj. Endvidere er manglende belysning, overblik og mennesker i Folehavekvarteret med til at skabe utrygge rammer for de ældre beboere i boligområdet: *“I Folehaven skal man igennem nogle blokke for at komme ind til der, hvor man bor, der synes jeg, der mangler belysning”* og *“Der, hvor jeg bor [Folehaven red.] kan man sagtens være utryg”*. Flere ældre deltagere fra ydre Valby fortæller, at de vælger at gå på de store veje om aftenen, da der er bedre belysning end inde i Folehavekvarterets boligområde. Ifølge flere ældre, der har deltaget i projektet, opleves Sundparken som tryk, men der mangler flere stolper med belysning, som står tættere på hinanden, så de ældre kan se ud til siderne i boligområdet om aftenen. I Kgs. Enghave beskriver en ældre kvinde bydelen som tryk, da der er mennesker, der holder øje med hinanden: *“[det er et red.] trygt område uanset, hvad folk siger - jeg er aldrig blevet generet”* - *“Der kommer nogle, hvis der sker noget”*. Den menneskelige faktor i form af naturlig overvågning er dermed afgørende for om ældre finder bydele trygge.

### Former for ophold

De ældres usikkerhed, kombineret med utilstrækkelige fysiske betingelser og uønsket ophold, såsom hashrygning og utryghedsskabende adfærd, kan skabe utryghed fortæller flere ældre, der indgår i projektet. Af fysiske betingelser, der skaber tryk, er som beskrevet god belysning, naturlig overvågning og overblik, hvor uønsket ophold er meget stedsspecifik utryghedsskabende adfærd, der gør sig gældende enkelte steder. Et eksempel er Mogens Fogs Plads, hvor enkelte deltagere fra Valby fortæller, at bandemedlemmer opholder sig ved boligerne, når de skal hjem. Tre respondenter

fra ydre Valby beskriver i spørgeundersøgelsen, at de oplever aktiviteter og manglende belysning ved Mogens Fogs Plads, der medvirker til utryghed. Eksempelvis grupperinger af unge mænd, der generer forbipasserende og beboere: *“De sælger stoffer, kører hensynsløst og sviner. Af og til er der også en parkeret bil, der bliver skadet”*. Af andre steder de ældre deltagere nævner er Urbanplanen, hvor der sommetider går mennesker igennem og er en del af larm om aftenen, hvilket bidrager til utryghed for enkelte ældre. Imidlertid fortæller andre ældre deltagere fra Amager, at de ikke er utrygge i Urbanplanen, men at der også er et trykpartnerskab, der arbejder på sagen.

Mange af de nævnte boligområder kan betegnes under typologien større boligområder, hvor eksempelvis Eberts Villakvarter beskrives som et sted, hvor de ældre har en oplevelse af, at der er mindre kriminalitet og mere tryk end eksempelvis i Urbanplanen: *“Det virker mere hyggeligt her”* - *“Det er noget med ens forventninger til, at I sådan et område, der er mindre kriminalitet”*. De ældre fortæller også om tryk former for ophold i boligområder med boligkarréer. Eksempelvis er der kvinder, der drikker te på gadehjørnet på Slesvigsgade, Vesterbro, om aftenen, hvilket bidrager til tryk og god stemning, mener et par af de ældre kvinder, der var med til et fokusgruppeinterview. De ældres forestillinger om tryk i henholdsvis villakvarterer, boligområder med karrébebyggelser og større boligområder kan være betinget af kulturelle forestillinger om tryk i forskellige former for boligområder.

## Boligområder har positiv indvirkning på ældres

### Fysiske sundhed:

- Når tilbud og forretninger er let tilgængelige.
- Når omgivelser er fremkommelige ved eksempelvis at have brede og vedligeholdte fortove.
- Når der er parkeringspladser til handicappede.
- Når opholdsmuligheder er placeret tæt på deres bopæl, så de bruger udeområder.


### Mentale sundhed:

- Når boligområders omgivelser er hyggelige og inspirerende. Af faktorer, der kan medvirke til dette er lav bebyggelse, grønne områder, beplantning samt åbne og inviterende stueetager, der skaber naturlig overvågning.
- Når der skabes gode betingelser for mere tryk om aftenen gennem naturlig overvågning, belysning og overblik.

### Sociale sundhed:

- Når der skabes grobund for fællesskaber på tværs i boligområder gennem fællesarealer, aktiviteter og grønne områder - som ikke bare er for ildsjæle.
- Særligt når der bygges nyt, bør fællesskaber indtænkes fra start, så alt fra ældre rollatorbrugere til børnefamilier kan mødes i boligområder.





*“Hvorfor gå om aftenen, hvis man kunne gå om dagen? Man går kun ud om aftenen om vinteren, hvis man skal noget”.*







# OFFENTLIGE TILBUD, FORRETNINGER OG SHOPPING

## OFFENTLIGE TILBUD

Overordnet er de ældre tilfredse med de sundheds- og ældretilbud, der findes i København. Ældre, som er fysisk svage, demente, ensomme m.m., er meget afhængige af de tilbud og services som det offentlige kan tilbyde. Flere ældre fortæller at dem, der er allermost afhængige af tilbud som aktivitetscentre, plejehjem, hjemmepleje, besøgsvenner m.m ofte er dem, der ikke kan komme ud af døren: *“Men dem der har mest brug for at komme her [aktivitetscentret red.], det er dem, der ikke kan komme ud af døren og som ikke har ressourcerne til det”*. En ældre kvinde fortæller, at hun mener at der skal være mere handling bagved mål om at skabe en bedre tilværelse for ældre: *“Det hjælper jo ikke noget at holde møder og møder - handling og aktion [...] Enten kan det lade sig gøre eller så kan det ikke. Det er svært hvis du ikke har en ven eller veninde, der kan gå op af de otte trin [til aktivitetscentret red.]”*. For at skabe en god tilværelse for de ældre, der har udfordringer med at komme ud af døren, er tilgængelighed til services og tilbud essentielt - Lige fra at gøre IT systemer brugervenlige til at skabe ordentlige busforbindelser.

Enkelte ældre fortæller, at de ikke kan anvende aktivitetscentrets tilbud i samme grad, som de kunne tidligere, da de eksempelvis bliver fysisk svagere og derfor ikke kan deltage i gåture m.m. To ældre fortæller, at de har stoppet deres medlemskab i aktivitetscentre, hvis de er begrænset i at deltage i ture eller ikke har venner, de kan følges med. Forskellige aktiviteter, der henvender sig til forskelligheden i ældres evner og behov gør, at flere ældre kan deltage i aktivitetscentres aktiviteter. Yderligere fortæller en ældre mand, at en hindring for at tage aktivitetscentre i brug blandt ældre kan være opfattelsen af, hvem der aldersmæssigt

er målgruppen. Han har fået at vide af bekendte: *“Du skal ikke bruge aktivitetscentret, du er ikke så gammel”*, hvilket kan medføre at enkelte ældre fravælger medlemskab i aktivitetscentre.

Prisen for medlemskab er også væsentligt for de ældres brug af aktivitetscentre og tilbud, da de opvejer om det kan betale sig at have et medlemskab i forhold til de aktiviteter, de får adgang til: *“[...] det er simpelthen for dyrt i forhold til, hvad man får [...]”*. Endvidere beretter enkelte ældre, at de ikke har viden eller information om de tilbud, der henvender sig til ældre: *“Hvor informerer de om sådan noget?”*.

*“Jeg føler ikke de informerer nok om de muligheder, der er”*



## MAD OG AKTIVITETER

Generelt er de ældre deltagere, der indgår i projektet, meget positive overfor aktivitetscentre i København og de bruger i høj grad aktivitetstilbuddene. En ældre deltager fra Vesterbro beskriver sit medlemskab i aktivitetscentret på følgende måde: *“På aktivitetscentret er vi glade. Her er det nemt”*. De aktiviteter de ældre bruger på aktivitetscentre er alt fra motionsrum, kurser, stolegymnastik til ‘ture ud af huset’ samtidig med, at der ofte er billig mad, hvilket tiltrækker en del ældre. Udover billig mad, er der også mulighed for at drikke en kop kaffe og være social med andre ældre fra aktivitetscentrene, hvilket de ældre sætter stor pris på. Selvom at de ældre værdsætter aktivitetscentrenes tilbud efterspørger mere aktive ældre, der har deltaget i projektet, gåklubber, der kan være med til at forøge deres fysiske aktivitet i København.

## BIBLIOTEKER OG KIRKER

Biblioteket er for størstedelen af de ældre deltagere et sted, de kan opholde sig indendørs, få en kaffe samt læse aviser og bøger. Det er et hyppigt benyttet tilbud af ældre fra alle bydele, som gerne besøger Karens Minde Kulturhus, Valby Bibliotek, Solvang Bibliotek eller daghøjskolen på Peder Lykke Centret, der har sit eget bibliotek, hvor de ældre kan bestille bøger. Flere ældre fortæller, at de værdsætter at besøge biblioteker, men at de oplever at mange siddepladser henvender sig til unge, der studerer og bruger computer. De ældre efterspørger derfor flere siddepladser, små rum og godt med lys, så de kan sidde i behagelige omgivelser og læse. En ældre



borger fortæller således om Valby Bibliotek: *“Der er ikke altid plads til at slå sig ned [...]”*.

Enkelte ældre, der har deltaget i projektet, benytter tilbud i kirker, herunder foredrag, arrangementer m.m. eller går ture på kirkegårde. Kirken ved Peder Lykke Centret er vigtig for enkelte ældre, da mange beboere er mindre mobile: *“[...] og sidder man i kørestol er det ikke så nemt at suse over til Amagerbrogade for at komme i kirke”*. Af andre kirker de ældre værdsætter nævnes Solbjerg Kirkegård og Frelsers Kirkegård.

## UDEOMRÅDER

Bænke foran aktivitetscentre og plejehjem anvendes ofte af gangbesværede, der har behov for et sted at sidde inden de afhentes i forbindelse med forskellige tilbud. Af udearealer foran offentlige tilbud, der er vellykkede, er eksempelvis Valby VOC, der både har beplantning samt borde og bænkesæt, der gør området meget hyggeligere. En ældre italesætter udeområdet foran Valby VOC således: *“Hvis man nu er ude og gåtur, så kunne det jo være man havde en kaffe med”* og derfor er det praktisk, at der er brede borde foran Valby VOC. De ældre fortæller, at udeområdet foran aktivitetscenter Vesterbro har en bænk, der anvendes af de ældre om sommeren. Foran Peder Lykke Centret har bænkerne været udsat for hærværk og bænkerne er blevet fjernet af den grund. Imidlertid har centret en fin have, der udgør et alternativ til udeområderne ved centret.

Langgadehus har samtidig bænke placeret ved udeområderne som flere ældre deltagere i Valby beskriver som ikke-inviterende: *“Man tror de er forbeholdt beboere, som skal afhentes, ellers skal de ud fra væggen, hvis de skal opfattes som almennyttige [...]”*. Disse bænke kunne blive et sted, hvor Langgadehus brugere mødte udefrakommende, der også kan bruge bænkerne. Langgadehus har samtidig en have som mange ældre værdsætter, som børn i området også kan bruge: *“[...] den er lavet rigtig, rigtig super flot med små nicher [...] og så kom børnene og legede der. Så der var et fantastisk møde mellem de ældre og børnene [...]”*. Haven er blevet vejen til intergenerationelle møder mellem børn og ældre, hvilket bidrager til gode stunder for begge parter. Ældre borgere foretrækker overordnet vedligeholdte tilgængelige udeområder ved aktivitetscentre, plejehjem m.m. med opholdsmuligheder og beplantning, der er inviterende.







## BARRIERER FOR BRUG AF OFFENTLIGE TILBUD

Mange ældre har italesat barrierer for brug af offentlige tilbud. Mange ældre foretrækker den personlige kontakt med det offentlige, ordentlig information om tilbud og tæthed til de funktioner, de er afhængige af. Eksempelvis er borgerservice i Valby flyttet til Gammel Køge Landevej, hvilket én ældre deltager fortæller opleves som langt væk: *“Hvis man skal gå er det pludselig blevet langt”*. Et andet eksempel er, at bookning af tider i borgerservice er gjort digitalt, hvilket flere ældre finder udfordrende. Et tredje eksempel er, at hvor én ældre borger tidligere kunne få personlig kontakt med banker, politi m.m., er det ikke længere muligt at *“[...] gå lige ind fra gaden [...]”*, hvilket han ellers finder vigtigt for sin tryghed. Flere ældre fortæller samtidig, som det også fremgår i afsnittet offentlig transport, at omlægningen af det lokale busnet har medført, at de ældre må tage flextrafik til de tilbud og services, de er afhængige af, særligt i ydre områder i København. De ældre er derfor afhængige af enten fysisk tæthed til funktioner og services eller gode transportforbindelser, der gør det muligt for dem at tilgå funktioner og services på en let og tilgængelig måde.

## INDKØB, FORRETNINGER OG SHOPPING

### Tæthed til tilbud og butikker

For mange ældre er tæthed til tilbud og butikker væsentligt for at kunne foretage indkøb og bruge byen. For mange ældre er indkøb grunden til, at de foretager sig en daglig gåtur. Butikker tæt på de ældres bopæl, italesættes ofte af de ældre deltagere som meget positivt. For ældre, der bor i ydre Valby og Kgs. Enghave er butiksgader med små butikker m.m. langt væk fra deres bopæl og derfor er ture til indkøbscentre en begivenhed. I den sammenhæng fortæller en ældre kvinde fra Kgs. Enghave, at Sydhavnen er afhængig af Valby i forhold til små butikker og shopping, selvom at Sydhavnen har de supermarkeder, de har brug for. Ældre finder tæthed til indkøbsmuligheder vigtigt for deres livskvalitet. En ældre kvinde fortæller eksempelvis, at Østerbro er hendes yndlingsbydel, da alle tilbud er samlet et sted. I spørgeundersøgelsen nævnes Værnedamsvej og Tullinsgade også som hyggelige gader med butikker og caféer: *“De to gader er vanvittig hyggelige. Der er trafikkaos, men det hører med, og alle accepterer det, og ingen kommer til skade - det er skønt! Der er mange spændende forretninger og caféer. Gaden holdes pæn og ren på trods af mange mennesker [...]”*. Et tredje eksempel er, at en ældre kvinde fra Amager fortæller, at området omkring Peder Lykke Centret er et godt sted at bo, da alle funktioner, såsom frisør, kirke, indkøbsmuligheder m.m., er samlet et sted, hvilket mindsker afstanden for svagere ældre, der kan benytte sig af alle tilbuddene.



## Ophold i indkøbscentre

For mange ældre er det en begivenhed at besøge indkøbscentre, da butiksgader og indkøbscentre i deres optik kan ligge langt væk fra deres bopæl. Mange ældre nævner indkøbscentre som gode indendørs indkøbs- og opholdssteder, hvor de kan foretage indkøb, få varmen, sidde for en stund og drikke en kop kaffe. Spinderiet er derfor ikke et vellykket indkøbscenter, mener de ældre deltagere fra Valby: *“Jeg kommer ikke meget i det center, jeg synes det er dødsygt”*. De ældre deltagere fra Valby giver begrundelsen, at centrets åbenhed medvirker til at der er koldt i centret om vinteren samtidig med, at der ofte er vindtunnel og gennemtræk i centret. Af andre centre, der imødegår de ældres behov nævnes Glostrup centret, Kronen, Fisketorvet, Amager Centret eller Rødovre centret: *“I Rødovre Centret kan man tage madpakke og kaffe med [...] og der er masser og bænke og planter derude [...] Vi ville aldrig gå derind og sidde [Spinderiet red.]”*. Flere ældre nævner endvidere, at de værdsætter tilbuddet *Turkøb*, hvor ældre hentes i en minibus og køres til butikker for at handle og hjem igen. Chaufføren hjælper ovenikøbet de ældre med at bære varerne op. Det er et initiativ, som de ældre sætter stor pris på, da de tilmed får en social oplevelse ud af turen sammen med de andre ældre i minibussen.

## Cafeer og indendørs mødesteder

Enkelte ældre, der har deltaget i projektet, finder cafétilbud bedre end at opholde sig på torve og pladser, da de kan drikke en kaffe, imens de kigger på mennesker og liv i byrummet. En ældre fra Valby beskriver valget mellem cafeer og pladser i Valby således: *“Så skal det være foran en café [i stedet for ophold på pladser red.], hvor man bruger caféen - der er jo smadder hyggelige steder”*. De ældre deltagere fra Valby fortæller om en cafe, hvor de endda kan medbringe deres egen mad og drikkevarer. Særligt om vinteren udgør cafeer et godt alternativ til, at færdes udendørs. To ældre mænd på Vesterbro fortæller, at bodegaen udgør deres samlingspunkt, hvor de ofte mødes med dem, de kender. Under byvandringerne på Vesterbro og Amager fortæller de ældre, at der er cafeer og mødesteder, som de ældre ikke vil bruge, hvis de ikke føler, at de er målgruppen. Eksempelvis virker Absalon som et rigtig godt mødested, selvom at de ældre deltagere ikke føler de er målgruppen, hvilket medvirker til de ældre ikke bruger tilbuddet. Under byvandringen på Amager er der et caféområde ved stien på Lergravsvej, som de ældre opfatter således: *“[...] det er et sted for unge mennesker”*. De ældres oplevelse af ikke at være målgruppen kan afholde ældre fra at bruge caféer og indendørs mødesteder.

## Offentlige tilbud, forretninger og shopping har positiv indvirkning på ældres

### Fysiske sundhed:

- Når tilbud og indkøbsmuligheder er samlet et sted, så det opleves som overskueligt at foretage indkøb og besøge butikker.
- Når biblioteker, borgerservice og andre tilbud er nemme at tilgå til fods.
- Gennem forskellige aktiviteter og tilbud, der henvender sig til mere eller mindre mobile ældre.
- Ved at tilbyde flere aktiviteter til aktive ældre. Eksempelvis gågrupper og gymnastik.

### Mentale sundhed:

- Når indkøbscentre tilbyder hyggelige opholdssteder, hvor de ældre kan slappe af og nyde en kop kaffe i varmen.
- Ved at bevare kirker, kirkegårde og biblioteker som de gode mødesteder
- Når ældretilbud opleves som tilgængelige at besøge (‘drop in’) eller ringe til.
- Når der informeres om og tilbydes aktiviteter. Også for kommende pensionister for at undgå, at ældre falder ud af systemet og ender i ensomhed.

### Sociale sundhed:

- Når der er tilbud der er målrettet ældre og ikke blot unge mennesker
- Ved at noget af det gamle bevares i bybilledet og ikke bliver erstattet med fancy kædebutikker
- Når der tilbydes gode og grønne udeområder til ophold og socialt samvær.
- Ved at priser fastsættes, så det er muligt for ældre med folkepension at få adgang til forskellige tilbud i stedet for at være en barriere.





KLØVEDAL  
Løst med hestegreier

Caution



# OFFENTLIG TRANSPORT

## GENERELT

Overordnet beskrives den offentlige transport som fin. Den offentlige transport er imidlertid blevet meget svær at aflæse og besværlig at tage efter den nye metro er åbnet, da flere busstoppesteder er fjernet og busruter er omlagt. Det fortæller alle de ældre borgere, der har deltaget i projektet. En ældre borger beskriver omlægningen af den offentlige transport således: *“Der bliver virkelig leflet for de nye boligområder”* og en anden ældre deltager fortæller om omlægningen på følgende måde: *“Mange går dårligt og ikke alle kan gå særlig langt [ift. de nye busstoppesteder red.]”*. Særligt ældre i Københavns ydre områder oplever, at de bliver afkoblet resten af København med etableringen af den nye metro: *“De tror, at den der metro er guds gave til alle. Det hjælper altså ikke, hvis man bor ud af Englandsvej eller ud af Kongelunden [...] at man fjerner alle busruterne. Kør nogle mindre busser [...] Jeg bor midt imellem to metroer. Jeg skal langt”*. Derfor er der blandt de ældre, der har deltaget i projektet, overordnet set en stor efterspørgsel på busser, da afstanden til busstoppesteder er blevet større for mange ældre, der oplever, at de bliver afkoblet de steder, de førhen har kunnet besøge. Generelt vælger de ældre bus, tog og metro som det passer, men foretrækker få skift, da det besværliggør deres ture, hvis de skal skifte transportmiddel og derfor hellere går den sidste del af ruten.

## INFORMATION OG PERSONLIG KONTAKT

Ifølge de ældre deltagere er der en del usikkerheder forbundet med brug af offentlig transport og omlægningen af den offentlige transport. Mange ældre har generelt udfordringer med at få indblik i trafikinformation og oplever, at ruter bliver lavet om i tide og utide. Den nye omlægning beskrives af to ældre således: *“Det er altså ikke til at finde rundt i”* og *“I gamle dage vidste man, hvordan alt kørte”*. Selvom Rejseplanen findes, er mange ældre deltagere afhængige af, at der er en person tilstede ved metro, bus og tog, der har kendskab til, hvilken transportmidler de ældre skal tage for at komme det rette sted hen. Den personlige kontakt er vigtig, da mange ældre hverken har en smartphone eller kan bruge rejseplansfunktionen. Endvidere efterspørger de ældre deltagere mere trafikinformation i bybilledet, da mange ældre borgere ikke anvender internettet til at få den trafikinformation, de ønsker. En ældre deltager beskriver sine ønsker for trafikinformation i fremtiden som mere læsevenlig skiltning, der er placeret i øjenhøjde, informationer på busstandere og stationer: *“[...] er øjnene ved at blive svage, er det umuligt at orientere sig efter opslagene”*.

## TOG

Ældre deltagere fra Valby, Vesterbro og Kongens Enghave oplever generelt, at togene er stabile og for nogle ældre er toget det bedste alternativ af alle transportformer. I forhold til ind-og afstigning er det lettere at medbringe sin rollator i toget sammenlignet med andre transportformer, da toget står stille i længere tid inden det kører. Det fortæller

flere kørestols- og rollatorbrugere. Hermed er der samtidig god mulighed for at finde en plads i toget inden toget kører videre. Information om togene er også lettere at gennemskue, da togenes strækninger er fastlagte.

## BUS

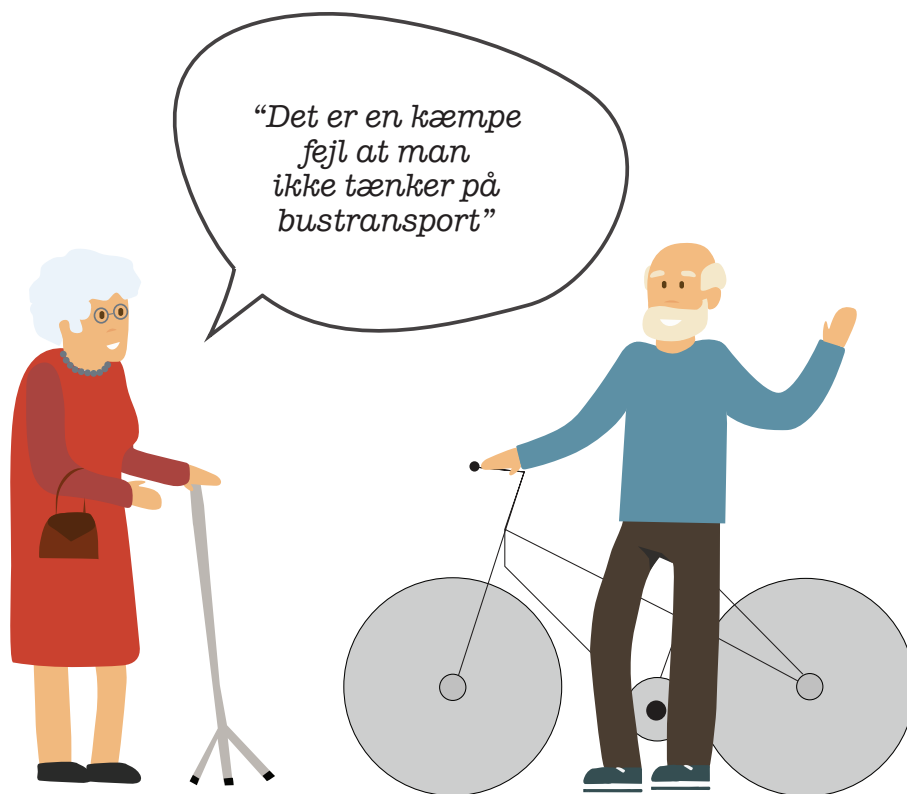
Den generelle distance til offentlig transport skal være under 400 meter, ifølge DOT (DOT 2019), men der er to ældre deltagere fra Amager og Valby, som fortæller, at de har bekendte som ikke kan gå så langt. For lange distancer hindrer ældre borgere, der eksempelvis er gangbesværede, i at komme til de destinationer, de ønsker. De ældre fortæller, at der i disse tilfælde er risiko for, at de ældre falder uden for systemet og mister socialt samvær eftersom, at de skal bo hjemme, så længe som muligt og samtidig ikke har de fysiske evner, som de tidligere har haft. Mange gangbesværede har store udfordringer med at komme derhen, hvor de gerne vil, særligt efter omlægningen af busserne. Eksempelvis skal de ældre, der bor i Folehavekvarteret gå et ekstra busstop, hvis de skal til Aktivitetscenter Vigerslevhus. Endvidere fortæller ældre, at de har oplevet at busserne ikke stopper, hvor en ældre beskriver oplevelsen med busser således: *“[...] Pludselig er min radius blevet fuldstændig indskrænket, der går den ene bus efter den anden og jeg kommer aldrig med den [...]”*. De ældre har store udfordringer med at stige på busser med rollator, da buschaufførerne ikke sænker busserne: *“Det skal de næsten altid gøre [sænke bussen red.]”*. Men de gider ikke sænke den”. De ældre fortæller, at



## METRO

det kan medføre at de falder ind mellem bussen og kantstenen: *“Det er i hvert fald meget medvirkende til, at jeg ikke tager busser længere. Jeg tager flex”*. Bussen er modsat toget mindre sikkert, når de ældre skal finde en plads: *“Man skal skynde at sætte sig inden den starter”*.

Overordnet er de ældre, der bruger metro, meget tilfredse med metroen, som de finder åben og let tilgængelig. *“Metroen er fantastisk”* siger en ældre borger under en byvandring på Amager. Selvom Kgs. Enghave får en metro om nogle år, er busserne allerede omlagt, hvilket flere ældre er kede af, da det forhindrer dem i at komme rundt de næste par år. Endvidere fremhæver mange af de ældre, at der kan være store udfordringer med indstigninger i metroen, da dørene lukker hårdt, hvilket gør de ældre usikre. En ældre borger beskriver oplevelsen med metroens døre således: *“Men det er med livet som indsats man kaster sig på metroen”*.



## STATIONER

De ældre har givet forskellige tilkendegivelser om stationsområder under byvandringerne. Ørestad City, Sundby - og Bella Center metrostation opleves, ifølge fem ældre deltagere fra Amager som mørk og utryk, hvor mere belysning og naturligt liv på stationerne vil medvirke til trykthed. Stationer som Sydhavn St. og Sjøelør St. beskrives af de ældre deltagere som slidte stationer, der samtidig opleves mørke, da der er dårlig belysning og manglende liv. I spørgeundersøgelsen mener flere respondenter, at Sydhavn st, Ny Ellebjerg st og Valby St. er mindre attraktive stationer grundet manglende toiletter, bænke, skiltning og træer. På Valby St., Sydhavn St. og Langgade St. fortæller flere ældre deltagere under byvandringerne at uønsket ophold, såsom hashrygning og større grupper, der opholder sig ved stationsområderne, kan være utrykthedsskabende. En ældre deltager fortæller således: *“Det er mest, hvis der er grupper, der opholder sig der. Hvis der står sådan en flok et eller andet, så bliver man utryk. Men fordi der sidder nogle på bænkerne med en øl, det bliver jeg ikke utryk af”*. Overordnet set mener de ældre, der har deltaget i byvandringerne, at der mangler belysning og naturligt liv ved stationerne om aftenen, hvor eksempelvis en butik, der har åbent på stationen og andre rejsende kan medvirke til oplevelsen af sikkerhed, naturligt liv og overblik. En ældre beskriver betydningen af butikker, der har åbent på stationer om aftenen i forhold til trykthed: *“Hvis jeg skal vente længe på toget og det er aften går jeg op der, hvor det er forretninger (- 7/11)”*.

De ældre deltagere fortæller, at stationer med stentrappes kan være hårde at gå på, hvis de ældre er gangbesværede. Det kan perroner på stationsområder også være, hvis der er ujævn belægning, herunder huller i asfalten. Ydermere er



## STOPPESTEDER OG SIDDEPLADSER

tunnelen ved Valby St. meget beskidt og derfor ikke et rart sted at gå: *“Som vi snakkede om før tunnelen dernede, er jo direkte ulækker”*. De ældre har samtidig svært ved at bevæge sig fra den ene til den anden ende af Valby Station, hvis de er gangbesværede, da stationen kun har elevator i den ene side af stationen. Manglende elevator i begge sider af stationen forhindrer gangbesværede i at komme let omkring på stationsområdet. Endvidere fortæller de ældre, at der kan være behov for flere og mere organiserede cykelstativer på stationer, så cyklerne ikke placeres tilfældigt rundt omkring på stationsområder. Valby St. er et eksempel på en station med en cykelparkering, der ifølge flere ældre deltagere fungerer godt, hvorimod Bella Center metrostation har behov for flere cykelparkeringspladser: *“Man bliver nødt til at lave ekstra pladser til cykler - der er ikke nok cykelpladser”*. På Vesterbro mener de ældre også, at der er en generel tendens til, at cykler fylder på stationsområder. De fleste ældre, der har deltaget i projektet, foretrækker derfor mange og organiserede cykelstativer. Det samme er tilfældet med el-løbehjul, der også bør have ordentlige parkeringspladser.

Omlægningen af busser har skabt større distance mellem stoppesteder flere steder i København. Generelt mener de ældre, at der er behov for bænke mellem disse busstoppesteder, så de kan tage et hvil på vej over til næste stoppested. Busstoppesteder må ifølge flere ældre gerne have overdækning, så det er muligt at sidde ved busstoppesteder under forskellige årstider og vejrforhold. Flere ældre på Vesterbro fortæller, at busstoppesteder sommetider udsættes for hærværk, hvis de er lavet i glas og stål, derfor kan busstoppesteder i træ være et alternativ, der kan forhindre hærværk. Samtidig kan de ældre også opleve manglende skraldespande og mange skodder ved busstoppestederne. Endvidere er det vigtigt med siddepladser ved busstoppesteder, så de ældre har et sted at sidde, imens de venter på bussen. Særligt hvis bussen kun går to gange i timen frem for seks gange.

Ved busstoppesteder vil siddepladser i forskellige niveauer - en høj og en lav - være brugbart, da det kan være svært at rejse sig fra bussernes siddepladser, da siddepladserne kan opleves lave. De ældre efterspørger i den sammenhæng armlæn og ryglæn ved busstoppesteder, som de kan støtte sig til, når de rejser sig fra siddepladserne. Generelt mener de ældre, at det er vigtigt med siddepladser ved togstationer og busstoppesteder. Metrostationer har imidlertid sjældent siddepladser: *“Sådan noget findes jo ikke [siddepladser red.]”* - *“[...] De dér er til at læne sig op ad [i metroen red.] de hjælper ikke når man har dårlig ryg”* Derfor efterspørger mange af de ældre, der har deltaget i projektet, siddepladser ved metrostationer, særligt på Amager.



## TRANSPORTTILBUD OG FLEXTRAFIK FOR ÆLDRE

For at forbedre ældres fremkommelighed er der nogle ældre, der fremhæver behovet for nærmiljø busser, der kører ældre rundt til de destinationer, de ældre ønsker. Busserne kan eksempelvis køre hen til metroerne. To ældre nævner, at Frederiksberg Kommune er gode til at indsætte små lokale busser. Dette initiativ vil også forbedre de ældres fremkommelighed i resten af København, da de små transportbusser er overskuelige og mindsker de ældres gåafstande i byen.

Overordnet er de ældre meget tilfredse med tilbuddet om flextrafik, da tilbuddet medfører, at de kommer let fra A til B. Samtidig er flextrafik trygt for de ældre, der har udfordringer med indstigning på busser, da flextrafik skaber rum for, at de ældre kan bruge den tid, der er behov for samtidig med, at de får hjælp. Faktisk er flextrafik 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. Imidlertid understreger én ældre fra Valby, der bruger kørestol, at flextrafik er anvendeligt til at komme fra A til B, men det ikke er et tilbud, der fremmer socialt samvær og bevægelighed blandt ældre: *“Men det [flextrafik red.] har ikke noget med at kunne bevæge sig og kunne være i samfundet. [...] Nu får jeg måske en el-scooter og det er rigtig godt, for så kan jeg måske bevæge mig rundt i området her og komme over i Spinderiet på en anden måde”*. Flextrafik er et godt transporttilbud, men ikke nødvendigvis et tilbud, der fremmer socialt samvær og bevægelighed for ældre, som en mere universel udformning af byen kan medvirke til.

### Offentlig transport har positiv indvirkning på ældres

#### Fysiske Sundhed:

- Når afstanden til offentlig transport faktisk er de 400 meter, som er hensigten.
- Ved at erstatte busstoppesteder som er flyttet eller slået sammen med bænke med arm- og ryglæn
- Når metro- og togstationer tilbyder let tilgængelige toiletter uden sms-funktion (sms-funktionen findes på Valby st.)
- Når der er gode ind- og afstigningsmuligheder i bus, tog og metro.

#### Mentale Sundhed:

- Når der er god information om køreplaner og eventuelle skift på stoppesteder og stationer. Ikke alle kan bruge Rejseplanen. Det at skifte transportmiddel opleves som meget uoverskueligt for mange ældre.
- Når der er mulighed for at ringe til eller få personlig kontakt med personale, der kan hjælpe med billetter, spørgsmål og lignende.
- Når der er butikker og belysning på stationsområder, der medvirker til tryghed gennem naturligt liv og overblik.

#### Sociale Sundhed:

- Når der tilbydes flere ordninger som Flextrafik, Turkøb eller lokale minibusser, der eksempelvis kan køre ældre til de nærmeste stationer og butikker.
- Når der fastholdes en god pris på pensionistkortet. Samtidig med at det gøres nemt at fravælge metro, hvis det koster ekstra, og man ikke ønsker at bruge den.





# FODGÆNGEROMRÅDER OG VEJE

## MATERIALEVALG OG UDFORMNING AF FODGÆNGEROMRÅDER

De ældre, der har deltaget i projektet, fremhæver, at de overordnet ønsker, at der kommer mere stabile fortove, der samtidig er bredere med plads til alle, også rollator- og kørestolsbrugere. Det er særligt det traditionelle københavnerfortov, der har været de ældres fokus i den kvalitative undersøgelse. Den største udfordring er fliserne, der opleves af ældre som smalle og ujævne, særligt for kørestols- og rollatorbrugere. Ydermere er brostenenes form kantet, hvilket skaber dårlige mobilitetsbetingelser for de ældre, der bliver usikre og bange for at falde, når de bevæger sig langs fortove. En ældre deltager beskriver ønsker til fremtidige fortove således: *“Hvis man nu gjorde dem [fortovene red.] en smule bredere med noget glat [...] når jeg går med rollatoren, så passer hjulene nogenlunde til fortovet, men du skal gå fuldstændig snorlige [...]”*, hvor en anden deltager fortæller om brostenene: *“Brosten er også rædselsfuldt, hvis man har dårlige knæ”*. Ældre fra alle bydele i projektet vælger aktivt ruter med jævne, brede og plane fortove, så de har et godt underlag. Et eksempel på et stabilt underlag som de ældre værdsatte under byvandringerne er det røde underlag ved stisystemet på Lergravsvej, som de oplevede som blødt og fjedrende.

De ældre, der er kørestols- og rollatorbrugere, oplever udfordringer med det knoppe underlag ved fodgængerovergange, der skal være et opmærksomhedspunkt for blinde, der gerne vil krydse veje. En ældre deltager beskriver udfordringerne således: *“ [...] Så kommer du til en overgang her, så er der de der blinde knopper og de siger bare ‘gong, gong, gong’ op i rollatoren. Det er sikkert godt for de blinde, men det er rædselsfuldt, når man går med rollatoren [...]”*. Denne udfordring kan imødegås ved at sørge for bredere fortove med plads til alle typer brugere. Endvidere fortæller de

ældre, der kører i el-scooter samt med rollator- og kørestol, at nedkørsler bør laves i asfalt og ikke i brosten - *“Så man let kan køre”*. Ramper af brosten skaber komplikationer, når de ældre skal op og ned af fortove og over fodgængerovergange. Mange ældre fortæller, ligesom det er tilfældet med brosten, at de tilpasser deres rute efter, hvor der er op- og nedgange ved fortove og fodgængerovergange.

Materialevalget ved fodgængerovergange er også af betydning for de ældres oplevelse af gode mobilitetsbetingelser. Eksempelvis fravælger ældre med rollator og kørestol at krydse Valby Langgade ved Tingstedet, da den er lavet af brosten som de har store fysiske udfordringer med at bevæge sig på. En ældre borger fortæller om udfordringerne med at krydse fodgængerovergangen: *“Den fodgængerovergang er for mig alfa omega, når jeg skal derover [til Spinderiet red.]. Jeg tør simpelthen ikke... [at gå på den red.]”*. De ældres brugeroplevelse ved fodgængerovergange vil forbedres, hvis fodgængerovergange er plant udformet. Endvidere ville det forbedre de ældres oplevelse ved fodgængerovergange, hvis de har mulighed for tilvælge at trafikreguleringen lyser grønt og lyser grønt i længere tid.

Ligesom fodgængerovergange kan blive mere brugervenlige kan tunneller blive mere trygge og tilgængelige for ældre. Tre respondenter beskriver i spørgeundersøgelsen tunnelen på Valby St. som ubehagelig og med dårlig belysning. Under byvandringen med afgang fra Peder Lykke Centret beskrev de ældre endvidere tunnelen under Peder Lykkes Vej på følgende måde: *“Undergangen under vejen er ikke særlig sjov”* eller *“Rigtig mange bryder sig ikke om at bruge den”*. De ældre fortæller for det første, at det er en stejl tunnel, særligt om vinteren:

Under byvandringerne har de ældre sat forskellige perspektiver på veje og fodgængerområder, der varierer afhængigt af, om veje og fortove er placeret i villakvarterer, boligområder med karrébebyggelser eller i større boligområder. Følgende afsnit sammenfatter de perspektiver de ældre har givet, som er gældende for alle veje og fodgængerområder.



“Jeg oplever jævnlige at cyklerne blæser forbi mig” og i forhold til brostenene ved indgangen til tunnelen: “Det er ikke så betryggende. Jeg er faldet på cykel to gange”. Tre af deltagerne fortalte, at de ikke vidste, at der var en tunnel under vejen, da der ikke er skiltning eller tydelig fysisk forbindelse. Selvom, at der er tilført både belysning og kunst i tunnelen opleves den som mindre tryk - men tiltagene medfører til gengæld at: “[...] man føler sig bedre tilpas ved det”.

## VEDLIGEHOOLD OG BÆNKE LANGS VEJSTRÆKNINGER

Udover de ældres udfordringer med det traditionelle københavnerfortovs udformning fortæller de ældre, at der er udfordringer med vedligehold af fortove: “De kunne eksempelvis sørge for, at der ikke var alle de hullede fliser, jeg ved ikke hvor mange gange jeg er faldet”. Endvidere er beplantning langs med fortove værdsat, hvis beplantningen vedligeholdes. Langs Gåsebæksvej og Øresundsvej er der udfordringer med beplantning, der bevæger sig udover fortovet, hvorimod beplantning, der vedligeholdes italesættes positivt: “Om foråret er der fyldt med påskeliljer”. Udover vigtigheden af vedligehold af beplantning, fortæller de ældre deltagere i Valby og Kgs. Enghave om udfordringer med at gå langs fortove, når der ikke er ryddet for sne.

Vejstrækninger som eksempelvis Sjælør Boulevard, Vigerslev Allé, Englandsvej og Istedgade opleves ifølge de ældre som lange strækninger, særligt da der ikke er placeret bænke langs med vejene. En ældre deltager forklarer manglen på bænke således: “Eksempelvis sådan en lang vej som

Sjælør Boulevard, hvis du går hjemmefra. Den er meget lang, der kan der godt mangle nogle bænke [...]”. Derfor efterspørger de ældre bænke på lange vejstrækninger, som både vil medføre, at de går flere ture og at de kan tage et hvil, hvis der er behov for det.

## OPLEVELSEN AF TRYGHED VED FODGÆNGEROVERGANGE- OG FORTOVE

De ældre værdsætter fodgængerovergange og planlægger ofte ruter efter, hvor der er fodgængerovergange, som opleves sikre og trygge. En ældre deltager fortæller, at hun ikke tør at krydse vejen, hvis der ikke er fodgængerovergang: “Som det er nu tør jeg slet ikke at gå over, hvis der ikke er overgang, men i gamle dage kunne jeg godt [...]”. For de ældre forbindes fodgængerovergange med sikkerhed i trafikken. Flere ældre fortæller imidlertid, at fodgængerovergange, der er brede og trafikerede kan give dem oplevelsen af usikkerhed i trafikken, da de ofte ender med at blive stående på øer midt i trafikken, eftersom at der ikke er grønt lys længe. En ældre borger beskriver oplevelsen således: “Vi kan aldrig nå over, vi står altid der og flagrer ude på vejen”. Særligt Toftegårds Plads og Gammel Køge Landevej er meget trafikeret. De ældre deltagere i alle bydele forbinder fodgængerovergange med øer på brede og trafikerede veje som støjende og mindre attraktive.

Imidlertid understreger de ældre, at der ikke altid behøver at være fodgængerovergange, da behovet for dem afhænger af omfanget af trafik. Et eksempel er på Rughavevej i Valby, hvor fodgængerovergangen er lavet så biler, cyklister og fodgængere selv aflæser



## TYDELIG MARKERING AF MOBILITETSFORBINDELSER

trafikken, som beskrives som “[...] behageligere [...]”. De mange fodgængere, bilister og cyklister krydser vejen hele tiden, hvilket medvirker til en naturlig trafikssikkerhed, hvor alle konstant er opmærksomme på hinanden. De ældre fortæller at et tilsvarende kryds ved Lyshøjgårdsvej i Valby, hvor der er færre bilister, cyklister og fodgængere, har modsatrettet virkning, da alle vurderer, at de kan køre eller gå, da der ikke er bilister, cyklister og fodgængere.

Udeservering på fortove kan skabe yderligere komplikationer for de ældre, når de går på fortove. Ifølge de ældre deltagere i Valby er der en generel tendens til at borde, skilte, stole m.m. sættes på fortove, hvilket forhindrer de ældre ordentlig fremkommelighed. En ældre deltager beskriver opsætning af genstande således: *“I bør bare kigge derhen til [...] der står skilte helt ude ved og der er borde og stole, der står ude på fortovet [...]”*. Derfor har de ældre et ønske om, at butikker og caféer sørger for at tage højde for de ældres fremkommelighed på fortove, når de opstiller forskellige genstande i bybilledet.

Til alle byvandring har de ældre fremhævet behovet for en synlig og tydelig markering af fodgængerovergange, cykelstier og fortove. Markeringen mener de ældre vil øge deres trafikssikkerhed ved at tydeliggøre over for bilister, cyklister og el-løbehjul, hvor fodgængere færdes. En tydelig markering gør samtidig de ældre opmærksomme på, hvor de skal gå for at undgå sammenstød med bilister, cyklister og el-løbehjul. Det fremgår af en ældre borger fra Valby: *“Min store drøm er fortove, cykler og så de elektrificerede på hver sin [bane red.] Bilerne behøver ikke at være der [...]”*. Et eksempel er trafikreguleringen ved Tingstedet, Valby Langgade, som er lavet i to farver brosten, som bilerne ikke kan aflæse, hvilket medvirker til usikkerhed, når de ældre skal krydse vejen, da de ikke ved om bilerne stopper.

På Istedgade, Vesterbro, er der eksempelvis en asfalteret hævnings, der skal medvirke til, at biler sænker farten som et supplement til den traditionelle fodgængerovergang. En ældre borger oplever imidlertid, at det er svært at aflæse om biler standser på Istedgade: *“Man er bange nogle gange - stopper han eller kører han. Det er en lidt forkert måde at lave det på”*. Den asfalterede hævnings får derfor den modsatte virkning af, hvad den er tiltænkt, hvilket gør det svært for ældre at krydse vejen.

## CYKELSTIER OG CYKELKULTUR

To til fire deltagere under hver byvandring cykler stadigvæk og er generelt meget positive overfor tilstedeværelsen af cykelstier, da det skaber følelsen af sikkerhed i trafikken. Der er flere steder, hvor de ældre påpeger, at der mangler cykelstier, hvilket kan medvirke til, at de ikke anvender cykelskifte som en aktiv transportform. Af veje nævner de ældre følgende eksempler Gåsebæksvej, Rughavevej og Valby Langgade i Valby samt Østerdalsvej på Amager. Udover ønsket om tilstedeværelsen af cykelstier er det også et ønske at cykelstier generelt er bredere. Cykelstier på Sjælør Boulevard og Toftegårds Allé nævnes som eksempler på brede cykelstier.

Flere ældre cykler ikke i myldretiden, da der er alt for mange hurtige cyklister på cykelstierne og bilerne samtidig kører stærkt. En ældre deltager udtaler således: *“Jeg tør simpelthen ikke cykle om morgenen”* som flere ældre, der indgår i projektet, tilslutter sig. Derfor vælger ældre aktivt at cykle uden for myldretiden. De ældre nævner endvidere udfordringer med el-løbehjul, der kører stærkt på cykelstien, hvorfor at hastigheden på el-løbehjul ifølge de ældre, der har deltaget i projektet, bør sættes ned. Den hektiske myldretid og el-løbehjul kan til dels have indflydelse på de ældres brug af aktiv transport.



## STØJNIVEAU LANGS VEJSTRÆKNINGER

Flere ældre, der har deltaget i projektet, mener at trafikerede veje er støjende, hvor andre ældre mener, at det er en naturlig del af byen. På Toftegårds Alle i Valby beskriver en ældre borger lydmiljøet langs med strækningen således: “[...] *man kan ikke føre en almindelig samtale - medmindre man er lidt dårligt hørende*”. Støjniveauet medfører, at ældre tager en anden rute om dagen for at undgå larmen ved Toftegårds Alle, hvor flere ældre under byvandringen i Valby foreslår, at der bliver lagt støjdæmpende asfalt. En enkelt ældre deltager fortæller, at eksempelvis små grønne lommeparker kan medvirke til, at veje opleves mindre støjende. Et eksempel er det lille grønne område ved Annexstræde i Valby, der medvirker til at støjniveauet er mindre ved Valby Langgade, da det grønne område dæmper lydniveauet.

## Fodgængerovergange og veje har positiv indvirkning på ældres

### Fysiske Sundhed:

- Gennem tydelig fysisk adskillelse mellem fodgængere, cyklister og bilister.
- Når fortove vedligeholdes, så de opleves plane at gå på.
- Ved at undgå brosten på fortove samt sikre, at der er plane forløb af asfalt eller fliser, der er brede nok til at kørestols- og rollatorbrugere kan bruge fortovet.
- Når der etableres gode og brede cykelstier, så det er trygt for ældre at cykle på alle tider af døgnet - også i myldretiden
- Ved at sørge for at el-løbehjul bliver reguleret og hastigheden sat ned de steder, hvor der er mange fodgængere og cyklister. Endvidere, at el-løbehjul bliver parkeret, så de ikke påvirker tilgængeligheden eller gør det svært for svagtseende, at komme omkring.

### Mentale Sundhed:

- Ved at sikre markerede fodgængerovergange med god tid til at gå over. Eksempelvis ved at indføre, at ældre kan tilvælge grønt lys i længere tid.
- Ved at anlægge ramper og nedgange for at gøre afstande overskuelige og tilgængelige.
- Ved at sørge for, at der er god belysning, også på mindre villaveje, så de ældre ikke behøver at gå langs større veje, hvor der er mere støj.
- Når der sørges for at støjniveauet dæmpes gennem eksempelvis etablering af støjdæmpende asfalt, der hvor støjniveauet er værst i byen eller gennem etablering af grønne områder langs med vejen, der dæmper støjen.

### Sociale Sundhed:

- Ved at være vedligeholdte, jævne, brede og plane. Samtidig med at der er mulighed for at gå sammen.
- Ved at etablere siddepladser langs med lange vejstrækninger.
- Ved at invitere til at gå gennem attraktive, grønne vejstrækninger med aktive stueetager.







# PLADSER OG TORVE

*“Jeg synes, at der er en dejlig stemning og at tingene er adskilt - bilerne, cyklerne, de gående og dem, der sidder og hygger sig med kaffe eller øl”*

*(Sønder Boulevard)*

*“Hyggelig plads - både for lokale og for turister. Dejligt med cafeer med ude-servering både tidligt og sent. Kirken er et væsentligt element på pladsen”*

*(Vesterbro torv)*

*“Det er umoderne med toiletter i det offentlige rum - det må det være”*

## OPHOLD OG SOCIALISERING

De ældre, der har deltaget i projektet, opholder sig ikke på pladser og torve særlig ofte. Størstedelen af de ældre deltagere værdsætter at gå forbi og observere pladser og torves aktivitet på afstand. Litauens Plads bruger de ældre et par gange i sommerhalvåret, hvor andre aldersgrupper bruger pladsen hele året. Imidlertid mødes aldersgrupper ikke på tværs fortæller en ældre deltager fra Vesterbro: *“Mange går bare i sin egen verden. Der findes muligheder for at mødes, men det sker ikke så tit”*. Flere pladser beskrives af de ældre som attraktive, eksempelvis Enghave Plads, der er blevet fornyet i forbindelse med den nye metro. En ældre deltager på Vesterbro fortæller, at hun godt kan finde på at drikke en kop kaffe på Enghave Plads i fremtiden. To respondenter fra spørgeundersøgelsen udtrykker også optimisme omkring Enghave Plads og beskriver pladsen på følgende måde: *“Det ser fint ud, når metroen er færdig. Der er sol og lys og luft samt gode cafeer. Det er tæt på mange butikker”*. Generelt har de ældre deltagere korte ophold på pladser og torve, hvis de har behov for et hvil på en bænk. Imidlertid har de ældre ikke længerevarende ophold på pladser og torve. De ældre deltagere har derimod en stor lyst til at deltage i aktiviteter på pladser og torve.

## AKTIVITETER

Dans og musik vil ifølge enkelte ældre, der har deltaget i projektet, være oplagte aktiviteter på pladser og torve. Eksempelvis på Litauens Plads, hvor der kunne være dans ligesom ved Ofelia Plads og Svanemøllen. De ældre deltagere værdsætter at observere aktiviteter på pladser og torve på afstand. Tre ældre fortæller, at de sætter sig og observerer aktiviteter på Sønder Boulevard ved en kiosk eller en café. Sønder Boulevard italesættes som et byrum som de ældre værdsætter, da det er grønt og fremmer aktivitet for forskellige målgrupper. En ældre borger fortæller om forholdet til Sønder Boulevard således: *“Der er sådan en venlig stemning. Nogle gange sætter jeg mig ved en kiosk og drikker te [...]”*. De ældre besøger sommetider pladser og torve med deres børnebørn, hvor børnebørnene kan bruge aktiviteterne, imens de ældre holder øje med dem: *“Jeg har været der med mit barnebarn. Det fungerer dejligt og han var glad for den [skatebanen ved Enghave Plads red.]”*, hvor Sønder Boulevard også er et sted, børn kan lege. Selvom de ældre deltagere, der har indgået i projektet, ikke anvender aktiviteter på torve og pladser særlig ofte, mener de, at det bidrager til byliv, hvilket er positivt.



## MØDET MED UDSATTE I BYRUMMET

De ældre deltagere på især Vesterbro og Valby mener, at der bør være plads til udsatte grupper i byrummet. En del af de ældre, der har deltaget i projektet, fortæller, at de ikke nødvendigvis interagerer med udsatte grupper, men alligevel anser dem som en naturlig del af byrummet, da de skal være et sted eller er et hyggeligt indslag. Eksempelvis står der grupper ved Kvartershuset Sydhavnen, Mozarts Plads og Tingstedet, som passer på området og foretager en naturlig overvågning af aktiviteter i byrummet. En ældre kvinde fortæller om mødet med udsatte grupper ved Kvartershuset Sydhavnen: *“Nu har de mennesker [udsatte grupper mfl.] indrettet Anker Jørgensens plads, men hvor skal de ellers være?”*, hvor en ældre kvinde fortæller om mødet med udsatte grupper ved Tingstedet: *“Der er intet utrygt ved det”*. Imidlertid fortæller flere ældre deltagere i Valby, at de ikke opholder sig på Tingstedet, da der sidder udsatte grupper og drikker øl: *“Tingstedet, det er meget hyggeligt. Men jeg sidder der hellere ikke... der sidder dem med bajerne”*. Ved Wagnersvej i Sydhavnen er der også udsatte grupper, der opholder sig i byrummet, som en ældre borger fortæller at han gerne snakker med: *“Man snakker med dem dernede”*. Samtidig er der flere, som også vælger at urinere i buske, hvilket ikke er så rart: *“Der lugter af tis dernede”*. På trods af, at flere ældre trives med at udsatte grupper opholder sig i byrummet, så kan der være udfordringer forbundet med de udsatte gruppers ophold, hvilket kan have en mindre indvirkning på ældres ophold på pladser og torve.

Toiletter er, ifølge mange ældre, en nødvendighed, når de skal gåtur. En ældre kvinde fortæller, at det oftest er mænd, der prioriteres i forhold til toiletter, såsom pissoirer. Flere toiletter i det offentlige rum vil

forbedre de ældres brug af byen, så de ikke behøver at planlægge deres ture efter, hvor der er placeret toiletter. De ældre deltagere er altid meget positive omkring tilstedeværelsen af toiletter: *“Toiletterne på Tingstedet bliver brugt, de virker udmærket”*.







## TRYGHED OG VEDLIGEHOOLD

Overordnet ønsker alle ældre deltagere, at pladser og torve vedligeholdes og er trygge. Skraldespande, belysning og byrumsinventar er vigtigt for ældres oplevelse af pladser og torve - og de ældre værdsætter i høj grad manglende hærværk og rene forhold. Mange pladser og torve har, ifølge flere ældre deltagere, gennemgået en positiv udvikling. Litauens Plads nævnes imidlertid som et sted, hvor hundeejere ikke samler hundelort op og hvor der ligger affald, hvilket medfører, at de ældre ikke har lyst til at opholde sig på pladsen. Samtidig med at stien på Lergravsvej mangler belysning og skraldespande, hvor Islands Brygge har mange borde og bænkesæt, der udsættes for dårlig opførsel: *“Nu har jeg erfaring nede fra Islands Brygge med borde og bænke, der bliver jo så grillet. Engangsgrill står ovenpå de flotte borde, der er lavet og brænder hul. Der er et opdragelsesmønster der er gået galt. Larm i byen er fint, men ødelæggelsen den kan jeg ikke forstå”*. De ældres trivsel og tryghed i byrummet er i høj grad forbundet til vedligehold. En ældre borger fremhæver, at Københavns Kommune er gode til at vedligeholde byrumsinventar og at udfordringen udelukkende handler om, at borgere ikke altid behandler byrumsinventar godt. Yderligere er manglende skraldespande og belysning en udfordring, der kan imødegås ved at sætte flere skraldespande op og skabe god belysning, der skaber overblik for de ældre, når de færdes i byrummet.

## BEPLANTNING OG INDRETNING

Beplantning på pladser og torve er vigtigt for de ældres trivsel. Under byvandringerne har de ældre været positive overfor tilstedeværelsen af blomster, træer og buske. Beplantning på offentlige pladser og torve tiltaler også de ældre ved at bidrage til natur i byen. Mange ældre var meget begejstret for mødet med beplantning i bybilledet under byvandringerne. For høj eller skjærmende beplantning, der gør, at de ældre ikke har overblik over pladser og torve, kan være utryghedsskabende. Eksempelvis ved Enghave Plads, hvor en meget høj hæk skjærmer for aktiviteter på en boldbane, der gør at de ældre ikke har overblik over, hvad der foregår bag eller omkring hækken. Derfor er beplantning, der samtidig skaber overblik, vigtigt for de ældres oplevelse af tryghed i byrum.





## Pladser og torv har positiv indvirkning på ældre

### Fysiske Sundhed:

- Ved at tilbyde gode forhold for fodgængere og gennemtænkt cykelparkering.
- Ved at tilbyde opholdsmuligheder samt indkøbs- og tilbudsmuligheder, der er til at betale, såsom caféer m.m.
- Ved at siddepladser laves i træ i stedet for beton, da beton kan føles koldt. At der er læ og overdækning ved siddepladser, så de kan anvendes under forskellige årstider.

### Mentale Sundhed:

- Ved at skabe et godt overblik og muligheden for at studere mennesker, butikker, springvand eller anden aktivitet.
- Gennem natur og beplantning i lave højder, der samtidig vedligeholdes.

### Social Sundhed:

- Ved at blive knudepunkt for aktiviteter med musik og dans.
- Ved at give plads til udsatte grupper og indtænke dem i byrum på en måde, så de ikke generer.







# PARKER OG NATUR

## AKTIVITETER OG MØDESTEDER

*“Okay, jeg skal gå der hvor der er græs, for jeg tør i hvert fald ikke at gå på stierne”*

*(Om snerydning i Søndermarken)*

*“Jeg går forbi hver dag, men jeg går ikke ind og sætter mig, men det er så smukt og med den beplantning. Det er så godt”*  
*(Mosestykket, Valby)*

*“Jeg tror ikke de unge er utrygge, men når man bliver ældre og alene kan det være man er mere utryg. Der er mange ældre der ikke kommer ud.”*  
*(Vesterbro)*

### Gåtur med natur og vider

Natur og vider har høj attraktionsværdi hos de ældre, da de indbyder til længere gåture. Eksempelvis går nogle af de ældre deltagere, der har indgået i projektet, ture i Søndermarken, Valby parken, Amager Strandpark, Fælleden og Frederiksberg Have eftersom, at parkerne er vedligeholdte og med den rette størrelse til at gå lange ture. Fornylelsen af Amager Strandpark er de ældre deltagere eksempelvis meget begejstret for: *“Vi har fået vestkysten flyttet over til Amager”*. Seks respondenter i spørgeundersøgelsen har også markeret Amager Strandpark som en god park, der ikke bare henvender sig til ældre: *“Et fantastisk sted, der benyttes af alle aldersgrupper. [Der er red.] mulighed for forskellige aktiviteter og gode arrangementer”*. Flere ældre deltagere fremhæver endvidere vigtigheden af, at ældre kommer ud og går. Derfor mener de ældre deltagere overordnet set, at det gavner dem at være fysisk aktive i parker og natur.

### Parken som mødested

En anden aktivitet de ældre værdsætter er at studere mennesker, imens de sidder på en bænk eller går rundt i parker. Enghaveparkens bænke fungerer som et lokalt mødested for de ældre på Vesterbro og italesættes af de ældre således: *“[...] jeg går rundt og kigger på mennesker, hvis de har hunde eller børn med - og kigger på, hvordan de interagerer med hinanden”* og *“I Enghaveparken sidder vi og ordner verdenssituationen”*. I den sammenhæng bruger flere ældre deltagere fra Vesterbro i øjeblikket

bænkene foran Enghaveparken, da parken er i gang med at blive omdannet. Ydermere foretrækker de ældre deltagere at gå sammen med andre, da det sociale samvær er hyggeligere og tryggere. Samtidig med at de ældre kan hjælpe hinanden, hvis noget går galt på deres ture.

### På tværs af generationer

De ældre deltagere, der har indgået i projektet, værdsætter samlet set det intergenerationelle møde. Eksempelvis er Enghaveparken et mødested på tværs af generationer, hvor både børn, voksne og ældre har mulighed for at interagere og se hinanden. Af andre steder, hvor de ældre nævner det positive intergenerationelle møde, er Lergravsparken og Bondegården i Urbanplanen. På Amager sammenlignede de ældre Bondegården i Urbanplanen med Englands Parken. I den sammenhæng blev det tydeligt, at aktiviteter for børn og unge i parker er vigtigt for de ældres færden i byen. Englands Parken blev af de ældre beskrevet som en kedelig park med for mange hunde og uden aktiviteter for børn. Bondegården blev derimod fremhævet som en god park fyldt med aktiviteter, herunder dyr, legeplads og spiselige planter. Enkelte ældre fortalte, at de ofte besøger Bondegården med og uden børnebørn, da de værdsætter Bondegårdens aktiviteter. Tre aktive ældre deltagere fra Vesterbro vandrer også gerne igennem Skydebanen, da det er en hyggelig og grøn rute, der skaber intergenerationelle møder. Derfor kan det intergenerationelle møde i parker og natur være med til at tiltrække ældre.



## TÆTHED TIL PARKER OG NATUR

### Dans, musik, spil og motionsfaciliteter

Dans og musik kan være vejen til mere fysisk aktivitet blandt ældre. I Enghaveparken har der tidligere været dans og musik, hvilket flere ældre nævner, at de håber kommer igen: *“Før i tiden var der grillfester, hvor man kunne høre Peter Belli”*. De ældre påpeger også, at petanque, kongespil og krolf er aktiviteter de værdsætter og som de eksempelvis spiller i Amager Strandpark, Vigerslevparken og i den kommende Kulbanepark. Aktiviteterne kan være med til at gøre parker mere indbydende og inviterende for ældre. Generelt anvender de ældre ikke motionsfaciliteter i parker og mange ældre understreger, at motionsfaciliteter ofte bliver udsat for hærværk.

Generelt besøger ældre parker og natur tæt på deres bolig, da de ofte ikke kan gå så langt og det er mere belejligt. Der er imidlertid flere ældre deltagere, der går lange ture i parker og natur. En ældre deltager, der er godt gående beskriver gåture således: *“Jeg tror der er rigtig mange ligesom mig, der går et andet sted hen, når man er ude og gå en tur. ‘Når man er ude og gå tur’, det er jo ikke lige ved siden af, hvor man bor”*. Der er stor variation i de ældres fysiske evner i relation til gåafstand. De fleste ældre, der har deltaget i projektet, værdsætter, at der er natur og parker i nærheden af, hvor de bor og de bruger parker mere aktivt af den grund. Nogle ældre efterspørger parker tættere på, hvor de bor. Eksempelvis efterspørger de ældre i Indre Valby en park med grønne træer og natur, da jernbanen kan opleves som en barriere for at komme til Søndermarken og Frederiksberg Have.







## PARKERS UDFORMNING OG VEDLIGEHOLD

Overordnet set mener de ældre, der har deltaget i projektet, at vedligehold af parker og natur er vigtigt for deres trivsel. Parker, der fremstår rene og pæne, italesættes positivt af de ældre. Eksempelvis beskrives Mosestykket og Saxopark som fine parker: *“Men her er pænt, det er dejligt at gå forbi hver dag - og her er trygt og grønt” (Mosestykket)*. Vedligehold består ifølge de ældre af, at træer og blomster varetages, at parker sneryddes, at blade opsamles og at skraldespande tømmes.

Når de ældre spadserer gennem parker er det oplagt, at de har steder at sidde og tage et hvil. Bænkene skal gerne have armlæn og ryglæn, så de ældre har gode støttemuligheder. Der er parker, hvor de ældre fortæller, at der er behov for flere bænke, eksempelvis i Carlsberg have og Amager Strandpark. To ældre mænd beskriver manglen på bænke på Vestre Kirkegård således: *“På Vestre Kirkegård kunne der godt være nogle flere bænke”* og *“For det sker nogle gange at i starten der kan man bare det hele og så lige pludselig så er der langt hjem”*. Herudover kan flere bænke indbyde til interaktion og muligheden for at se på aktivitet.

De ældre fortæller, at de er meget begejstrede for blomster, træer og natur. En ældre fremhæver sin begejstring på følgende måde: *“Mere af den slags [parken red.], om ikke andet er det skide smukt at kigge på”*. Samtidig fremhæver de, at de værdsætter, at der er beplantning hele året og at den er vedligeholdt. Eksempler på parker med fin beplantning er Mosestykket, Vestre Kirkegård og Rosenhaven. Enghaveparken havde æbletræer før i tiden, som de ældre deltagere fortæller, de havde stor glæde af. Spiselige planter kan være et aktivt element for de ældre, når de opholder sig i parker

eller i natur. Det nævnes eksempelvis af en ældre deltager at: *“Man kunne samle æbler op før i tiden”* og det værdsatte de.

Belysning er vigtigt for deltagerne, der er afhængig af god belysning for at få det fulde overblik i parker. Eksempelvis nævnes Enghaveparken som en park med dårlig belysning om aftenen. Mange af de ældre går imidlertid sjældent ud om aftenen. Alligevel er belysning i parker vigtigt for de ældres oplevelse af tryghed. En ældre deltager nævner at en blanding af ovenlys og belysning langs med stier er en god form for belysning i parker. Der er forskel på ældre mænd og kvinders oplevelse af tryghed i parker. Mange ældre mænd nævner, at de generelt har en oplevelse af tryghed i parker, hvorimod fem af de kvindelige deltagere modsat har en oplevelse af utryghed, blandt andet på grund af dårlig belysning





## Parker og natur har positiv indvirkning på ældres

### Fysiske Sundhed:

- Ved tydelige og gode stisystemer, der bliver vedligeholdt, når der eksempelvis er glat om vinteren.
- Gennem områder og parker med høj biodiversitet og naturlig natur, der er mere indbydende at gå ture i.
- Adgang til siddepladser og toiletter, særligt ved steder, hvor der er andre aktiviteter (legeplads, petanque etc.). Det gør ældre mere tilbøjelige til at gå ture og opholde sig i parker.

### Mentale Sundhed:

- Når afstande til større parker og naturområder opleves som overskuelig. Det vil sige, at det er nemt at tage derhen og belægningen samtidig er god.
- Når der er godt overblik og belysning i parker for at øge oplevelsen af tryghed. Kvinder oplever utryghed i højere grad end mænd.
- Når parker er godt vedligeholdt og der er skraldespande, som ikke nødvendigvis skal tømmes hele tiden.

### Sociale Sundhed:

- Når aktiviteter i parker kan bruges på tværs af generationer. At parken bliver et sted, hvor man eksempelvis kan tage hen med sine børnebørn.
- Når parker er vigtige sociale mødesteder for de ældre, og de bruger dem til fysisk aktivitet (stavgang, petanque, gymnastik, ture) og til at sidde ned og drikke en kop kaffe sammen.







# USER JOURNEYS





*“Man ved aldrig, hvorfra en cyklist kommer. De kører stærkt ind over fortovet og kører overfor rødt”  
(Vesterbro torv)*

*“Dejligt mange bænke, vand, legeplads, mulighed for musik og andre arrangementer (f.eks. Sankt Hans)”.  
(Enghaveparken)*

*Jeg synes ikke de bænke er særlig gode at sidde på og der er ikke ret mange af bænkene, der står i skygge.  
(Sønder boulevard.)*



## VESTERBRO

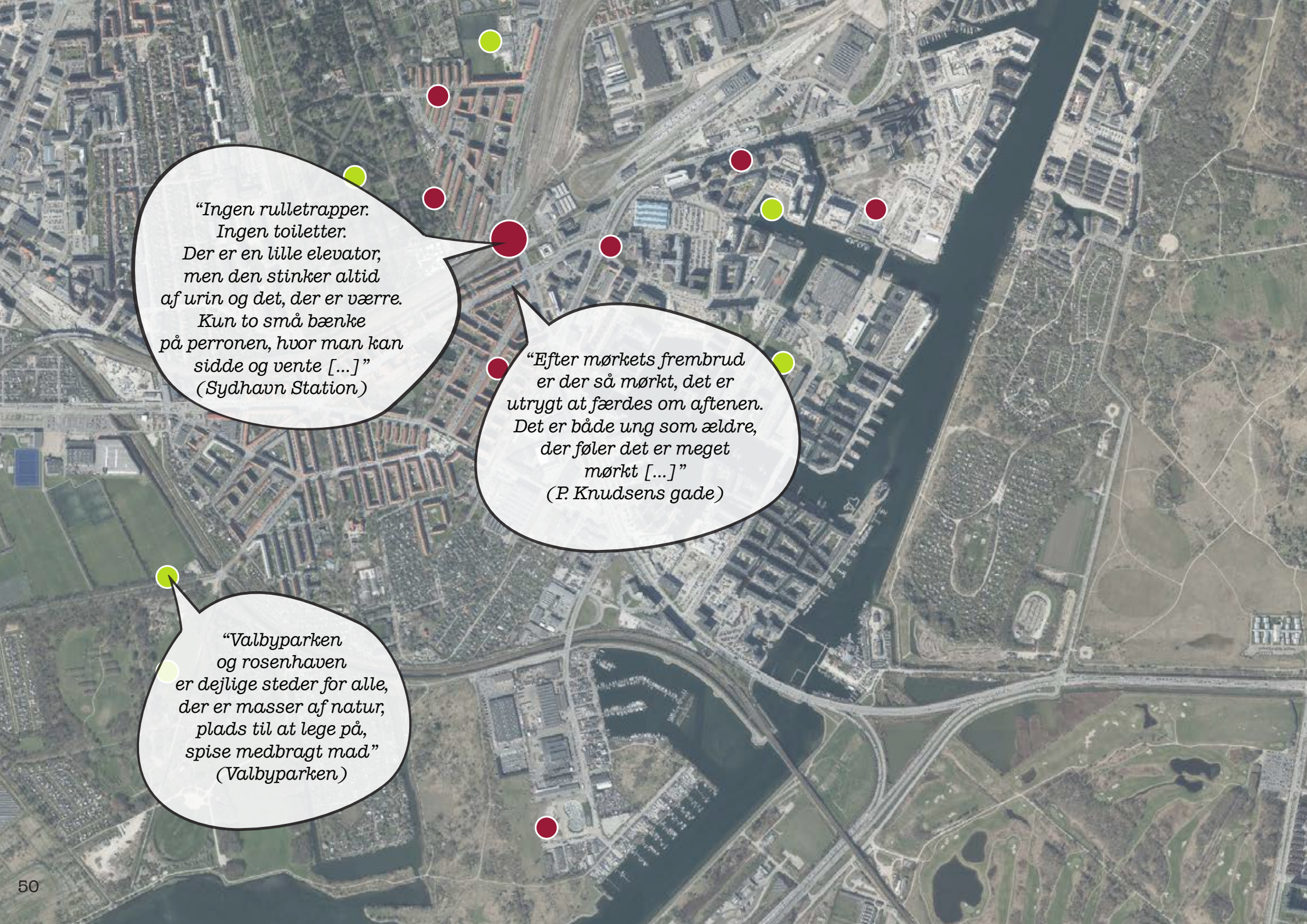
Vesterbro er blevet meget anderledes siden Jan flyttede hertil som ung student fra Jylland i 60'erne. Selvom mange af bygningerne er tilsvarende, hvad de var engang, er en stor del af nabolaget blevet mere 'fancy'. Der er fortsat en smule sammenhold mellem de ældre i bydelen, især hvis man var en del af sammenholdet, da man var ung. Der var jo altid nogle af de unge, der holdt sig for sig selv eller havde andre interesser. Jan går ofte til det lokale værtshus Cafe Blomsten for at møde mennesker og ryge pipe. Det er godt, at der er nogle af de gamle tilbage, også selvom at han godt kan forstå dem, der synes det er blevet mere pænt og stille. Der er ikke ligeså mange fulde mennesker, der triller ud af værtshuse på alle tider af døgnet langs med Istedgade længere.

Eftersom Jan skadede sin fod for et stykke tid siden, går han nu med stok. Selvom, at han bruger stok opleves det helt fint at komme rundt i byen. Det er selvfølgelig besværligt med brosten eller fliser, der ikke ligger fladt - men det lærer man at holde øje med. Han synes, det er blevet meget fint siden, de genåbnede Enghave Plads, og han kan godt finde på at sætte sig og drikke en kop kaffe en gang imellem, hvis det er godt vejr. Selvom han hellere bruger bus end metro, er det fint nok, at metroen er blevet et tilbud man kan tage i brug. Det bliver hyggeligt, når Enghaveparken åbner igen. Der går han ofte en lille tur. Det er et af de steder, hvor man møder folk fra bydelen. Han ser ofte et par damer på hans alder, der drikker kaffe sammen i parken og kigger på børn og

hunde. I sommers sad de på bænken på Enghavevej, da der ikke var åbnet for Enghaveparken, hvilket selvfølgelig var en anden oplevelse end den smukke rosenhave. Der findes også andre grønne områder der hvor han bor. Sønder Boulevard og Skydebanen er hyggelige steder at gå igennem, men det er ikke altid at han sætter sig i parkerne. Mange af siddepladserne på Sønder Boulevard har ikke ryglæn, så der kan han ikke sidde. I Skydebanen er der hyggeligt. Der er kommet rigtig mange børnefamilier til området de sidste fem år - og det er sjovt at se så mange børn i parken.







*“Ingen rulletrapper.  
Ingen toiletter.  
Der er en lille elevator,  
men den stinker altid  
af urin og det, der er værre.  
Kun to små bænke  
på perronen, hvor man kan  
siddes og vente [...]”  
(Sydhavn Station)*

*“Efter mørkets frembrud  
er der så mørkt, det er  
utrygt at færdes om aftenen.  
Det er både ung som ældre,  
der føler det er meget  
mørkt [...]”  
(P. Knudsens gade)*

*“Valbyparken  
og rosenhaven  
er dejlige steder for alle,  
der er masser af natur,  
plads til at lege på,  
spise medbragt mad”  
(Valbyparken)*



## KGS. ENGHAVE

Hans flyttede til Sydhavnen i 60'erne for at arbejde i sin tantes butik. Han identificerer sig med det gamle arbejderkvarter i det gamle Sydhavn og sætter pris på, at det er et sted, hvor mange forskellige mennesker kan bo. Det er et af de få områder, hvor det endnu ikke er dyrt. Særligt hvis man sammenligner arbejderkvarteret med det nye Sydhavn på den anden side af Sydhavnsgade. Det er meget anderledes i det nye Sydhavn. Der bliver bygget så tæt - ligesom i Indre By i de gamle dage. Det er som om at man helt har glemt alt det, der blev revet ned efter krigen, som var alt for tæt bygget. Men det nye indebærer også forandringer for hele Sydhavnen. Hans har ikke meget tilovers for metroen, når den kommer på et tidspunkt og det er blevet et rod med

de nye buslinjer. Han er meget afhængig af at tage bussen til Valby, hvis han skal i butikker, så det er en udfordring, at man ikke kender buslinjerne længere.

Metrobyggeriet er også besværligt, særligt ved Mozarts Plads, det er helt ødelagt. Der har været perioder, hvor det har været hyggeligt, selvom dem, der drikker bajere hænger ud på pladsen. De generer egentlig ikke Hans. Bare man er sød ved dem og ikke blander sig, så er de som regel hyggelige. Nu er der jo ikke nogle bænke ved Mozarts Plads længere, så nu er de på Anker Jørgensens Plads. Det føles meget fint at bo tæt på der hvor Anker Jørgensen boede i Sydhavnen. Han var en mand af folket, så almindelig.

Hans besøger blandt andet Karens Minde kulturhus. Der ser han en lille gruppe af ældre, der læser avisen gratis. Det gør han også. Det er jo en god dagstur for nogle at tage turen over til Karens Minde kulturhus. Han er besøgsven for en ældre mand, Jørgen. Han kommer ikke særlig meget ud længere og så vidt Hans ved, er der ikke så mange, der har kontakt med ham længere. Undtagen hjemmeplejen. Hans er selv medlem af kvartershuset og oplever, at der er flere og flere aktiviteter for ældre at vælge imellem - så længe, at man kan klare at deltage i aktiviteterne. Han benytter sig ikke særlig ofte af parker i området, men er rigtig glad for gården, der hvor han bor.







*"Hyggeligt område. Savner dog lidt tryghed for cyklister"  
(Valby Langgade)*

*"Mødested hvor ældre mødes og snakker sammen. De kan sy, spille billiard, der motionsmaskiner og sikkert flere ting. Der er et sted man kan købe mad i huset samt en fodterapeut"  
(VOC)*

*"Fortovet er skævt med knækkede fliser. Umuligt at gå på med min gigt. Der er mange af disse steder i bydelen. Især i pigekvarteret"  
(Beatevej)*

*"Svært trafikeret og endnu sværere at komme hurtigt nok over gaden"  
(Toftegårds plads)*



## VALBY

Bente har boet i Valby i 72 år. Hun havde et lille udsving for fire år siden, hvor hun boede i Helsingør, hvorefter hun flyttede tilbage til Valby. Det er et godt sted at bo, tæt på byen og alle tilbud, men alligevel med en identitet som en lille landsby. Hun er opvokset i 'pige kvarteret' og husker den gamle købmand på hjørnet af Blankavej, hvor hendes forældre sendte hende ned for at handle som barn. I dag bor hun på den anden side af jernbanen. Det er hyggeligt at se alt det grønne, og hvordan folk har indrettet deres haver. Hun går også ofte tur i Søndermarken, i hvert fald om foråret og sommeren. Gader med boligkaréer kan hurtigt blive lidt kedelige. Alt ser ens ud og de siddepladser, som findes opleves, alt for private at sætte sig på.

Der, hvor Bente bor findes der en lille gangtunnel under jernbanen, som er en virkelig god smutvej

over til Valby Langgade. Hvis ikke smutvejen var der måtte man hele vejen over Valby Station for at komme derhen. Stationen er uoverskuelig, da man skal op og ned af de hårde stentrappes. Nu er Bente godt gående, men når hun skal tage toget med sin mand, der har dårlige knæ må de helt over til Mellemtoftevej for at tage elevatoren ned til sporene. Det sker ikke særlig ofte, at de tager toget om aftenen, men hvis det sker, føles det nogle gange tryggere i den del af stationen, hvor der er butikker og flere mennesker.

Hun går ofte langs med Valby Langgade og kigger på mennesker. Nogle gange kan det være svært at gå på fortovet på grund af udeserveringerne. For eksempel ved Tingstedet. Særligt hvis man møder nogle med barnevogn eller hvis hun går der med sin veninde Karen, der har rollator, så er der

næsten ikke plads på fortovet. Hvis hun er på tur med Karen går de nogle gange til Spinderiet for at shoppe, men egentlig kan hun bedre lide Rødovre Centret, som er et lukket center, der er varmere om vinteren og efteråret. Karen snakker ofte om, at hun føler sig meget geografisk begrænset grundet hendes gangbesvær. De undgår om muligt at krydse Valby Langgade ved Tingstedet, hvor det er meget svært for Karen at komme over brostenene. Hun krydser hellere vejen henne ved Annexstræde, selvom der nogle gange er tung trafik på Valby Langgade, og det er lidt svært at snakke på grund af støj. Det er ikke lige så støjende som ved Toftegårds Allé, heldigvis. Der går hun helst ikke, hvis hun kan lade være. Det er meget svært at komme over vejen, når det er grønt, og man bliver ofte stående i midten på øen, imens biler suser forbi fra begge sider. Det føles stressende og utrygt.





*“Tidligere  
jernbaneovergang  
ved Lergravsvej  
skal renoveres,  
så kørestole, rollatorer  
og cykler “let” kan  
køre det pågældende sted.”  
(Lergravsvej)*

*“En stille grøn plet midt  
i byens larm. Bruges af alle  
generationer - måske  
en idé med en café?”  
(Amager Strandpark)*

*“Dejlig grønt  
område at gå i.  
Fra den østligste bydels  
villakvarterer over metroen  
til Amager Strandpark,  
langs vandet og  
tilbage ad Hedegaardsvej.”  
(Ved Øresund metro)*



## AMAGER ØST

Jens bor i Sundparken på Østamager. Han synes, det er et skønt sted at bo og han er glad for at bo i et område med mange ældre. Sundparken er tæt på butikker og tilbud, men han bruger sjældent Amagercentret. Nu har de også fjernet busstoppestedet fra Lergravsvej, som skaber udfordringer for dem, der ikke går lige så godt som ham selv. Jens' nabo har skrevet en klage til Movia om omlægningen af busser, men de svarer, at han har en station tæt på hans bopæl, da han kun har 450 meter til Lergravsparkens metrostation. Men metroen er altså ikke helt det samme, han kan ikke lide at tage metroen.

Jens er medlem af Aktivitetscenter Sløjfen og bruger aktivitetscentret til motion og socialisering. Han benytter sig af og er meget glad for aktivitetscentrets ture, hvor de tager afsted en hel dag til billige penge. Han går igennem Lergravsparken næsten hver dag. Det er en hyggelig park, men han bruger sjældent bænkene. Der er fint med belysning om aftenen, men der ville nok være dårligt overblik for dem, der

bruger kørestol og ikke kan se ud over buskene.

Jens elsker at gå ud til Amager Strandpark, hvor han gerne sætter sig et sted, hvor der er læ. Amager Strandpark er hans yndlingssted i byen. Han går af Lergravsvej, hvor der er lavet en fodgængervenlig gangsti. Det er et meget fint materiale at gå på - langt bedre end fliser og brosten. Han er dog irriteret over, at de aldrig bliver færdige med vejarbejdet i lyskrydset ved Strandlodsvej. Det er godt nok besværligt. Nu når han tænker over det, kunne det være rart med mere belysning og et par skraldespande langs med stien ved Lergravsvej. Særligt efter de har lavet strandparken om er han ofte derude. Det er til gengæld synd, at de har lukket toiletterne ved Amager Strandvej og Øresundsvej i Amager Strandpark. Nu må han gå hele vejen til Søbadet (Sneglen), hvis han skal på toilettet. Der er heller ikke toiletter ved den nye legeplads ved Amager Strandpark.

Han mindes det gamle Amager med arbejderkvartererne og den gamle Amagerbane, hvorfra godstog har kørt størstedelen af hans liv. Jens synes, det er flot, at metroen går langs med den gamle godstogbane, men det er til gengæld synd, at metroen ikke er under jorden. Når nu hele strandvejen er plastret til med nybyggeri er området meget opdelt og sammenhængen mellem det nye og det gamle er næsten ikke eksisterende. Selvom at Amager Strandpark er fin, så bygger de alt for meget og alt for højt derude langs med metroen. Det føles slet ikke som Amager, som er en flad Ø og de høje hus skærmer også for kysten. Amager Strandvej kan være en barriere for at komme ud til strandparken. Nogle gange er vejen meget støjende, da der kører mange lastbiler hen til nybyggeriet og derfor må man passe på, når man krydser vejen. Han vælger altid at krydse vejen der hvor der er fodgængerovergange.





*“En skamplet for alt og alle i et kæmpe nybygget område. Der prioriteres tilsyneladende ikke legepladser”  
(Legepladsen på Islands Brygge)*

*“Meget støjende vej med voldsomt meget og stigende trafik.”  
(Ørestad Boulevard)*

*“Her er dejlig natur, mange oplevelser, og et dejligt sted at lære sit barnebarn om dyr og planter. Og stilhed så man kan slippe af med stress”  
(Amager fælled.)*

*“Fantastisk sted for rigtig mange mennesker. Dejlig forskellig vegetation til gavn for alle, også dyr. Fint løbested for hunde, gode affaldsbøtter samt hundeposer.”  
(Byparken Ørestad)*



## AMAGER VEST

I ældreboligerne i Urbanplanen bor Inge. Hun er heldig at bo her. Det er et hyggeligt sted tæt på legepladsen Bondegården. Om sommeren ser hun ofte bekendte fra Peder Lykke Centret sidde dernede og drikke kaffe og spise frokost. Hun har også en lille altan, hvor hun har plads til at opbevare sin kørestol. Hun går oftere med rollator end med kørestol, men brugte kørestolen meget efter en hofteoperation. Man finder hurtigt ud af, hvor fortovene er gode og hvor der er ramper, når man sidder i kørestol. Hun kan eksempelvis ikke klare at køre i kørestol gennem tunnelen under Peder Lykkes vej, da tunnelen er for stejl og der samtidig er placeret brosten ved tunnelens udgang. I stedet vil hun hellere bruge én af fodgængerovergangene over Peder Lykkes Vej, da der er ramper. Det er fint nok at tage metroen fra DR Byen, hvis hun skal ind mod byen, men det er meget svært at komme på tværs af Amager, når nu

busserne er lavet om. Det sker meget sjældent, at hun tager ud mod Vestamager. Inge har en veninde i Sundby, men de mødes oftere i nærheden af, hvor Inge bor. Der er ikke noget i Sundby - det føles tomt og øde. Der er ikke én gang en kiosk ved metroen som kunne skabe liv ved stationen.

Hun føler sig ofte tryk der, hvor hun bor, selvom der er mange forskellige mennesker, der går gennem området om aftenen. Men hun er sjældent ude efter det er blevet mørkt. Selvom at der er ungdomsboliger lige ved siden af Peder Lykke Centret, så er det ikke et sted, hvor man mødes på tværs af generationer. Alle holder sig til deres eget. Inge møder mange andre ældre ved Peder Lykke Centret og sidder allerhelst i haven, hvis vejret tillader det. I haven er der smukt og grønt. Der kan aldrig blive nok grønt. Inge går gerne en tur rundt i nabolaget - og for nyligt

opdagede hun Eberts villaby. I villakvarteret er der fredeligt, roligt og smukt. Især med alt det grønne. Der er dog ikke plads til at gå med rollator på fortovene, men der er heller ikke så meget trafik. Så ofte kan man gå på vejen, hvis der er brug for mere plads. Før i tiden gik hun ofte til Englands Parken - særligt da hendes børn var små, men ikke længere. Nu bruger hun hellere de dejlige naturområder i Urbanplanen. Der er noget særligt ved den gamle, historiske gård midt i Urbanplanen. I Englands parken er der for mange hunde, der går løst og der er et meget dårligt overblik langs med Irlandsvej. Dem, der sidder i Englands Parken er ofte øldrikkere, så det føles ikke som et sted man har lyst til at opholde sig, selvom man går igennem parken.





## INDDRAGELSE I FREMTIDEN

De ældre, der har deltaget i projektet, har lagt vægt på, at de foretrækker at blive inddraget på følgende måde i fremtiden:

- I mindre grupper (op til 12), da de ældre som regel ikke tør tale til større borgermøder.
- Byvandring med indendørs opfølgning giver alle mulighed for at komme til orde. De små detaljer kommer de ældre ikke i tanke om, når de sidder indendørs. Endvidere er det givende for de ældre, at de går i grupper, så de kan reflektere sammen. Flere typer af brugere giver også forskellige perspektiver på udformningen af byen, såsom kørestolsbrugere og ældre, der går med stok. De ældre sætter også pris på at få indblik i hinandens oplevelser af tilgængelighed i byen.
- Et simpelt format som er overskueligt.
- At der kommer resultater ud af inddragelsen. Eksempelvis at politikere kommer ud og besøger bydele.
- At der gives ordentlig information om tid, sted og dato og gerne i god tid. Endvidere, at der gives generel tilbagemelding og information om byvandringers længde.
- Generelt vil de ældre gerne have bedre information om tilbud i byen.

De ældre deltagere har endvidere fortalt, at de gerne vil rekrutteres via følgende kommunikationskanaler i fremtiden:

- Lokalaviser
- Lokaludvalg
- Nyhedsbreve
- Aktivitetscentre
- Information i bybilledet
- E-mail
- I visse tilfælde facebook - eksempelvis på lokale facebooksider.





# REFERATER TIL OPSAMLINGSSEMINARER

I forbindelse med kampagnen En by for alle er der afholdt to opsamlingsseminarer i Valby og på Amager. Til opsamlingsseminarerne har Københavns ældre fået mulighed for at kvalificere og give feedback på de anbefalinger, der er udarbejdet på baggrund af den kvalitative undersøgelse og spørgeundersøgelsen. Samtidig med at de ældre har givet perspektiver på og ideer til, hvordan ældre skal inddrages i fremtiden. Opsamlingsseminarerne er dermed en afslutning på kampagnens foregående forløb samtidig med, at de er startskuddet til den videre proces i resten af København.

## REFERAT FRA OPSAMLINGSSEMINAR I VALBY D. 4. DECEMBER

Deltagere: 19 ældre borgere, 1 repræsentant fra Langgadehus, 4 Repræsentanter fra Københavns Kommune, 2 konsulenter fra COurban

Opsamlingsseminaret i Valby startede med, at Sofie Mondrup Nielsen fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen bød alle velkommen og præsenterede Sundheds- og Omsorgsborgmester, Klaus Mygind, der fortalte om visionerne for kampagnen En by for alle. Efterfølgende præsenterede

Bettina Werner og Clara Andreasen fra COurban design collective de overordnede anbefalinger fra rapporten, hvorefter deltagerne stillede spørgsmål.

En deltager spurgte blandt andet om rapportens undersøgelse tog højde for, at mange butiksgader bliver negativt påvirket af indkøbscentre, og at alle ældre ikke nødvendigvis værdsætter indkøbscentre af den grund. Ydermere spurgte en deltager om undersøgelsen sætter fokus på vigtigheden af at adskille forskellige former for trafikanter; bilister, cyklister og fodgængere. Endvidere spurgte en ældre deltager om, der er lavet en kortlægning af, hvor ældre bor i København, så kommunen kan målrette den sundhedsfremmende og ældrevenlige indsats i disse områder. Sofie fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen fortalte, at forvaltningen har indledt et samarbejde med Teknik- og Miljøforvaltningen om en sådan kortlægning.

En ældre deltager spurgte endvidere, hvordan anbefalingen om at lav bebyggelse er sundhedsfremmende for ældre, vil integreres i den kommende byudvikling. Borgmesteren fortalte, at det er en anbefaling, der kan sættes fokus på, når der skal udvikles nye byområder, og at borgerrepræsentationen lige nu er meget opmærksomme på at skabe en ældrevenlig

by. Herefter nævnte borgmesteren, at der skal placeres 500 bænke og der er stor interesse i at høre, hvor de skal stilles henne.

Efter spørgsmålsrunden startede den første dialogrunde, der havde fokus på, hvordan København kan blive ældrevenlig i fremtiden. Deltagerne fik mulighed for at bidrage med nye perspektiver, der kunne kvalificere rapportens anbefalinger yderligere. Efterfølgende startede anden dialogrunde, der havde fokus på, hvordan ældre skal inddrages i fremtiden. Under begge runder var der god dialog ved bordene og deltagerne skrev mange gode perspektiver ned.

Afslutningsvist fortalte Sofie fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, at det bliver muligt at finde anbefalinger fra opsamlingsseminaret på hjemmesiden: [kk.dk/enbyforalle](http://kk.dk/enbyforalle) - og at hun vil undersøge muligheden for at offentliggøre den nuværende rapport. Alle deltagere blev inviteret med til den videre proces i 2020. Sundheds- og Omsorgsborgmester Klaus Mygind takkede for en god dialog og fortalte, at han glædede sig til den videre proces i 2020.



## DE ÆLDRES IDEER TIL EN ÆLDREVENLIG BY I FREMTIDEN:

### Fremme af fysisk sundhed for ældre:

- Grønnere og bredere cykelstier
- Mere cykel- og løbehjulsparkering (2)
- Flere el-cykler
- Små føreløse busser
- Vend fliserne, så fortovene bliver bredere
- Fladere ramper på vejene
- Flere bænke på Ingerslevsgade mellem Carlsberg Station og Knud Lavards gade, hvor der pt. er en 1 km uden bænke.
- Flere bænke på Rahbeks allé.

### Fremme af mental sundhed for ældre:

- Kontrol med byplanlægningen for at undgå tæt bebyggelse og skabe plads til flere grønne områder.
- Hav et helhedsblik på byggeri. Ikke se isoleret på byggeri og undgå at rive byggeri ned, men sæt fokus på om byggeri virker efter hensigten. Undersøg hvad der kunne være godt for helheden i byområder, så byområder bliver mere inkluderende og varierede.
- Adskil forskellige trafikanter og opdel cykelstier.
- Mere nudging blandt 'bløde' trafikanter, så alle oplever tryghed i trafikken. Eksempelvis at der automatisk sker en opdeling mellem hurtige og langsomme cyklister og el-løbehjul samt forskellige fodgængere på fortove.

- Lav ensrettede veje for biltrafik, hvor der ikke er plads til cykelsti.

### Fremme af social sundhed for ældre:

- Storbyen som landsby
- Giv ejerskab til de ældre
- Ældre som en ressource til at skabe liv
- Mange ældre har overskud til at lave aktiviteter, som rummer forskellige målgrupper
- De ældre kan hjælpe med at plante træer i bybilledet
- Lav 'samtalebænke'
- Flere delebiler
- Væk med mur og væg. Skab samvær mellem generationer
- Fællesområder og fælleshuse, hvor beboere i boligområder kan mødes og lave forskellige aktiviteter.

## DE ÆLDRES IDEER TIL INDDRAGELSE I FREMTIDEN:

- Det interaktive værktøj bør være lettere at bruge. Det er eksempelvis svært for ældre at sætte en prik og en kommentar.
- Skab involvering via Danske Seniorer, Ældresagen og andre ældreorganisationer.
- Anvend kommunikationskanaler såsom lokalaviser.
- Reklamér for hjemmesiden - En by for alle i lokalaviser
- Inddrag ældre gennem dialogmøder tæt på de ældres bopæl. Eksempelvis ved at afholde dialogmøder i lokaler tæt på ældreboliger, så det er let for ældre at deltage i dialogen.
- Det er vigtigt med god tilbagemelding til forslagsstillere, så forslagsstillere ved hvad der sker med bidrag. Eksempelvis gennem dialogmøder og opfølgende statusmøder.
- Lav fælles opsamlingsmøder
- Rapporter, delrapporter og referater bør være på hjemmesiden - En by for alle.
- Det er godt med nyheder i e-boks

## REFERAT FRA OPSAMLINGSSEMINAR PÅ AMAGER D. 10. DECEMBER

Deltagere: 8 ældre borgere, 2 Repræsentanter fra Københavns kommune og 2 konsulenter fra COurban. De første 15 minutter var Klaus Mygind, Sundheds- og Omsorgsborgmester, og hans PA tilstede.

Opsamlingsseminaret på Amager startede med, at Sofie Mondrup Nielsen fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen præsenterede Sundheds- og Omsorgsborgmester, Klaus Mygind, der fortalte om visionerne for kampagnen En by for alle. Herefter forlod Sundheds- og Omsorgsborgmester Klaus Mygind og hans PA seminaret. Efterfølgende præsenterede Bettina Werner og Clara Andreasen fra COurban design collective de overordnede anbefalinger fra rapportens undersøgelse, hvorefter tilstedeværende deltagere stillede spørgsmål og kvalificerede rapportens resultater.

En deltager spurgte, hvad naturlig overvågning er. Bettina fra COurban svarede at naturlig overvågning betyder at mennesker kan se og holde øje med hinanden i bybilledet. En ældre kvinde vil gerne have, at der bliver afholdt flere og længere byvandring, der kan bidrage til endnu flere perspektiver på byen. Særligt da byvandringerne berørte et lille område i byen.

En deltager lagde efterfølgende vægt

på, at der er behov for at aktivere forskellige netværk og foreninger i byen, hvis anbefalingerne skal realiseres. Eksempelvis er det nødvendigt, at de almene boligorganisationer og beboerdemokratier inddrager perspektiverne i udviklingen af de almene boligområder, så boligområderne tager højde for de ældres behov og ønsker. Lokaludvalg er også vigtige at inddrage, da de kan sprede budskaber og skabe fokus på de ældres vilkår i de forskellige bydele. Det handler om at aktivere netværk og foreninger, så der er stor tilslutning til kampagnen og anbefalingerne.

En deltager fortalte at som det er nu lukker sociale væresteder for ældre kl. 15.00. Det begrænser ældre, der gerne vil være sociale efter kl. 15.00. Derfor ville det være godt, hvis sociale væresteder har åbent i længere tid. En anden deltager fortalte at ældre risikerer at falde, når der er placeret riste langs cykelstier og foreslog at riste placeres et andet sted end på cykelstier. Herudover fortalte en deltager, at der er udfordringer med fliser, der ikke skaber plane fortove.

Endvidere fremhævede en deltager, at det er usikkert at bevæge sig langs med cykelstier, når det er myldretid og cykler har høj fart. Bettina svarer i den sammenhæng, at det også er problematisk, at pensionistkortet til offentlig transport stopper kl. 15.00, når

det samtidig er det tidspunkt myldretid starter. Det begrænser ældres mobilitet i byen, da de ikke kan anvende forskellige transportformer.

En deltager fortalte, at det ville være en ide, hvis sociale væresteder for ældre bliver drevet ligesom offentlige biblioteker, hvis der ikke er økonomi til personale. På den måde har ældre mulighed for at mødes selvom at der ikke er personale tilstede på aktivitetscentre m.m.

En deltager fremhævede, at det giver god mening at tage afsæt i både mentale, sociale og fysiske parametre. Imidlertid er det primært fysiske parametre som der er fokus på i rapportens anbefalinger. Deltageren vil derfor vide om det er meningen, at Teknik- og Miljøforvaltningen og Økonomiforvaltningen skal være en del af projektet. Deltageren mener at realisering af anbefalingerne kræver, at de forskellige politikere og forvaltninger tilslutter sig projektet. Sofie svarede, at Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har startet en dialog med TMF om realisering af kampagnens anbefalinger, hvilket er vejen til realisering.

Herudover nævnte en deltager, at det er problematisk at skrå parkerede biler holder på kantsten og fortove. Der burde sættes forhindringer op, så biler ikke kan



## DE ÆLDRES IDEER TIL EN ÆLDREVENLIG BY I FREMTIDEN:

parkere på fortove og kantsten. Ydermere sætter mange restauranter og caféer borde og stole på fortove, hvilket de bør få flere påbud imod, da det begrænser ældres fremkommelighed.

Sofie fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen svarede, at de 500 bænke, der skal opsættes i København er opstarten på samarbejdet og dialogen med Teknik- og Miljøforvaltningen. Herudover kan resten af anbefalingerne realiseres og prioriteres gennem budgettet og håbet er, at kampagnens resultater bliver til principper, der inddrages hver gang, at der planlægges i København.

### Fremme af fysisk sundhed for ældre:

- Farvemarkering på cykelstier der hvor man skal være ekstra opmærksom
- Begræns brug af nedsænkede riste på cykelstier
- Lav fodgængerstriber over cykelstien ud fra busstoppesteder
- Gør det nemt at fortælle det offentlige, hvis fliser ligger dårligt eller forkert (I 2010 fandtes en sms-funktion).
- Bedre og gennemtænkt cykelparkering ved boliger. Gerne lige uden foran de ældres dør. Det må gerne være på bekostning af parkeringspladser, så cykler kommer væk fra fortovene.
- Cykelkældre i den nye metro fungerer ikke - de er placeret alt for langt under jorden. De ældre vil ikke sætte deres cykler i metroens cykelkældre, da de ikke stoler på, at elevatorer fungerer, når de skal hjem igen.
- Brostenhæmmer mange ældre i ordentlig fremkommelighed i byen - "Hvem har glæde af brosten i virkeligheden?". Der er mange ældre, der falder på grund af brosten. Eksempelvis er Islands Brygge fyldt med brosten langs hele havnefronten. På Islands Brygge kunne der eventuelt være baner af plant asfalt.
- Brosten og små sten bør slibes, så de er plane og lette at gå på.
- Ved renovering af Amagerbrogade er

der lavet gode nedkørsler for rollator- og kørestolsbrugere. Sådan bør gader udformes i fremtiden.

- Prikker på fortove, der skal lede blinde, når de færdes i byen, kan forhindre ældre, der bruger kørestol og rollator, god fremkommelighed. Belægning på Købmagergade er velfungerende, da der er plads til ledelinjer til svagtseende og plane fortove til ældre.
- God ide at forbedre adgangsmuligheder til eksempelvis læge og tandlæge. Som det er nu skal læger og tandlæger ligge på 1, 2 og 3 sal, da indkøbsbutikker skal placeres i stueetagen. Læger er generelt svære at tilgå på grund af mange trapper og manglende elevatorer.

## DE ÆLDRES IDEER TIL EN ÆLDREVENLIG BY I FREMTIDEN (FORTS.):

### Fremme af mental sundhed for ældre:

- Generelt er der behov for mere belysning! Gerne med følere, så der kun er belysning, når der er mennesker, der færdes i områder.
- Servering på fortove forhindrer god fremkommelighed for ældre. Butikker, cafeer og restauranter m.m. bør få påbud mod at bruge fortovet til udeservering m.m.
- Cykelparkering på fortove skaber også utryghed for mange ældre - "Det er et forhindringsløb hver dag. Særligt på brede fortove"
- Grusbelægning i parker og grønne områder er svært at gå på for ældre med rollator og kørestol.
- Lyscyklussen ved fodgængerovergange bør være grøn i længere tid.
- Små butikkers tilgængelighed er vigtig for at skabe de bedste betingelser for ældres brug af indkøbsmuligheder. Det er de færreste butikker, der tager højde for rollator- og kørestolsbrugere. Alle butikker bør være kundevenlige over for alle. Forretningsdrivende skal tage højde for forskellige brugertyper.
- Skab et nærhedsprincip, der er baseret på at funktioner og tilbud er placeret tæt på de ældres bopæl.

### Fremme af social sundhed for ældre:

- Kunne godt tænke sig, at der fandtes varmtvandsgymnastik på Amager.
- Skab en informationsportal, der samler spændende aktiviteter på tværs af tilbud, som det er muligt at læse om i lokalaviser eller på tekst-TV. De ældre fravælger aktivt at søge information på nettet.
- Cykling Uden Alder kunne også være et tilbud uden for plejehjem til boligforeninger og lignende.
- Mange ældre savner nogle at følges med for at tage aktiviteter i brug. Måske kunne man starte en følgeordning? (også i forhold til inddragelse i fremtiden)
- Savner en aflastningsordning. Der bør være hjælpere, der kan komme hjem til de ældre én gang om ugen, som eksempelvis kan hjælpe med at tage affald ud og handle ind.
- De københavnske boligers indretning er ikke så ældrevenlig. Store dele af den gamle boligmasse i København er meget fysisk utilgængelig og at flytte er ikke altid et økonomisk alternativ.
- Det er kun frivillige, der deltager i sociale arrangementer i boligområder. Det er svært at få folk til at deltage i arrangementer (f.eks. fællesspisning i Sundparken).
- Der bør laves et tilbud, der henvender

sig til ældre, før de kommer på plejehjem - eksempelvis seniorbofællesskaber.

- Starten positiv dialog med boligselskaber om, hvordan der kan komme flere seniorbofællesskaber, der er til at betale. Eksempelvis gå i dialog med den almene boligsektor.
- Boligpolitisk bør flere seniorbofællesskaber prioriteres. Det er der stor interesse i. I Mjølnerparken nedlægger de opgange med seniorbofællesskaber, hvilket er imod hensigten om at skabe en ældrevenlig by.
- Kommunen skal understøtte de ældres ønsker om, at der skabes flere seniorbofællesskaber - ikke kun i nybyggeri, også i gamle bygninger.
- Fællesskaber er en ressource både internt og eksternt.
- Invester i ældre som en ressource - vend fortællingen om ældre.
- Seniorbofællesskaber er med til at ældre fastholder deres sociale netværk og skaber livskvalitet.
- Hjemmehjælpere bør tilknyttes ældreboliger fast.
- Sørg for, at ældre kan bevare deres sociale omgangskreds.



## DE ÆLDRES IDEER TIL INDDRAGELSE I FREMTIDEN:

- Information gennem tekst-TV
- Giv info om arrangementer cirka 14 dage i forvejen - hvis det er mere end 14 dage i forvejen, så glemmer man arrangementer.
- Det er godt at afholde arrangementer om eftermiddagen (Uenighed om hvorvidt tidlig eller sen eftermiddag er bedst).
- Hvorfor skal det være 65+? Sænk aldersgrænsen til 60+!
- Senioraktiviteter 2019 er et fantastisk katalog.
- Aktivér faglige organisationer - såsom seniorafdelinger og klubber m.m. Der er et ældre arrangement i Fælledparken, hvor projektet kan promoveres. Gør det samme på Amager.
- Mere synlige kommunale forvaltninger - "Borgere lægger ikke mærke til, hvad der foregår"
- Afhold en senior-/ældredag for at skabe synlighed. Det kan være med aktiviteter som eksempelvis rollator ræs.
- Politikere skal med ud på byvandring - eventuelt med rollator og kørestol.





**Sundheds- og  
Omsorgsforvaltningen**

