

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2023 30 stp
Fakultet for landskap og samfunn

Aldersvennlige samfunnsakser i Lillestrøm - Gateutforming og bylivsstrategier

Age-friendly streets in Lillestrøm - Street design and
city strategies

Emilie Rosenberg Johansen
Master i landskapsarkitektur

BIBLIOTEKSIDE

Tittel

Aldersvennlige samfunnsaker i Lillestrøm - Gateutforming og bystrategier

Title

Age-friendly streets in Lillestøm - Street design and city strategies for the elderly

Forfatter

Emilie Rosenberg Johansen

Veilder

Ellen Merete Husaas

Format

Tosidig stående A4, (leses som liggende A3)

Sideantall

118

Figurer

Figurer og fotografier er produsert av forfatter dersom annet ikke er oppgitt

Emneord

Aldersvennlig stedsutvikling, Lillestrøm, gateutforming, bylivsstrategier, brukerforståelse, folkehelse, livskvalitet, inkluderende landskapsarkitektur, sosial bærekraft

Keywords

Age-friendly development, Lillestrøm, city strategies, street design, user understanding, public health, quality of life, inclusive landscape architecture, sosial sustainability

FORORD

I skrivende stund er det noen timer unna til jeg avslutter mine 5 år studier innen landskapsarkitektur, fire på Ås og ett Wien. Det er mye en kunne skrevet en masteroppgave om. Kanskje er det nettopp utenlandsoppholdet som brakte et ekstra engasjement til gater, da spaserturer i byen ble en favorittaktivitet.

Videre springer søkelyset på den eldre delen av befolkningen ut ifra en indre motivasjon, og kanskje litt frustrasjon. Min grandtante på 93, tante Else, har alltid vært en inspirasjon! Hun klarer seg selv i hverdagen, kjører egen bil, deltar på utenlandsturer med pensjonistforeningen og går alene til butikken. Likevel er ikke dette alltid mulig, da hun møter gater med dårlig kvalitet som består av hindringer og få hvilesteder.

Det er trist at vi bruker mange millioner på nye motorveier, men svært få ressurser på gatene mellom husene. For enkelte brukere i samfunnet, særlig barn og eldre, er dette hovedveiene i ens liv. Det er her en ferdes hver eneste dag. Her går en til butikken, møter naboen eller leker med venner. Slik var det for meg der jeg vokste opp. Vi vet at parker og byrom er sentrale uteområder og møteplasser, men disse er stedsavhengige og ikke alltid å finne i nærmiljøet. Da blir gaten et viktig uterom. Med en økende befolkning blir vi også nødt til å bo tettere enn før. Vi står ovenfor en kamp om arealene med motstridene ønsker. For å få til en bærekraftig og levelig fremtid må vi dele på ressursene og omstrukturere måten vi planlegger byer og tettsteder på.

Helt fra starten av studiet har jeg kjent på et ønske om å utforme steder for mennesker. Landskapsarkitekten har mange sko å fylle, og sitter blant annet på kunnskapen og verktøyene til å skape bedre fysiske rammer for folk. Dersom gaten utenfor huset ikke er et sted man ønsker å være eller av så dårlig kvalitet at den er krevende å ta i bruk for å kjøpe egg og melk, har vi ikke gjort jobben vår. Her har vi en vei å gå, og gater som må utformes nærmere!

Jeg vil rette en stor takk til veileder Ellen Husaas for smittende engasjement, oppmuntring og gode faglig innspill underveis. Tusen takk vil jeg også si til klassen og alle mine medstudenter jeg har møtt på min vei. Jeg vil også takke venner og familie som alltid er støttende, og spesielt storesøster for engasjement rundt oppgaven.

Til slutt vil jeg si takk til kollektivet mitt, som har passet på at jeg har fått i meg nok mat og søvn, og menneskene jeg har sittet på rom med de fem siste månedene. Takk for alle gode samtaler, delt fortvilelse og ikke minst glede!

SAMMENDRAG

«Eldrebølgen» har vært et begrep så lenge jeg kan huske, hvor det stadig påpekes at vi kommer til å se en økende andel eldre og de utfordringene dette medfører. Likevel oppsummerer Leve hele livet-konferansen det fint: «Den demografiske utviklingen er ikke en “bølge”, men vår nye hverdag. Kommuner, næringsliv og sivilsamfunn må jobbe sammen og på nye måter for å løse morgendagens utfordringer.» (Leve hele livet, u.å.)

Denne masteroppgaven er et bidrag til dette samarbeidet, og viser landskapsarkitektens rolle og muligheter. Mange av dagens bolig-gater har lav kvalitet. Det er ujevnt underlag, ingen tydelig struktur eller hierarki, få plasser å hvile, samt ofte dårlig med belysning. I tillegg øker denne problematikken ved store nedbørsmengder og på vinteren med glatte og isete gater. For mange eldre er dette hindre nok til å ikke gå ut og ta del i samfunnet. Dette kan bidra til lavere livskvalitet, ensomhet og isolasjon. Hensikten med denne oppgaven blir dermed å øke den sosiale bærekraften for seniorene i Lillestrøm ved å utarbeide et forslag til en aldersvennlig gate gjennom en mulighetsstudie.

Forankret i teori og med brukerforståelse som utgangspunkt kommer jeg frem til et prosjektområde og en relevant samfunnsakse. «Samfunnsaksler» er begrepet kommunen bruker om de viktigste gatene i byen som trenger en oppgradering.

Etter befaringsanalyser, overordnede analyser og informasjonsinnhenting velger jeg samfunnsaksen Kjerulfs gate til min mulighetsstudie. Her anvendes teori til praksis på et prinsipielt nivå med tiltak og grep i form av bylivsstrategier og ny gateutforming. Her ble håndboka N100 Veg- og gateutforming og V129 Universell utforming av veger og gater, Lillestrøm sin felles kommunale veinorm og regjeringens veileder Lys på stedet viktig å legge til grunn (Kommunal- og distriktsdepartementet, 2012; Lillestrøm kommune, 2019; Statens vegvesen, 2014; Statens vegvesen, 2019).

«Den røde løperen» løfter de eldre frem og skal møte deres behov samtidig som den oppfordrer til aktiv samfunnsdeltakelse og viktige møter i nærmiljøet.

Definisjon rød løper: «Rød løper er et rødt teppe som rulles ut der prominente gjester skal gå, (...) og andre VIP-er» (Wikipedia, 2021)

ABSTRACT

“The elderly wave has been a term for as long as I can remember, where it is constantly pointed out that we will see an increasing proportion of seniors and the challenges this will entail. Nevertheless, the Living for Life conference sums it up nicely: “The demographic development is not a wave but our new day of life. Municipalities, businesses and civil society must work together and in new ways to solve tomorrow’s challenges.” (Live your whole life, u.å)

This master’s thesis is a contribution to this collaboration and shows the landscape architect’s role and its possibilities. Many of today’s residential streets are of low quality. There is uneven ground, unclear structure and hierarchy, there are few places to rest, and often poor lighting. In addition, these problems increase the with large amounts of rainfall and with slippery and icy streets in winter. For many seniors, this is enough of an obstacle to not go out and take part in society. This can contribute to a lower quality of life, loneliness, and isolation. The purpose of this task will therefore be to increase the social sustainability of the seniors in Lillestrøm by preparing a proposal for an age-friendly street through a opportunity study.

Anchored in theory and user understanding as a starting point, I arrive at a project area with a relevant community axis. Community axis is the term the municipality uses for the most important streets in the city that needs an upgrade.

After inspection analyses, overall analyzes and gathering information, I have chosen the community axis Kjerulfs gate for my feasibility study. Here are theory applied in practice and on a principled level with measures in the form of urban life strategies and new street design. The handbook N100 Road and street design and V129 Universal design of roads and streets, became Lillestrøm’s common municipal road standard and the government’s guide Light on the spot important to lay a foundation (Ministry of Municipalities and Districts, 2012; Lillestrøm municipality, 2019; Statens vegvesen, 2014b ; Norwegian Road Administration, 2019).

“The red carpet” will lift the seniors/elderly and meet their needs while simultaneously encourage active community participation, and important meetings in the local environment. The definition of red carpet: “Red carpet is a red carpet that is rolled out where prominent guests will walk, (...) and other VIPs” (Wikipedia, 2021)



INNHALDSFORTEGNELSE

1 INTRODUKSJON

1.1	Bakgrunn for oppgaven	9
1.2	Problemstilling og mål	15
1.3	Oppgavens oppbygning	16
1.4	Avgrensning og metode	17

2 KUNNSKAPSGRUNNLAG

2.1	Hvem er “eldre” og hvorfor tilrettelegge for denne gruppen?	21
2.2	Om gater	25
2.3	Referansekommuner	31

3 LILLESTRØM SOM CASEOMRÅDE

3.1	Om byen og seniorenne	37
3.2	Gjeldene planer og føringer	39
3.3	Fysiske rammer	43
3.4	Seniorenne sitt perspektiv	47
3.5	SWOT-analyse	53

4 Mulighetsstudie “Den røde løperen”

4.1	Bylivsstrategier for eldre	63
4.2	Prosjektområdet	83
4.3	Mulighetsplan for Kjerulfs gate	

5 AVSLUTNING OG REFLEKSJONER

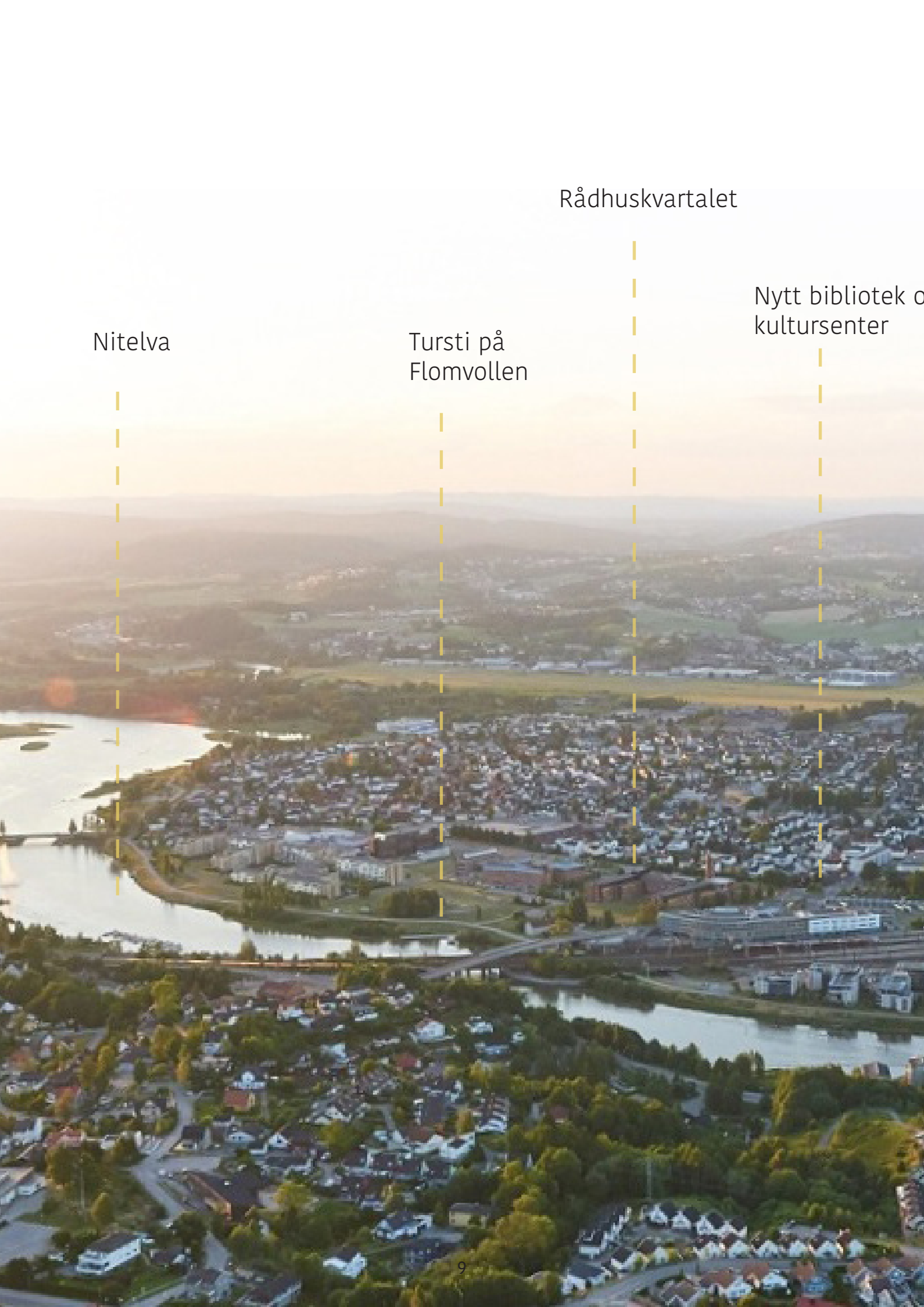
5.1	Oppsummering & konklusjon	107
5.2	Refleksjoner	109
5.3	Referanser	111

«Aldersvennlig stedsutvikling handler grunnleggende sett om å skape fysiske omgivelser som gjør det mulig for eldre å være aktive samfunnsdeltakere så lenge som mulig, også den dagen helsa begynner å skranke. Selv om vi kaller det aldersvennlig stedsutvikling handler det ikke kun om tiltak rettet mot eldre. Både forskning og praktisk erfaring viser at det som er bra for eldre som regel er godt for alle.» (NAL, 2019)



KAPITTEL

1 INTRODUKSJON



Nitelva

Tursti på
Flomvollen

Rådhuskvartalet

Nytt bibliotek og
kultursenter

Sentrumskjernen med handlegate
og restauranter og kaféer

g

Togstasjon og
bussterminal

Kirken og kino

Prosjektområdet



Figur x. Foto av Christian Wangberg / Lillestrøm kommune (u.å).

1.1 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN

Ny Byutviklingsplan

Lillestrøm er en aktuell by å se på nærmere på når det gjelder aldersvennlig stedsutvikling på flere plan. I dagens kommuneplan belyses tematikken, og den 25. januar 2023 vedtok kommunestyret en ny Byutviklingsplan for Lillestrøm by. Planen skal være et styrende verktøy for innbyggere, utbyggere og kommunen selv, samt vise til et helhetlig grep for byen med visjoner mot 2060 (Lillestrøm kommune, 2023a).

«**Inkluderende by**» er en av visjonene til planen med konseptet «**Samfunnsakser**». Dette er gatene markert i rødt på illustrasjonsplanen, hvor målet er å opparbeide disse med høy kvalitet som sikrer byliv for myke trafikanter.

Konseptet sammen med designstrategien «**en by der man kan leve hele livet**» har lagt føringer for valg av prosjektområdet og samfunnsakse i Lillestrøm. Likevel vises det til få konkrete tiltak rettet mot eldre. Hensikten med denne masteroppgaven blir dermed å supplere med informasjon og foreslå prinsipper og utformingsmuligheter.

Samtidig vil oppgaven være et bidrag til hvorfor og hvordan en kan jobbe stedsbasert med en brukergruppe. Det er ønskelig at tiltakene skal inspirere og være overførbare til flere aktuelle gater og andre kommuner. Sammen vil dette belyse landskapsarkitektens rolle og muligheter når det gjelder utvikling av aldersvennlige gater.



Figur x. Samfunnsaksene fra byutviklingsplanen. Fritt gjengitt etter (Lillestrøm kommune, 2023a).

Aktualitet: flere eldre, folkehelse & livskvalitet

Det er forventet en økning av eldre i årene som kommer (Strand et al., 2023). Allerede om 10 år vil det for første gang i Norge være flere eldre (65+ år) enn barn og unge (0-19 år). Og i 2060 vil hver femte person være over 70 år, mot dagens én av åtte (Gleditsch, 2020). Det fysiske og sosiale miljøet har en stor innvirkning på hvordan en opplever aldring og de begrensningene og mulighetene som medfølger (WHO, 2023). Med en økende andel eldre, står vi overfor et stort inkluderings- og tilretteleggingsbehov.

At vi stadig blir eldre er ikke et problem i seg selv, men samfunnet og planleggingen må tilpasses deretter. Folkehelse og livskvalitet er viktige arbeidsområder for kommunene. Her kan planleggere og designere ved å oppgradere gatene tilpasset brukere med særlige behov bidra til økt fysisk aktivitet og samfunnsdeltakelse. Ved å utforme utearealene på premisset til samfunnsgruppene i mindretall, vil en oppnå en fysisk utforming som er brukervennlige for alle. Dette vil dermed gi positive ringvirkninger for hele befolkningen.

Fleksible uterom som er gratis og åpner opp for flere brukergrupper, vil øke bruken. Her spiller den fysiske utformingen og møblingen en sentral rolle for nettopp hvilke mennesker som vil føle seg hjemme (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016). Dette vil være et bidrag til at folk kommer seg ut av godstolen, beveger seg mer og møter andre mennesker utendørs. Dette er en selvfølge for de fleste barn og unge som går i barnehage og på skolen, samt de voksne som er yrkesaktive. For den eldre delen av befolkningen derimot, må det andre bidrag til for at disse grunnleggende behovene skal dekkes.

I 2019 utarbeidet Norske arkitekters landsforbund (NAL) håndboka, **Aldersvennlig stedsutvikling** på oppdrag fra Helsedirektoratet. Her skriver de blant annet:

“Stedskvaliteter har en direkte innvirkning på folkehelsen og mangelen på attraktive gangforbindelser fører til mindre sosialt samspill” (NAL, 2019).

Dette er problematisk for eldre, som etter pensjonsalder ofte har et mindre sosialt nettverk enn tidligere. En aldrende befolkning tilsier derfor at vi er nødt til å ta dette problemet på alvor.



Figur x. Håndboka Aldersvennlig stedsutvikling av Norske arkitekters landsforbund (NAL, 2019).

Bærekraftig byplanlegging

Hele verden står overfor et demografisk skifte hvor både andelen og antallet eldre øker betraktelig (WHO, 2022). Dette er en kompleks utvikling som vil påvirke samfunnet på flere måter, både økonomisk, miljømessig og sosialt. I et bærekraftig byplanleggingsperspektiv er det fordelaktig å planlegge slik at byen er flerfunksjonell og brukervennlig for alle. Jens på 4 år og Olga på 90 skal begge føle seg inkludert, på lik linje som aldersgruppene imellom. For å oppnå dette og sikre en bærekraftig utvikling må det derfor tilrettelegges for de som trenger det mest. Blant disse finner vi gruppen eldre.

De forente nasjoners (FN) 17 bærekraftsmål er en felles global arbeidsplan for utryddelse av fattigdom, bekjempe ulikheter og stoppe klimaendringene innen 2030. For denne masteroppgaven er spesielt mål 3, 10 og 11 relevant.

Mål 3 «skal sikre god helse og livskvalitet for alle, uansett alder» (FN, 2022). Mål 10 handler om å redusere ulikheter ved å «(...) sikre myndiggjøring og fremme sosial, økonomisk og politisk inkludering av alle, uavhengig av alder, kjønn funksjonsevne (...)» (FN, 2022). Mål 11 som omhandler bærekraftige byer og lokalsamfunn blir på et overordnet nivå førende for hele oppgaven.

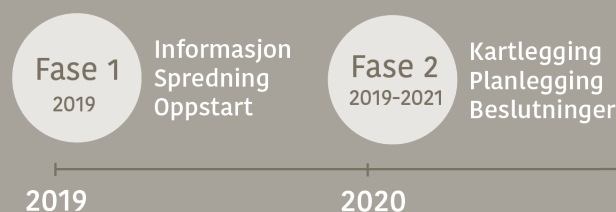
Særlig er delmål 11.3 «Innen 2030 styrke inkluderende og bærekraftig urbanisering og muligheten for en deltakende, integrert og bærekraftig samfunnsplanlegging og forvaltning i alle land», og 11.7 «Innen 2030 sørge for at alle, særlig kvinner og barn, eldre og personer med nedsatt funksjonsevne, har tilgang til trygge, inkluderende og tilgjengelige grøntområder og offentlige rom» aktuelle (FN, 2023).

FN har i tillegg erklært 2021-2030 som **tiåret for sunn aldring**. Her samarbeider de tett med Verdens helseorganisasjon (WHO), for å lede et internasjonalt samarbeid tuftet på Bærekraftsmålene.

I Norge kom regjeringen i 2018 med **Stortingsmelding 15: Leve hele livet, en kvalitetsreform for eldre**. Her legger de inn 5 satsningsområder: 1) Et aldersvennlig Norge, 2) Aktivitet og fellesskap, 3) Mat og måltider, 4) Helsehjelp og 5) Sammenheng i tjenestene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2021). Dette la grunnlaget for arbeidet om aldersvennlige samfunn i kommunene.

Figuren viser de 4 ulike fasene fra regjeringens Leve hele livet-reform. Vi er nå i fase 3 og 4. Gjengitt etter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018).

Reformens faser



Lillestrøm & TOWARDS

Lillestrøm er som flere norske byer rundt Oslo i stadig vekst. Byutviklingsprinsipper som fortetting, transformasjon og knutepunktutvikling er styrende for denne utviklingen og preger befolkningens hverdag (Kommunal- og distriksdepartementet, 2022a). Dette i sammenheng med en aldrende befolkning er en samfunnsutvikling som blir styrende i årene som kommer. En grundigere gjennomgang av Lillestrøm og gjeldende planer kommer i kapittel 2. Her er både samfunnsdelen og arealdelen interessant å se på, med satsningsområdene 2 Bærekraftige byer- og tettsteder, og 3 Hele livet. Videre vil som nevnt konseptet samfunnsakser fra den nye byutviklingsplanen og et søkelys på de eldre sitt perspektiv stå sentralt.

Oppgaven vil være et bidrag til NMBUs bærekraftsarena: TOWARDS – mot bærekraftige byer og samfunn, og er en del av masterklasse 2023 med Lillestrøm som caseområde. Her skal bærekraftsutfordringer analyseres ved å se på grønn teknologi, sosial rettferdighet og helse, der folk lever livene sine (NMBU, 2022). Når det gjelder sosial bærekraft er problemstillingen med eldre og byutvikling høyst relevant. Dagens yngre skal en dag også vokse opp å bli eldre. Dermed holder det ikke å bare planlegge for barn og unge, det må planlegges for hele livsløpet. Slik blir planleggingen bærekraftig.



Fase 3
2021-2023

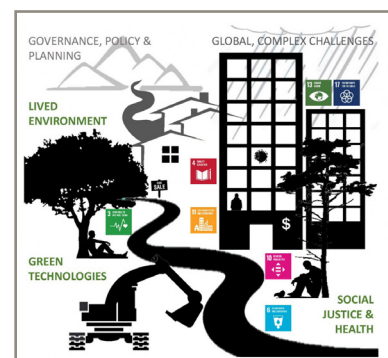
Gjennomføring
Implementering
Rapportering

Fase 4
2023

Evaluering
Forbedring

2021

2023



(NMBU, 2022)

3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET



10 MINDRE ULIKHET



11 BÆREKRAFTIGE BYER OG LOKALSAMFUNN



Figurer hentet
fra (FN, 2022)

1.2 PROBLEMSTILLING & MÅL

PROBLEMSTILLING

Hvordan utforme aldersvennlige gater i Lillestrøm?

MÅL

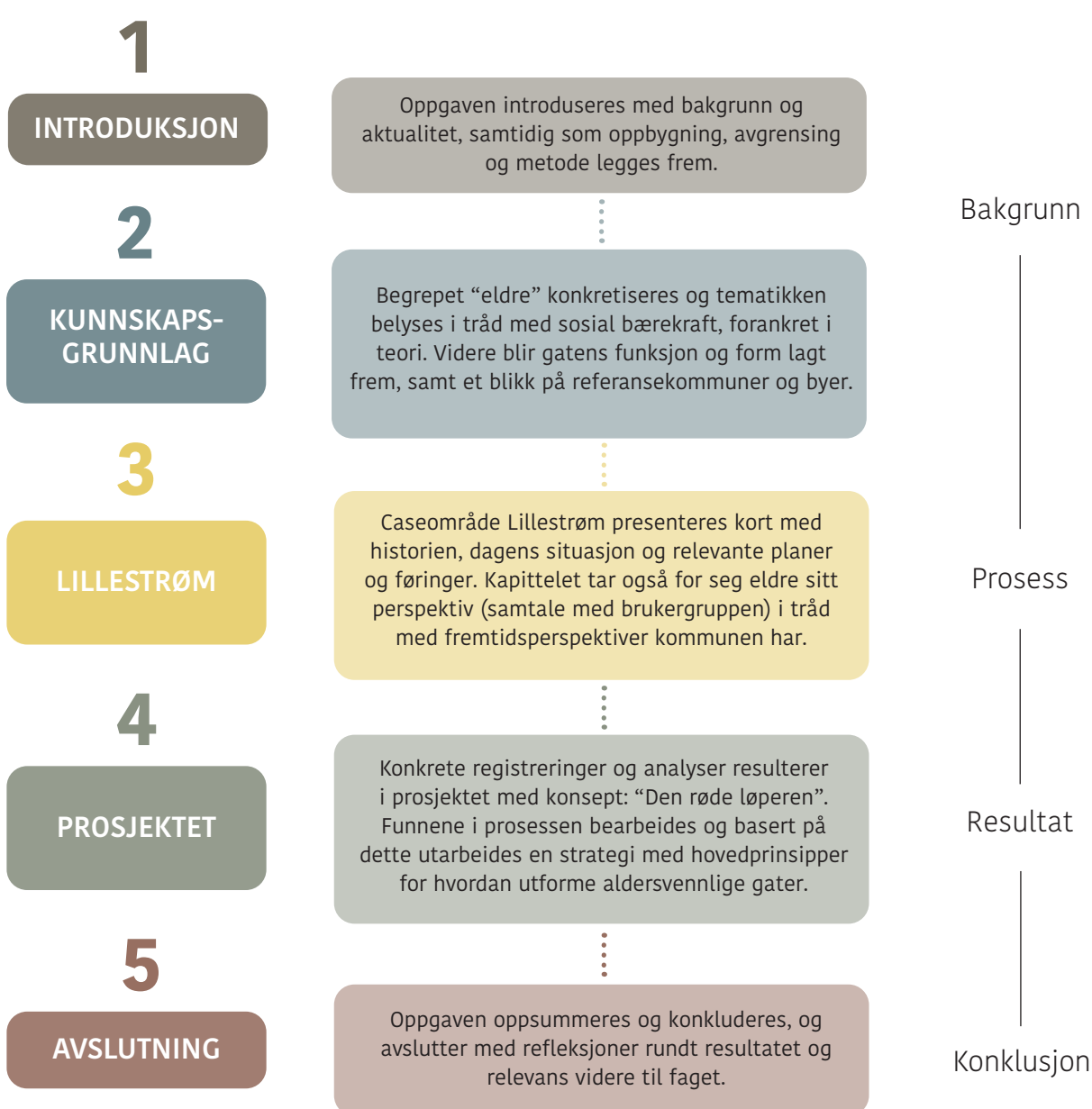
Utforme en aldersvennlig gate i en av samfunnsaksene i Lillestrøm

DELMÅL:

1. Belyse brukergruppens behov og argumentere for viktigheten av inkluderende landskapsarkitektur
2. Undersøke dagens praksis rundt aldersvennlig stedsutvikling og sammenfatte relevante føringer og utfordringer
3. Analysere og kartlegge bystrukturer og gatenett i Lillestrøm, samt identifisere barrierer og mangler ved dagens utforming basert på samtaler og befaringer
4. Designe en valgt samfunnsakse på en måte som inkluderer og tilrettelegger for eldre, og møter deres behov

1.4 OPPGAVENS OPPBYGNING

Figuren viser oppgavens oppbygning og fremgangsmåte. Oppgaven inneholder fem kapitler som bygger på hverandre. På denne måten vil jeg gjennom prosesser og fysiske grep komme frem til hvorfor og hvordan utforme aldersvennlige gater i Lillestrøm. Hvert kapittel vil svare på et eller flere av delmålene og videre besvare hovedmålet og problemstillingen.



1.3 AVGRENSNING & METODE

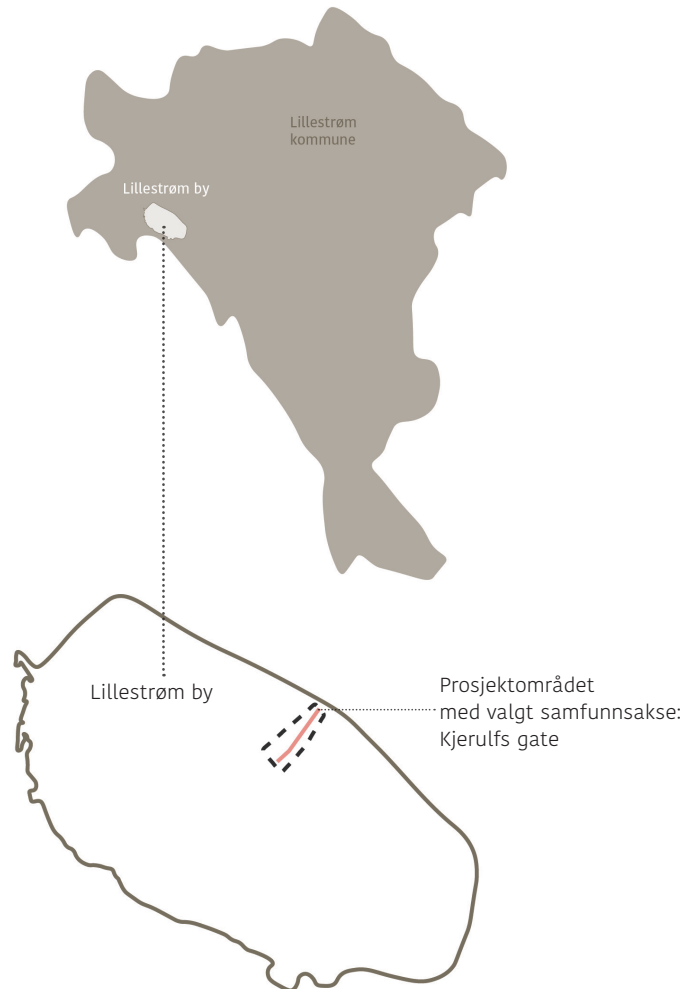
Lillestrøm er valgt som caseområde basert på flere grunnlag. Faglig gir det flere muligheter gjennom TOWARDS for tverrfaglig samarbeid og relevant kunnskapsinnhenting. Lillestrøm er både navnet på kommunen og selve byen.

Geografisk er oppgaven avgrenset til Lillestrøm by. Dette er valgt på bakgrunn av Byutviklingsplanen for Lillestrøm by (Lillestrøm, 2023a)

Rent **fysisk** er Lillestrøm et egnet sted å vokse opp og bli gammel med tanke på byens flate topografi. Redusert mobilitet er en av hovedutfordringene man ser hos eldre. Muligheten til å kunne ferdes og delta i nærmiljøet er essensielt, og et tilnærmet flatt landskap gjør dette mulig og ikke minst lønnsomt. Samtidig kan dette by på utfordringer når det gjelder økte klimaendringer som styrtregn og flom. Dette er også et aspekt som må tas hensyn til.

Likevel er det viktig å legge til grunn en **tematisk** avgrensning, slik at oppgaven ikke blir for omfattende. For å kunne diskutere rundt tematikken eldre og tilrettelegging på en tydelig måte vil dermed hovedfokuset ligge på aldersvennlig stedsutvikling og inkluderende landskapsarkitektur. Videre vil dette tegnes ut i selve prosjektet ved gateforming og mulighetsplaner for Kjerulfs gate.

Problemstillingen rundt overvannshåndtering blir dermed ikke gjennomgått i detalj, men nevnt som en aktuell løsning for utforming av offentlige uterom når det gjelder klimatilpasning.



Befaringer

Jevnlige befaringer har vært viktig for å forstå stedet og danne seg innsikt av hvordan gatene oppleves i dag. Jeg har vært på seks befaringer, en på sykkel med kommunen og resten til fots. Disse har jeg prøvd å spre utover året, fra september til april. Å gå rundt i byen gjennom skiftende årstider har vært avgjørende for å forstå hvordan bybildet endres. På denne måten har jeg også erfart ulike problemer som oppstår på bakgrunn av dette. Her er det særlig vintermånedene og problematikken med snø, is og glatte veier som utpekte seg som problematisk.

Litteraturgjennomgang

En gjennomgang av litteratur har lagt grunnlaget for oppgavens retning, eksempelvis bøkene «Livet mellom husene» (Gehl, 2017) og «Inkluderende arkitektur» (Ryhl & Høyland, 2018). Gjennom å lese meg opp på relevante artikler, håndbøker, nettsider, Senteret for et aldersvennlige Norge og følge med i nyhetsbilde har jeg fått økt innblikk i tematikken. Deltakelse på Leve hele livet-konferansen arrangert av Helsedirektoratet den 16. november 2022, og flere seminarer og utstillinger høsten 2022 i regi av Oslo Arkitekturtriennale med «Nabolag» som hovedtema, var med på å danne bakgrunn for kunnskapsgrunnlaget. En viktig del av arbeidet har også vært å danne seg et bilde av dagens praksis og utforske hvilke løsninger som allerede finnes som man kan bygge videre på. Dette ble gjort gjennom å utforske ulike referanseprosjekter og kommuner.

Plangjennomgang for Lillestrøm

Aktualitet og relevans har vært viktig siden oppstarten av arbeidet. En plangjennomgang av Lillestrøm sine gjeldende planer og føringer har derfor vært nødvendig for å forstå kommunens arbeid så langt og deres langsiktige mål. Samtidig har det vært med på å identifisere utfordringer kommunen står overfor og relevante områder å utforske nærmere i tråd med tematikken om eldre.

Registreringer og analysearbeid

Registreringer og stedsanalyser har vært avgjørende for å få et overblikk av byen og de større linjene. Dette har vært med på å kartlegge styrker, svakheter, utfordringer og muligheter for eldre i byen i dag. Å knytte de fysiske lagene i Lillestrøm med de sosiale analysene for eldre ble viktig for valg av prosjektområdet.

Samtale med lokale og fagpersoner

Videre har erfaringsutveksling med både fagpersoner og innbyggere vært viktig for å forstå de eldre sitt perspektiv. Jeg har vært i kontakt med folkehelsekoordinator, Ida Kristin Woldmo og leder for Eldrerådet i Lillestrøm, Bente Moen Torgersen. Samtalene har vært med på å kartlegge de viktigste byrommene og aksene som eldre bruker i hverdagen sin, samt fremme hva eldre i Lillestrøm er opptatt av når det gjelder gatemiljø. Jeg har også hatt uformelle samtaler på gata med eldre beboere fra prosjektområde og publiserte en spørreundersøkelse på en Facebook-gruppe for innbyggere i Lillestrøm. Her fikk jeg 9 svar.

Medvirkning er et sentralt verktøy for å forstå brukergruppen man planlegger for. En spesifikk medvirkningsprosess med eldre ble ikke gjennomført grunnet vinkling av oppgave og kapasitet i forhold til tidsbruk. Likevel legger arbeidet mitt et grunnlag for medvirkning på et aktuelt område som nå er kartlagt i detalj. I refleksjonsdelen diskuterer jeg hvordan denne masteroppgaven kan brukes som et grunnlag for medvirkningsarbeid videre.

Mulighetsstudie

En vesentlig del av oppgaven har vært å sammenfatte all informasjon og foreslå prinsipper og utarbeide bylivsstrategier og gateutforming. Her har tegning på skissepapir vært viktig for å utforske og forstå gaten. Samtidig har 3D modellering og ulike digitale verktøy vært nyttig i forståelse av rom og skala, samt fremstillingen av figurer, analysekart og illustrasjoner for å visualisere grep og utforming. Dette fremkommer i kapittel 4 med en oversiktsplan på 1:2500, fire delsekvenser med plantegningerr 1:500, samt snitt 1:100 og teknisk snitt 1:100 og 1:50.



KAPITTEL

2 KUNNSKAPSGRUNNLAG

2.1 HVEM ER “ELDRE” OG HVORFOR DENNE GRUPPEN?

Definisjonsavklaring

Definisjonen på eldre er skiftende og kan variere ut fra land og kontekst. Eldre er ikke en ensartet gruppe, og det er store individuelle forskjeller når det gjelder helse og funksjon (Strand et al., 2023). Bruk av kalenderen for å definere hvem som er eldre kan dermed gi et feil bilde, da den biologiske alderen ikke nødvendigvis er i overensstemmelse med den kronologiske alderen.

En ser likevel at de fleste moderne samfunn betegner mennesker fra 65 år som eldre. WHO definerer eldre fra tidspunktet man pensjoneres og ikke er yrkesaktiv lenger. Det samme gjør SSB, som i Norge tilsvarer 67 år. Flere velger også å dele opp i ytterligere kategorier. Norges seniorråd skiller eksempelvis mellom **ynge seniorer** (50-66 år) og **eldre seniorer** (67+ år). Det danske trendanalyselaboriatoert Pejgruppen går et steg lenger og definerer eldre ut ifra hvilke behov den enkelte har (Grini,2022).

De fire kategoriene er:

«**De nye seniorenene**»: har nådd pensjonsalder og utnytter friheten det medfører, ønsker å reise og fortsette å nyte livet sammen med venner.

«**Rutineseniorenene**»: har vært pensjonister i noen år, begynner å roe seg ned med barn og barneban. Ønsker mer trygghet i hverdagen, liker å gå tur og går gjerne stavgang.

«**Hjemmegående seniorer**»: har flyttet til mindre boenheter og begrenser innkjøp til det mest essensielle som matvarer og eventuelle medisiner. Begynner å bruke helsevesenet i større grad.

«**De avhengige**»: har behov for omsorg og pleie, enten hjemme eller på sykehjem. Har lite påvirkningskraft over egen hverdag.

En slik inndeling av eldre er hensiktsmessig da vi vet at behov og muligheter varierer stort for den enkelte. I boka Inkluderende arkitektur argumenterer Ryhl og Høyland (2018) nettopp for dette manglende fokuset i dagens planlegging. De ønsker å åpne opp for en bredere brukerforståelse utover universell utforming-begrepet, som lenge har stått sentralt i planleggingen. Grunntanken er at universell utforming skal legge til rette for at alle skal ha like muligheter for personlig utvikling, deltakelse i samfunnet og livsutfoldelse (Kommunal- og distriksdepartementet, 2022b).

Begrepet stammer fra det internasjonale begrepet universal design, første gang brukt av den amerikanske arkitekten og kunnskapsformidleren Ronald L. Mase. Hensikten var å løsrive seg fra begreper som «barrier-free» og «accessibility», som virker stigmatiserende da det omhandler spesifikke løsninger for mennesker med nedsatt funksjonsevne (Ryhl & Høyland, 2018, s. 14).

En ser at praksisen i ettertid viser til en markant politisk forankring med søkelys på lover, regelverk og føringer. I formålsparagrafen 1-1 i Plan- og bygningsloven finner vi eksempelvis formuleringen,

«Prinsippet om universell utforming skal ivaretas i planleggingen og kravene til det enkelte byggetiltak. Det samme gjelder hensynet til barn og unges oppvekstvilkår og estetisk utforming av omgivelsene. For boliger skal prinsippet om universell utforming ivaretas gjennom krav til tilgjengelighet.»

(Plan- og bygningsloven, 2008).



Dette er vesentlige prinsipper som må ligge til grunn for planleggingen. Likevel har ikke dette blitt fulgt opp med en verdi- og holdningsmessig utvikling, hvor Ryhl og Høyland etterspør en større innsikt i de ulike brukerperspektivene. I boka legges frem en metodisk tilnærming kalt **brukerforståelse som metode**. Her skriver de videre at arkitektens oppgave ikke kun er å unngå å lage barrierer, men påpeker ansvaret for **å tilføre kvaliteter og inspirere til bruk og opplevelser** (Ryhl & Høyland, 2018 s. 18-21).

Dette er direkte overførbart til landskapsarkitektens rolle. Å anerkjenne at dette er to likeverdige fokusområder er vesentlig for brukerne vi designer for. Dette underbygges i artikkelen, Elderly-friendly inclusive environments: learning from Ankara, hvor det differensieres mellom viktigheten av det bygde miljøet og det sosiale miljøet for eldre (Afacan, 2013). Det første steget er planlegging som tilrettelegger det fysiske og bygde. Videre vil dette danne muligheten for inkludering dersom det gjennomføres på brukernes premisser.



Forside av boka Inkluderende Arkitektur (Ryhl & Høyland, 2018).

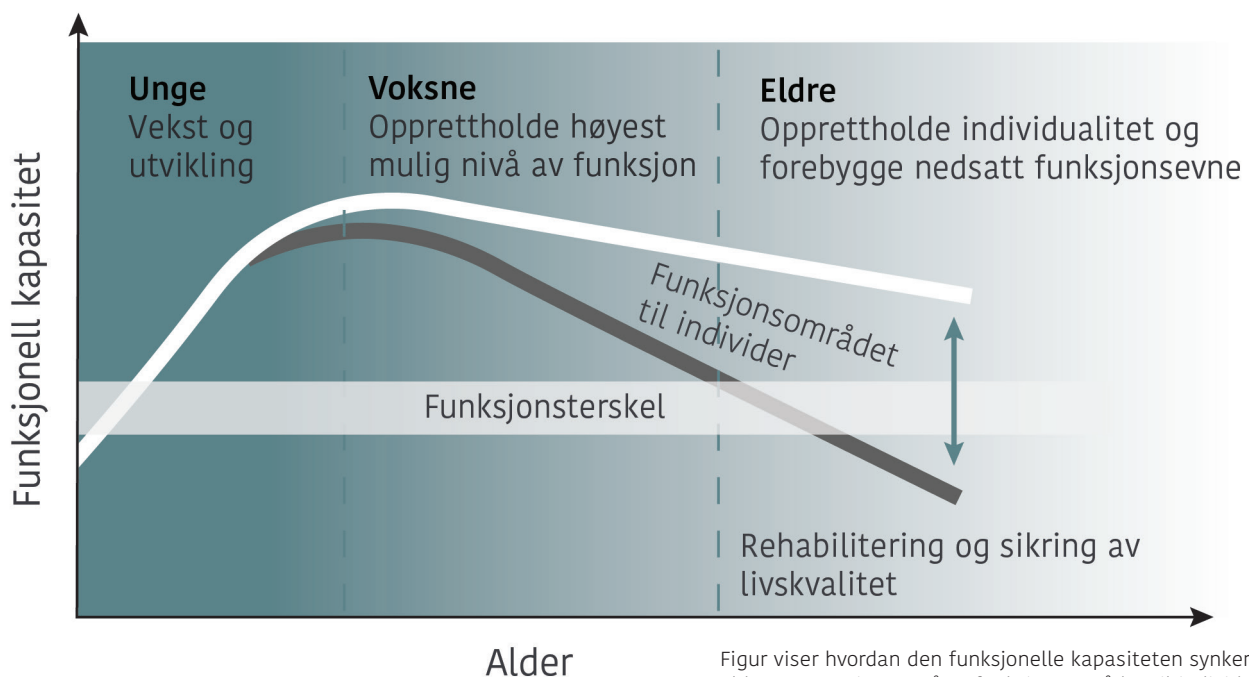
Aldring, helse & funksjon

Enten en begynner å kjenne markante helse- og funksjonsnedsettelse i 60-årene eller 90-årene er det helt sikkert at aldring er en prosess som foregår igjennom hele livet. Det er en naturlig biologisk prosess som innebærer endring i organer og celler. Konsekvensene av dette fører blant annet til lavere energibehov, energinivå og økt risiko for kroniske plager og sykdommer (Grini, 2022).

Flere eldre tilsier økt press på omsorgstjenester og institusjonsplasser. Eldre er dermed en sentral gruppe som vil påvirke samfunnsutviklingen fremover. I nyhetsbilde har jeg erfart at dette er en bekymring blant kommunene, og ses på som et problem man må løse. Her handler det heller om å tenke nytt, da flere eldre også kan bety nye muligheter.

En forutsetning for dette er at eldre betraktes som en ressurs på lik linje med andre grupper i samfunnet (NAL, 2019). Det handler om hvilke holdninger og verdier man møter brukerne med. I tillegg handler det ikke bare om den biologiske klokken, men psykiske og sosiale forandringer som inntreffer etter pensjonsalder.

«Ageism» er et begrep WHO beskriver som stereotyper, fordommer og hvordan vi oppfører oss mot andre eller en selv basert på alder (WHO, 2021). NAL snakker om **samskaping** og **samløkalisering** som et grunnleggende premis for aldersvennlig stedsutvikling. Dette er vesentlig for å få til møter på tvers av generasjoner (NAL, 2019).



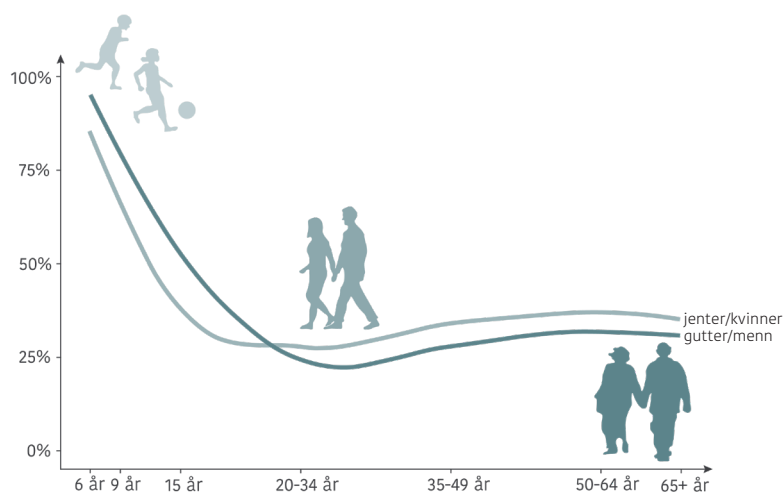
Figur viser hvordan den funksjonelle kapasiteten synker med alderen. Den viser også at funksjonsområdet til individer i større grad varierer blant eldre. Oversatt og fritt gjengitt etter (WHO, s. 6).

Det er tydelig at helse og funksjon blant eldre blir viktigere og viktigere i et folkehelseperspektiv og nødvendig for å oppnå en bærekraftig samfunnsutvikling. Helse og funksjonsevne handler om mer enn fravær av sykdom og plager. Det handler også om hva kroppen er i stand til å utføre av hverdagslige aktiviteter uten hjelp fra andre. Videre handler det om å ta egne valg, bevege seg, være sosial og muligheten til samfunnsdeltakelse (Strand et al., 2023).

De siste årene har man i tillegg sett at flere eldre enn tidligere lever selvstendige liv uten behov for omsorgstjenester (Strand et al., 2023). I forskningsprosjektet Friske leveår, har forskere ved Folkehelseinstituttet (FHI) sammen med forskere fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og Universitetet i Tromsø (UiT) og funnet ut at funksjonsfriske leveår etter 70-årsalder har økt med rundt fire år for både menn og kvinner de siste to tiårene (FHI, 2021b). Dette er en positiv utvikling som man kan dra nytte av i dagens byer og lokalsamfunn.

Seniorforsker Bjørn Heine Strand sier at vi frem til nå har hatt lite kunnskap om trender blant funksjonsfriske leveår. Dette er vesentlig kunnskap for fremtidig planlegging og fordeling av ressurser i samfunnet (FHI, 2021b). Eksempelvis kan funksjonsfriske eldre bidra med frivillighet i nærmiljøet, og vil på denne måten både kjenne på samfunnsdeltakelse og mestring.

Likevel er eldre i snitt mindre fysiske aktive enn yngre. Eldre som er fysiske aktive og i god fysisk form vil i større grad klare seg på egenhånd, bo lengre hjemme og mestre hverdagen bedre (Strand et al., 2023). Av figuren under ser man at eldre er blant de som i mindre grad tilfredsstill minimumsanbefalingene om fysisk aktivitet. Å utforme nærmiljøet slik at det oppfordrer til fysisk aktivitet er dermed et vesentlig tiltak for aldersvennlige samfunn.



Figuren viser hvor stor andel (%) som oppfyller minimumsanbefalingene om fysisk aktivitet. Fritt gjengitt etter (FHI, 2021a).

2.2 OM GATER

Gaters funksjon

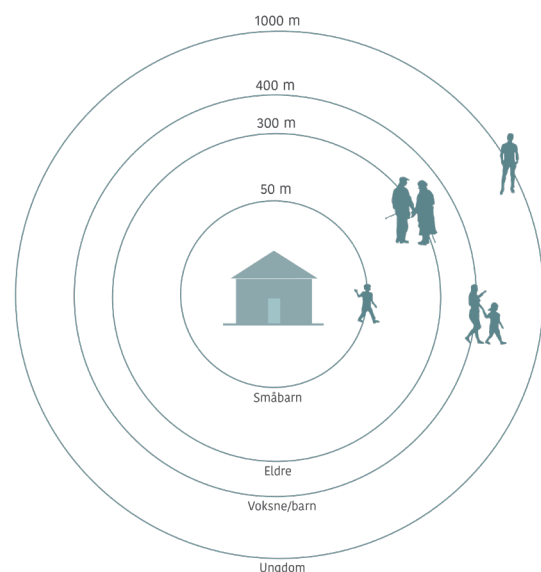
Gater sammen med andre byrom utgjør de offentlige uterommene i samfunnet. Det er mange måter å kategorisere elementene i en by på. **Byrom – en idehåndbok** beskriver et byromsnettverk i bystrukturen, og de ulike byrommene innenfor dette. Her omtales byrommene gater, plasser og torg som de «harde plassene» eller «grå byrommene». Byrommene parker, løkker og grøntområder omtales som de «myke byrommene», og de som inviterer til rekreasjon og ro (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016).

Videre nevnes forbindelser for gående og syklende (gater, gangveier, snarveier, stier, sykkelveier mm.) og målpunkter, som er stedene vi oppsøker i hverdagen. Dette kan være boligen og arbeidsplassen eller offentlige institusjoner og servicetilbud (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016). Hvilke steder en oppsøker kommer igjen an på hvilke ønsker og behov en har

Nærmiljøet

For at byromsnettverket skal tilpasses brukerne og utvikles med høy kvalitet legger håndboken frem 5 kriterier: **brukbarhet, nærhet, sammenkobling, kvalitet og bynatur** (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016). Dette er kriterier som gjelder for utforming av alle byrom og steder. Sammen utgjør de viktige elementer på lokalt nivå som er betydningsfullt for bruken av nærmiljøet.

NAL legger frem viktigheten av nærmiljøet for eldre blant annet fordi denne gruppen omtales som «stedbundne» brukere (NAL, 2019, s. 5). Det samme gjelder barn. Dette er grupper i samfunnet som er særlig avhengig av nærmiljøet, da mobiliteten er begrenset. At disse byfunksjonene er konsentrert og mulig å nå på egen maskin kan være avgjørende for livskvaliteten. Dette gir mestring og overskudd i hverdagen.



Figuren viser hvor langt ulike aldergrupper bruker på 10 minutters gange. Fritt gjengitt etter Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016, s. 30.

Demokratiske gater og byrom

I podcasten *Våre steder*, diskuteres det rundt betydningen av demokratiske byrom. I serien på 3 – **Om Demokratiske byrom**, snakker professor ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) Terje Holsen om eierskapet til byrommene. Her forstås ikke eierskap i en juridisk forstand, men et faktisk eierskap som forklares med det latinske begrepet “de facto” som betyr «i realiteten» eller «i praksis» (Bosoni, 2022).

For at alle skal ta del i demokratiet er en forutsetning at man faktisk tar i bruk uterommene, og føler på en trygghet og mestring. Det blir sagt at det menneskelige samkvemmet står på spill, og videre at demokratiet står på spill, dersom menneskene ikke tar i bruk byen og møtes på tvers av kjennskap og generasjoner (Augustsen & Birkeli-Gauss, 2021). Dette så vi tydelige tendenser til da koronapandemien herjet.

Den fysiske utformingen er med på å definere hvem som bruker rommet. Det å både ha et ønske om deltakelse, få lov til å delta og ikke minst føle at man behersker byrommet er derfor essensielt. For å lykkes med dette er lokalkunnskap sentralt, og som Holsen påpeker er dette “en designoppgave” (Augustsen & Birkeli-Gauss, 2021).

Samtidig handler et demokrati også om likestilling. Og fordi ulike brukere har ulike behov er det ikke alltid holdbart å si at vi må planlegge for alle, da «alle» ofte resulterer i flertallet.

Arkitekt og forsker Bianca Hermansen sier i denne sammenheng at det derfor er grunn til å gi plass og oppmerksomhet til minoriteter. I første omgang må dette forankres i planleggingen på et overordnet nivå. Videre er det vesentlig at designere og andre fagpersoner tar denne oppgaven på alvor i selve utformingsarbeidet (Augustsen & Birkeli-Gauss, 2021).

“Streets and their sidewalks, the main public places of a city, are its most vital organs.”

(Jacobs, 1961, s. 29)

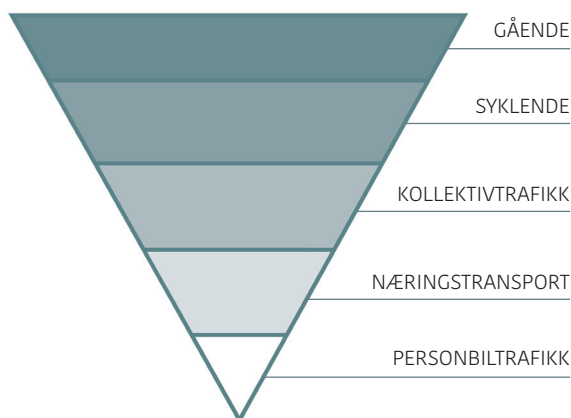
Jane Jacobs har helt siden boken **The Death and Life of American Cities**, vært en foregangskvinne for gatens sentrale betydning for demokratiet i byene. I boken kritiserer hun blant annet hvordan man bygget de amerikanske byene med for høy tetthet, lite variasjon og fokus på bilene fremfor menneskene. Dette medførte til segregering, diskriminering og minsket trygghet i byene (Jacobs, 1961).

Jacobs ble dermed en viktig stemme i datidens debatt om byplanlegging. Den samme problematikken ser vi i stor grad gjør seg gjeldene i dagens debatt også.

Gatens betydning

På bakgrunn av byvekst og økt tilflytting til byene blir gatene mer betydningsfulle. Det har lenge vært en kamp om arealene hvor det er mange aktører som vil at sine ønsker skal prioriteres. Oslo kommune kom nylig ut med en ny gatenormal som erstattet den gamle fra 2018. Den legger til grunn et vesentlig premiss hvor man snur om på trafikkpyramiden og plasser de gående øverst og personbiltrafikk nederst. Dette er første gang i Norge en ikke kategoriserer bilen som den viktigste aktøren i gaten (Oslo kommune, 2020). Dette er gode nyheter, hvor landskapsarkitektene kan legge klare føringer for et slikt arbeid.

Samtidig er det stor variasjon innenfor dagens gater og det er viktig at man behandler gatene etter hvor de befinner seg og hvilken rolle de har. Gatenormalen for Oslo differensierer mellom flere typer gater etter hvor i Oslo-regionen man er. Dette avhenger av hvor stor grad av bykvalitet som finnes på den ene akselen og trafikal kompleksitet på den andre (Oslo kommune, 2020).



Gjentgitt etter (Oslo kommune, 2020, s. 24).

Den nye gatenormalen sier at gater og veier er ulike i både utforming og funksjon. Der hvor en gate fungerer som både ferdselsåre, møteplass og opphold er veier også en type ferdselsåre, men med høyere fartsgrense og færre blandede funksjoner.

Videre har gater gjerne en fasade som skaper en visuell avgrensning, mens veier er tilpasset terrenget den går igjennom. Et mål for fremtiden bør dermed være at gatene skal transformeres fra grå flater til flerfunksjonelle grønne arealer. Oslos nye gatenormal åpner opp for dette.

Poeten Piet Hein beskriver forskjellen slik:

**“Når husene ligger hver for sig,
så kalder man gaden for en vej.
Når husene danner en fasade,
Så kalder man vejen for en
gade.”**

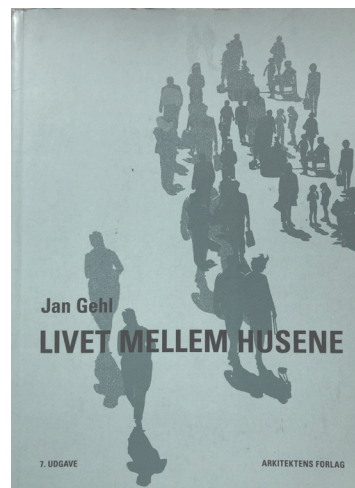
(Statens vegvesen, 2014a, s. 10).

Med urbaniseringen og økt tilflytning til byene følger krav om fortetting, og det blir avgjørende å ta vare på mellomrommene i byene. Fremtidens byer er ikke bare avhengige av grønne lunger, men også grønne ferdselsårer som knytter byen sammen. **Livet mellom husene** av Jan Gehl diskuterer dette på flere plan og har siden første utgivelse i 1971 vært en pådriver for møtet mellom mennesker i byens fellesrom. En forutsetning for at mennesker skal kunne nå nødvendige eller ønskede målpunkter er gater utformet deretter, og med høy kvalitet.

Akkurat som at aktivitet kan være bevegelse, er aktivitet og bevegeligheten i seg selv en attraksjon. Gehl understreker viktigheten av at mennesker og menneskelig aktivitet tiltrekker andre mennesker. Slik har det alltid vært, og slik vil det fortsette å være. Det er på mange måter like vanskelig som det er enkelt, og Gehl sier det godt:

«Jo mere beboere oppholder sig på gaden, jo hyppigere mødes de, og jo mere taler de sammen»

(Gehl, 2017, s. 11).



Forside av boka Livet mellom husene (Gehl, 2017).

KVALITETEN AV DET FYSISKE MIJLØ		
	Dårlig kvalitet	God kvalitet
Nødvendige aktiviteter	●	●
Valgfrie aktiviteter	●	●●●●●●●●
Følgeaktiviteter (sosiale aktiviteter)	●	●

En grafisk sammenheng som viser at god kvalitet på det fysiske miljø fremmer sosiale følgesaktiviteter. Gjengitt etter (Gehl, 2017, s. 9).

ALDRING OG URBANISERING: EN SAMMENHENG

Sammenhengen mellom en aldrende befolkning og urbanisering ser vi er en avgjørende faktor for hvilken retning by- og samfunnsplanleggingen bør ta. Høy kvalitet på gatene blir dermed en premisslegger for muligheten til samfunnsdeltakelse for eldre. For å nå målet med masteroppgaven er denne synergien grunnleggende for videre arbeid. På et overordnet nivå vil fysiske omgivelser som oppfordrer til byliv danne grunnlaget for bylivsstrategier for eldre i Lillestrøm.

NALs håndbok kommer med som nevnt 10 råd for aldersvennlig stedsutvikling, se figur x. Flere av disse ligger på et overordnet og et mer tverrsektorielt nivå enn jeg får dykket ned i denne oppgaven. Samtidig bygger flere på hverandre. Etter regjeringens Leve hele livet-reform er vi nå i fase 3: Gjennomføring, implementering, rapportering og fase 4: evaluering, forbedring. I lys av dette ønsker jeg i denne sammenhengen å fremheve punkt **3, 5, 6 og 7** fra håndboka.

FUNN

I forlengelsen av brukerforståelse som metode og de ulike måtene en kan kategorisere eldre på, vil jeg også som WHO og SSB definere eldre fra pensjonsalder (67+ år). Med oppgavens problemstilling om hvordan utforme aldersvennlige gater blir tilknytningen til og muligheten for bruk av det fysiske miljøet sentralt for inndelingen videre. Ved å legge til grunn den biologiske alderen som vil variere ut ifra den enkeltes helse og funksjon, blir min egen kategorisering seende slik ut (figur x):

Nærmiljø-senior

Bor hjemme og lever selvstendige liv. Helse og funksjon er velfungerende, og tiden tilbringes rundt om i nærmiljøets nabolag og rekreasjonsområder.

Nabolags-senior

Bor hjemme eller har flyttet til mindre boenheter. Helse og funksjon er svekket slik at mobiliteten er begrenset til nabolaget og nærbutikken.



10 RÅD FOR ALDERSVENNLIG STEDSUTVIKLING (NAL, 2019)

1. Gjennomfør inkluderende stedsutviklingsprosesser som inspirerer, fornyer og forankrer ideen om et godt sted for alle - også eldre.
2. Ha en bevisst og konsekvent lokaliseringpolitikk som legger opp til utstrakt sambruk og skaper en god arbeidsdeling mellom kommunesenteret og bygdene eller bydelssentrene.
3. Husk at gamle og unge trenger hverandre. Let etter løsninger som når flere brukergrupper samtidig.
4. Lag en boligpolitikk som inspirerer til at folk i ulik alder og livssituasjon kan leve sammen. Tilby ulike boligtyper og boreformer tett på handel, kultur og tjenestetilbud.
5. Skap inspirerende omgivelser som er oversiktlige og trygge når sansene svekkes.
6. Skap attraktive arenaer sentralt i nærmiljøene hvor folk treffes og lag og foreninger kan ha møter, aktiviteter og arrangementer. Er det mennesker til stedet store deler av døgnet øker trygghetsfølelsen for alle.
7. Skap byer, tettsteder og lokalmiljøer hvor det er enkelt å leve uten bil - hele året.
8. Tenk nytt når det gjelder kollektive transportløsninger for eldre som bor usentralt, eller ikke har tilgang på bil.
9. Gjør universell utforming til et premiss for all planlegging.
10. Ansett en stedsutvikler som har som oppgave å jobbe på tvers i kommunen og samarbeide med frivilligheten, befolkningen og næringslivet slik at planer og intensjoner kan bli gjennomført med kvalitet.

2.3 REFERANSEKOMMUNER

En fellesnevner for å få til aldersvennlige samfunn er kommunen som pådriver. For å kunne utarbeide et holdbart forslag til hvordan relevante samfunnsaker i Lillestrøm skal utformes for eldre, er det aktuelt å se nærmere på hvordan det står til med dagens praksis. I kapittelets siste del legger jeg frem Drammen kommune og Kristiansand kommune.

Drammen kommune har mange fellestrekk med Lillestrøm, både når det gjelder befolkningsutvikling og kvaliteter. Å ta en nærmere titt på hvordan kommunen har jobbet med helhetlige forslag på et overordnet nivå kan inspirere til tilsvarende arbeid i Lillestrøm.

I **Kristiansand** kommune finnes en rekke tiltak og forslag på aldersvennlige tiltak. Å fremheve disse samt trekke frem resultater fra et omfattende medvirkningsarbeid er til stor inspirasjon for konkrete grep og samarbeid man kan gjennomføre i Lillestrøm.

Drammen kommune

Bakgrunn

I håndboka, **Aldersvennlig stedsutvikling**, finner vi en eksempelsamling med prosjekter som på ulike måter belyser hvordan og hvilken betydning tilrettelegging for aldersvennlige samfunn gir. En av disse er Drammen kommune som over en lang periode har jobbet målrettet og langsiktig med menneskene i sentrum. Selv om eldre ikke var et hovedfokus har det å videreutvikle iboen-de kvaliteter som elveparken bidratt til en tett, levende og mangfoldig by omgitt av natur. Det utvikles også attraktive boliger i sentrum. Her er flere preget av høye priser, men en stor andel innvandrere har vært med på å tilby et varierende boligtilbud med regulerte priser.

Videre har Drammen kommune i bydelen Gulskogen jobbet med å utvikle et helseknutepunkt som danner grunnlaget for et nytt bydelssenter. Dette vil skape gode lokalsentra hvor helse, trivsel og sosial nærkontakt henger tett sammen. Ved å se på eksisterende situasjon med gode stedsanalyser ble skolen utgangspunktet for videreutvikling. Her skal helsefunksjoner og ulike boligtyper flettes inn i en urban og grønn struktur som allerede finnes.

Hvorfor er dette aldersvennlig?

Arbeidet i Drammen kommune viser til helhetlige grep hvor elva og byen knytter menneskene sammen. Elveparken i dalbunnen av byen fører til spontane møter med mennesker enten du er ute og lufter hunden, er på vei til legen, går til skolen eller skal på matbutikken. Det er også toaletter i parkene.

Et variert boligtilbud med ulike prisklasser fører til blandet bebyggelse og møter på tvers av kultur og generasjoner. Et turveinnett i åsen og marka gir også muligheter til fysisk aktivitet utover dagligdagse gjøremål. Videre er god kollektivdekning og fortau og gang- og sykkelveier som prioriteres, særlig på vinteren, er en forutsetning for aktiv ferdsel og bruk av byen. At Drammen har evnet å samarbeide på tvers i kommunen i tett samarbeid med private aktører har ført til en helhetlig utvikling med politisk enighet om de store trekkene. Dette har resultert i nye byrom og bydelssentre som oppfordrer til sambruk og samlokalisering. På denne måten oppfordres det til møter på tvers av generasjoner.

Hva tar jeg med meg videre?

- Elveparken, i likhet med flomvollen ved Nitelva i Lillestrøm, danner et godt grunnlag for kvaliteter en kan bygge videre på
- Offentlig tilgjengelige toaletter
- Vintervedlikehold av fortau og gangveier
- Stort fokus på samlokalisering ved ny bydelssenter som oppfordrer til sambruk
- Et attraktivt og livlig bydelssenter for alle generasjoner
- En boligutvikling med attraktive og varierte prisklasser på samme sted

Kristiansand kommune

Bakgrunn

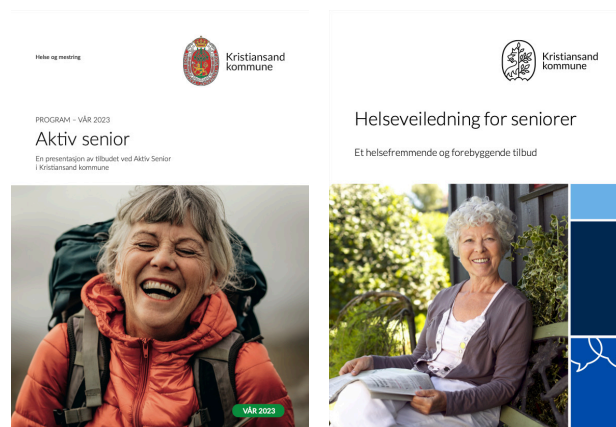
Kristiansand kommune som lenge har arbeidet konkret med aldersvennlige samfunn. De har iverksatt en rekke tiltak mot seniorene, hvor vi blant annet finner «Aktiv senior», et møtested for alle over 60 år som ønsker å ha en aktiv pensjonisttilværelse. Dette er en arena for ny kunnskap, trivsel og sosialt fellesskap som tilbyr ulike aktiviteter og kurs. På programmet for Aktiv senior våren 2023 finner vi eksempelvis «SeniorYoga», «Ruslegjengen», «Skravlekopp», «Strikkeklubb», «Treskjæring», «Digital hjelp» og diverse grupper for litteratur og språk. Flere av tilbudene drives av seniorer selv, og viser at frivilligheten står sentralt. Kommunen jobber også aktivt med Frisklivssentralen som heter Friskliv Senior (Kristiansand kommune, 2023).

Vi finner også **Helseveiledning for seniorer**, som er en råd- og veiledningstjeneste i form av et hjemmebesøk for de over 80 år i kommunen. Dette vil være en samtale som informerer om forebyggende og helsefremmende tiltak. Hensikten er også å få i gang en samtale om hva som kan fremme helse og livskvalitet slik at den enkelte skal kunne leve et godt og selvstendig liv (Kristiansand kommune, u.å.)

Allerede i 2013 utarbeidet også kommunen sammen med Statens vegvesen og Transportøkonomisk institutt **Gåstrategi for eldre - kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand**. Formålet var å utvikle en gåstrategi for eldre slik at det både skulle bli mer attraktivt og tryggere å gå. En vesentlig del av arbeidet handlet om at de eldre selv skulle delta og bli hørt i alle deler av prosjektet (Hjorthol et al., 2013).

Hvorfor er dette aldersvennlig?

De mange tiltakene en ser i Kristiansand kommune viser til et spesifikt og målrettet arbeid for å bedre den sosiale bærekraften blant eldre. Tiltakene for seniorene er med på å bekjempe ensomhet og inaktivitet, og bidrar til økt samfunnsdeltakelse. Aktiv senior-tilbudene fordeler seg på de ulike bydelene i kommunen og tilbyr derfor aktiviteter, kurs og sosiale møteplasser i hele kommunen, der eldre bor. Et stort fokus på frivillighet viser at kommunen ser på eldre som en ressurs, og bygger opp under de kvalitetene og kunnskapen seniorene gir til nærmiljøet.



Utdrag fra programmet Aktiv senior vår 2023 (Kristiansand kommune, 2023)

Kurstilbud

SeniorYoga	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Kursavgift. Oppstart 10.01.
Dametrimmen	Styrketrening i sal, med instruktør. Passer for alle. Påmelding og kursavgift. Oppstart 09.01
Ruslegjengen	Avgang fra Rema 1000 v/Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver. Oppstart 10.01.
Bordtennis	Her kan du få trent lattermusklene, reaksjonsevnen og samtidig bli litt svett i panna. Oppstart 11.01.
Sølv/smykke-arbeid	Lager egne smykker i sølv. Selvrevet gruppe. Plass til nybegynnere. Oppstart 12.01.
Treskjæring	Her er det plass til deg som ikke har rørt en spikkekni før, og til deg som er godt kjent med treskjæring. Selvrevet gruppe. Oppstart 11.01.
Kniv og slireklubb	Lag din egen kniv. Selvrevet gruppe. Oppstart 09.01.
Engelsk samtalegruppe	Selvrevet samtalegruppe. Oppfriskning av engelskkunnskapene. Oppstart 10.01.
iPad/iPhone	Innføring i bruk av Apple nettbrett/iPhone for seniorer. Påmelding og kursavgift. Se s. 9 for datoer.
Sydame	Reparerer og skifter glidelås m.m. Tøyet må være rent.
Strikkeklubb	Her møtes de som liker å strikke og prate. Her er det bare å komme, ingen påmelding. Oppstart 19.01.
Skravlekopp	NY! Har du lyst til å ta en kopp kaffe og møte folk for en hyggelig prat, inviterer vi til Skravlekopp hver mandag. Oppstart 16.01.
Felles lunsj	Frivillig gruppe tilbereder lunsj en fredag i måneden, alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen kl. 14.00 torsdagen før. Se s. 10 for datoer. Pris kr. 60,-.

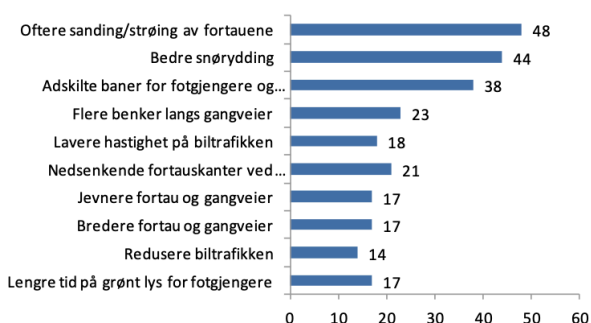
Faste aktiviteter | Vågsbygd

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–12.00 Kniv/slireklubb	09.30–10.30 Sterk og stødig – gr. 1*	09.00–12.00 Treskjæring	10.00–13.00 Sølv/smykke-arbeid	09.30–10.30 Sterk og stødig – gr. 3*
10.00–11.00 Dametrimmen (Obs! Vågsbygd samfunnshus)	10.30–11.30 Sterk og stødig – gr. 2*	10.00–12.00 Bordtennis	11.00–12.00 Litteraturgr./lesesirkel, 1. torsdag i måneden	12.00 Fredagslunsj. Se datoer s. 10
12.00–13.00 Kulturtime 1. og 3. mandag hver måned	10.30 Ruslegjengen** Avgang fra Vågsbygd senter		11.00–12.00 Sydame i partallsuker	12.30 Endelig fredag, med sabla bra konserter. Se datoer s. 10
13.00 Skravlekopp	12.00–13.00 SeniorYoga		13.00–15.00 Strikketroken 1. og 3. torsdag hver måned	
	13.00–14.00 SeniorYoga			
	14.00–15.00 Engelsk samtalegruppe			
	18.00–20.00 Allsang/ønskekonsert En tirsdag i måneden. Se dato s. 9			

* Sterk og stødig er en treningsgruppe i regi av Frisklivssentralen. Tlf. 380 79 555.

** Ruslegjengen: Oppmøte ved Rema 1000 Vågsbygd senter.

Tiltak som gjør det bedre å gå



Andel som svarer at disse tiltakene er "Svært viktige" for at de skal gå. De ti viktigste (Hjorthol et al., 2013).

Hva tar jeg med meg videre?

- En rekke forslag på aktiviteter, kurs og møtesteder for eldre

- Tanken om at ulike mennesker har ulike behov (tilbud som varierer etter funksjon og interesser)

- Resultat fra omfattende medvirkningsarbeid i form av utarbeidelsen av Gåstrategi for eldre

- Et søkelys på viktigheten og oppfordring til frivillighet i nærmiljøet



Figur x. Kilde: unsplash

KAPITTEL

3 LILLESTRØM SOM CASEOMRÅDE

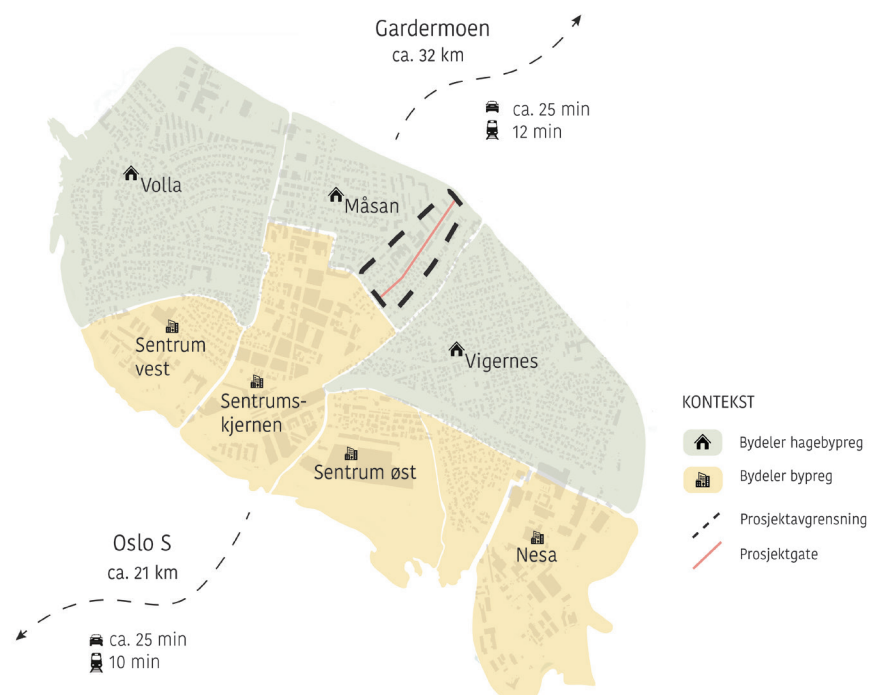
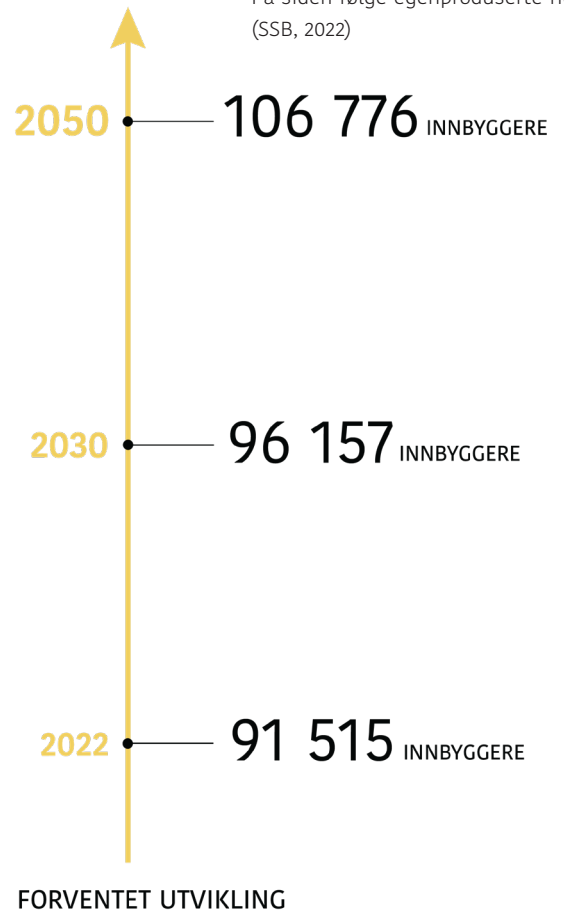
3.1 OM BYEN OG SENIORENE

Etter kommunesammenslåingen fra 1. januar 2020 er Lillestrøm Norges 9. største kommune med 91 515 innbyggere per 4. kvartal 2022 (SSB, 2022). Kommunen er en sammensetning av tidligere Skedsmo, Fet og Sørum kommune og deles nå inn i 18 ulike steder. Disse innebærer både tettsteder, bygd og by. Lillestrøm by som er denne oppgavens prosjektområde, fikk bystatus allerede i 1998. Her finner vi et bysentrum med leilighetsbygg omringet av en hageby, noe som tilsier en blandet boligbebyggelse (Lillestrøm kommune, u.å.).

Etter medvirkningsarbeid gjennomført av kommunen trekkes småhusbebyggelsen og trehusene frem som en vesentlig del av historien til Lillestrøm. Det er gjennomgående for hele befolkningen at dette må bevares, men med en økende vekst har en sett at arealene er under press. Dette har resultert i en utbygging med økt bilbruk og trafikk, fortetting uten kvalitet og høye bygninger som endrer byens karakter uten tilknytning til byens historie og form (Lillestrøm kommune, 2021). Dette er problematisk, og fører til flere utfordringer kommunen står overfor i tiden som kommer.

Egenprodusert. Med en plassering mellom Oslo og Gardermoen på Nedre Romerike er Lillestrøm et attraktivt sted å bo for flere generasjoner. Det er et knutepunkt for både buss og tog, og denne sentrale beliggenheten har dannet grunnlaget for veksten de siste årene.

På siden følge egenproduserte figurer etter (SSB, 2022)



ANTALL ELDRE (65-100+ år)

2022



7 599

KVINNER

6 498

MENN

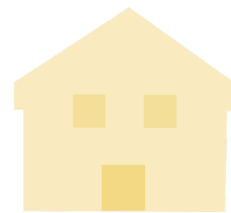


BEFOLKNINGSTETTHET 2022

217

INNBYGGERE PER
KVADRATKILOMETER

Bydeler med høyest %
aleneboende



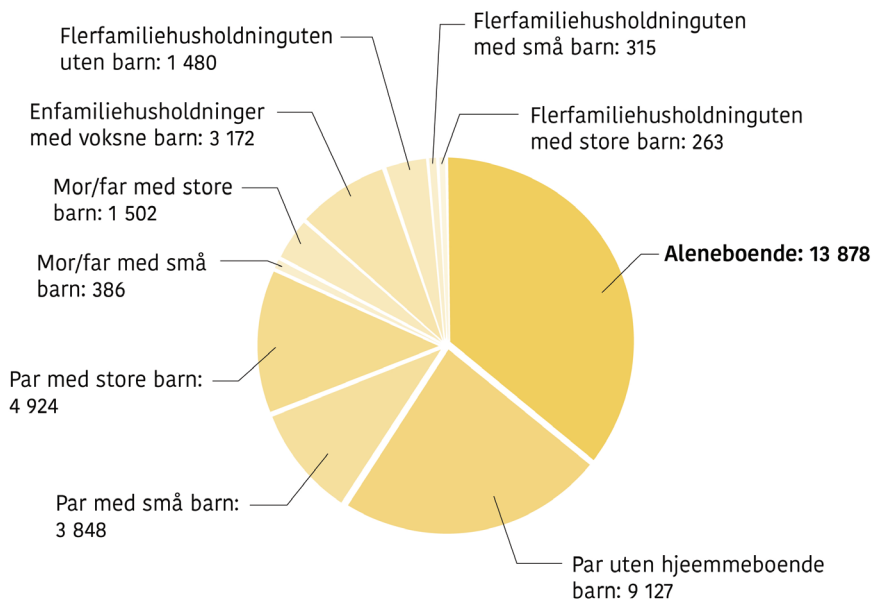
MÅSAN

58 %



SENTRUMSKJERNEN

50,5 %



Rådhuskvartalet

Sentrumskjernen

Nitelva

Tog/buss

Prosjektområdet

Kirken/kino

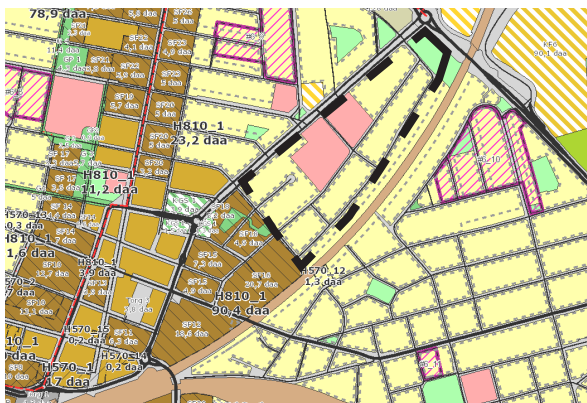


Figur x. Foto av Christian Wangberg / Lillestrøm kommune (u.å).

3.2 GJELDENE PLANER & FØRINGER

For å håndtere befolkningsveksten jobber kommunen aktivt med kommuneplanen som revideres hvert 4 år. Blant gjeldene planer finner vi **Kommuneplanens samfunnsdel 2020-2031**, vedtatt 17. juni 2020 av kommunestyret. Den nye arealdelen er under arbeid, men inntil den vedtas gjelder arealdelene til de tre tidligere kommunene. **Planbeskrivelse med konsekvensutredning** derimot, som er en del av kommuneplanens arealdel 2022-2034 er utarbeidet og var på høringsforslag fra den 1. juni 2022.

Figuren viser et utsnitt av plankartet fra kommuneplanens arealdel. Markert på kartet er prosjektområde, og vi ser tilhørende bestemmelser i umiddelbar nærhet. Sør for prosjektområdet finner vi utviklingsområdet i mørkebrunt som er regulert til «Sentrumsformål framtidig» og det mørkegrønne som tilsier «Grønnstruktur, friområde, park framtidig» (Lillestrøm kommune, u.å.-b). At det er planlagt en fremtidig utvikling her med park og sentrumsformål gjør at valgt gate og prosjektområde er aktuelt. Med en opparbeiding av samfunnsaksen Kjerulfs gate, vil en styrke tilknytningen og tilgjengeligheten til sentrumskjernen for beboerne som bor der.



Utsnitt fra plankartet i gjeldene kommuneplan (Lillestrøm kommune, u.å.-b).

Overordnet finner vi den langsiktige arealstrategien som det viktigste verktøyet for å avveie og prioritere vekst og vern i kommunen. Den bygger på fire satsingsområder som kategoriserer og peker på prioriterte bærekraftsmål med hovedmål og delmål for hver satsing. Disse er «1 Klima og miljø», «2 By- og tettstedsutvikling», «3 Hele livet» og «4 Innovasjon».

For denne oppgaven blir hovedmålene rundt Lillestrøm som en attraktiv regionby og livskraftige lokalsamfunn, samt det å støtte opp under innbyggernes egne liv i alle livets faser fra satsningsområdet to og tre essensielt (Lillestrøm kommune, 2020). Arbeidet med å utforme aldersvennlige samfunnsakser springer ut ifra disse målene.

By- og tettstedsutvikling	Hele livet
Lillestrøm kommune skal ha en attraktiv regionby og livskraftige lokalsamfunn	Lillestrøm kommune skal støtte opp under innbyggernes mestring av egne liv i alle livets faser.
Attraktive lokalsamfunn og tettsteder gir gode liv	Rett tjeneste, til rett tid, på rett nivå
En regionby med arbeidsplassvekst, gode bomiljøer og variert handels- og kulturtilbud	Inkludering og trygghet for alle
Kvalitet i bygg, grøntområder og infrastruktur	Samarbeide på tvers av tjenester og med andre samfunnsaktører

2 av 4 satsingsområder fra den langsiktige arealstrategien til Lillestrøm. (Lillestrøm kommune, 2020, s. 13).

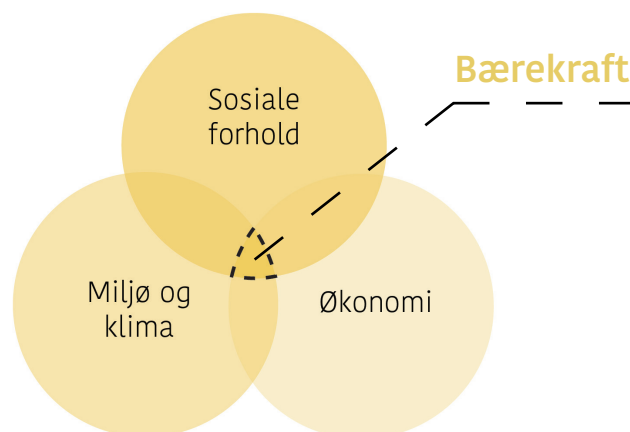
Befolkningsprognose & bærekraft

Vedlegg 6 **Utredning 6.2.3 Befolkningsprognose**

fra kommuneplanens arealdel relevant å legge til grunn ved fremtidig planlegging. Generelt er kommunen en av landets raskest voksende befolkning med den niende største prosentvise veksten med befolkningsvekst på 2,46 %.

Prognosen kan oppsummeres med at det i det kommende årene vil være størst vekst blant eldre. I løpet av de siste ti årene har andelen over 60 år økt raskere enn andelen under 60 år (Lillestrøm kommune, 2022b).

Alderssammensetning er relevant i tråd med spørsmålet om en befolkning er bærekraftig eller ikke. En arbeidsfør befolkning sikrer skatteinntekter slik at velferdsutgifter kan dekkes. Med en sprikende alderssammensetning vil dette gå utover kostnadene tilknyttet velferdsytelser og byr på utfordringer for kommunen. De siste årene har særlig press på helse- og omsorgstjenester vært en nasjonal bekymring. Selv om veksten vil være markant størst blant eldre er det relevant å nevne at denne gruppen totalt sett utgjør en liten andel av befolkningens helhet (Lillestrøm kommune, 2022b). Likevel står vi overfor en alderssammensetning i endring som må tilrettelegges for.



Bærekraft i møte mellom miljø- og klima, økonomiske- og sosiale forhold. Gjengitt etter (Lillestrøm kommune, 2022b, s. 6).

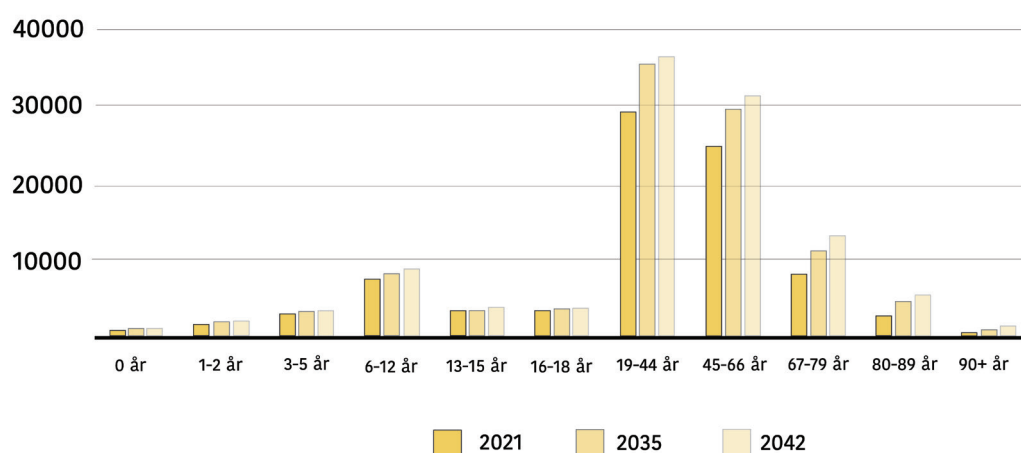


Fig. x viser befolkning etter alder med prognoser fra 2021 mot 2035 og 2042. Diagrammet viser en større økning blant den eldre delen av befolkningen enn den yngre. Gjengitt etter (Lillestrøm kommune, 2022b, s. 6)

BYUTVIKLINGSPLAN FOR LILLESTRØM BY

Byutviklingsplan for Lillestrøm by inneholder to deler. I del 2 av byutviklingsplanen finner vi forslag til visjoner og strategier for fremtidens Lillestrøm i 2060. De seks visjonene er Mulighetenes by, Inkluderende by, Blågrønn by, Kortreist by, Regionens arbeidslivsby og Universitetsbyen. For denne oppgaven er særlig visjonene om en **inkluderende, blågrønn** og **kortreist** by sentrale. Videre følger planen med flere konsepter og designstrategier slik at visjonene kan realiseres.



Fremtidsvisjon 2060
Her er illustrasjonsplan som viser hvordan Lillestrøm vil se ut i 2060. Denne vil være retningsvisende for utviklingen.
De røde gatene viser de viktigste gatene og trykkesonen i Lillestrøm. Vi kaller dem samfunnsaksene. Her skal byutviklingen konsentreres for å skape beifu, det skal være mer grønt, mye sol og opparbeidede er av høy kvalitet.



“En by for livskvalitet, tilhørighet og opplevelser”



Det nye “Nabolagshjerte” i bydel Måsan



Måsan

Park
En ny park langs nord- og østenden av Vestbygata utgjør en del av den grønne ringen rundt Lillestrøm. God forbindelse på tvers av gata.

Åråsen jernbaneundergang
Åpningen under jernbanen utvides i et større prosjekt for grønn infrastruktur som skaper en tryggere, mer komfortabel, mer attraktiv og mer løselig turforbindelse fra Nitelva, gjennom Vestbygata, Åråsen og videre til Løira. Denne vesentlige forbedringen vil også binde sammen og skape synergie mellom langsiktig byutvikling på Kjeller flyplass, kunnskapsmiljøet på Kjeller og Åråsen.

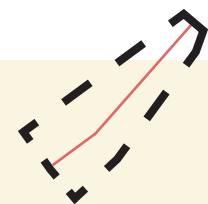
Hage i A.C. Svarstads gate
En betydelig transformasjon og forbedring av utearealene mellom boligene skaper en ny lokal park med trygge forbindelser til omkringliggende gater og grøntområder.

Henrik Sørensens gate
En åpen bekk langs denne nye miljøgata forbereder Vestbygata med bekk i Alexander Kjellands gate. En ny lommepark mellom boligblokkene skaper et nytt lokalt grønt rom for beboerne, og skaper forbindelse mellom Henrik Sørensens gate og ny park/hage mellom boligblokkene.

Nabolagshjerte
En ny lommepark etableres sammen med utvikling av stedet. Førsteetasjene har blandet bruk med butikker og servicefunksjoner som skaper gateliv. Bedre gangfelt over til østenden og omorganisering av parkering, grøntområde og gangveier rundt Lillestrøm bo- og behandlingssenter skaper et innbydende, trygt og attraktivt lokalsenter for nabolaget.

Lommeparker
Nye lommeparker skaper verdifulle felles grøntområder og lekeområder for innbyggerne i nabolaget. De forbereder også nabolag i retning øst-vest, slik at innbyggerne trygt får tilgang til et stort nettverk av forskjellige typer grøntområder. Bedre gangfelt over til vestenden og omorganisering av parkering, grøntområde og gangveier rundt Lillestrøm bo- og behandlingssenter skaper et innbydende, trygt og attraktivt lokalsenter for nabolaget.

Romeriksgata
En samfunnsakse i øst-vest retning som binder Alexander Kjellands gate sammen med Nederlenderen i øst-vest retning vgs, og med videre forbindelse til Nitelva.



Prosjektområdet befinner seg innenfor hagebydelen Måsan. Som vi ser av illustrasjonen er det flere tiltak som ønskes for området. Planen om det nye byrommet “Nabolagshjertet”, vil integreres og være med på å styrke opparbeidelsen av samfunnsaksen Kjerulfs gate som jeg jobber med. Disse tankene er også med på å underbygge og styrke argumentasjonen om hvorfor Kjerulfs gate kan bli en samfunnsakse som er bedre tilrettelagt for gående.

Den nye lommeparken som åpner opp for blandet bruk med butikker og servicefunksjoner vil skape økt gateliv. Forslaget styrker også gangforbindelser på tvers slik at området rundt Lillestrøm bo- og behandlingssenter kan bli et nytt og attraktivt lokalsenter. Grepene jeg foreslår med å omstrukturere Kjerulfs gate og foreslå det nye gaterommet “Kjerulfs plass”, vil styrke hele dette området som et innbydende og trygt nærmiljø.

Figur x. Utsnitt fra Bydel Måsan fra Illustrasjonsplanen for alle bydeler. Utarbeidet av Rodeo Architects og Lillestrøm kommune (Lillestrøm 2023b, s. 96).

Konsept: Samfunnsakser



(Lillestrøm kommune, 2023b, s. 32)

Konseptet «Samfunnsakser» er som nevnt retningsgivende for valg av prosjektområdet og gate.

Samfunnsaksene kan ses i sin helhet i figur x til venstre. Disse suppleres med en rekke designstrategier, hvor flere vil gjennomføres i mitt forslag for Kjerulfs gate i kapittel 4. Hvilke som vektlegges er listet opp i boksen under.

Konsept: Mobilitetsby



(Lillestrøm kommune, 2023b, s. 56)

Konseptet “Mobilitetsby” står også sentralt i utarbeidelsen av prosjektet mitt. Figuren viser hvilke grupper som skal prioriteres. For Kjerulfs gate i valgt prosjektområdet gjelder “Gående + syklende + bilen som gjest”. Av illustrasjonen ser en at tanken er at sykkelen skal ha lav fart.

Designstrategier jeg tar med inn i prosjektet:

- Fortette byliv langs samfunnsakser
- Byreparasjon og oppgradering av eksisterende nabolag
- Gater som byrom utvikles som gode møteplasser for mennesker
- Tydeliggjøre og utvikle destinasjoner, målpunkter og attraksjoner
- Belysning skaper byliv
- Estetikk i fasader og bygulv skaper byliv
- En by der man kan leve hele livet
- En gåvennlig by
- Privatbilen må ikke lenger være et førstevalg i byen

3.3 FYSISKE RAMMER

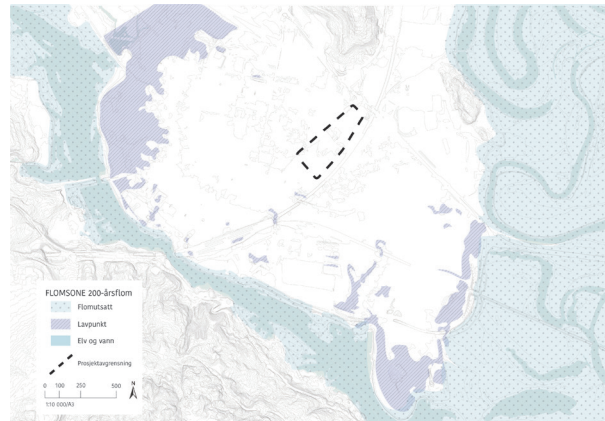
Analyser

Ut ifra de planene og føringer som kommunen har satt for Lillestrøm by er det enkelte elementer det er lurt å få en oversikt over nærmere. Først vil jeg ta for meg byen i sin helhet når det gjelder de fysiske rammene som er av betydning for prosjektet.

Til høyre er det illustrert tre slike analyser. Figur x viser hvordan en 200-års flom vil påvirke byen. Her kommer det frem hvilke områder som ligger i lavpunkt-områder som kan bli påvirket. Den viser også flomutsatte områder, og som vi ser er de hovedsakelig å finne rundt elvene. Vi ser også at prosjektområdet ikke vil være berørt av en mulig 200-års flom (Lillestrøm kommune, u.å.-c).

Videre følger en overordnet analyse av veitypene som finnes i Lillestrøm. Dette er relevant for å forstå hvilken type vei en jobber med, og de føringene det gir. Vi ser at det innenfor prosjektområdet kun befinner seg kommunale veier. Etter data fra Statens vegvesen har valgt prosjekteringsgate, Kjerulfs gate, en total årstdøgntrafikk (ÅDT) på 260. Den parallelle gaten som ligger nordvest, Alexander Kiellands gate har derimot en ÅDT total på 10 200. Dette tilsvarer vesentlig mer trafikk og støy der (Statens vegvesen, 2021).

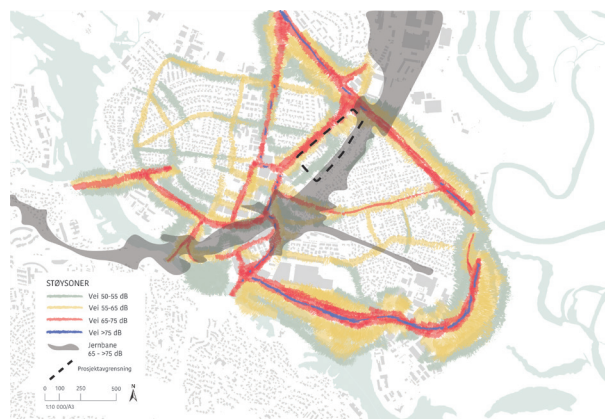
I tråd med figur x som er en støyanalyse over samme området, ser man hvilke støysoner som påvirker prosjektområdet. Støy er uønsket lyd, hvor skadelig støy fra omgivelser ligger på > 80 dB (Arbeidstilsynet, u.å.). Kjerulfs gate ligger på mellom 55-65 og 65-75 dB (Lillestrøm kommune, u.å.-c). Til sammenligning ligger en alminnelig samtale på rundt 56 dB, og en kan ikke si at støynivået på prosjektområdet er av skadelig omfang.



Flomanalyse. Fritt gjengitt etter (Lillestrøm kommune, u.å.-c).



Analyse av veityper. Fritt gjengitt etter (Lillestrøm kommune, u.å.-c).



Støyanalyse. Fritt gjengitt etter (Lillestrøm kommune, u.å.-c).

Blågrønne strukturer

I analysen under følger en kartlegging av blå og grønne strukturer i Lillestrøm. Dette har relevans for de fysiske rammene i byen, samtidig som det innebærer et sosialt aspekt og de helsefremmende gevinstene det gir.

Byen er omgitt av store skogsområder, jordbruksarealer og meanderende elver som legger til rette for rekreasjonsmuligheter. Samtidig finner vi de laveste områdene med torvmyr og grunnmasser, som gjør at Lillestrøm både er utsatt for leirskred og flom (Askheim, 2022).

Lillestrøm har opplevd flere flomhendelser, og etter storflommen på Østlandet i 1995 ble det bygget en flomvoll ved Nitelva, se figur x (NVE, 2021). Dette har blitt et av Lillestrøms mest populære turområder og er et eksempel på regulerende og kulturelle økosystemtjenester. Mer om dette på neste side. Elles finnes det noen mindre parker og i nordøst finnes det en grønn forbindelse med turvei og idrettspark.

Den blågrønne infrastrukturen er ofte relatert til rekreasjonsmuligheter. Den trekkes derfor frem som motivasjon for å komme seg ut av godstolen, og øke den daglige fysiske aktiviteten for eldre.



Gater og klima

Målpunkter som flomvollen og øvrige grøntområder og parker er essensielle deler av byen. I lys av kunnskapsinnhenting om gater og nærhetsprinsippet for eldre, er det av særlig betydning at man kommer seg til disse målepunktene på egen hånd. I dag ser en likevel at det er flere gater med problemer som svekker mobilitet og bruk.

Overvann

På grunn av byvekst og utbygging er det blitt en økning av tette flater som går på bekostning av permeabel grunn, vegetasjon og trær. I takt med økte klimaendringer ser en eksempelvis utfordringer med å håndtere overvannet i gatene. Fra et nasjonalt nivå og videre ned på kommuneplannivå finner vi Lillestrøm sine retningslinjer for overvannshåndtering utarbeidet av de tre tidligere kommunene Lørenskog, Skedsmo og Rælingen (Lillestrøm kommune, 2017). Dokumentet viser til en åpen og lokal overvannshåndtering, fremfor å føre vannet raskest mulig vekk i rør. Dette er mer bærekraftig og en fremtidsrettet tankegang hvor vannet ses på som en ressurs. Som forslag til løsninger har vi grønne tak og vegger, permeable dekker, infiltrasjon, våtmarker, regnbed, fordrøyningsmagasiner og størst mulig utnyttelse av trær og vegetasjon (Lillestrøm kommune, 2017).

Økosystemtjenester

Å planlegge og tilrettelegge for slike blågrønne løsninger er eksempler på urbane økosystemtjenester. Økosystemtjenester er goder og tjenester fra naturen som kan bidra til menneskets velferd, både direkte og indirekte (Miljødirektoratet, u.å.). I regjeringens NOU 2013:10 finner vi inndelingen av økosystemer som viser til flere tilhørende tjenester.

I tillegg til å være støttende og forsynende med grunnleggende livsprosesser som fotosyntese, primærproduksjon, mat og vann medfører de også flere vesentlige regulerende og kulturelle tjenester (Magnussen et al., 2015). De to sistnevnte er direkte tilknyttet landskapsarkitektens rolle og er økosystemtjenester jeg i denne oppgaven ønsker å ta i bruk i prosjektet.

Varme og vegetasjon

I forhold til gater blir særlig de regulerende tjenestene som luftkvalitet- og klimaregulering vesentlig for mikroklimaet på nabolagsnivå. Her vil eksempelvis trær og planter være med på å kjøle ned gjennomsnittstemperaturen. Dette er vesentlig i byer, da den globale oppvarmingen forsterkes grunnet «varmeøyeffekten» (på engelsk, urban heat island effect). Begrepet forteller at temperaturen i byområder kan bli vesentlig varmere enn rurale omkringliggende områder (Venter et al., 2020).

Dette er en effekt som bare ser ut til å forverres grunnet økt urbanisering og klimaendringer, og blant de mest sårbare gruppene finner vi eldre. Artikkelen «Elderly resident's uses of and preferences for urban green spaces during heat periods» fant ut at grøntområder som var enkle å komme seg til og hadde tilgang på skygge og vann er de som tiltrakk flest brukere (Arnberger et al., 2017). Som vi så fra referansebyen Wien, er det blitt gjort flere tiltak for å kjøle ned gatene i byen og motvirke denne varmeøyeffekten. Vegetasjon i gatene er derfor vesentlig å legge til grunn på flere plan ved gateutforming.



Problemer med overvann i Lillestrøms gater.



Store grå, og tette flater med biler som dominerer i Kjerulfs gate.

3.4 SENIORENE SITT PERSPEKTIV

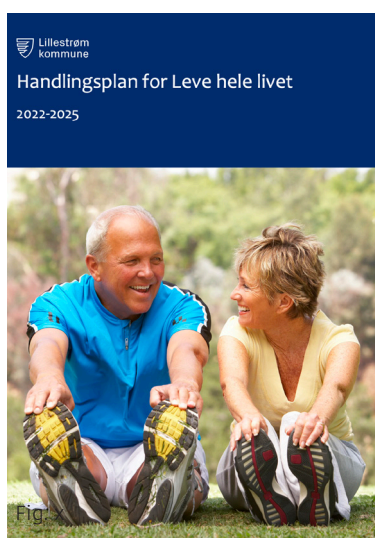
Samtaler med seniorenne & fagpersoner

Som det konkluderes med i kunnskapsgrunnlaget er det vesentlig å forstå brukeren en designer for. Seniorenne sitt perspektiv er dermed grunnleggende å sette seg inn i, og dette ble gjort på ulike måter. I dette delkapittelet følger funnene fra samtaler jeg har hatt og informasjonsinnhenting fra relevante kommunale dokumenter, i sammenheng med befaringene som er gjennomført.

Tidlig i prosessen har jeg snakket med nær og fjern uten et spesifikt format for å danne meg et overordnet bilde av hvordan eldre opplever tilrettelegging i gatene i sitt nærmiljø. For å knytte det opp mot Lillestrøm snakket jeg med fagpersoner i kommunen om hvordan de arbeider med aldersvennlige samfunn og visjonen om «Leve hele livet» fra kommuneplanen.

En sammenfatning av disse samtaler følger på neste side. Samtidig kontaktet jeg beboere på området direkte under befaring, samt at jeg publiserte en digital spørreundersøkelse i en lukket Facebook-gruppe for innbyggere i Lillestrøm. Her fikk jeg ni svar, hvor fem oppga alderen 60-70 år og fire 70-80 år. Alle har blitt informert om at svarene vil brukes og eventuelt gjengis i denne masteroppgaven anonymt.

Spørsmålene jeg stilte dreide seg om hvilke steder en oppsøkte for å være sosial, gå tur eller for å koble av i hverdagen, reisevaner, om det var utfordrende å komme seg hit og om en følte seg inkludert og tilrettelagt i byens gater. Jeg oppfordret også til andre innspill eller ønsker når det gjaldt gateutforming. En refleksjon rundt styrker og svakheter med måten jeg arbeidet på følger i kapittel 5.



Relevante dokumenter og rapporter som ble trukket frem under samtaler med folkehelsekoordinater og Eldrerådet. Disse dannet grunnlaget og et bilde av hvordan kommunen har arbeidet så langt og planlegger arbeidet sitt i framtiden.

Kilder f.v.: (Lillestrøm kommune, 2021b), (Lillestrøm kommune, u.å.-c) & (Lillestrøm kommune, 2022a)

Folkehelsekoordinator sier...

“Hvor oppholder senioren seg?”

Hovedsakelig på Torvet i sentrum og kafeen på gangbroen inne på senteret.

“Hva trengs det mer av for eldre?”

Mer grønt, flere benker og offentlige toaletter

«Hvilke konkrete tiltak har dere for eldre?»

Arbeidet har foregått mest på plan- og bygningsnivå. Det er ikke blitt gjennomført noe direkte medvirkning for eldre, men et oppgaveutvalg på fem innbyggere og fem politikere utarbeidet en rapport om aldersvennlige samfunn. Kartleggingen og funn her var en del av kunnskapsgrunnet for Handlingsplanen for Leve hele livet (fig. X), som sier noe om hvordan kommunen skal jobbe målrettet mot et mer aldersvennlig Lillestrøm (Lillestrøm kommune, 2021b).

Det påpekes også at dette arbeidet er tverrsektorielt, og i tett samarbeid med flere av kommunens arbeidsområder som Strategi for helse og mestring, Strategi for frivillighet, Digitaliseringsstrategien og Strategi for innovasjon og Boligplan. Følgende behovsplaner og handlingsplaner er under arbeid og vil samlet bidra til å gjennomføre intensjoner i kvalitetsreformen fra regjeringen.

Det understrekes at tematikken er meget aktuell og at kommunen har en vei å gå med dette arbeidet!

Eldrerådet mener...

Innbyggerinvolvering er vesentlig, men eldrerådet ser med bekymring på at det scores dårlig når det gjelder brukermedvirkning. Eldrerådet er også undrende til at Leve hele livet-reformen ikke er mer tydelig i premissene sine for planen.

Å **styrke frivilligheten** dukker også opp som et viktig punkt, hvor kommunene må bli bedre på tilrettelegging og informering.

Samtidig er Eldrerådet positive til forslaget om å bevare «hagebypreg» med lave byggehøyder og utnyttelsesgrad, samt flere grønne fellesarealer og nye parker og byrom med kvalitet. Det skrives at **«uteområder og fellesarealer er like viktig som innendørsarealer (...)**» (Lillestrøm kommune, 2022a, s. 12).

Angående gateutforming er Eldrerådet opptatt av:

- Universelle benker
- Korte avstander mellom trafikale knutepunkter
- Mulighet for å bli kjørt til målpunkter, eks. togstasjon-hjemmet
- HC-parkeringsplasser
- Vintervedlikehold (måke, strø), bedre fremkommeligheten for de på hjul

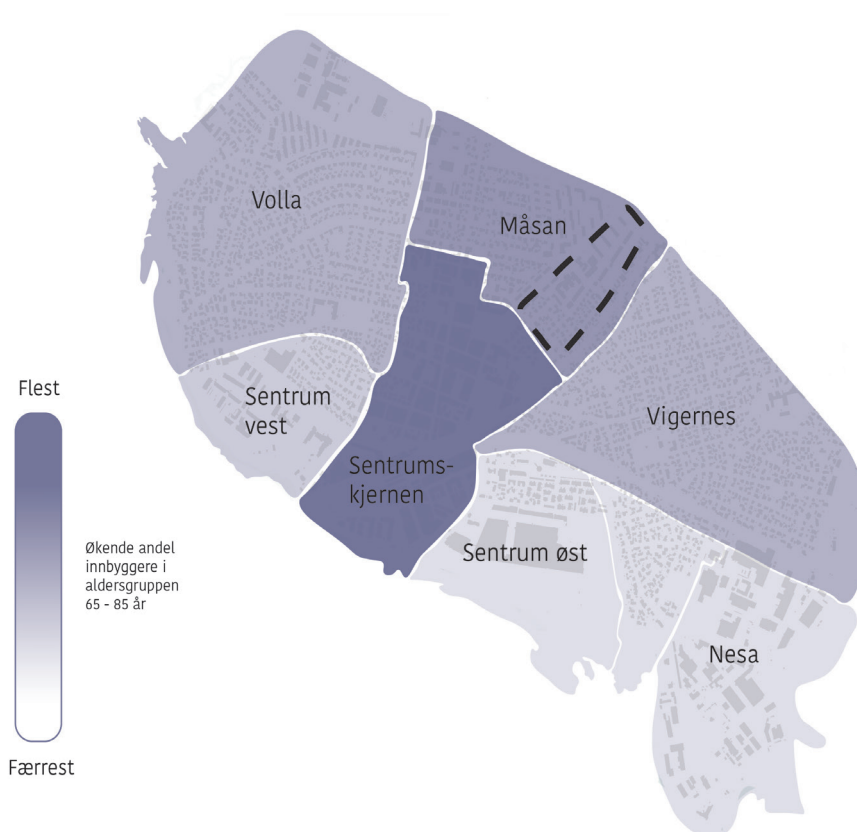
Sosiale analyser

Som en del av analysearbeidet var kartlegging av hvor seniorenne i Lillestrøm bor sentral. Dette ble retningsgivende for valg av prosjektområde og samfunnsakse som jeg jobbet videre med.

Analysen unde (fig. X) er basert på fakta hentet fra Levekårsundersøkelsen for Lillestrøm kommune som ble utarbeidet før kommunesammenslåingen med mål om å formidle et bilde av eventuelle geografiske forskjeller (Lillestrøm kommune, 2020b). For Lillestrøm by ser en at det bor flest eldre i sentrumskjernen og videre i bydel Måsan.

Som det ble oppgitt i starten av kapitelet er det også i disse områdene at det finnes flest aleneboende. I undersøkelsen understrekes det at det å bo alene ikke trenger å være en levekårsutfordring i seg selv, men at aleneboende kan ha andre behov.

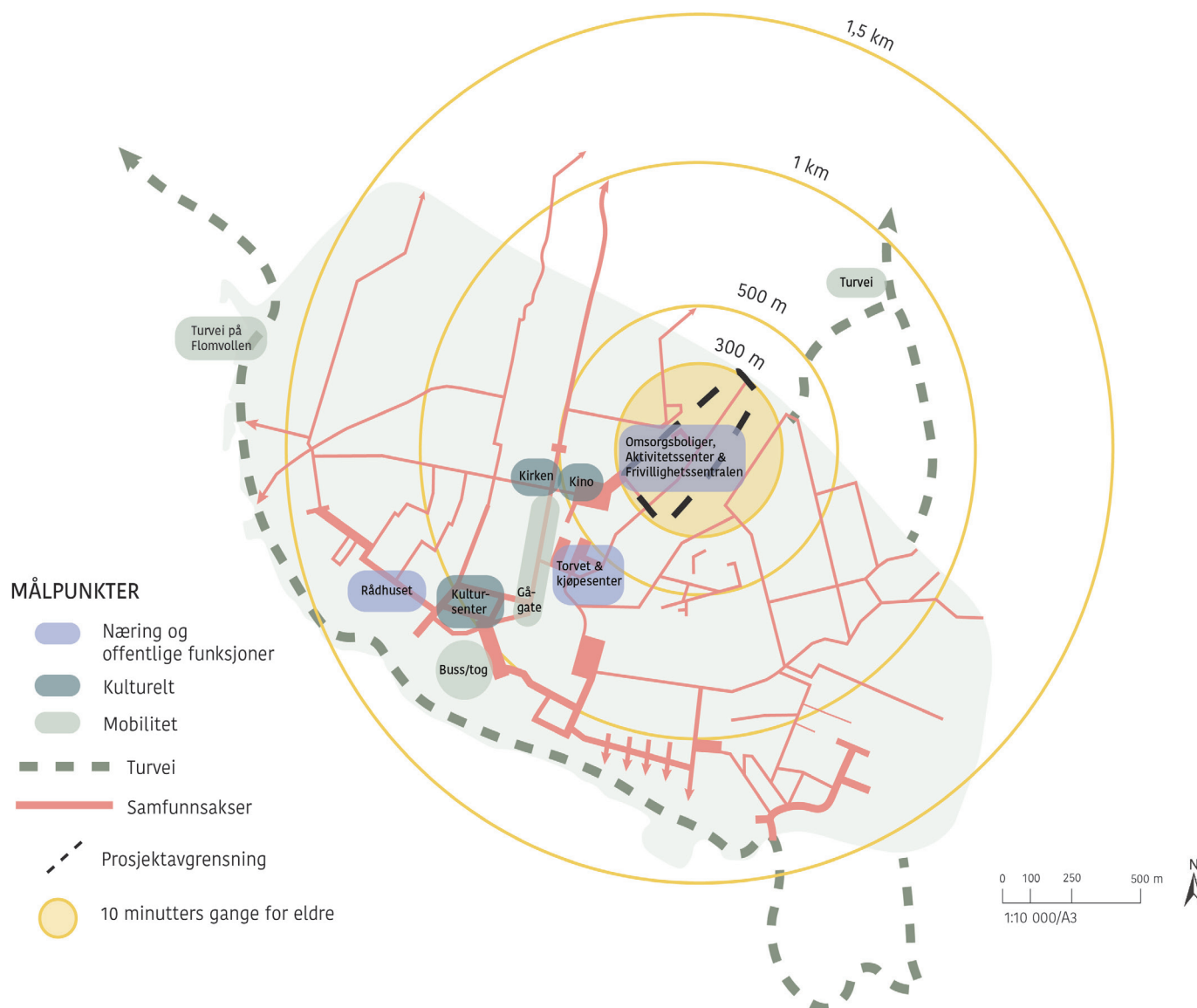
Å bo alene kan være et bevisst og passende valg for mange, men kan imidlertid også ha en sammenheng med ensomhet og isolasjon (Lillestrøm kommune, 2020b). Denne korrelasjonen er dermed hensiktsmessig å påpeke når det gjelder den eldre delen av befolkningen da flere har et manglende sosialt nettverk.



Basert på befaringer og samtalene med seniorenne og fagpersoner følger analysen under (fig. X) som trekker frem relevante målpunkter for eldre i Lillestrøm. Gjennomgående svar på hvilke steder en oppsøker i hverdagen var Lillestrøm sentrum med Stortorvet, gågaten, restauranter og kafeer. Flere oppga også Nebbursvollen og Flomvollen sammen med øvrige turområder rundt i byen som steder en bruke for rekreasjon. Av de 9 som svarte på spørreundersøkelsen valgte alle alternativet «gå», til hvordan de kommer seg til disse områdene.

Samfunnsaksene fra byutviklingsplanen er tatt med som et lag av analysen sammen med sirkler ut fra prosjektområdet som sier noe om hvor disse målpunktene ligger i forhold til gaten jeg jobber med.

Ut ifra disse analysene kan en se en sammenheng mellom hvor flest eldre bor, relevante målpunkter og samfunnsaker. Funnene her ble dermed retningsgivende for valg av prosjektområde og Kjerulfs gate som gjennomgå i neste kapittel.



Fysiske barrierer

Når det gjelder seniorene sitt perspektiv er det flere fysiske barrierer i byen som utpekte seg som problematiske. På befaringer møtte jeg mennesker på tur som kommenterte at det var for glatt til å gå ulike steder, samt at flere skrev det direkte under spørreundersøkelsen.

For å sammenfatte erfaringene rundt de fysiske barrierene var det særlig årstiden **vinter** som utpekte seg som utfordrende når det gjaldt vedlikehold av veiene. Her kommenteres det at det for mye is og glatt, hvor flere ønsker at det kunne blitt **strødd** og **måkt** bedre.

Bilen dukket også opp som et tema, hvor det er motstridene meninger om den skal fortsette å ha en sentral plass i bybildet eller ikke. Til høyre for bildet har jeg samlet noen av disse meningene til seniorene.

Konflikten mellom ulike trafikanter ble tydelig på befaring. Her ble det vanskelig for damen på rullator å komme seg frem på en isete, glatt vei når bilen kommer imot. Bildet er tatt i Kjerulfs gate, hvor det i dag er ingen tydelig inndeling av gata.

Om vinteren er fortauene dårlig måket og det er utfordrende å komme jeg fram. Jeg er benskjør og veldig redd for å falle.



Dårlig vedlikehold gir utfordringer på grunn av dårlig syn.



Bilen er veldig viktig for å ha et aktivt liv.



Det er for strevsomt å gå til fots til sentrum om vinteren. Om sommeren kan jeg sykle.



Figur x.

SWOT FOR LILLESTRØM & SENIORENE

(Strengths, Weaknesses, Opportunities & Threats)

Styrker

- Topografien gir et gåvennlig og tilnærmet flatt utgangspunkt
- Relativt korte avstander
- Sentrumskerne med gode tilbud (kaféer, restauranter, butikker, bibliotek, kino)
- Turstier i nærområdet
- Et knutepunkt for kollektivt

Muligheter

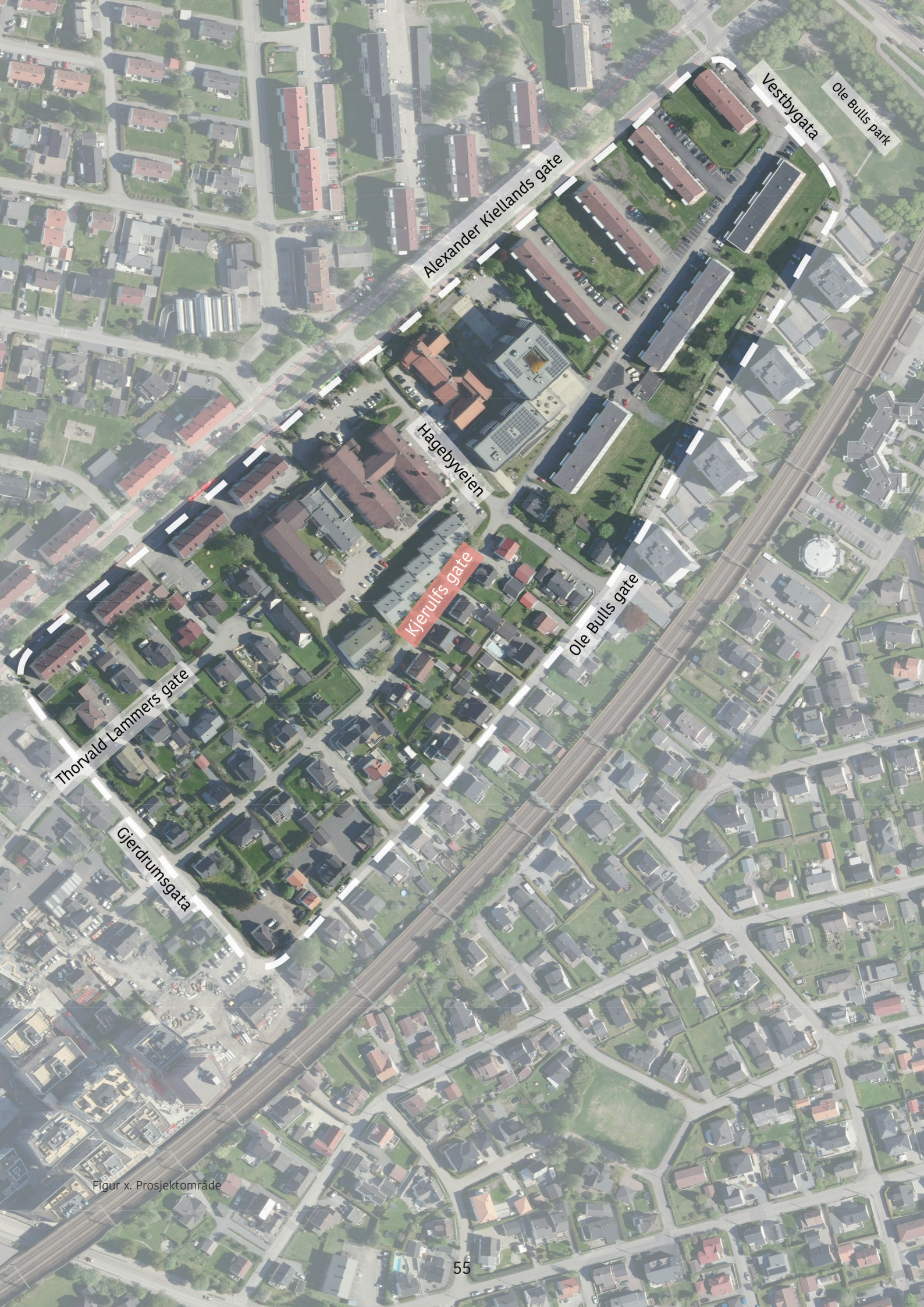
- Bedre kobling på tvers av byen
- Tilføre “nabolags”-kvaliteter som opparbeidelse av gaterom og et ønsket om opphold
- Tilrettelegge for generasjonsmøter
- Mer grønt i gatene

Svakheter

- Dårlig kvalitet på gater
- Dårlig vedlikehold av gater
- Ustrukturert gatehieraki
- Utrygt
- Få hvileplasser

Trusler

- Motstridende ønsker blant brukere (gå/bil)
- Overordnet forankring
- Økte klimaendringer (varmere og mer nedbør)



Thorvald Lammers gate

Gjerdrumgata

Alexander Kiellands gate

Hagebyeien

Kjerulfs gate

Ole Bulls gate

Vestbygata

Ole Bulls park

Figur x. Prosjektområde

KAPITTEL

4 MULIGHETSSTUDIE

“Den røde løperen”

4.1 BYLIVSSTRATEGIER FOR ELDRE

Basert på kunnskapsgrunnlaget og funn gjennom registrering og analyser har jeg utarbeidet bylivstrategier for eldre. Først er det sammenfattet "6 prinsipper for aldersvennlige samfunnsakser" som presenteres på neste side.

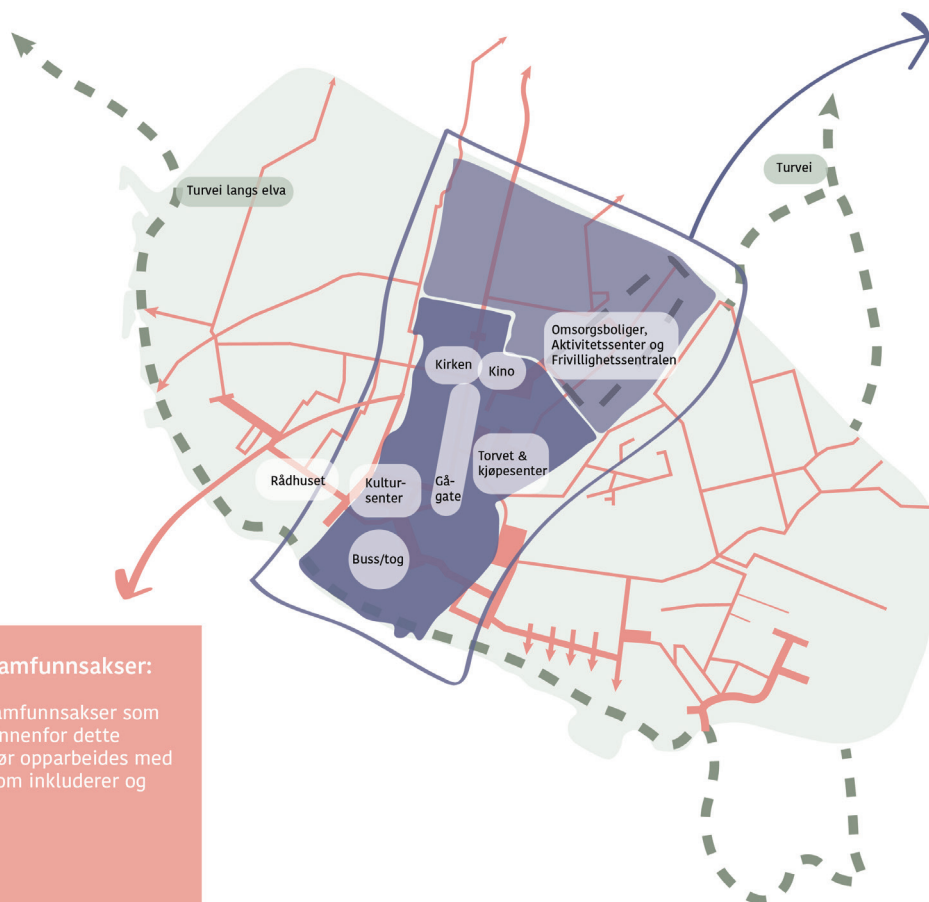
Videre følger tiltaket «Året rundt med senioren», en strategi for eldre som legger årstidsaspektet til grunn. Dette er av særlig betydning for denne gruppen sin mulighet for samfunnsdeltakelse. Strategiene er på et prinsipielt og overordnet nivå som legger føringer for gateutformingen i prosjektet.

Syntesekartet under (fig. X) oppsummerer disse funnene med laget samfunnsakser, bydeler og målpunkter. Ved å legge disse lagene oppå hverandre ser en hvilke områder som er relevante for videre utforskning.

Flere av byens målpunkter ligger som et belte på tvers av byen. Samtidig er hovedfunksjonene konsentrert mot sentrumskjernen, stasjonen og ned mot elva.

Registreringsarbeidet viser at en stor andel eldre er bosatt i bydelen Måsan, og her er det også flere helsetjenester som Måsan aktivitetssenter, Frisklivssentralen, Frivillighetssentralen, Lilletorget omsorgsboliger, LIBOS bo- og behandlingssenter og Kjerulfs gate bo- og aktivitetssenter. Flisbyen kafé holder også til i samme bygg som aktivitetssenteret.

Med mulighetsstudien «Den røde løperen» vil denne aksen styrkes på tvers og dermed styrke den sosiale bærekraften for eldre i Lillestrøm. Dette er positivt for alle, og helt nødvendig for mange eldre.



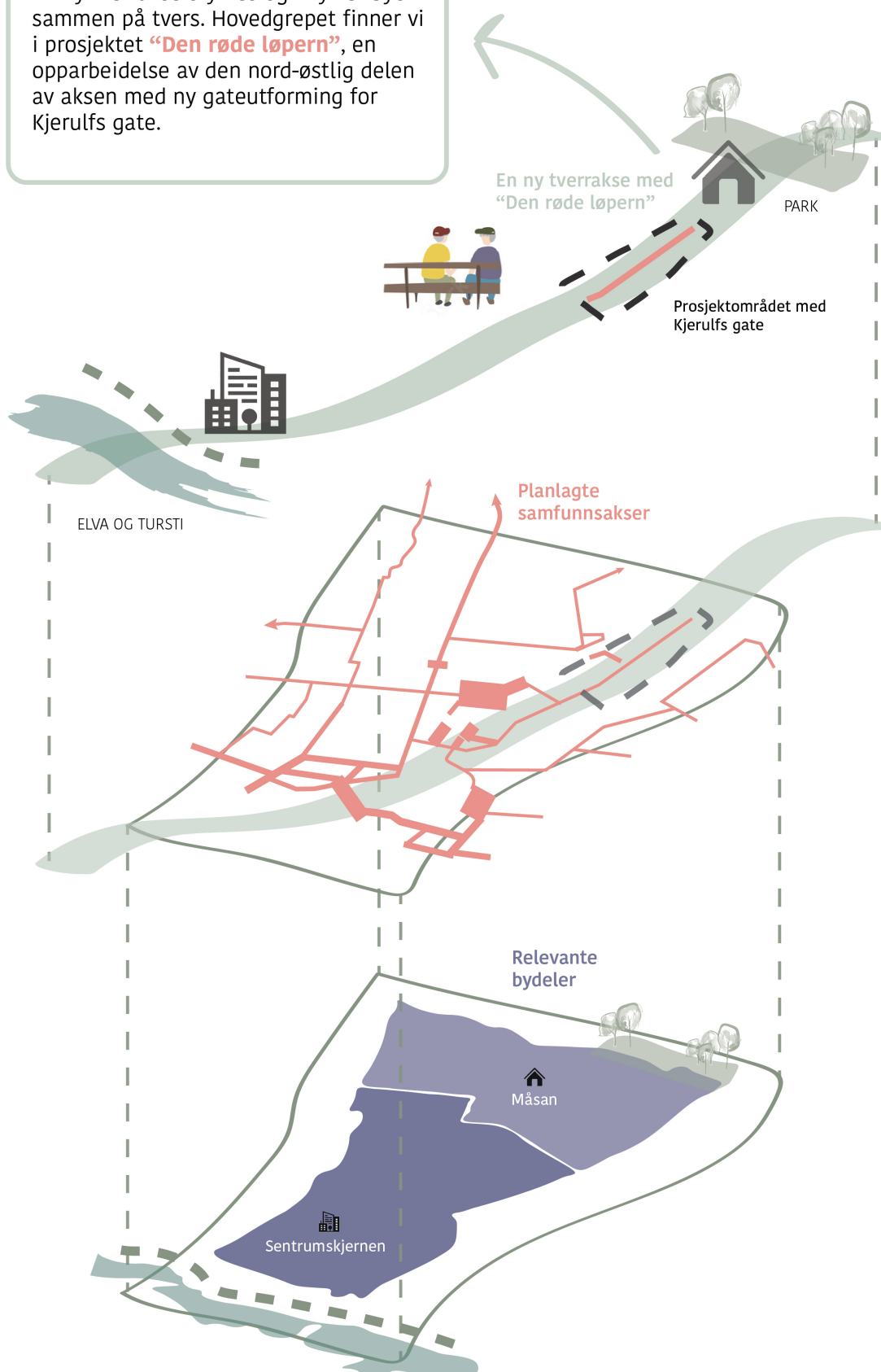
Relevante samfunnsakser:

Det er flere samfunnsakser som befinner seg innenfor dette området -> bør opparbeides med høy kvalitet som inkluderer og tilrettelegger

Bydelene Sentrumskjernen & Måsan:

Her bor flest eldre og de fleste av relevante målpunkter faller innenfor dette avgrensede området

En ny tverrakse styrkes og knytter byen sammen på tvers. Hovedgrepet finner vi i prosjektet **“Den røde løpern”**, en opparbeidelse av den nord-østlig delen av aksen med ny gateutforming for Kjerulfs gate.



PRINSIPPER FOR ALDERSVENNLIGE SAMFUNNSAKSER

Basert på kunnskapsgrunnlaget og informasjonsinnhenting om Lillestrøm og seniorenene sitt perspektiv har jeg kommet frem til 6 prinsipper for aldersvennlige samfunnsaker i Lillestrøm.

1) MESTRING

Mestring er et viktig prinsipp i alle livets faser. Å føle på mestring gir selvtillit og økt livskvalitet. Det er en forutsetning at seniorenene føler at de behersker og mestrer byrommet for at det skal kunne tas i bruk.

Å tilrettelegge for mestring betyr derfor gater som er forståelige og gjerne inneholder tydeligere merking og skilting enn dagens gater. Universelt utformet og ergonomiske benker er også en forutsetning her.

2) TRYGGHET

Trygghet er et annet prinsipp som må ligge til grunn for bruken av gater. Flere eldre har svekket funksjonsevne. Kroppen er ikke slik den var tidligere, og problematikk som dårligere syn og benskjørhet gjør at en føler seg utrygg.

Her vil tiltak som økt belysning, lavere hastighet og et gatehierarki som setter mennesket øverst være sentralt. Tydelig og lesbart design som skiller mellom trafikantergruppene, vil også gi økt trygghet.

3) NÆRHET

Prinsippet om nærhet handler om å tilføre gaten nye elementer som benker og offentlige toaletter slik at avstanden en skal tilbakelegge oppleves kortere og oppnåelig.

Dersom en vet at det er muligheter for å sette seg ned eller ta en pause vil ikke en svekket mobilitet i like stor grad være et hinder for å gå ut av døra.

5) FRIVILLIGHET

Prinsippet om frivillighet er viktig i alle sammenhenger og helt grunnleggende for å få til både bærekraftige og aktive lokalsamfunn. Gjennom konkrete forslag og kartlegging i den enkelte kommune er seniorenne og frivillighet en ypperlig kombinasjon.

Seniorenne sitter på en rekke ressurser, kapasitet og informasjon som kan komme hele befolkningen til godet om det fremmes og forvaltes riktig.

4) SAMBRUK & SAMLOKALISERING

Gjennom kunnskapsgrunnlaget ble viktigheten og gevinstene ved å samle ulike funksjoner på ett sted tydeliggjort.

6) ÅRSTIDSBASERT

Vi blir alle påvirket av omgivelsene og været rundt oss, men for eldre vil disse årstidsvariasjonene og hvordan det påvirker gatene være avgjørende i hverdagen.

Her er det særlig på vinteren at kvaliteten på gaten blir dårlig dersom det ikke vedlikeholdes jevnlig. Om sommeren kan det også bli så varmt at dersom det ikke finnes steder å sitte utendørs som tilbyr skygge, vil det være en grunn til å ikke gå ut for mange eldre.

“ÅRET RUNDT MED SENIORENE”

Bylivsstrategien «Året rundt med senioren» bygger på flere av de anbefalte prinsippene med utgangspunkt i årstidene. For det første er det en plan med tiltak for å løse problematikken en ser på vinteren med gater. Samtidig gir den anbefalinger til hvordan en kan håndtere et varmere klima med økt nedbør og varmebølger.

Strategien inneholder også et forslag til hvordan en kan dra nytte av senioren i lokalsamfunnet ved frivillighet og organisering av aktiviteter. På denne måten binder den overordnede føringer ned på bakkenivå. Målet er at dette vil være med på å øke informasjonsflyten og vise hvilke tiltak og tilbud som finnes for senioren i Lillestrøm.

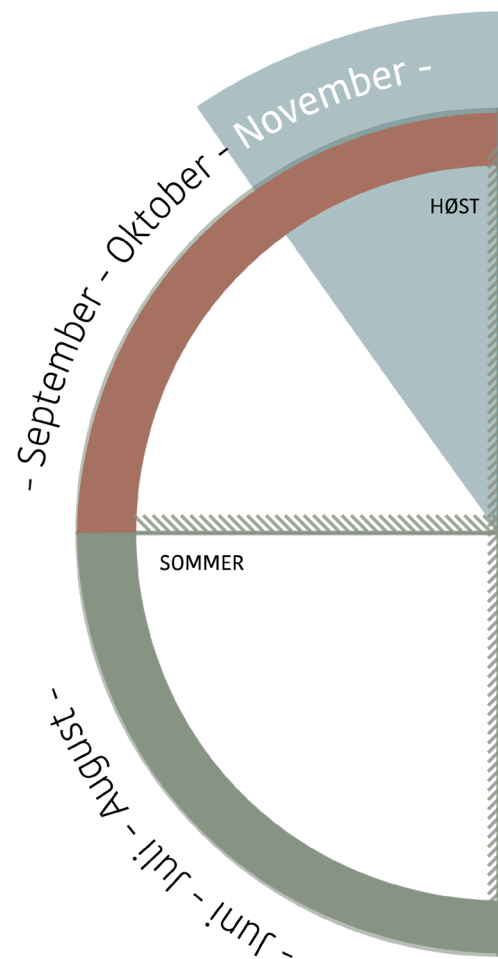
Kategoriseringen med «nærmiljø-senior» og «nabolags-senior» gir ulike innfallsvinkler til arbeidet om aldersvennlige samfunnsaker. Her handler det for “nærmiljø-senioren» om hele byen og nærmiljøet i stor skala, mens det for “nabolags-senioren» er mer fokus på den mindre skalaen som miljøet utenfor huset og de målpunktene en rekker til fots.

Bylivsstrategien som foreslås vil være relevant for begge disse kategoriene, men det er likevel viktig å komme helt ned på bakkenivå og utarbeide et forslag på nabolagsnivået i første rekke. Det er spesielt her en ser mangler og utfordringer tilknyttet dagens gateutforming og forslaget som følger blir derfor et konkret arbeid rettet mot nabolags-senioren. Dette er senioren som har lavest grad av mobilitet.

Årstidshjulet under viser hvilke måneder som kan være påvirket av nedbør når det minusgrader. Det betyr snø og is i gatene som kan by på utfordringer for fremkommeligheten. Som figuren viser er dette problematikken som kan oppstå omtrent halvparten av året.

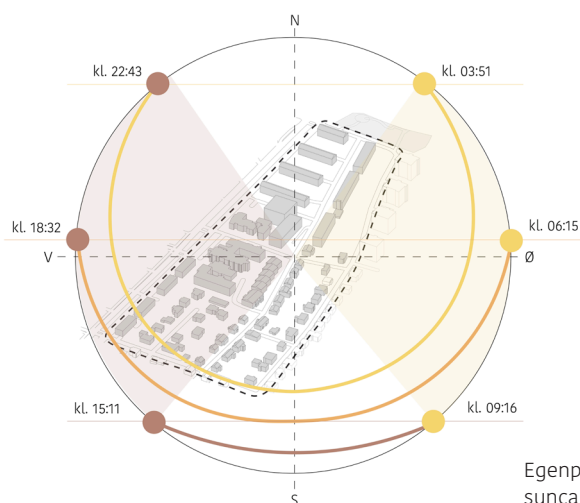
En tydelig tiltaksplanplan i kommunen på hvordan en bør håndtere dette er nødvendig for å sikre fremkommelighet for alle og det anbefales dermed å ha en konkret plan for:

- Snøbrøyting
- Strøing av gater

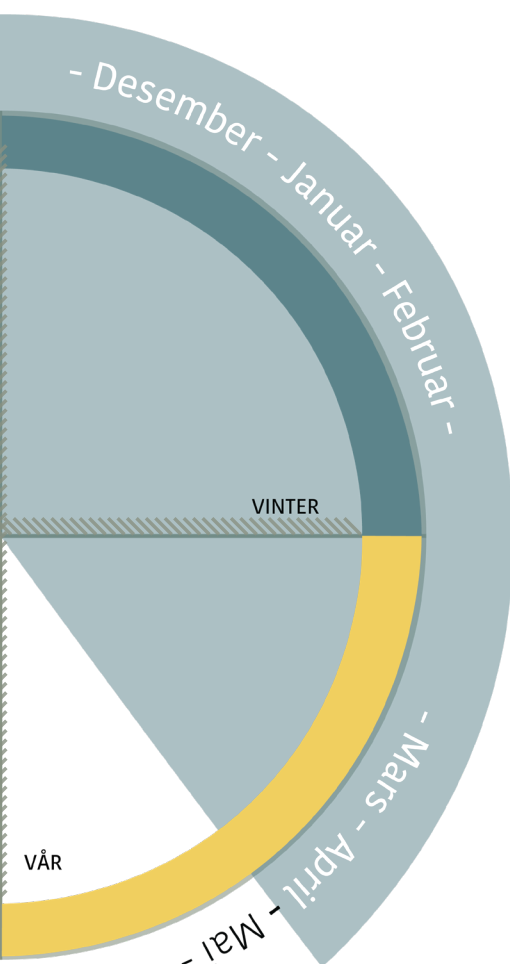
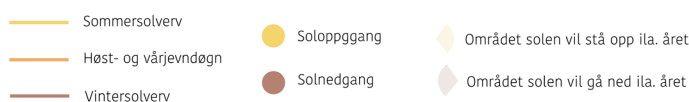


Sol-analysen til høyre vise hvordan sola beveger seg på prosjektområdet i løpet av året. Den tar utgangspunkt i sommer- og vintersolverv som er den lengste og korteste dagen på den nordlige halvkule, samt høst- og vårjevndøgn da dag og natt er like lange med 12 timer.

Dette er vesentlig informasjon å legge til grunn da en skal designe i forhold til årstidene og dens påvirkning. For eldre blir det avgjørende å finne passende steder en kan nyte sola på kaldere dager, og et godt sted i skyggen når sola står på som mest.



Egenprodusert. Basert på suncalc.org.



Forslaget til arrangementer gjennom året:

- FELLES RAKEDAG
- GJENBRUKSSALG

- FELLES BRØYTEDAG MED
KAKAO ETTERPÅ

- PLANTEBYTTEDAG
- FELLES RUSELTUR PÅ
FLOMVOLLEN

- SYKKELREPARERINGS
- VAFFELSALG TIL INNTEKT
FOR SOSIALE FORMÅL

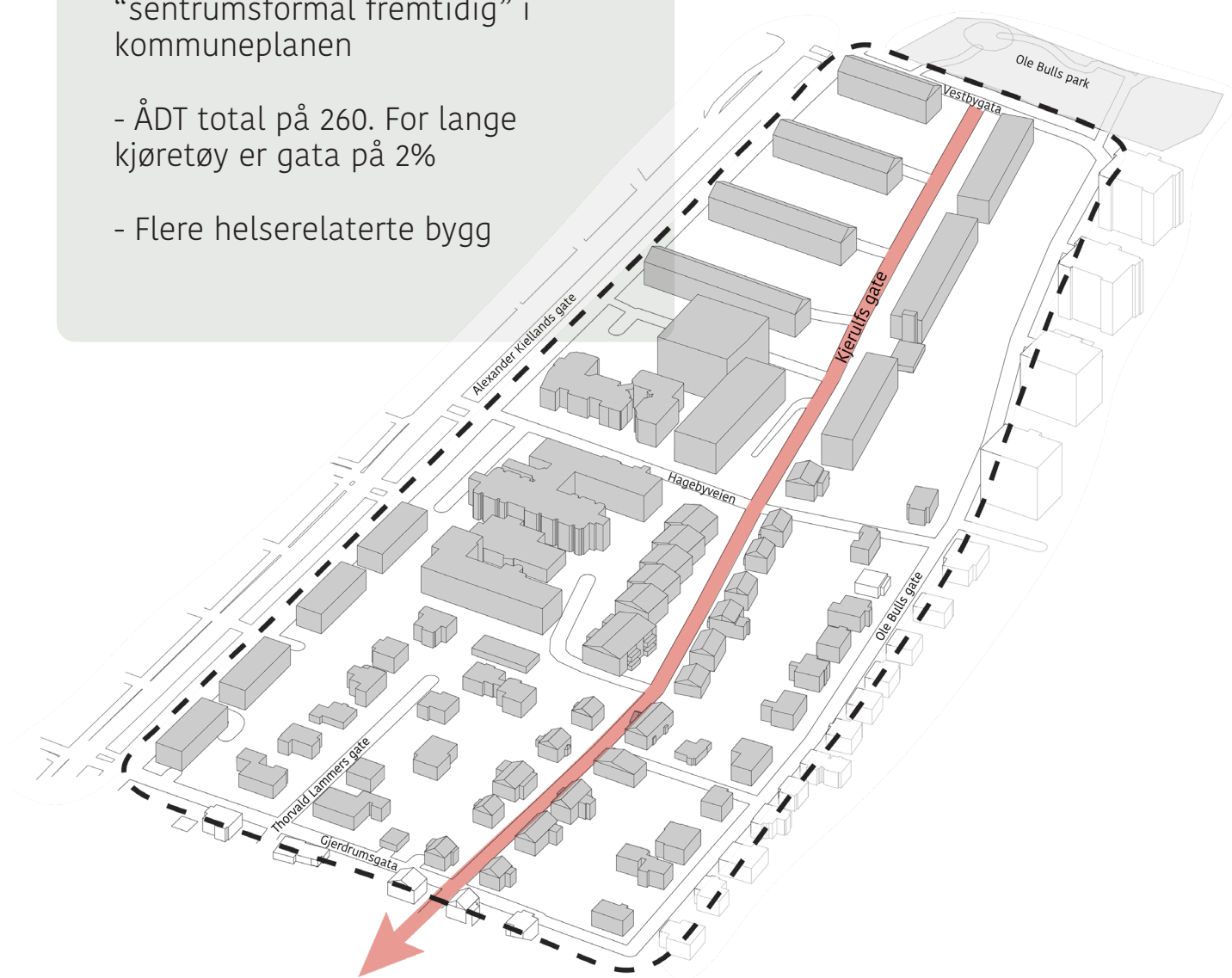
4.2 PROSJEKTOMRÅDET

I dette delkapittelet går jeg helt ned på nabolagsnivå, hvor samfunnsaksen Kjerulfs gate utforskes i en mulighetsstudie med en overordnet mulighetsplan og fire delsekvenser.

I denne fasen ble det viktig å analysere hele gaten i detalj, både på befaring med målebånd og for hånd på skissepapir. En sammenfatning av dette presenteres underveis, men først legges frem noen analyser for selve prosjektområdet i sin helhet. Dette viser konteksten før jeg videre dukker ned i selve gateutformingen med grepene.

Nøkkelfakta om gata:

- ca. 600 meter lang
- Befinner seg i bydelen Måsan, en bydel med hagebypreg
- Ole Bulls park lengst nord i gata
- I sør finner vi et område som er under utvikling, satt av til “sentrumsformål fremtidig” i kommuneplanen
- ÅDT total på 260. For lange kjøretøy er gata på 2%
- Flere helserelaterte bygg





Ole Bulls park

Coop Prix

Kirke

Måsan Aktivitetssenter

Klosteret avdeling rus og avhengighet

Frivilligsentralen Kafe

Nannestadgata lekeplass

Lillestrøm Bo- og behandlingssenter

Kjørlufs gate Bo- og behandlingssenter

Lilletorget omsorgsboliger

Offentlige grøntområder

Private grøntområder

Grå flater

Trær

Hekk

Prosjektavgrensning

0 50 100 m

1:2500/A4



65

EKSISTERENDE SITUASJON - GRØNT

Til høyre følger analysen over grønnstrukturen på prosjektområdet. Her finner vi parken Ole Bulls park i nord, samt to mindre offentlige grøntområder.

Parken er romslig og har mange trær, mest bjørk. Det er steder å sitte her og noen lekearealer. Ved en mulig oppgradering av Kjerulfs gate med hele prosjektområdet til grunn anbefales en generell oppgradering av parken. Å tilføre et offentlig toalett slik som finnes langs flomvollen (se figur x) vil være et godt tiltak for eldre.

Utover dette er det ikke mye offentlig grønnstruktur på området. De fleste eneboligene har private hager, mens blokkbebyggelsen har større halvprivate gressplener med trær. Noen er også utstyrt med enkelte benker og bord til opphold.

Av trær finner vi følgende arter på prosjektområde.

- Spisslønn (*Acer Platanoides*) nye trær – ved Måsan aktivitetssenter
- Hassel (*Corylus avellana*) gamle trær – ved rekkehus
- Bjørk, ulike typer (*Betula pubescens*) – på halvprivate grøntområder og i Ole Bulls park



Ole Bulls Park



Området bak Måsan aktivitetssenter



Offentlig toalett ved tursti på flomvollen



Alexander Kiellands gate

Vestbygata

Hagebyeveien

Kjerulfs gate

Ole Bulls Gate

Thorvald Lammers gate

Gjerdrumsgata

- Private boliger
- Offentlige/private funksjosbygg
- Nye bygg
- Kommunal vei
- Sykkelfelt
- Parkering
- Busstopp
- Prosjektavgrensning

0 50 100 m
1:2500/A4



EKSISTERENDE SITUASJON - INFRASTRUKTUR

Analysen viser hvilke type bygg som finnes og mobiliteten på prosjektområdet. Av bygg skiller jeg mellom private boliger, offentlige/private funksjonsbygg og nye bygg. Disse er tatt med for å vise en overordnet strukturell inndeling som vil ha noe å si for hvordan en bør utforme gata som nærmeste nabo. De nye byggene viser at området i sør som tidligere forklart er under utvikling med fremtidig sentrumsformål.

Fra den tidligere overordnede analysen for hele byen så vi at alle veiene på prosjektområdet er kommunale veier. Videre er det ingen sykkelfelt på her, men det er fint tilrettelagt for syklistene i Alexander Kiellands gate i to retninger. Det finnes også bussmuligheter fra denne gaten.

Av analysen kan en også se hvor det er parkeringsareal i dag. Eneboliger har egen parkering til boligen sin på tomten, mens den øvrige bebyggelsen har samlet parkeringsareal i nærheten av der de bor. Resterende arealer i grått viser til asfalt og grå flater på stedet. Utenom de halvprivate grøntområdene er det mye tette og grå flater på prosjektområdet.



Alexandere Kiellands gate med sykkelfelt



Dårlig kvalitet på gaten



Stor grå flate, mye parkering mellom blokkene



SOSIAL INFRASTRUKTUR

Den sosiale analysen er en sammenfatning av de øvrige analysene, og viser ut ifra dette behov og mangler på stedet for eldre. Da denne oppgaven setter et spesifikt søkelys på gateutforming, viser analysen manglende koblinger og gater med lav kvalitet. I tillegg viser den steder med potensial for utvikling i forbindelse med mobilitet. Av disse har jeg kommet frem til området utenfor matbutikken Coop Prix på andre siden av Alexander Kiellands gate, områder rundt Lillestrøm bo- og behandlingssenter og Måsan aktivitetssenter, samt Ole Bulls park.

Som nevnt vil ikke forslag til parken utformes nærmere, men områdene rundt funksjonsbyggene blir relevante å se nærmere på når det gjelder ny gateutforming for Kjerulfs gate. Selv om koblingen på tvers ikke befinner seg i selve Kjerulfs gate defineres også den som en samfunnsakse i den nye Byutviklingsplanen for Lillestrøm. Å bygge videre på disse ideene blir derfor en del av grunnlaget for min gateutforming. Dette er også med på å aktualisere de valg og grepene jeg foreslår.



Utenfor Coop Prix



Utenfor Måsan aktivitetssenter



Grå flate med avfallshåndtering og postboks. Her komme det nye uterommet med nytt sammenhengende dekke.

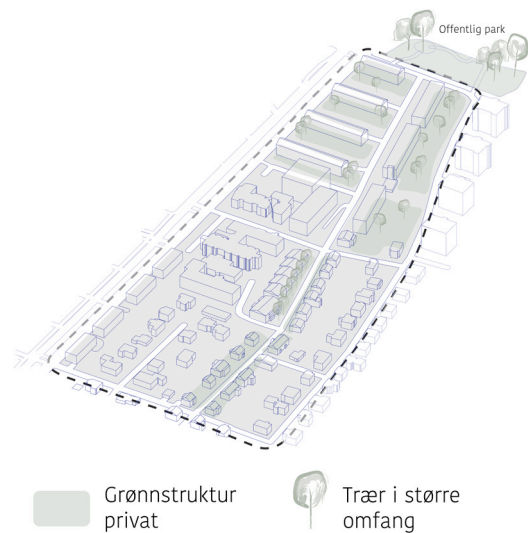
OPPSUMMERING & GREP

En gjennomgang av den eksisterende situasjonen gir et klart bilde av stedets karakter. Overordnet kan en si at Kjerulfs gate har fire typer karakterer en kan skille mellom når en sammenfatter stedsanalysene.

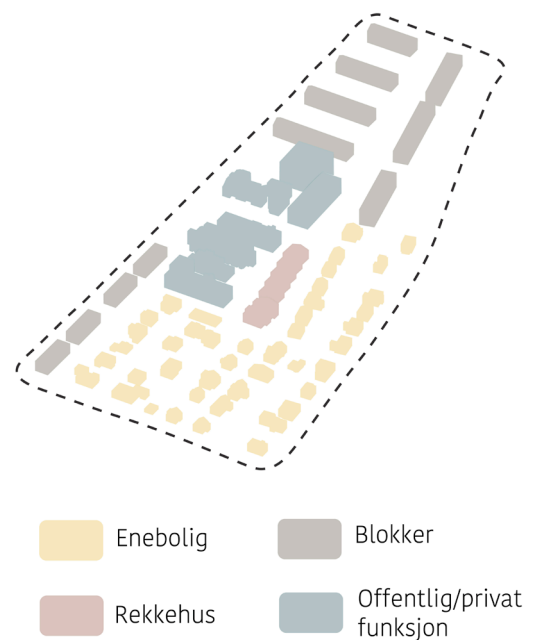
For å komme frem til denne inndelingen så jeg på helheten mellom eksisterende grønnstruktur, bebyggelsesstruktur, det sosiale aspektet som handler om eksisterende møteplasser og forbindelser, samt gaten sin nåværende struktur og inndeling med tanke på veibredde og eiendomsgrenser.

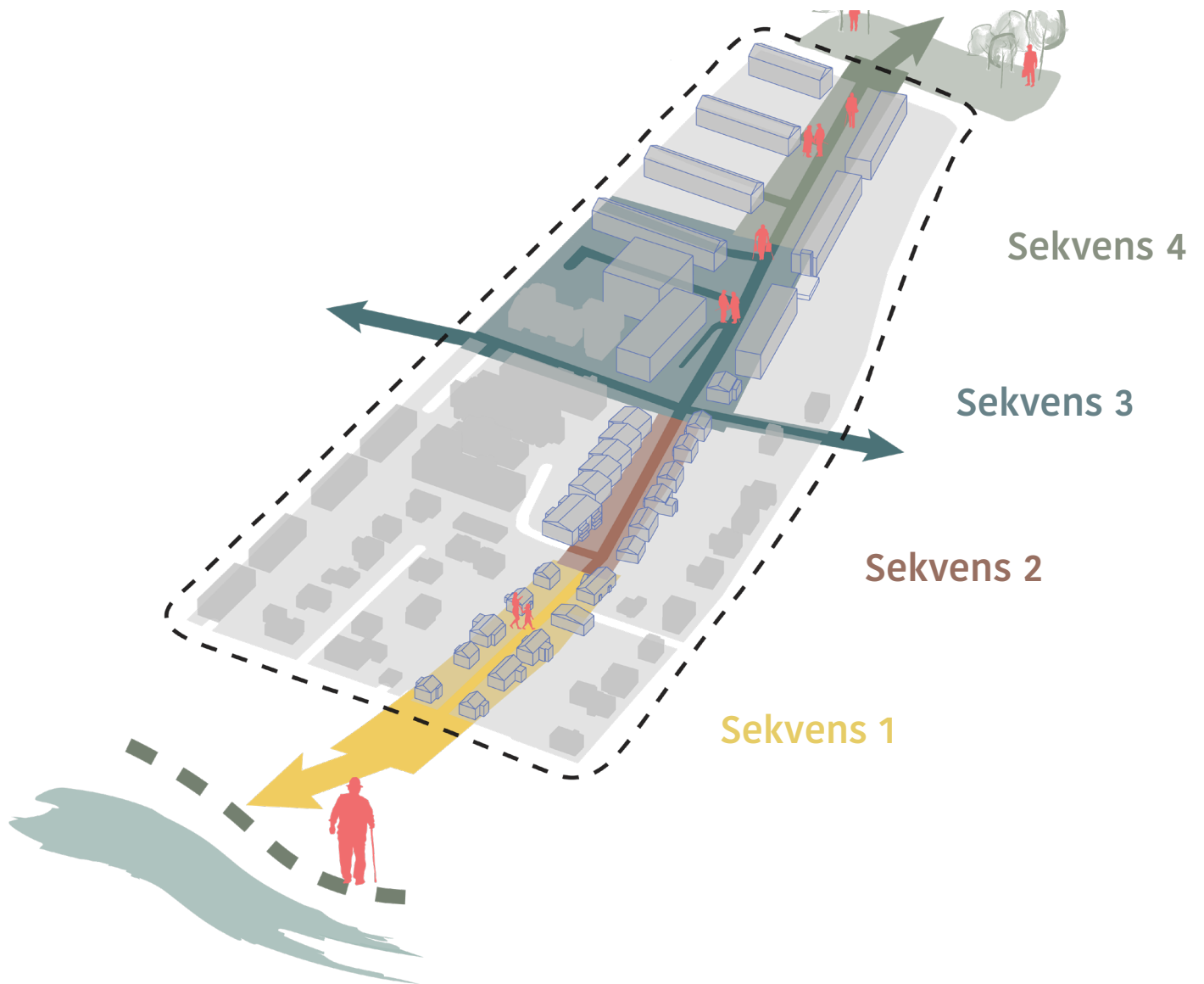
En utforskning i snitt på neste side viser hovedfunn hvor jeg viser 1-3 snitt per sekvens som sier noe om hver sekvens sin utforming av gaten i forhold til omkringliggende omgivelser. Dette ble et avgjørende arbeid for hvilke grep som foreslås for Kjerulfs gate.

Grønne og grå flater



Stedets karakter, bebyggelse og mellomrom







Sekvens 1

Dagens situasjon: ca. 136 m lang.
 Eneboligsekvens med 2 etg. hus med egne hager, de fleste har hekk eller gjerde mot eiendomsgrense
 Eiendomsgrensen er varierende i forhold til veien
 Kjørefeltbredde fra 5.2 m – 5.4 m med en liten grøft
 Ingen benker
 Lysmaster på høyre side ca. 5 m høye



Sekvens 2

Dagens situasjon: ca. 117 m lang.
 Enebolig- og rekkehussekvens på 2 etg.
 Rekkehusene har hage på baksiden av bygget og en liten hageflekk på forsiden ut mot Kjerulfs gate. Alle utenom en har også et større tre her.
 Eneboligene har private hager.
 Eiendomsgrensen er lik og med veibredde på 5 m
 Ingen benker
 Lysmaster på høyre side ca. 5 m høye



Sekvens 3

Dagens situasjon: ca. 102 m lang.
Blandet sekvens med sosial- og helsefunksjon samt blokker. I bygget til høyre finner vi både aktivitetssenter, frivillighetssentralen, frisklivssentralen og en kafé. Blokkene til høyre har en liten forhage og parkeringsplass for den lille hekken her.

Eiendomsgrensen varierer noe, og veibredden ligger på 5 m

Parkering på begge sider av veien

Benker tilknyttet Måsan

aktivitetssenter og utekafé på

sommerhalvåret

Lysmaster på høyre side ca. 5 m høye



Sekvens 4

Dagen situasjon: ca. 155 m lang.
Blokksekvens på 3 etg. med større halvprivate grøntområder tilknyttet bygget. Her er det også varierende med trær.

Eiendomsgrensen varierer noe, og veibredden ligger på 5 m

Parkering på begge sider av veien

Benker tilknyttet Måsan

aktivitetssenter og utekafé på

sommerhalvåret

Lysmaster på høyre side ca. 5 m høye

UTFORSKING I SNITT

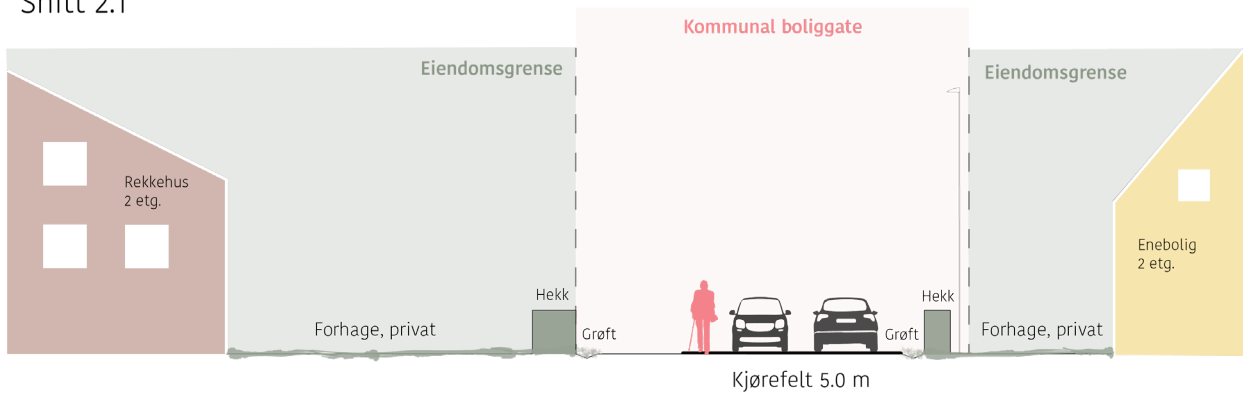
På denne siden og neste følger en oversikt over prinsippsnitt for Kjerulfs gate. Her utforsket jeg hvor eiendomsgrensen går i forhold til dagens veibredde som også hadde en varierende bredde.

I fremstillingen ligger fokuset på mellomrommene, hvorr er ser hvor mye plass det er fra eiendomsgrense til kommunal grunn.

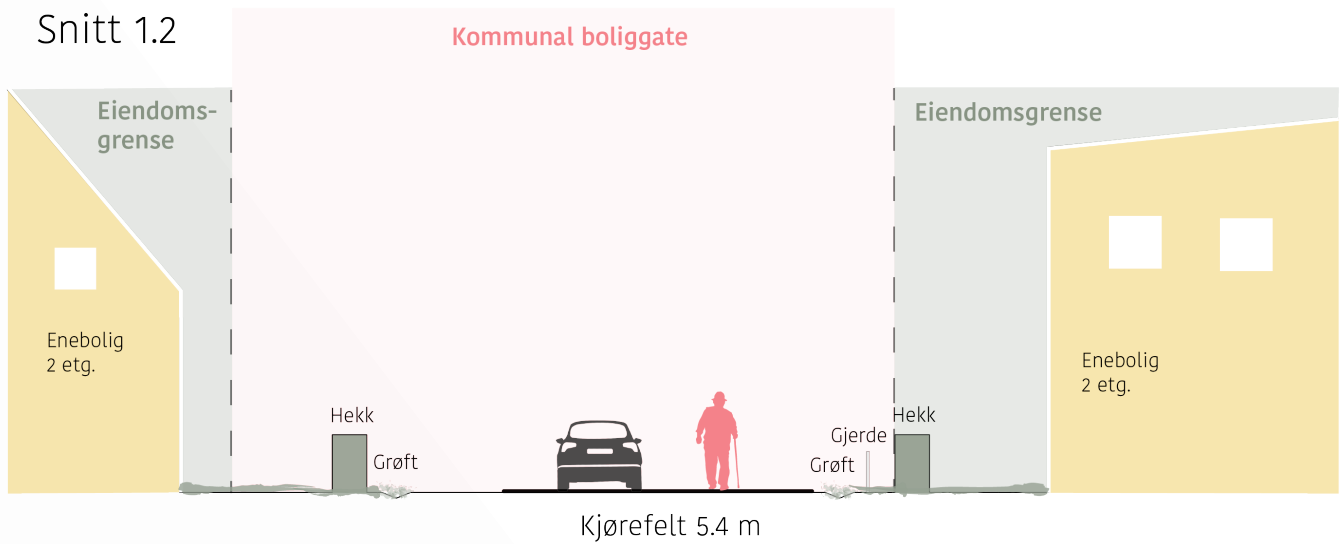
På denne siden vises snitt 1.1 og 1.2 i sekvens 1 og snitt 2.1 for sekvens 2.



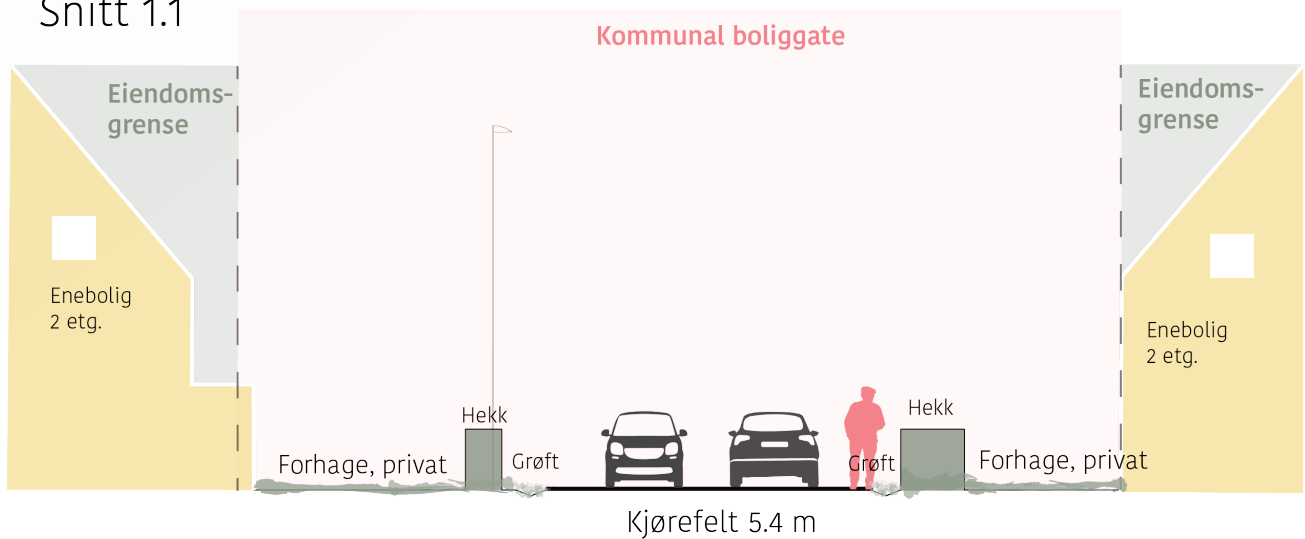
Snitt 2.1



Snitt 1.2

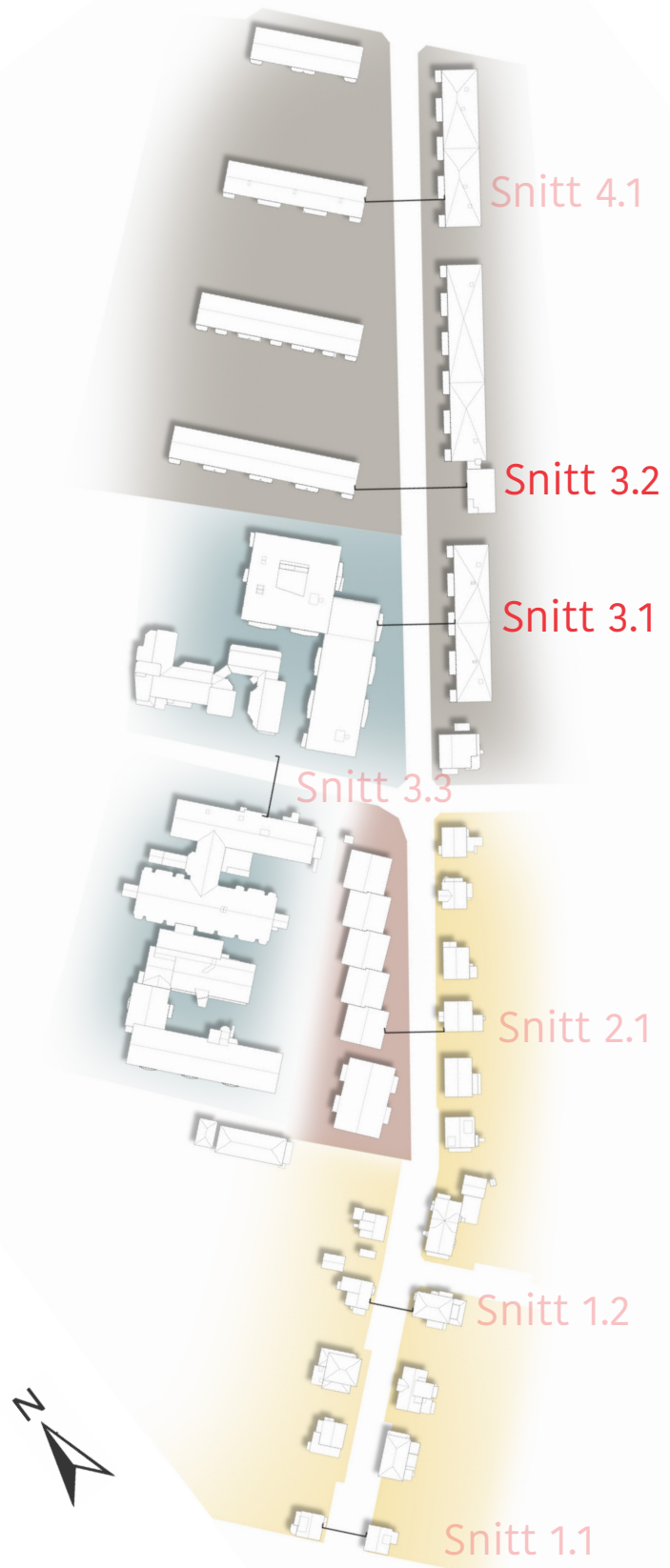


Snitt 1.1

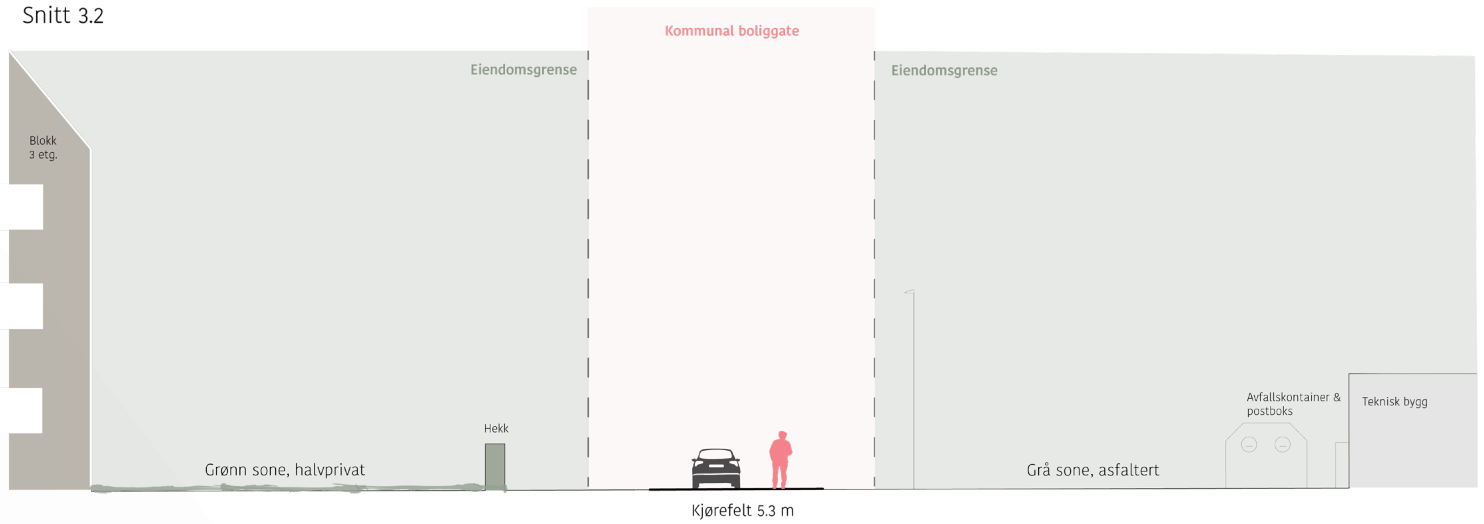


UTFORSKING I SNITT

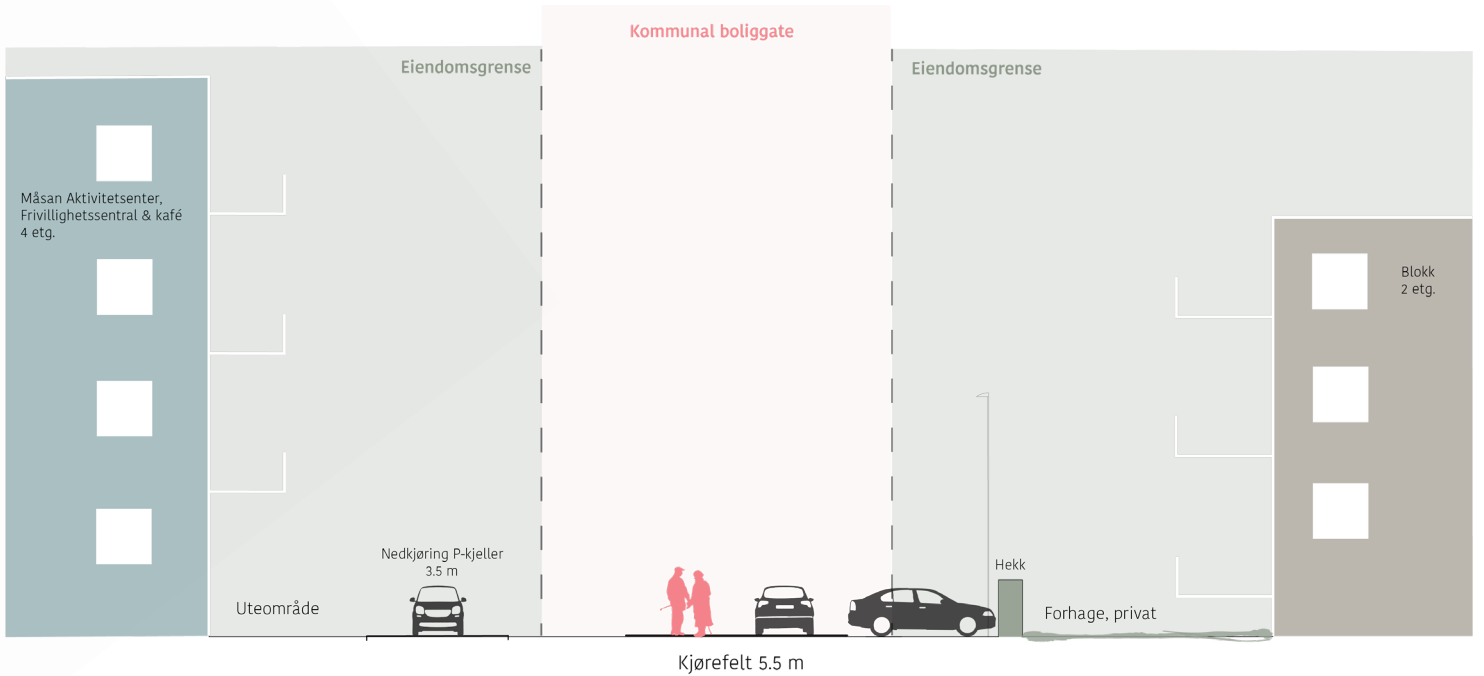
På denne siden vises snittene 3.1 og 3.1 for sekvens 3.



Snitt 3.2

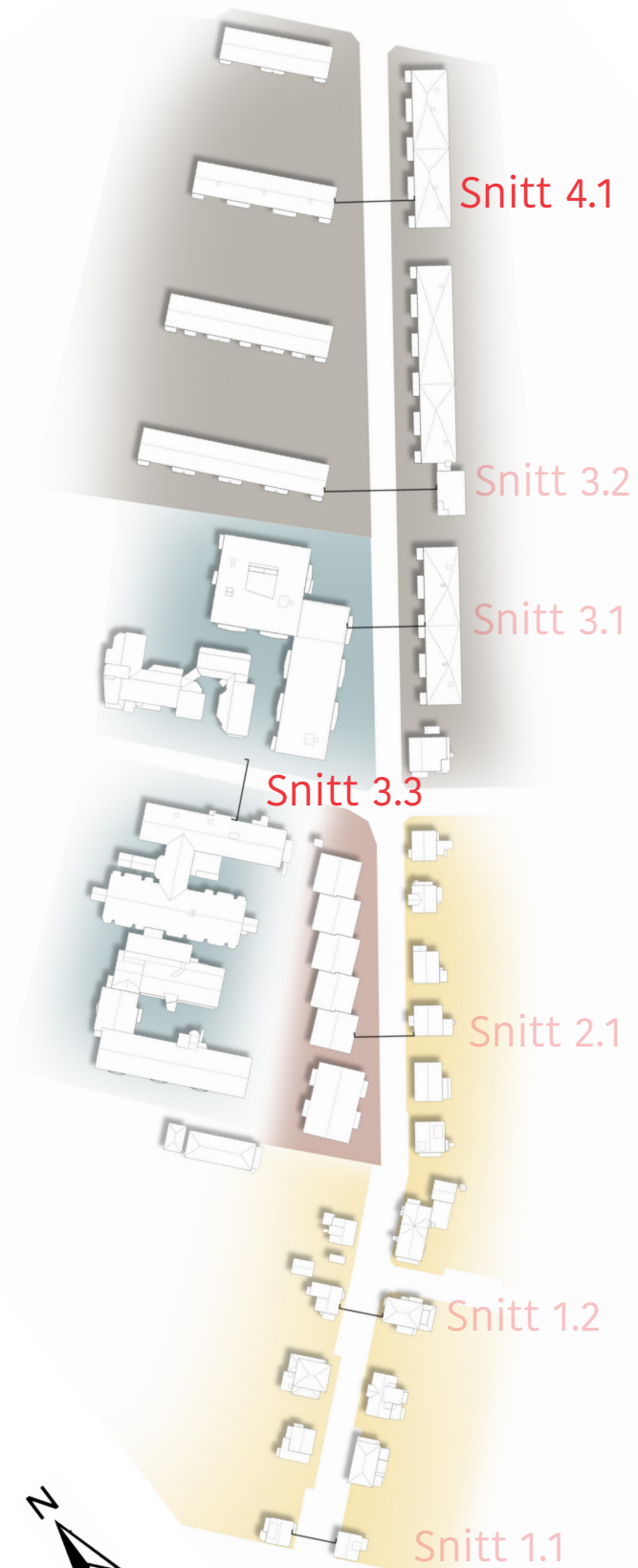


Snitt 3.1

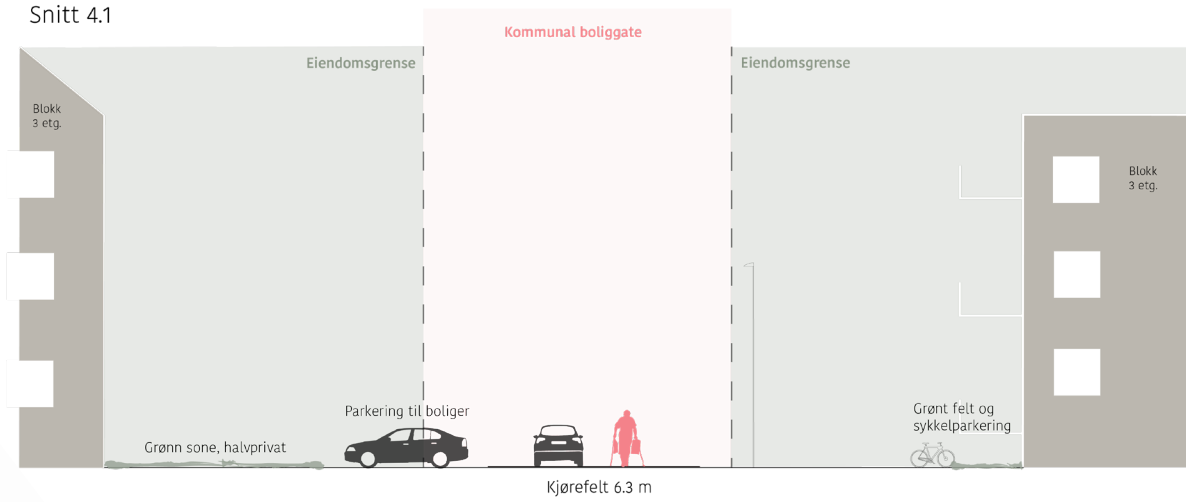


UTFORSKING I SNITT

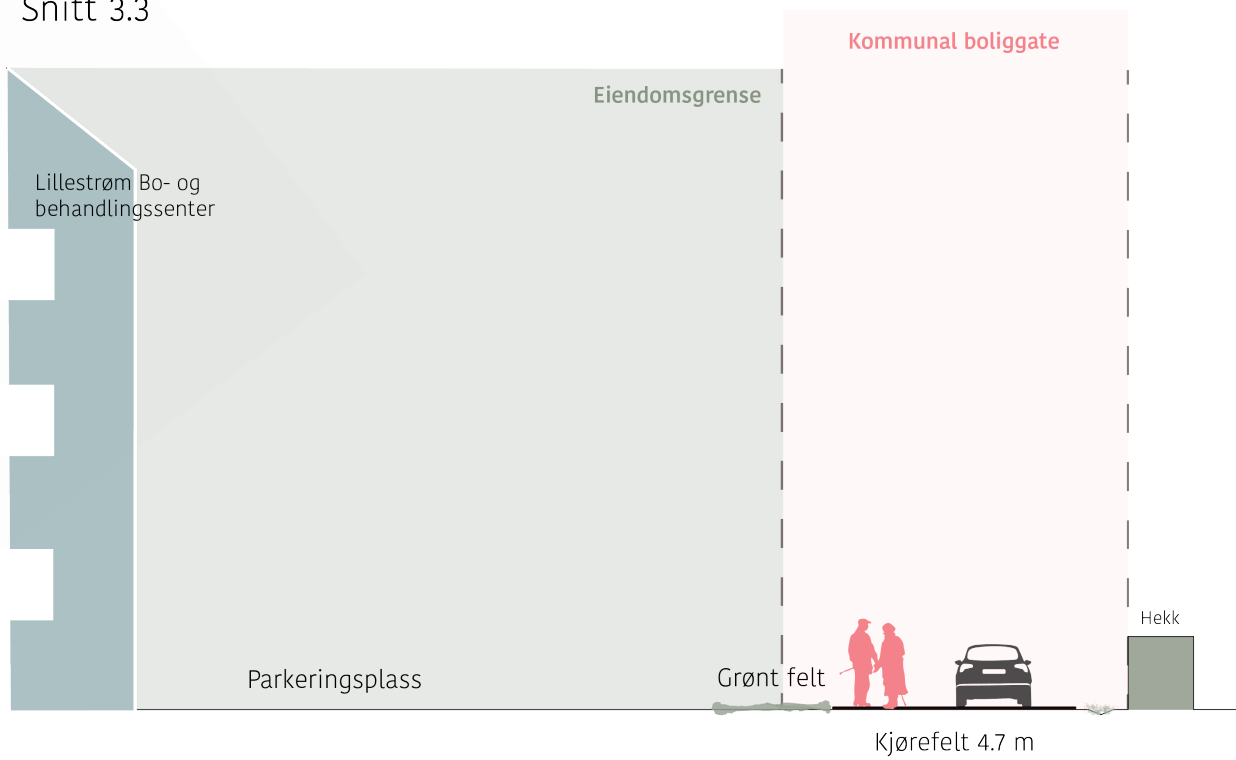
På denne siden vises snittene 3.3 og 4.1 for sekvens 3 og 4.



Snitt 4.1



Snitt 3.3



DESIGNFORUTSETNINGER & ANBEFALINGER FOR ALDERSVENNLIGE GATER

For å kunne utarbeide et holdbart forslag til gateutformingen ble informasjon fra diverse håndbøker og veiledere viktige å sette seg inn i.

Disse er håndboka N100 Veg- og gateutforming (Statens vegvesen, 2019), og V129 Universell utforming av veier og gater, (Statens vegvesen, 2019). Lillestrøm sin felles kommunale veinorm ble også brukt for å finne ut hvilke føringer kommunen selv har satt for utforming av veier og gater (Lillestrøm kommune, 2019). For generelle anbefalinger ble Gatenormalen for Oslo et viktig verktøy (Oslo kommune, 2020). Regjeringens veileder Lys på stedet ga anbefalinger for belysning (Kommunal- og distriktsdepartementet).

Etter kunnskapsinnhenting herfra lister jeg opp noen anbefalinger for aldersvennlige gater nå det gjelder benker, lys og vegetasjon. Dette implementeres videre til Kjerulfs gate.

Benker: 50-100 meter mellom benker, justeres etter behov. Der det er vanskelig å opprettholde kravet kan en ta i bruk elementet «Pust-i-bakken», for muligheten til en pause langs strekningen. Benkene skal være universelt utformet og helst utstyrt med nye elementer som «En hjelpende hånd» og tilhørende bord.

Lys: 5-10 meter mellom lysmaster. Disse skal være i menneskelig skala, med en høyde på mellom 4-6 meter. Belysningen plasseres helst i nærheten av benker der det er mulig, og valg av belysning tilpasses stedets visuelle identitet.

Vegetasjon: tilpasses til stedet, stedegen vegetasjon. Gjerne en variasjon av trær, busker og planter. Vegetasjonen brukes som både regulerende og kulturelle økosystemtjenester i nabolaget. Det samler opp vann, gi skygge på varme dager samt fungere som regu Grønt som inviterer til opphold

4.3 MULIGHETSPLAN KJERULFS GATE

Plantegningen til høyre er en mulighetsplan for gateutforming i Kjerulfs gate.

Basert på registreringene og befaringer følger de fire sekvensene av gaten. Disse vises hver for seg på de neste sidene med plantegning 1:500 og videre et illustrasjonssnitt med tilhørende plan som viser hvilke tiltak jeg gjør i den enkelte sekvensen.



SEKVENNS 4

Ole Bulls park

Sekvenssnitt 4

Coop Prix

SEKVENNS 3

Sekvenssnitt 3

SEKVENNS 2

Sekvenssnitt 2

SEKVENNS 1

Sekvenssnitt 1

Område som er satt av til fremtidig sentrumsformål i kommuneplanens arealdel: nye boliger og handel i 1. etg.

1:2500/A4



0 10 50 100

Sekvens 1







Nytt fortau

Nye trær



TEGNFORKLARING

	Trær eksisterende		Gressplen
	Nye trær (i nytt gaterom)		Nytt fortau i rød teglstein
	Nye trær		Nytt gaterom i granittheller
	Hekk		Bilvei
	Lysmast eksisterende		Benk og søppelbøtte
	Lysmast nye		Nytt element "Pust i bakken"
	Innganger		

1:500/A3



Sekvens 1



Grep:

Nytt fortau på 2.4 m med gatevarme under rød markteglstein.

Kantstein i samme materialet, men i gul farge. Gir et visuelt skille mellom bilene og gående.

Ny kjørefeltbredde 3 m og enveiskjørt.

Ny belysning med 10 m avstand.

Nytt element «Pust i bakken» med ca. 30 m avstand. Her er det såpass smalt at det ikke vil være plass til benker for at fri ferdsel på fortau skal være mulig. Det nye elementet vil likevel gi mulighet til å ta seg en pause på veien inn til sentrum eller hjem igjen.

Begrepsavklaring:

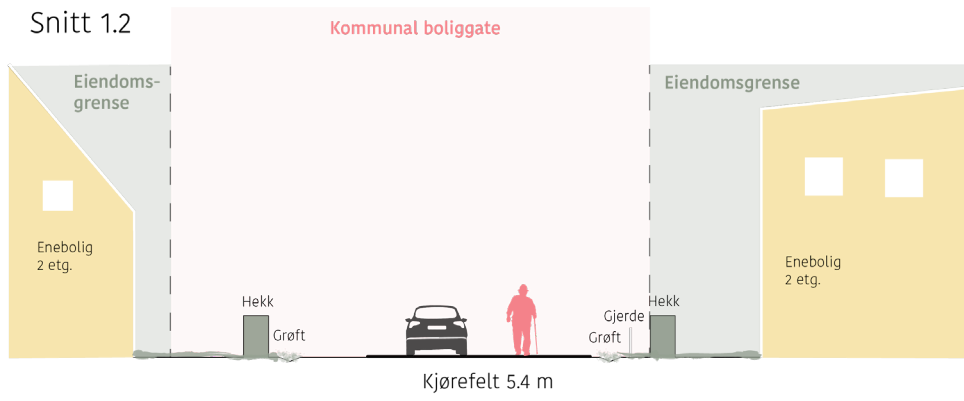
GT = grøntareal

MS = møbleringssone

FS = ferdselssone

KF = kjørefelt

Snitt 1.2



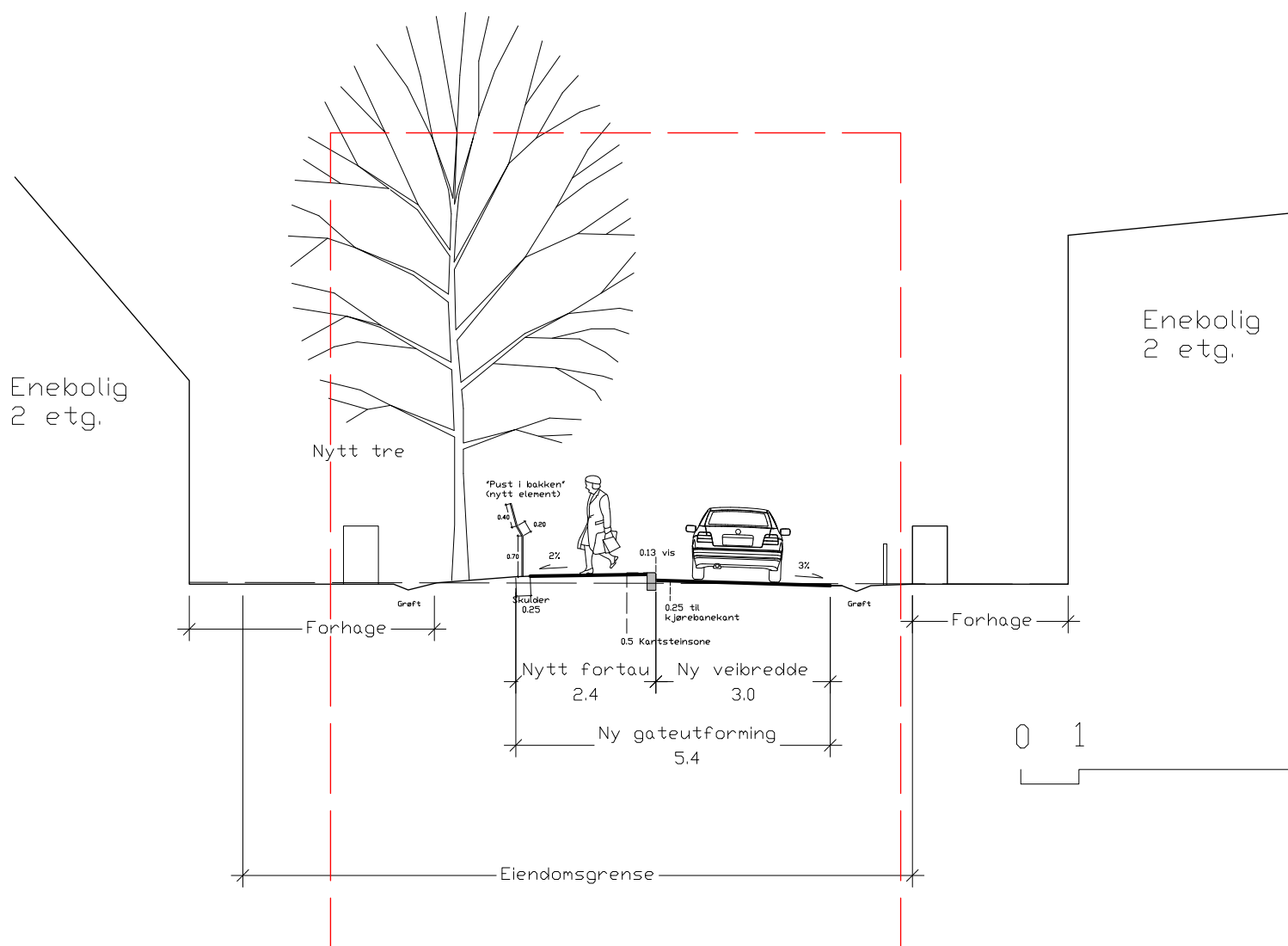
Forhage GT MS FS KF GT Forhage

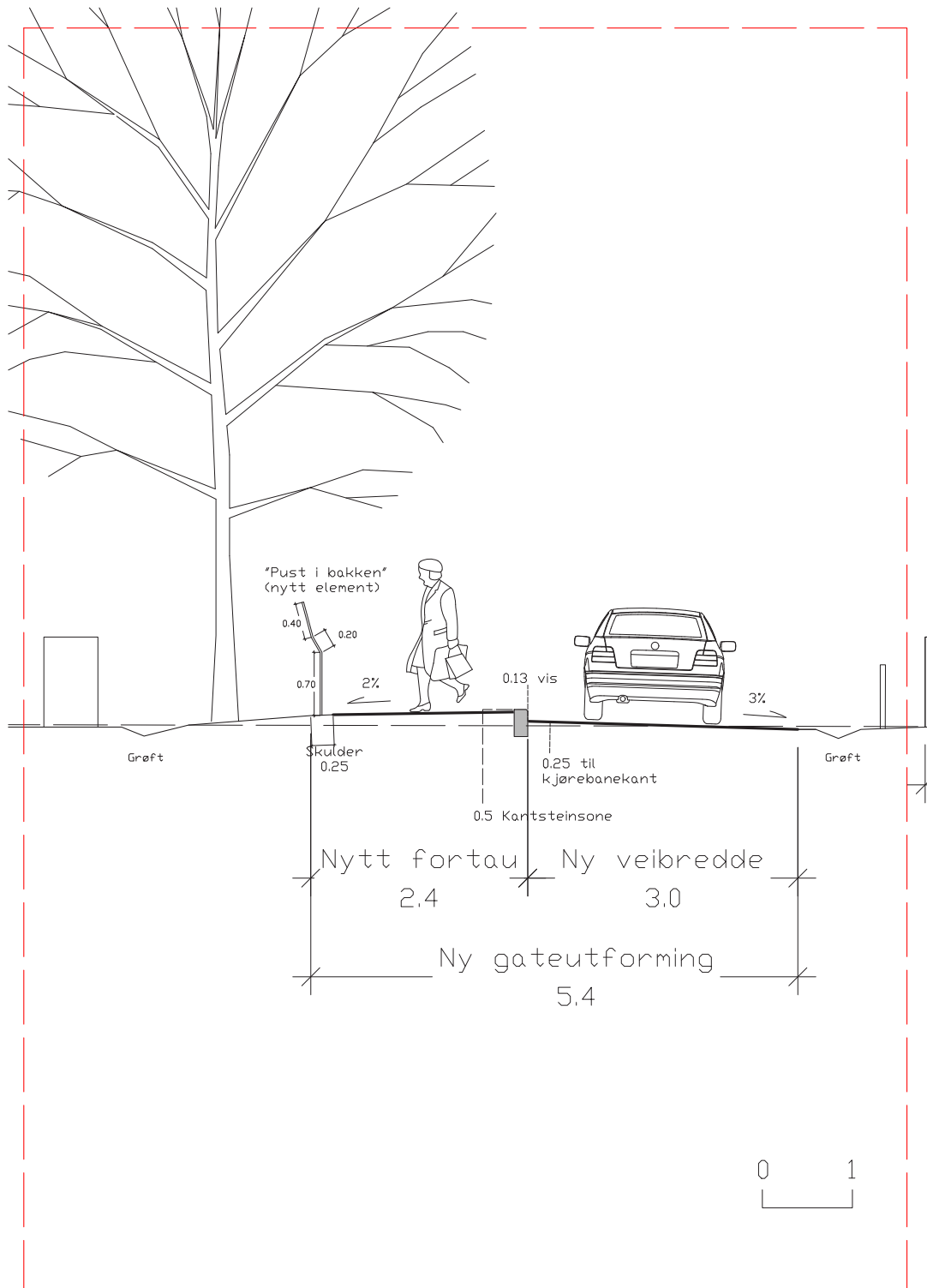
Nytt fortau Ny veibredde



Detaljutforming av gaten

På denne siden vises gateutformingen som foreslås i detalj med fall i henhold til universell utforming. Denne typen oppbygning av gata vil være lik for hele strekningen utenom det nye gaterommet som foreslås i sekvens 3.





5

0 1

Sekvens 2



Nye trær

Nye benker

Nytt fortau



TEGNFORKLARING

	Trær eksisterende		Gressplen
	Nye trær (i nytt gaterom)		Nytt fortau i rød teglstein
	Nye trær		Nytt gaterom i granittheller
	Hekk		Bilvei
	Lysmast eksisterende		Benk og søppelbøtte
	Lysmast nye		Nytt element "Pust i bakken"
	Innganger		

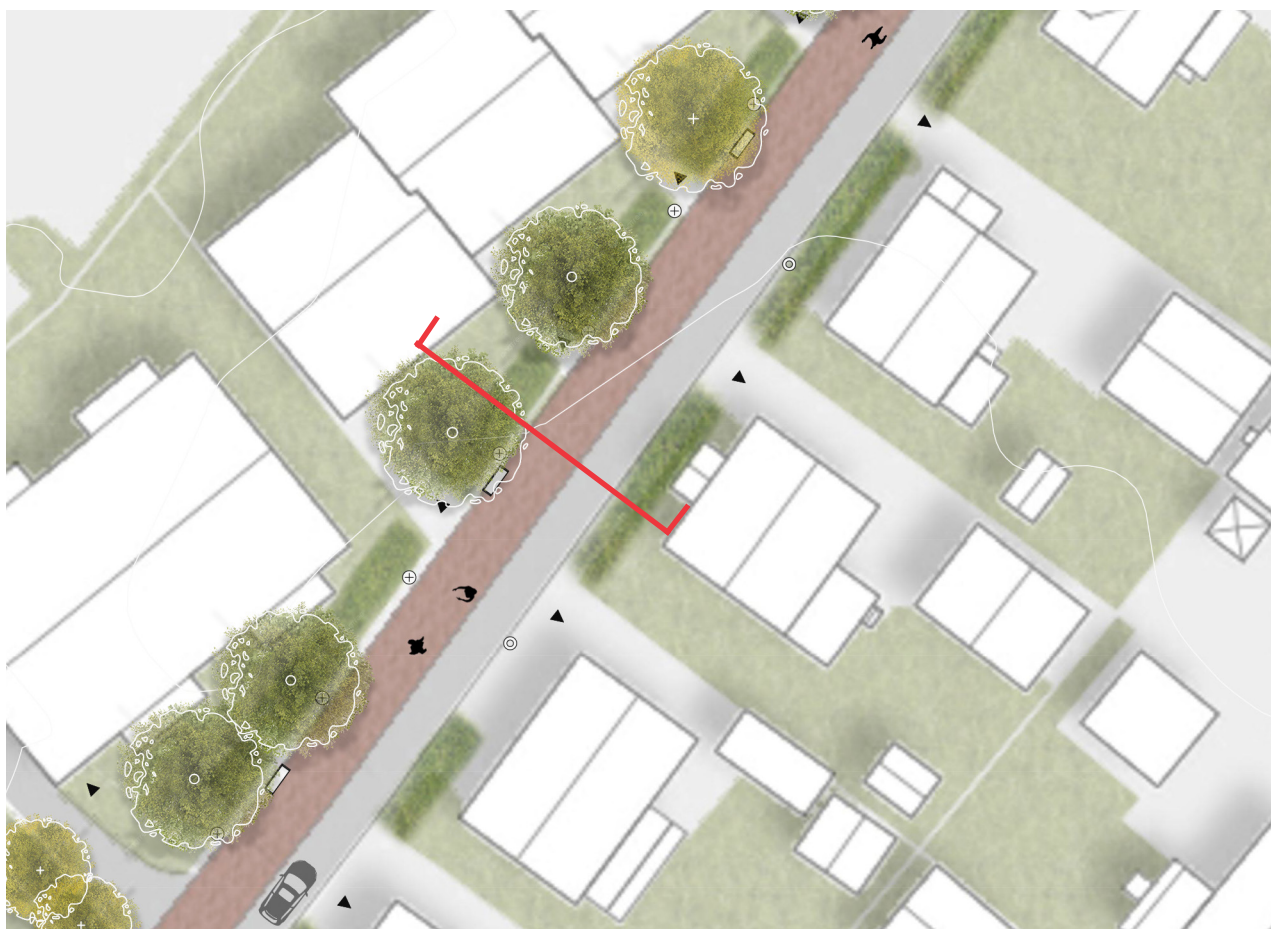
1:500/A3



0 5 10

50 m

Sekvens 2



Grep:

Nytt fortau på 4 m med gatevarme under rød markteglstein.

Kantstein i samme materialet, men i gul farge. Gir et visuelt skille mellom bilene og gående.

Ny kjørefeltbredde 3 m og enveiskjørt.

Ny belysning med ca. 10 m avstand.

Nye benker tilpasset gaten, maks 50 m avstand.

Begrepsavklaring:

GT = grøntareal

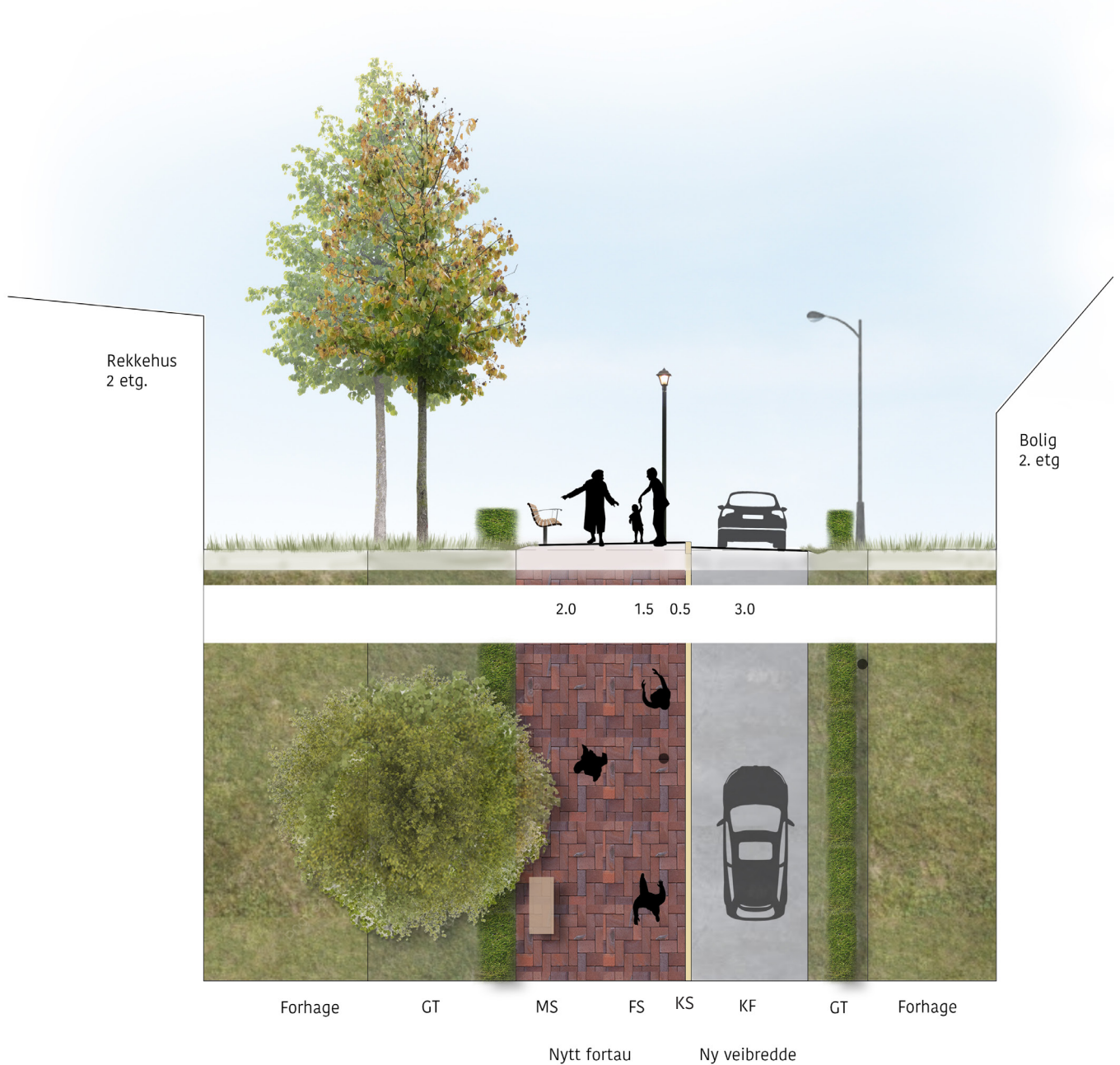
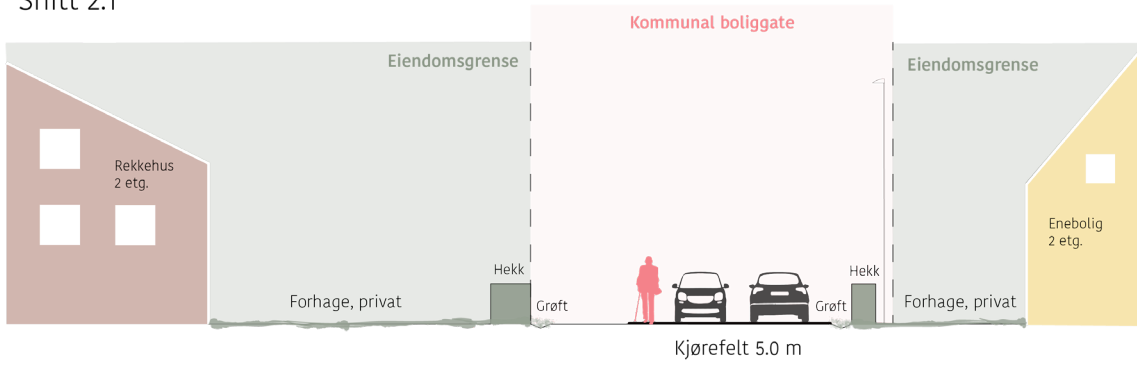
MS = møbleringssone

FS = ferdselssone

KS = kantsteinssone

KF = kjørefelt

Snitt 2.1



0 5 10

TEGNFORKLARING

	Trær eksisterende		Gressplen
	Nye trær (i nytt gaterom)		Nytt fortau i rød teglstein
	Nye trær		Nytt gaterom i granittheller
	Hekk		Bilvei
	Lysmast eksisterende		Benk og søppelbøtte
	Lysmast nye		Nytt element "Pust i bakken"
	Innganger		

1:500/A3



Sekvens 3

Avfall
flyttes hit

Drivhus

Nytt gaterom
for opphold

Tak

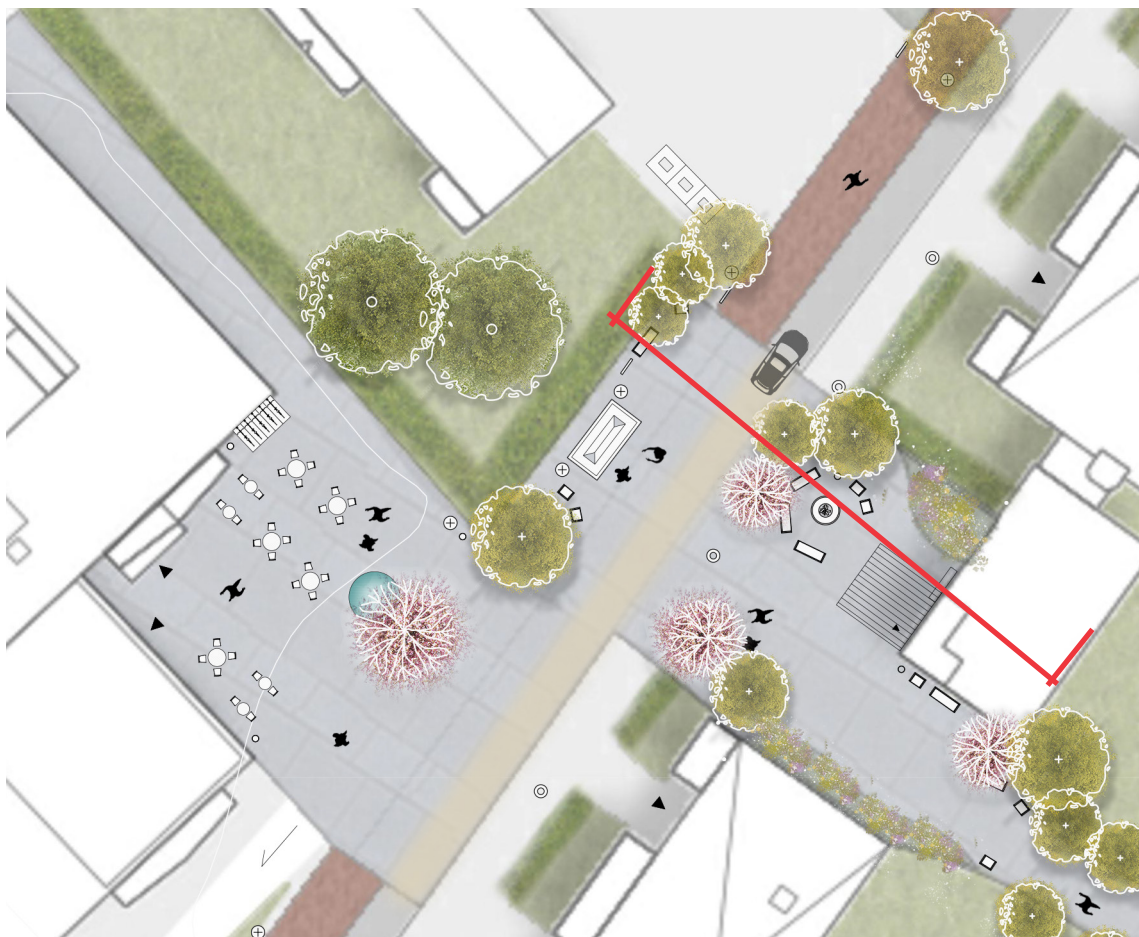
Nye
plantefelt

Ny akse til Ole
Bulls gate

Ny konteiner ved
kaféområdet



Sekvens 3



Grep: Nytt uterom på samme nivå, i granittheller tilsvarende den vi finner i det nye sentrumsområdet sør for prosjektområdet. Kjørefeltbredden på 3 meter opprettholdes også her som enveiskjørt, og viser skillet til ferdselsarealene ved å bruke en gul stein på dette området. Et nytt gaterom tilknyttet Måsan aktivitetssenter og kaféen inviterer til opphold og møter med andre mennesker. Et areal med få funksjoner transformeres og blir det nye møtestedet for nabolaget. Her kan en arrangere aktiviteter med lag, slå av en prat med naboen eller nyte sola under vakre trær. Ny belysning er tilpasset stedet og med nye benker er det flere steder å oppholde seg.

Begrepsavklaring:

GT = grøntareal

MS = møbleringssone

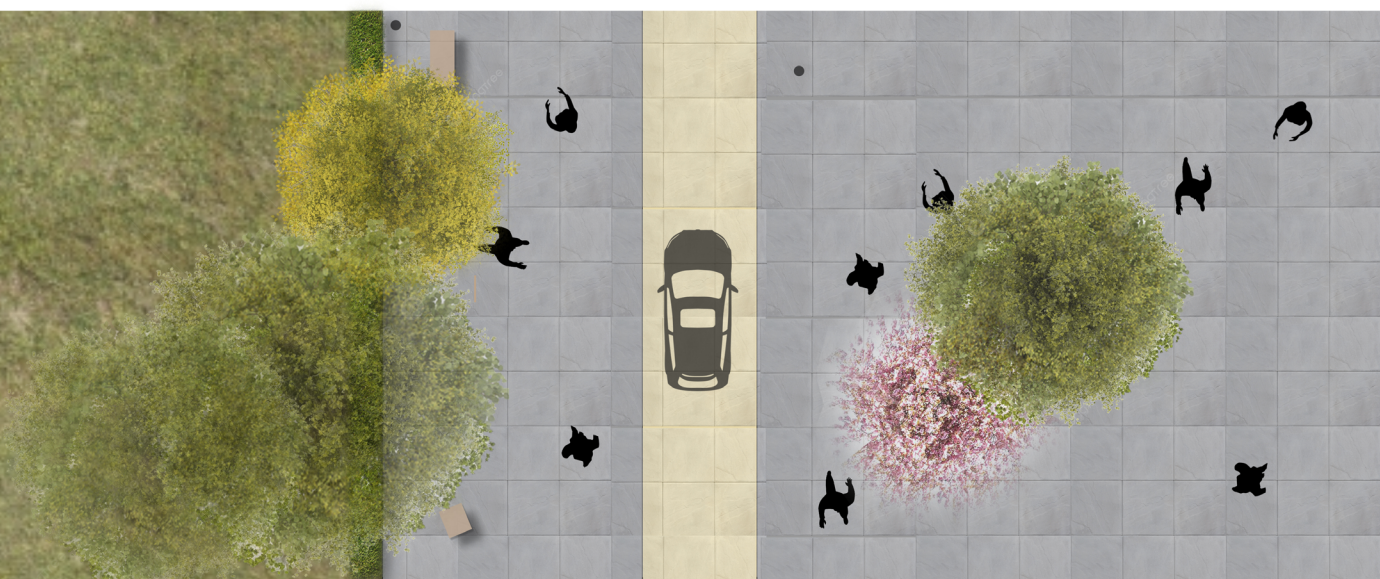
FS = ferdselssone

KS = kantsteinssone

KF = kjørefelt



3.0



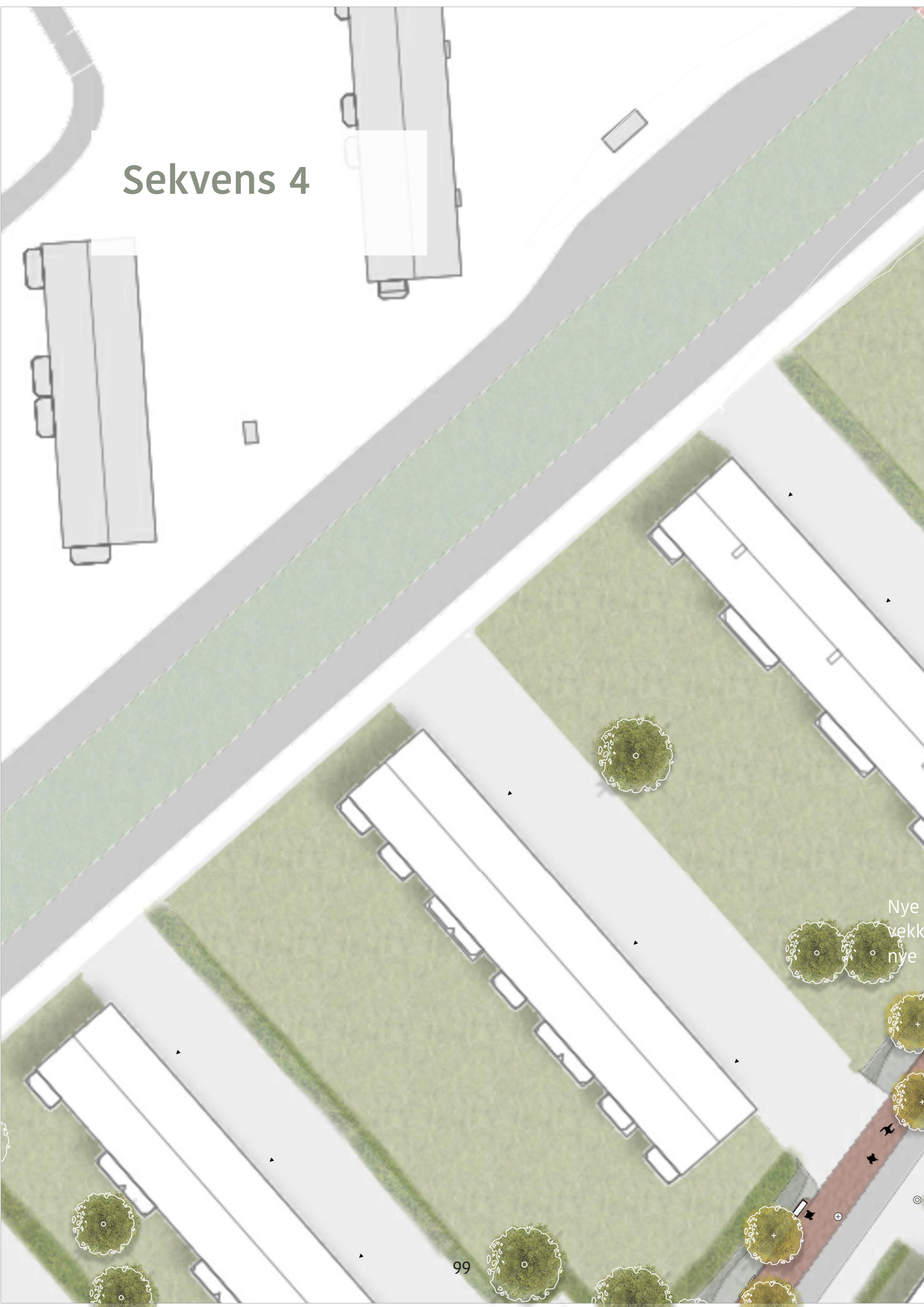
Grønn sone (halvprivat)

KF
Ny veibredde

Nytt uterom, "sambruksareal" i et sammenhengende belegg og på samme nivå

0 5 10














Sekvens 4



Nye
vekk
nye



TEGNFORKLARING

	Trær eksisterende		Gressplen
	Nye trær (i nytt gaterom)		Nytt fortau i rød teglstein
	Nye trær		Nytt gaterom i granittheller
	Hekk		Bilvei
	Lysmast eksisterende		Benk og søppelbøtte
	Lysmast nye		Nytt element "Pust i bakken"
	Innganger		

1:500/A3

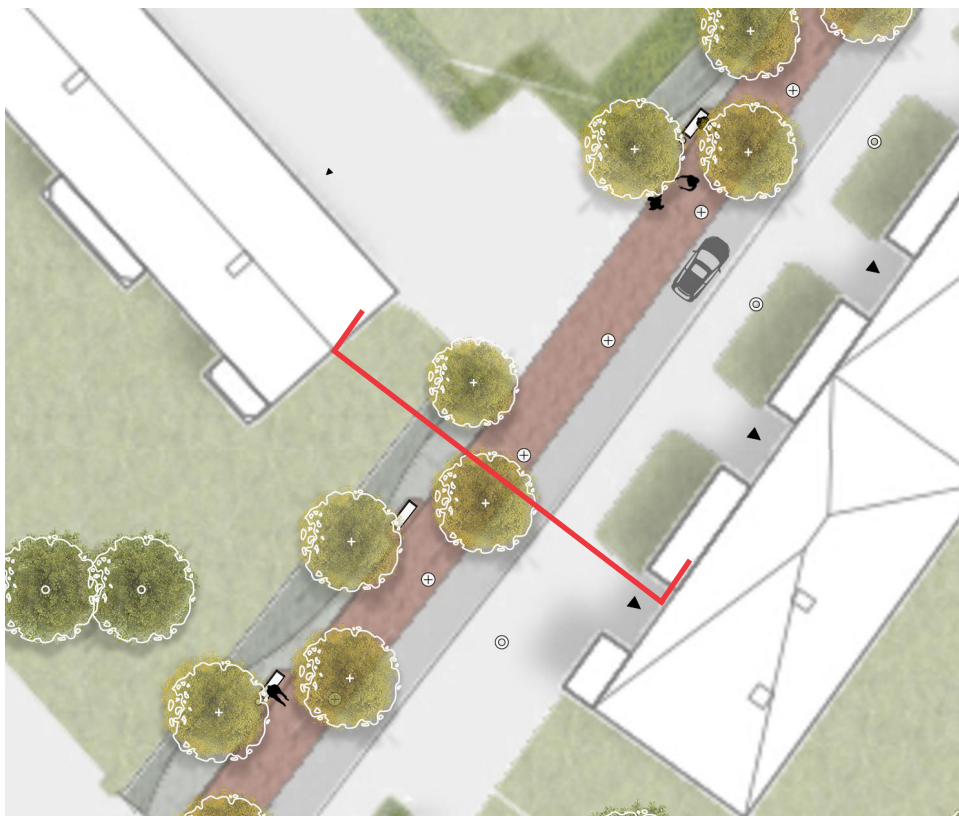


0 5 10

100

50 m

Sekvens 4



Grep:

Nytt fortau på 6 m med gatevarme under rød markteglstein. Kantstein i samme materialet, men i gul farge. Gir et visuelt skille mellom bilene og gående.

Ny kjørefeltbredde 3 m og enveiskjørt.

Ny belysning med ca. 10 m avstand.

Nye benker tilpasset stedet, maks 50 m avstand. Benkene legges utenfor ferdselsarealet på samme belegg som fortauet slik at man kan sitte litt mer uforstyrret.

En ny trealé plantes og danner en naturlig akse mot parken.

Inndelingen av fortauet vises i snittet hvor er ser at gående har fått mye større plass. På venstre side fjernes parkeringsarealet og det opparbeides større plantebed med varierende planter.

Begrepsavklaring:

GT = grøntareal

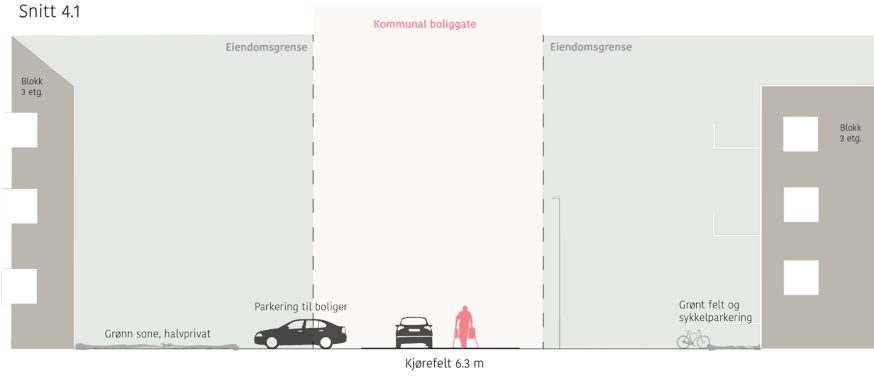
MS = møbleringssone

FS = ferdselssone

KS = kantsteinssone

KF = kjørefelt

Snitt 4.1



Bløkk
3 etg.

Bløkk
3 etg.



2.5 3.5 1.5 0.5 3.0



Grønn sone (halvprivat)

GT

FS

MS

KS

KF

Grått areal (halvprivat)

Nytt fortau

Ny veibredde

0 5 10



Plantegningen vises alene med tiltakene som foreslås for Kjerulfs gate



FORSLAG TIL ELEMENTER FOR FYSISK OPPGRADERING



Fra "godstolen" inne ...

Til ulike typer "benker":

- "Godstolen alene"
- "Godstolen med naboen"
- "Generasjonsgodstolen" (benk med ulike høyder, flere generasjoner samles)

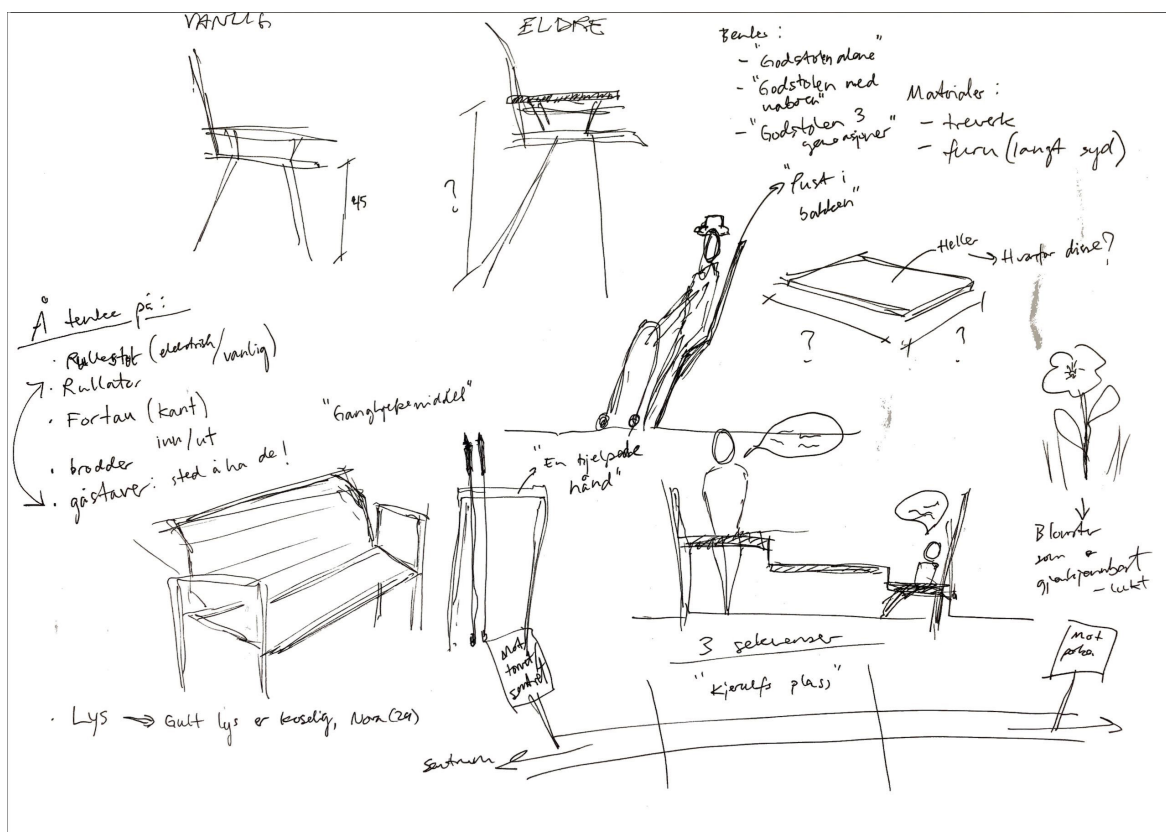
Nye aldersvennlige elementer:

- "Pust i bakken"
- "En hjelpende hånd"

Tilhørende elementer:

- Sted for gjestaver
- Sted for rullatoren
- Sted for vesken, posen, bagen mm.
- Tak
- Bord

Skisser fra ideutvikling om nye aldersvennlige benker





KAPITTEL

5 AVSLUTNING

5.1 OPPSUMMERING & KONKLUSJON

Problemstillingen jeg har jobbet med har vært følgende:

«Hvordan utforme aldersvennlige gater i Lillestrøm?»

I denne masteroppgaven har jeg tatt for meg tematikken eldre og knyttet det opp mot gateutforming.

Kunnskapsgrunnlaget dannet basen for oppgaven, hvor teori og informasjonsinnhenting tilsier at eldre er en gruppe som trenger økt fokus og tilrettelegging. Eldre er en sammensatt gruppe, og det å forstå brukerens behov er høyst nødvendig, da helse og funksjon varierer. Dette resulterte i inndelingen «nærmiljø-senior» og «nabolags-senior», en tilnærming som sier at noen seniorer har muligheten til å ta i bruk store deler av byen og nærmiljøet, mens andre kun har mulighet til å bevege seg i nabolaget og kanskje til nærmeste matbutikk.

Med Lillestrøm som caseområdet ble relevante planer og føringer lagt til grunn, og undersøkt når det gjaldt arbeidet om aldersvennlig stedsutvikling. I den nye byutviklingsplanen for Lillestrøm by finner vi konseptet om samfunnsakser med ønske om økt byliv i dagens gater. Dette tok jeg utgangspunkt i for å nå målet som var følgende:

Utforme en aldersvennlig gate i en av samfunnsaksene i Lillestrøm.

Delmål:

1. Belyse brukergruppens behov og argumentere for viktigheten av inkluderende landskapsarkitektur
2. Undersøke dagens praksis rundt aldersvennlig stedsutvikling og sammenfatte relevante føringer og utfordringer
3. Analysere og kartlegge bystrukturer og gatenett i Lillestrøm, samt identifisere mangler ved dagens utforming basert på samtaler og befaringer
4. Designe en valgt samfunnsakse på en måte som inkluderer og tilrettelegger for eldre, og møter deres behov

Delmålene ble retningsgivende for prosessen. Etter analyse- og registreringsarbeidet ble dette samfunnsaksen Kjerulfs gate som vi finner i hagebydelen Måsan. Med nær tilknytning til sentrum og et nytt området under sentrumsutvikling, samt flere helserelevante bygg og omsorgsboliger er gaten meget aktuell for en aldersvennlig oppgradering.

På befaringsturene erfarte jeg en gate med lav kvalitet og få aldersvennlige tiltak til tross for stedets kontekst. Med mulighetsstudien «Den røde løperen» viser jeg hvordan man overordnet kan styrke byens sammenkobling på tvers. Samtidig vil dette være et utslagsgivende tiltak for nabolags-seniorene på området, som nå kan samles ute i gaten og trygt kan ferdes inn til sentrum. Med de 6 prinsippene mestring, trygghet, nærhet, sambruk og samlokalisering, frivillighet og årstidsaspektet foreslås konkrete tiltak for aldersvennlig gateutforming.

Dette resulterte i en fysisk oppgradering som innebar et nytt fortau langs hele gaten, den røde løperen! Dette utstyres med gatevarme for å løse problematikken med glatte veier. Ettersom hvor en befinner seg langs gaten er den også utstyrt med nye tilpassede elementer og universelle benker basert på avstander og stedets karakter. Ny belysning vil også følge fortauet hele veien og det plantes flere trær der det er plass og naturlig. Flere grå arealer transformeres til grønne soner og større bed med mulighet for diverse beplantning. Et nytt gaterom ved Måsan aktivitssenter med utforming som inviterer til opphold og møter blir et viktig grep for gatens helhet og hele nærmiljøet sett i et større perspektiv.

Byutviklingsplanen sier at Lillestrøm skal være en inkluderende by hvor man kan leve hele livet, og skriver:

«Lillestrøm har igjen blitt til en by for mennesker med trygge nabolag der eldre ønsker seg ut i byen og yngre skaper liv og aktivitet. En by der menneskene tar gata tilbake fra privatbilen og fyller den med hverdagsliv og fest. En styrking av nabolagsidentiteten med definerte offentlige møteplasser i ulike deler av byen der innhold varierer og skaper identitet ved hvert enkelt nabolag bygger opp under dette.» (Lillestrøm kommune, 2023b, s. 7)

Med «Den røde løperen» og opparbeidelsen av Kjerulfs gate vil jeg konkludere med at Lillestrøm vil være et steg nærmere denne beskrivelsen!

Samtidig er det viktig å nevne at svaret på problemstillingen ikke er entydig. Det er relevant å understreke at dette kun er én innfallsvinkel på hvordan aldersvennlige gater kan se ut. Med dette håper jeg at oppgaven kan være til inspirasjon for andre samfunnsakser i Lillestrøm og eventuelle lignende steder. Funnene i oppgaven vil gjøre seg gjeldene for andre byer og kommuner, med oppfordring til å utforme gater for eldre der det er naturlig.

5.2 REFLEKSJON

Da er denne oppgaven ved veis ende og det er flere aspekt som kan diskuteres og reflekteres rundt. Først vil jeg trekke frem læringsutbyttet denne oppgaven har gitt meg. Det har vært en lærerik prosess, både i form av informasjonsinnhenting og sammenfattingen av teori som skulle ende opp i et konkret forslag. Fra starten av arbeidet var det viktig for meg å velge et relevant sted for selve prosjektet og gateutformingen. Veien hit ble lang selv om prosjektområde tidlig pekte seg ut som et aktuelt sted å jobbe videre med.

Tematikken er sammensatt og en kunne gått mye lenger i kunnskapsinnhenting enn jeg valgte når det gjelder brukergruppen eldre og deres behov. Det kunne også vært naturlig å ta for seg hele gruppen av mennesker som faller under kategorien med nedsatt funksjonsevne med tanke på universell utforming.

Likevel ønsket jeg å jobbe med fysisk utforming når det gjelder det sosiale aspektet og ikke kun med retningslinjer og lovverk, for å finne den mest hensiktsmessige løsningen. Mitt første møte med universell utforming var eksempelvis terrengforming og forholdstall. Med et tydeligere fokus på forståelsen av brukerne ser vi at det er mer enn et riktig fall på asfalten som skal til for å tilrettelegge på en god måte.

Opgaven resulterte i relativt enkle, men samtidig viktige grep. Underveis var det utfordrende å lande både oppgavens retning og nivået jeg skulle jobbe på. Det ble en god blanding av dypdykk i kommuneplaner og overordnede føringer til konkrete anbefalinger fra veiledere for gateutforming og veinormaler. Å avgrense oppgaven ble derfor viktig og ble god trening i å forsøke å holde seg konkret i forhold til valgt tematikk.

Avgrensning og begresning er vanskelig, men også helt avgjørende for å holde oppgaven på rett kurs. Likevel merket jeg underveis at det var nødvendig å både jobbe overordnet og videre ned i detaljene for å forstå gatens struktur og de mulighetene som fantes på stedet.

Å jobbe med en mindre boliggate bød på utfordringer når det kommer til plass. Jeg opplevde utfordringer med å kartlegge hvor eiendomsgrenser befant seg i forhold til hekk og gjerder, samt parkeringsareal. Grensen mellom hva som er privat og hva som er kommunalt var tidvis vanskelig å definere da kartgrunnet sier en ting, men virkeligheten viser noe annet. Selv om det ble mange timer i Google Maps erfarte jeg viktigheten av å dra på stedet og ta egne mål og bilder på stedet. Videre er denne konflikten rundt offentlig/privat aktuell og spennende med tanke på hvordan fremtidens gater bør utformes hvilken funksjon gater skal ha.

Oppgaven endte derfor i en mulighetsstudie for Kjerulfs gate selv om jeg gjerne skulle kommet enda lenger med prosjektering og illustrasjoner av forslagene. Likevel er dette noe som kan tas til videre vurdering, og i en eventuell detaljregulering i forhold til forslaget som er utarbeidet. Oppgaven holdt seg på et mer skissenivå, med konseptutvikling og idéfase. Dersom det hadde vært mer tid hadde det vært spennende å se hvordan prosjektet hadde utviklet seg i en nærmere prosjektering, men der strakk ikke tiden til.

Jeg skulle også gjerne hatt mer tid til konkret medvirkningsarbeid da jeg fikk høre at dette ikke var blitt gjort blant eldre i Lillestrøm. Likevel er det viktig å være realistisk og legge tidsaspektet til grunn. Da det finnes mye litteratur på temaet, tok jeg dermed avgjørelsen om å anvende dette for å utarbeide et konkret forslag.

Selv om jeg ikke direkte utførte noe medvirkningsarbeid, legger oppgaven et grunnlag for medvirkningsarbeid på et relevant sted i forhold til aldersvennlige gater. Videre kan dette brukes slik at innbyggerne kan komme med kommentarer og forslag. Erfaringsmessig opplevde jeg at det var noe vanskelig å få konkrete forslag eller ønsker fra de eldre beboerne, da de ofte ikke vet hvilke muligheter som finnes. Som fremtidig landskapsarkitekt tenker jeg derfor at det er en del av rollen vår å kartlegge og utarbeide de mulighetene som finnes som et grunnlag til videre medvirkning.

Det er spennende at tematikken om eldre er dagsaktuell med flere utfordringer som omtales i nyhetsbilde. I løpet av studie og under forberedelsene til oppgaven har jeg merket en stigmatiserende holdning rundt problemstillingen om at vi blir flere eldre i årene som kommer. Jeg håper derfor at jeg med denne oppgaven har fått understreket viktigheten av tilrettelegging for de gruppene i samfunnet som trenger det mest, i dette tilfellet er det vist et forslag for eldre og gateutforming. Å tilrettelegge og utforme byen med dette perspektivet er en bærekraftig investering - vi skal alle bli eldre!

5.3 REFERANSER

REFERANSELISTE

A

Afacan, Y. (2013). Elderly-friendly inclusive environments: learning from Ankara. *Open House International*, 38 (1): 52-62.

Arbeidstilsynet. (u.å.). Støy. Tilgjengelig fra: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/stoy/> (lest 01.05.2023).

Arnberger, A., Allex, B., Eder, R., Ebenberger, M., Wanka, A., Kolland, F., Wallner, P. & Hutter, H.-P. (2017). Elderly resident's uses of and preferences for urban green spaces during heat periods. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21: 102-115. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.11.012>.

Askheim, S. (2022). Lillestrøm. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/Lillestrøm>.

Augustsen, R. & Birkeli-Gauss, K. (2021). Våre steder.

B

Bosoni, J. G. (2022). De facto. Tilgjengelig fra: https://snl.no/de_facto (lest 13.02.2023).

F

FHI. (2021a). Kommunen kan legge til rette for mer fysisk aktivitet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/hn/folkehelse/artikler/kommunen-kan-legge-til-rette-for-mer-fysisk-aktivitet/> (lest 23.01.2023).

FHI. (2021b). Seniorene holder seg sterke og selvhjulpne lenger. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nyheter/2021/seniorene-holder-seg-sterke-og-selvhjulpne-lenger/> (lest 23.01.2023).

FN. (2022). FNs bærekraftsmål. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal> (lest 05.12.2022).

FN. (2023). Bærekraftige byer og lokalsamfunn. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/baerekraftige-byer-og-lokalsamfunn> (lest 18.01.2023).

G

Gehl, J. (2017). *Livet mellom husene*. 7. utg. København: Arkitektenes forlag.

Gleditsch, R. F. (2020). Et historisk skifte: Snart flere eldre enn barn og unge. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/et-historisk-skifte-flere-eldre-enn> (lest 05.12.2022).

Grini, I. S. B. (2022). Alder og aldring. Tilgjengelig fra: <https://nofima.no/fakta/alder-og-aldring/#ib-toc-anchor-0> (lest 19.01.2023).

H

Hanssen, G. S. & Millstein, M. (2021). Demokratiske byrom. Oslo: Universitetsforlaget.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2021). Leve hele livet - Håndbok for kommunene. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/291a619d04ff4879980e741be661041e/leve-hele-livet_oppslag_uufile.pdf (lest 07.02.2023).

Hjorthol, R., Krogstad, J. R. & Tennøy, A. (2013). Gåstrategi for eldre - kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand. Tilgjengelig fra: <https://www.toi.no/getfile.php?mmfileid=32633> (lest 12.04.2023).

J

Jacobs, J. (1961). The Death and Life of American Cities. New York: Random House and Vintage Books.

K

Kommunal- og distriksdepartementet. (2022a). Fortetting, transformasjon og knutepunktutvikling. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/no/tema/plan-bygg-og-eiendom/plan_bygningsloven/planlegging/fagtema/fortetting_transformasjon_knutepunktutvikling/id2898349/?expand=factbox2898370 (lest 16.01.2023).

Kommunal- og distriksdepartementet. (2022b). Universell utforming. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/no/tema/plan-bygg-og-eiendom/plan_bygningsloven/planlegging/fagtema/universell_utforming/id2815007/?expand=factbox2838637 (lest 20.01.2023).

Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2016). Byrom - en idehåndbok. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/c6fc38d76d374e77ae5b1d8dcdbbd92a/byrom_idehandbok.pdf (lest 24.01.2023).

Kristiansand kommune. (2023). Aktiv senior. Tilgjengelig fra: <https://www.kristiansand.kommune.no/contentassets/e50a2abebdf1412589adf0055f5dc0ad/aktiv-senior---program-var-2023.pdf>.

Kristiansand kommune. (u.å.). Senior. Tilgjengelig fra: <https://www.kristiansand.kommune.no/navigasjon/helse-velferd-og-omsorg/senior/> (lest 08.02.2023).

L

Leve hele livet. (u.å.). Om konferansen. Tilgjengelig fra: <https://levehelelivet.webflow.io/om-konferansen> (lest 06.02.2023).

Lillestrøm kommune. (2017). Retningslinjer for overvannshåndtering. Tilgjengelig fra: <https://www.lillestrom.kommune.no/globalassets/pdf/kultur-miljo-og-samfunn/teknisk/vann-og-vannmiljo/retningslinjer-overvannshandtering.pdf> (lest 23.02.2023).

Lillestrøm kommune. (2020a). Kommuneplanens samfunnsdel 2020 – 2031. Tilgjengelig fra: https://www.lillestrom.kommune.no/globalassets/pdf/kultur-miljo-og-samfunn/kommuneplan/kommuneplanens_samfunnsdel.pdf (lest 26.01.2023).

Lillestrøm kommune. (2020b). Levekårsundersøkelse Lillestrøm kommune. Tilgjengelig fra: https://s3.amazonaws.com/media.cloversites.com/a2/a2f34ece-4f5c-4682-b3ee-97718f6f2eb0/documents/levek_runders_kelse_asplan_viak_180320.pdf (lest 06.02.2023).

Lillestrøm kommune. (2021a). Byutviklingsplan for Lillestrøm by Lillestrøm i dag del I. Tilgjengelig fra: <https://lillestrom.sharepoint.com/sites/Eksterndeling/Delte%20dokumenter/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEksterndeling%2FDelte%20dokumenter%2FPlaner%2FByutviklingsplan%20Lillestrøm%20by%2FByutviklingsplan%5F20201105%5FDEL%201%2Epdf&parent=%2Fsites%2FEksterndeling%2FDelte%20dokumenter%2FPlaner%2FByutviklingsplan%20Lillestrøm%20by&p=true&ga=1> (lest 26.01.2023).

Lillestrøm kommune. (2021b). Rapport fra Oppgaveutvalg Aldersvennlig samfunn.

Lillestrøm kommune. (2022a). Eldrerådet 2022 Årsberetning.

Lillestrøm kommune. (2022b). Planbeskrivelse med konsekvensutredning Tilgjengelig fra: <https://www.lillestrom.kommune.no/contentassets/c68ed8e65f844bbab7564322f25fdaaf/1.--planbeskrivelse-revidert-etter-vedtak-01.06.2022.pdf> (lest 26.01.2023).

Lillestrøm kommune. (2022c). Vedlegg 6 Utredning 6.2.3 Befolkningsprognose. Kommuneplanens arealdel 2022-2034. Tilgjengelig fra: <https://www.lillestrom.kommune.no/contentassets/c68ed8e65f844bbab7564322f25fdaaf/6.-befolkningsprognose.pdf>.

Lillestrøm kommune. (2023a). Byutviklingsplan for Lillestrøm by. Tilgjengelig fra: <https://www.lillestrom.kommune.no/samfunnsutvikling/byutvikling-og-stedsutvikling/byutviklingsplan-for-Lillestrom-by/last-ned-byutviklingsplanen/> (lest 02.01.2023).

Lillestrøm kommune. (2023b). Byutviklingsplan for Lillestrøm by Fremtidens Lillestrøm by del II. Tilgjengelig fra: <https://lillestrom.sharepoint.com/sites/Eksterndeling/Delte%20dokumenter/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEksterndeling%2FDelte%20dokumenter%2FPlaner%2FByutviklingsplan%20Lillestrøm%20by%2FByutviklingsplan%20vedtatt%20del%202%2Epdf&parent=%2Fsites%2FEksterndeling%2FDelte%20dokumenter%2FPlaner%2FByutviklingsplan%20Lillestrøm%20by&p=true&ga=1> (lest 02.03.2023).

Lillestrøm kommune. (u.å.-a). Fakta om Lillestrøm. Tilgjengelig fra: <https://www.lillestrom.kommune.no/om-lillestrom-kommune/fakta-om-lillestrom/#a1> (lest 26.01.2023).

Lillestrøm kommune. (u.å.-b). Grunnkart, veikart og plankart.

Lillestrøm kommune. (u.å.-c). Handlingsplan for Leve hele livet 2022-2025.

Lillestrøm kommune. (u.å.-d). Temakart. Tilgjengelig fra: <https://kartutside.lillestrom.kommune.no/Html5Viewer/index.html?viewer=Temadata.Temakart&locale=nb-NO&layerTheme=10> (lest 17.02.2023).

M

Magnussen, K., Reinvang, R. & Løset, F. (2015). Økosystemtjenester fra grønnstruktur i norske byer og tettsteder. Tilgjengelig fra: <https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/M378/M378.pdf> (lest 12.04.2023).

Miljødirektoratet. (u.å.). Økosystemtjenester. Tilgjengelig fra: <https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/overvaking-arealplanlegging/arealplanlegging/konsekvensutredninger/vurdere-miljokonsekvensene-av-planen-eller-tiltaket/vurdere-pavirkning-pa-okosystemtjenester/> (lest 11.04.2023).

N

NAL. (2019). Aldersvennlig stedsutvikling. Håndbok av Norske arkitekters landsforbund. Tilgjengelig fra: https://arkitektforbundet.no/media/jzhpn2i2/aldersvennlig-stedsutvikling-haandbok-28-10-21_red-1.pdf (lest 15.12.2022).

NMBU. (2022). NMBU bærekraftsarena: TOWARDS - Mot bærekraftige byer og lokalsamfunn. Tilgjengelig fra: <https://www.nmbu.no/prosjekter/node/43212> (lest 05.01.2023).

O

Oslo kommune. (2020). Gatennormal for Oslo. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/134032-1674027225/Tjenester%20og%20tilbud/Gate%2C%20transport%20og%20parkering/Sykkel/Sykkelstrategier%20og%20dokumenter/Veiledere/Gatennormal%20for%20Oslo.pdf> (lest 25.01.2023).

P

Plan- og bygningsloven. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling av 27.06.2008. Tilgjengelig fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71/KAPITTEL_1-1#§1-1 (lest 20.01.2023).

R

Ryhl, C. & Høyland, K. (2018). Inkluderende arkitektur: Fagbokforlaget.

SSB. (2022). Lillestrøm (Viken). Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/kommunefakta/lillestrom> (lest 26.01.2023).

S

Statens vegvesen. (2021). Vegkart. Tilgjengelig fra: [https://vegkart.atlas.vegvesen.no/#kartlag:geodata/@279967,6653457,13/hva:!\(id~540\)~/valgt:1014949363:540](https://vegkart.atlas.vegvesen.no/#kartlag:geodata/@279967,6653457,13/hva:!(id~540)~/valgt:1014949363:540) (lest 17.02.2023).

Strand, B. H., Syse, A., Nielsen, C. S., skirbekk, V. F., Totland, T. H., Hansen, T., Vollrath, M. E. M. T., Blix, H. S., Husabø, K. J., Gjertsen, F., et al. (2023). Helse hos eldre i Norge: Folkehelseinstituttet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/> (lest 05.12.2022).

Strand, B. H., Syse, A., Nielsen, C. S., skirbekk, V. F., Totland, T. H., Hansen, T., Vollrath, M. E. M. T., Blix, H. S., Husabø, K. J., Gjertsen, F., et al. (2023). Helse hos eldre i Norge: Folkehelseinstituttet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/> (lest 05.12.2022).

Suncalc.org. (u.å.). Tilgjengelig fra: <https://www.suncalc.org/#/59.9591,11.0584,3/2023.05.13/18:42/1/3> (lest 05.05.2023).

V

Venter, Z. S., Krog, N. H. & Barton, D. N. (2020). Linking green infrastructure to urban heat and human health risk mitigation in Oslo, Norway. *Science of The Total Environment*, 709: 136193. doi: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.136193>.

W

WHO. (2007). Global age-friendly cities: a guide. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>.

WHO. (2021). Aging: Ageism. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism> (lest 23.01.2023).

WHO. (2022). Ageing and health. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (lest 23.01.2023).

WHO. (2023). National programmes for age-friendly cities and communities: a guide. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240068698> (lest 25.04.2023).

Kartdataene er FKB-data og matrikkeldata i UTM32 Euref89, lastet ned fra Geonorge, 21 oktober 2022. Laget av geovekst. Tilhørende ortofoto er lastet ned fra Norgebilder, fra 20.05.2021.

Egenproduserte analyser bygger på disse kildene.



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway