



Bydel Ullern

- Aldersvennlig bydel
- Seniorveiledertjenesten

12.02.2020

Verdens helseorganisasjon



Verdens helseorganisasjon (WHO) har etablert Nettverk for aldersvennlige byer og samfunn

2014

Oslo kommune ble medlem i nettverket, og har målsetning om å bli en mer aldersvennlig by

Satsingsområder

Oslo har seks hovedsatsingsområder i arbeidet for å bli en aldersvennlig by

1. Samfunnsdeltagelse
2. Transport
3. Bolig
4. Utendørsområder og fysisk aktivitet
5. Kommunikasjon og medvirkning
6. Helse- og omsorgstjenester



Meld. St. 15

(2017–2018)

Melding til Stortinget

Leve hele livet

En kvalitetsreform for eldre



Oslo kommune

Byrådsak 174/17 og 175/17

Handlingsplaner for:

Aldersvennlig by

**Trygg og mangfoldig
eldreomsorg**



Hvordan bli en aldersvennlig by?

Arbeidet med å bli en aldersvennlig by er tverrsektorielt og innbyggerinvolvering og samskaping står sterkt i utviklingen av en aldersvennlig by



Eksempler på innbyggerinvolvering

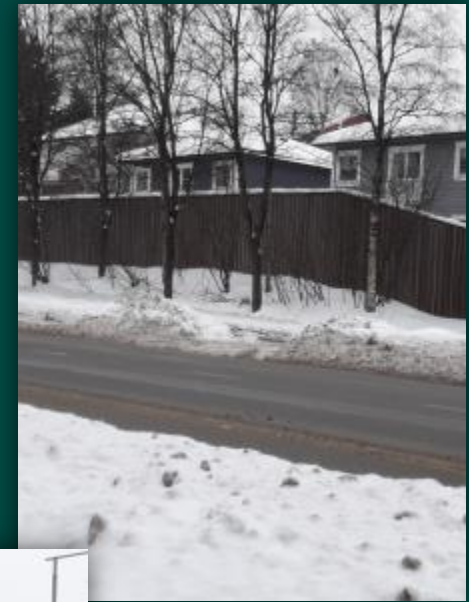


Flere eksempler på innbyggerinvolvering



Forespørsel fra Plan- og bygningsetaten

Seniortrækk ved Smestadkrysset



Eksempler på aldersvennlige tiltak



Redesign på Stoppestedet

Onsdag 27. November
17:00 - 20:00

for alle, i alle aldre

Aktiviteter:

- Redesign workshop med Ingrid Vik Lyse
- Farging av klær
- Lag scrunchies og mobilveske
- Lag nupereller

Ta med gamle:

- T-skjorter
- Skjorter
- Olebukse
- Skjørt
- eller annet tøy

Ta en matbit - Caféen er åpen

Sted: Sponhoggveien 2, Lilleaker

Stoppestedet

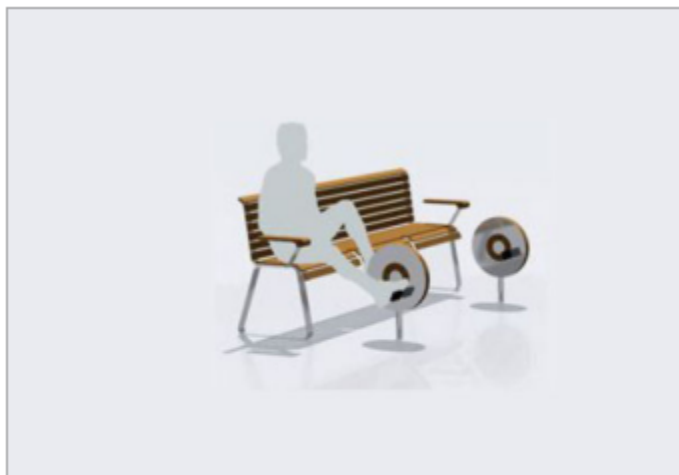
Flerbruksbane - samarbeid med Hoffsgrenda borettslag



Aktivitetsplass- samarbeid med Hoffsgrenda borettslag

2.1 Apparatene

Tufteparken består av 9 stk. apparater:



Trening - Re-Form benk

Re-Form benk er særlig velegnet til gjenopptrening og eldre, fordi den er høyere enn andre benker. Det er god ryggstøtte samt armene som støtter godt når man skal sette eller reise seg. I et hakk i benken kan man oppbeva stokken sin mens man trener. Kan med fordel kombineres med treningshjul treningspedaler og/eller treningshjul til rullestol. Produktene i denne serien er målrettet til gjenopptreningsforløp og eldre. Øvelsene kan utføres alene eller sammen med andre.

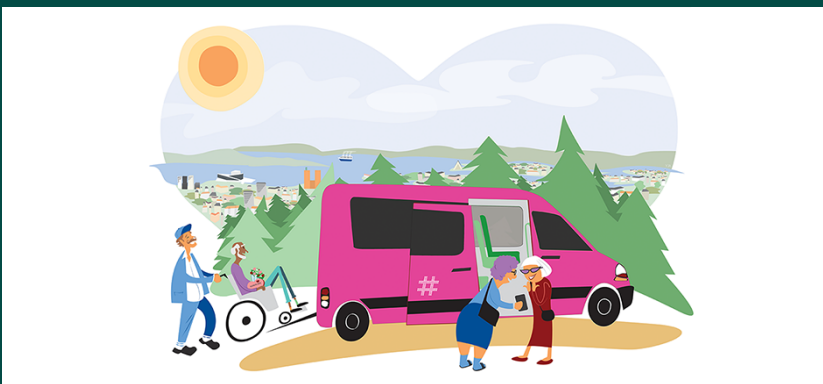


Trening - Re-Form hjul 2

Med et treningshjul som dette kan du på en skånsom og behagelig måte trene ben- og ryggmuskler, selv om du er rullestolbruker. Treningshjulet fungerer som en sykkel, men i en behagelig sittestilling og uten å skulle gå glipp av en god prat med sidemannen. Den moderate motstanden krever kun litt styrke. Kan med fordel monteres foran en Re-Form benk. Produktene i denne serien er målrettet til gjenopptreningsforløp og eldre. Øvelsene kan utføres alene eller sammen med andre.



Aldersvennlig transport (rosa buss)





Oslo

Søk i hele nettstedet



Aldersvennlig transport (rosa busser)

Ruter aldersvennlig transport (rosa busser) er et nytt busstilbud for deg som er fylt 67 år. Tilbudet testes nå i bydelene Nordre Aker, Vestre Aker, Sagene og Ullern.

Hvem er tilbudet for?

Tilbudet er for deg som har fylt 67 år, som er hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør når du skal gjøre ærender, gå på besøk, eller har lyst på en tur ut.

Tilbudet gjelder for bydelene Nordre Aker, Vestre Aker, Sagene og Ullern.

Slik fungerer tilbudet

En minibuss henter deg hjemme og kjører deg frem og tilbake dit du ønsker innenfor bydelen. Minibussen er tilrettelagt for rullator og rullestol. Om du trenger hjelp eller veiledning hjelper sjåføren deg med dette. Du kan ta med deg en venn om du ønsker det.

Første gang du bestiller reise trenger vi noen personopplysninger for å få levert tjenesten til deg. Dette er kontaktdata som navn, adresse og fødselsdato.

[Slik bestiller du transport \(ruter.no\)](https://ruter.no)



Hva gjør en seniorveileder?

Seniorveilederne ønsker å styrke dine muligheter til å bo trygt hjemme lengst mulig og ha en aktiv og meningsfull hverdag.

Temaer i samtalen med en seniorveileder er tilpasset deg og dine behov, og kan for eksempel være:

- Tilbud og aktiviteter i bydelen
- Hverdagsliv og sosialt nettverk
- Egne ressurser og mestring
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Trygghet i hjemmet
- Boforhold
- Hjelpemidler

Tilbudet er gratis.

Se hva en seniorveileder kan gjøre for deg i denne filmen: