

Aktiv 60+

Hvordan tilrettelegge for økt deltakelse og medvirkning



Linn Cecilie Rotvold Bylund
KUN Senter for kunnskap og likestilling



Senter for kunnskap
og likestilling

Innholdsfortegnelse

1	Bakgrunn.....	5
2	Om prosjektet.....	6
2.1	Metode.....	6
2.1.1	Fase én: Statistikk.....	6
2.1.2	Fase to.....	6
2.2	Gjennomføring.....	7
2.2.1	Intervjuguide.....	7
2.2.2	Utvalg intervjuer.....	7
2.2.3	Spørreskjema.....	7
2.2.4	Utvalg spørreskjema.....	7
3	Hvem er de eldre?.....	8
3.1	Eldre i Nord-Trøndelag fordelt på kommune.....	8
3.2	Eldre over 67 år fordelt på kjønn.....	9
4	Opplevd helse og ensomhet.....	10
5	Eldre og arbeid.....	13
6	Eldre og representasjon.....	15
7	Tidsbruk.....	17
8	Mer aktiv som pensjonist?.....	19
8.1	Tid eller vane?.....	20
8.2	Hvor, hva og hvordan er de eldre aktive?.....	21
8.3	Fysisk aktivitet.....	23
9	Databruk blant de over 60 år.....	24
10	Hva hindrer de eldre i å delta?.....	26
10.1	Egen helse og partners helse.....	26
10.2	Transport.....	26
10.3	Teknologi.....	27
10.4	Informasjon.....	28
10.5	Inkludering.....	28
11	Oppsummering av sentrale funn og forslag til tiltak.....	30
11.1	Kjønn, sivilstand og alder har betydning for deltakelse.....	30
11.2	Informasjon og datakunnskap til flere.....	30
11.3	Tidlig innsats og kritiske faser.....	31
11.4	Transport.....	31
11.5	Sammendrag: foreslåtte tiltak:.....	32

Rapport Aktiv 60+

Sammendrag

Målet med dette prosjektet har vært å innhente kunnskap om eldre i Nord-Trøndelag og deres vaner når det kommer til deltakelse og medvirkning. Prosjektet er utviklet i forbindelse med at økt deltakelse og medvirkning blant de eldre i Nord-Trøndelag vil gi god effekt både for den enkelte og samfunnet som helhet.

Prosjektet baserer seg på tre ulike undersøkelser. I fase har vi innhentet kvantitative data fra HUNT og SSB om personer over 60 år i Nord-Trøndelag. Vi har delt alle data på kommunenivå da målet var å se om vi kunne finne interne forskjeller i Nord-Trøndelag. I tillegg er alle data også delt på kjønn for å avdekke eventuelle forskjeller i deltakelse og medvirkning mellom kvinner og menn. I andre fase har vi innhentet kvalitative data fra eksempelkommunen Steinkjer kommune. Vi har hentet data ved hjelp av et spørreskjema vi har utviklet samt gruppeintervju.

Hovedkonklusjonen er at kjønn, sivilstand og alder er avgjørende for eldres deltakelsesmønster. Våre undersøkelser viser at det er store kjønnsforskjeller blant de eldre når det kommer til fordeling av arbeid i hjemmet, deltakelse i ulike aktiviteter, deltakelse i organisasjoner og foreninger, hvordan de holder seg fysisk aktive, bruk av datamaskin, opplevd ensomhet og hva som hindrer dem i å delta på ulike aktiviteter. I tillegg viser vår undersøkelse at det er forskjeller i hva de eldre deltar på når man deler på sivilstand og på alder. For eksempel har vi avdekket at det er en aldersbarriere for å delta på aktiviteter rettet mot seniorer.

Vi har i vår undersøkelse identifisert at følgende faktorer kan være til hinder for deltakelse for denne aldersgruppen: egen helse, partners helse, transport, informasjon og inkludering. Ut fra dette har vi utviklet en liste med forslag til tiltak som kan bidra til å øke deltakelsen i denne aldersgruppen. Sentrale tiltak vi foreslår er en gjennomgang av de metoder som i dag benyttes for å spre informasjon om aktiviteter og tilbud i Nord-Trøndelag. Dette for å se på om det er mulig å knytte nye samarbeidspartnere som for eksempel legekontor, hjemmesykepleien, NAV og ulike kafeer for å få ut informasjonen til flere i denne aldersgruppen.

I tillegg ser vi at det nødvendig å styrke eldres datakunnskaper da mye av informasjon om arrangementer og aktiviteter i dag ligger på nett. Mange kvier seg for å delta på aktiviteter som er rettet mot eldre, og det må gjøres en innsats for å vise at mange av aktivitetene er aktuelle for dem. I tillegg viser vårt prosjekt at det er nødvendig i større grad å organisere skyss for eldre hvis man ønsker at flere skal delta på aktiviteter og ellers i samfunnet, da mange rapporterer at skyssystemet er for tungvint og at de synes det er slitsomt å selv bestille skyss.

Vi mener også at det er nødvendig med tidlig innsats. Her må en sikre at de i kommunen som arbeider med eldre er orientert om tilbudet som finnes og at målrettet aktivisering inngår både i eldresamtaler og individuell plan.

Summary

The project focus has been on senior citizens in Nord-Trøndelag county in Norway and their habits as regards society involvement and participation. The starting point is that increasing involvement in this group will benefit the individuals as well as society as a whole.

There are three project data sources. In phase one we gathered quantitative data on the over-60 population of Nord-Trøndelag from the HUNT longitudinal population health study and from Statistics Norway. All data have been disaggregated at municipal level to study any differences between communities in the county. In addition, data have been gender-disaggregated to expose any differences between men and women in the study. In the second phase of the study we collected qualitative data from the municipality of Steinkjer through a survey and from group interviews.

Our main finding is that gender, civil status and age are major factors in participation patterns of the elderly. We find that there are major gender differences in the older population when it comes to division of household labour, participation in different activities, participation in voluntary organisations, in how they stay physically active, how they use IT, perceived loneliness and what prevents them from participating in different activities. In addition, our study finds that there are differences in what the elderly participate in when you check for age and civil status, for example we find that there seems to be a perceived “age barrier” for participating in activities presented as “for seniors”.

We have identified the following as barriers to senior citizens’ participation: own health, partner’s health, transportation, information and inclusion. Based on this we have developed a list of suggested actions that may increase the participation of seniors in Nord-Trøndelag. We suggest a review of information channels used today to disseminate information about activities, events and services and to see whether new partners such as doctors’ offices, home-based health services and coffee shops can be used to make sure more citizens get the information.

In addition, we see the need to strengthen computer skills in the target group, as much information about events and activities is now online. We find that many resist participating in activities marketed as “for the elderly” and an effort needs to be made to make these seem relevant to the people they are intended for. In addition, one should consider increasing the availability of transport services for senior citizens in order to increase their activity level both at targeted events and in society in general, as many report that the transportation system on offer is too complicated and that organizing their own transport is a barrier to many.

We also emphasize the importance of early intervention. It is important that municipal services targeting the elderly are known to those in charge of their care and that targeted activity plans become included in contact with senior citizens and in Individual Plans.

1 Bakgrunn

Et grunnleggende mål i folkehelsearbeidet er å sikre befolkningens livskvalitet og helse. Et fundamentalt prinsipp i dette er å sikre menneskers mulighet for å bli hørt, delta og påvirke. Det er nødvendig å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over eget liv og situasjon.

Muligheten for å bli hørt, delta og påvirke er videre en grunnleggende tanke i demokratiet. Det er en forutsetning for å skape bærekraftig utvikling i samfunnet fra nasjonalt nivå til nærmiljø.

I løpet av det siste hundreåret har forventet levealder økt med 50 %. Aldri har de eldre vært så mange, hatt så god helse, utdanning og erfaring som nå. Forutsetningene for at eldre kvinner og menn skal kunne spille en større samfunnsmessig rolle er bedre enn noensinne. Til tross for dette viser norsk forskning at makt og innflytelse avtar med alderen, uansett tidligere status (Daatland 1998-2003).

Felles fylkesplan for Trøndelag legger vekt på at menneskene er Trøndelags viktigste ressurs. Jämtland, som vi ønsker å utvikle et samarbeid med, skal folkehelsearbeidet ha et særskilt fokus på "helsosämt åldrande och dess möjligheter i olika miljöer". Strategi for folkehelsearbeidet i Nord-Trøndelag 2011-2014 fastslår at de eldre er en stor ressurs for fylket. Å mobilisere til en helsefremmende og forebyggende innsats blant eldre vil gi god effekt både for den enkelte og samfunnet som helhet.

Nord-Trøndelags visjon «sammen for god folkehelse» søkes nådd ved blant annet:

- utvikling av lokalsamfunn som legger til rette for deltakelse, positive helsevalg og sunn livsstil
- reduksjon av sosiale forskjeller i helseatferd
- at folkehelseperspektivet tas inn i regionale og kommunale planer
- utvikling og bruk av formålstjenlig kunnskap og informasjon

Dette prosjektet inngår i arbeidet med å oppnå dette.

2 Om prosjektet

KUN senter for kunnskap og likestilling (KUN) har vært prosjekteiere og har gjennomført kartleggingen i prosjektet. Dette har foregått i nært samarbeid med en styringsgruppe sammensatt av representanter for folkehelsekomiteen og eldrerådet og eldrerådets sekretær.

En ressursgruppe bestående av representanter fra pensjonistforeninger, eldreråd, idrettskretsen, KS, rådet for likestilling av funksjonshemmede, ansvarlige for den kulturelle spaserstokken, frivillighetsentraler, kommunene og fylkeskommunen har gitt innspill og retning til arbeidet underveis.

Prosjektet er finansiert av Nord-Trøndelag Fylkeskommune avdeling for tannhelse og folkehelse.

2.1 Metode

Prosjektet har vært prosessorientert med medvirkning fra eldre for å prioritere tema.

Prosjektet Aktiv 60+ har bestått av to faser: sammenstilling av statistikk for fylket og intervjuer i en eksempelkommune.

2.1.1 Fase én: Statistikk

I tråd med prosjektplanen har vi i fase en hentet inn relevant statistikk fra SSB og Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT 3¹). Målet med dette var å få detaljert statistikk på kvinner og menn over 60 år i hver kommune i Nord-Trøndelag. Etter innspill fra styringsgruppen hentet vi statistikk innen hovedområdene befolkning, opplevd helse, ensomhet, aktiviteter, deltakelse i kommunestyre og deltakelse i fritidsaktiviteter.

Ressursgruppen ble invitert i slutten av fase én og fikk presentert våre funn. Hensikten var å få innspill og ønsker for videre retning fra samarbeidspartnere som skulle bruke kunnskapen videre.

2.1.2 Fase to

Under møtet i styringsgruppen ved utgangen av første fase ble det bestemt at Steinkjer kommune skulle brukes som eksempelkommune. En av grunnene til at styringsgruppen valgte Steinkjer, er de mange bygdene omkring kommunens bysentrum. Dette gjør det mulig å se på forskjeller mellom sentrum og periferi, grisgrendte og sentrale områder innenfor samme kommune. Steinkjer kunne dermed gi representative data både for små og store kommuner i Nord-Trøndelag. Målet var å se om det er betydelige forskjeller mellom sentrum og periferi når samme kommunale tilbud ligger til grunn. Det ble bestemt å gjennomføre gruppeintervju og i tillegg utforme en spørreundersøkelse som skulle deles ut til pensjonister i Steinkjer kommune.

¹ Tallene i denne rapporten er hentet fra HUNT 3 som er den tredje runden med innsamling av helseopplysninger fra befolkningen i Nord-Trøndelag. Tallene er samlet inn mellom 2006 og 2008.

2.2 Gjennomføring

2.2.1 Intervjuguide

Intervjuguiden er utarbeidet på bakgrunn av ønsker fra styringsgruppen og de tema som ble diskutert i ressursgruppen. Intervjuguiden ligger som vedlegg 1.

2.2.2 Utvalg intervjuer

Vi har gjennomført fire gruppeintervju i Steinkjer kommune. Det har vært et viktig poeng at gruppene skulle komme fra ulike bygder samt ei gruppe fra sentrum. Det har også vært et poeng at både kvinner og menn skal være representert. Totalt var det 38 personer som deltok i til sammen fire intervju. Spørsmålene i intervjuguiden har kun vært hjelpespørsmål og er ikke brukt som en fast mal. Det viktigste med intervjuene har vært å gi intervjuobjektene rom til å diskutere de sakene som er viktig for deres hverdag og nærmiljø.

2.2.3 Spørreskjema

Spørreskjemaet er utviklet av KUN og godkjent av styringsgruppen. Spørreundersøkelsen ligger som vedlegg 2.

Note: I spørreskjemaet spør vi i punkt 5 om folk kan oppgi hvor mange timer de bruker hver uke på bestemte aktiviteter. Noen respondenter har der skrevet for eksempel: 8-10 timer. I disse tilfellene har vi valgt å sette gjennomsnittet av de timene de har satt, dvs 9 timer i dette tilfellet. Dette fordi det ellers ikke lar seg analysere.

2.2.4 Utvalg spørreskjema

I utvalget har siktemålet vært å få ulike grupper til å delta, både de som er aktive og de som i stor grad blir sittende hjemme. Det har også vært et viktig poeng å få med både eldre fra bygdene omkring Steinkjer, de som bor sentrumsnært, og de som bor i sentrum av Steinkjer. Vi har derfor vært ute og samlet inn svar på frivilligsentralene i Steinkjer kommune som ligger i Stod og Beitstad, på eldresenteret på Sparbu og på aktivitetssenteret for eldre på Steinkjer. Det vi oppdaget, var at vi i stor grad fikk svar fra de som allerede var aktive. For å sikre svar fra den gruppen som er mindre aktiv, har vi rekruttert i vårt eget nettverk. Vi har dessuten samarbeidet med hjemmesykepleien på Steinkjer. Vi fulgte med en pleier hjem til eldre som i stor grad sitter hjemme. Totalt har vi fått inn 104 svar på spørreundersøkelsen.

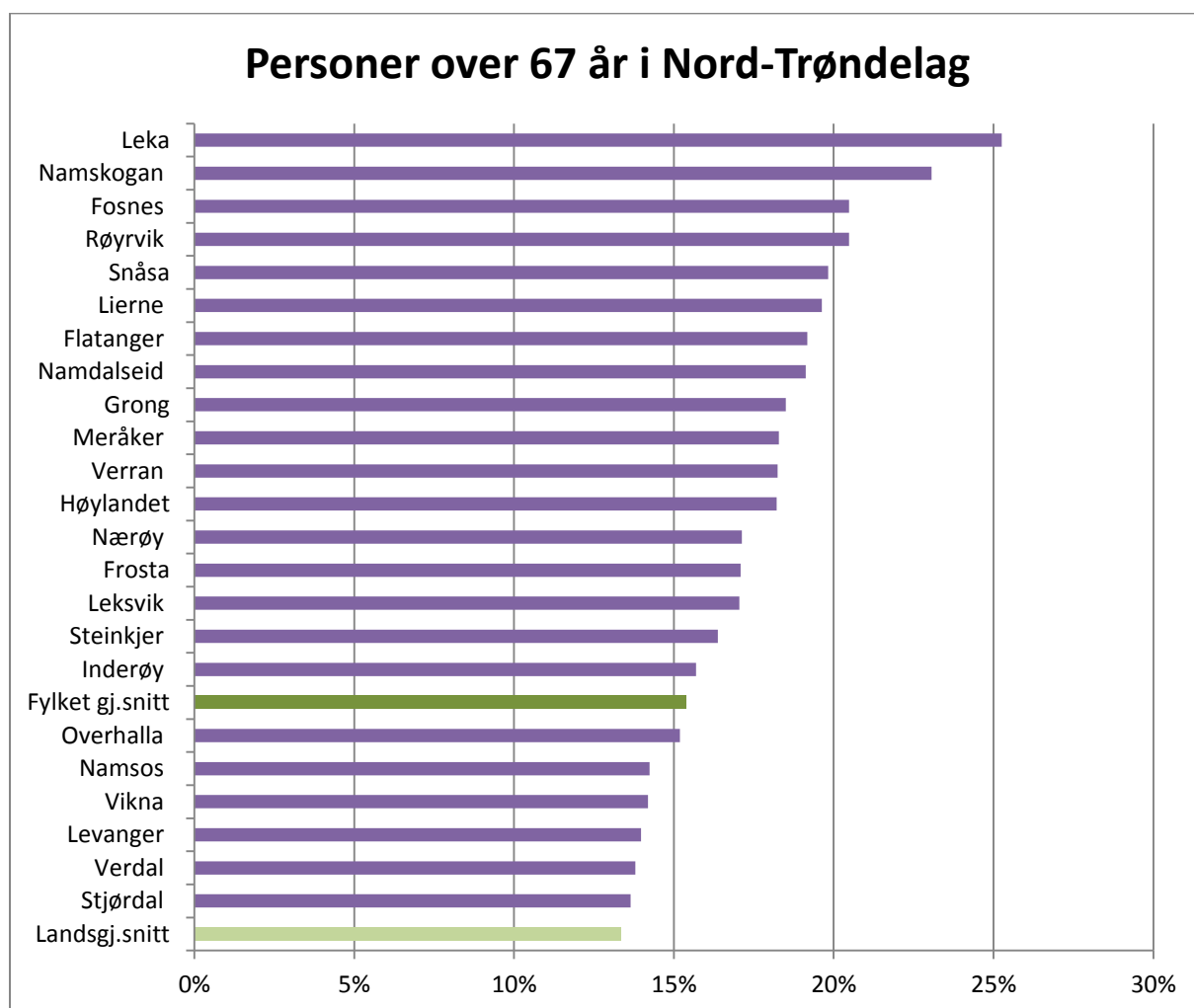
3 Hvem er de eldre?

Det er over 700.000 alderspensjonister i Norge. Statistisk sentralbyrå forventer at om 50 år vil det være 1,5 millioner personer over 67 år i Norge. Det anslås at mange av disse kommer til å leve 20-25 år som pensjonister. Dagens pensjonister er en svært sammensatt gruppe. Vi finner alt fra spreke 62-åringer til 100-åringer som er pleietrengende (Statens Seniorråd 2012:4).

Det som er en fellesnevner for dagens eldre, er at de er friskere og lever lenger enn før. De aller fleste eldre har også fått det bedre økonomisk. Blant norske husholdninger er det ingen annen gruppe som har hatt en så gunstig inntektsutvikling de siste årene, som de over 67 år. Dagen eldre har bedre råd, og de fleste har en god boligstandard.

Mange eldre bor alene. Andelen aleneboende i privathusholdninger er størst blant de aller eldste. I aldersgruppen 67-79 år bor én av tre alene, og blant personer over 80 år bor nærmere seks av ti alene. (SSB 2010b:17).

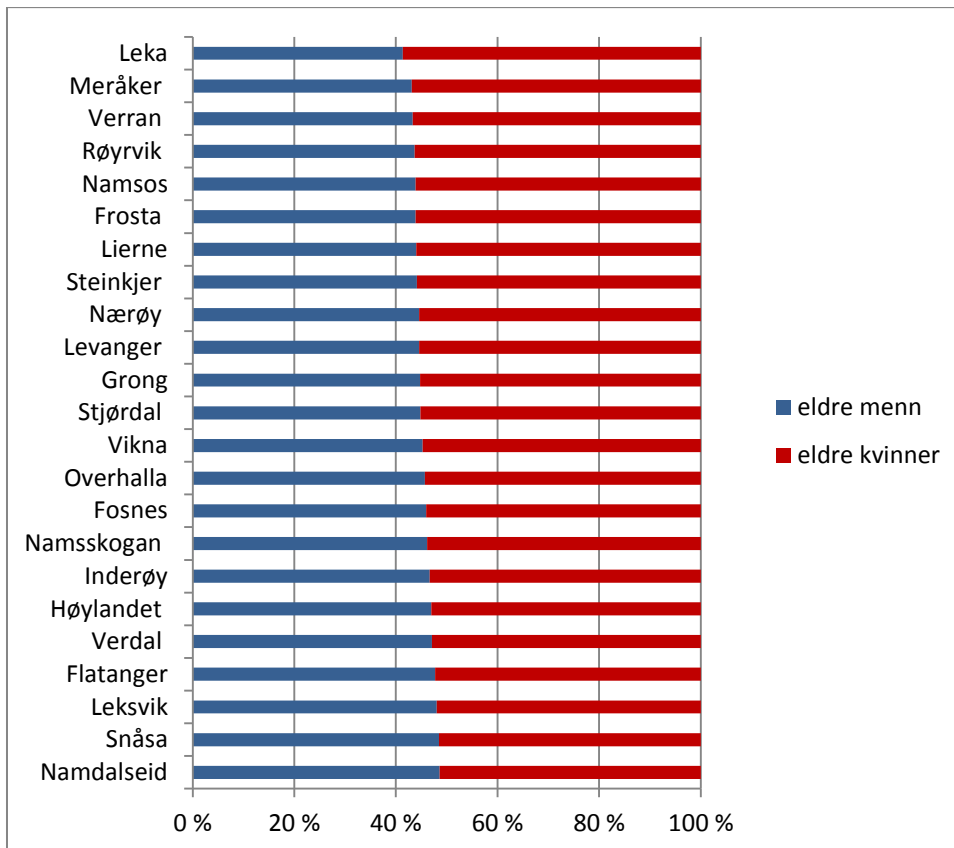
3.1 Eldre i Nord-Trøndelag fordelt på kommune



Figur 1: Personer over 67 år, prosentandel av kommunens innbyggere som er over 67 år. Tall hentet fra SSB.

Figuren over viser fordelingen av eldre i prosent per kommune i Nord-Trøndelag. Det er tydelig at det er en større andel personer over 67 år i de små kommunene i fylket. Figuren viser også at alle kommunene i Nord-Trøndelag ligger over landsgjennomsnittet når det gjelder andel eldre i kommunen.

3.2 Eldre over 67 år fordelt på kjønn



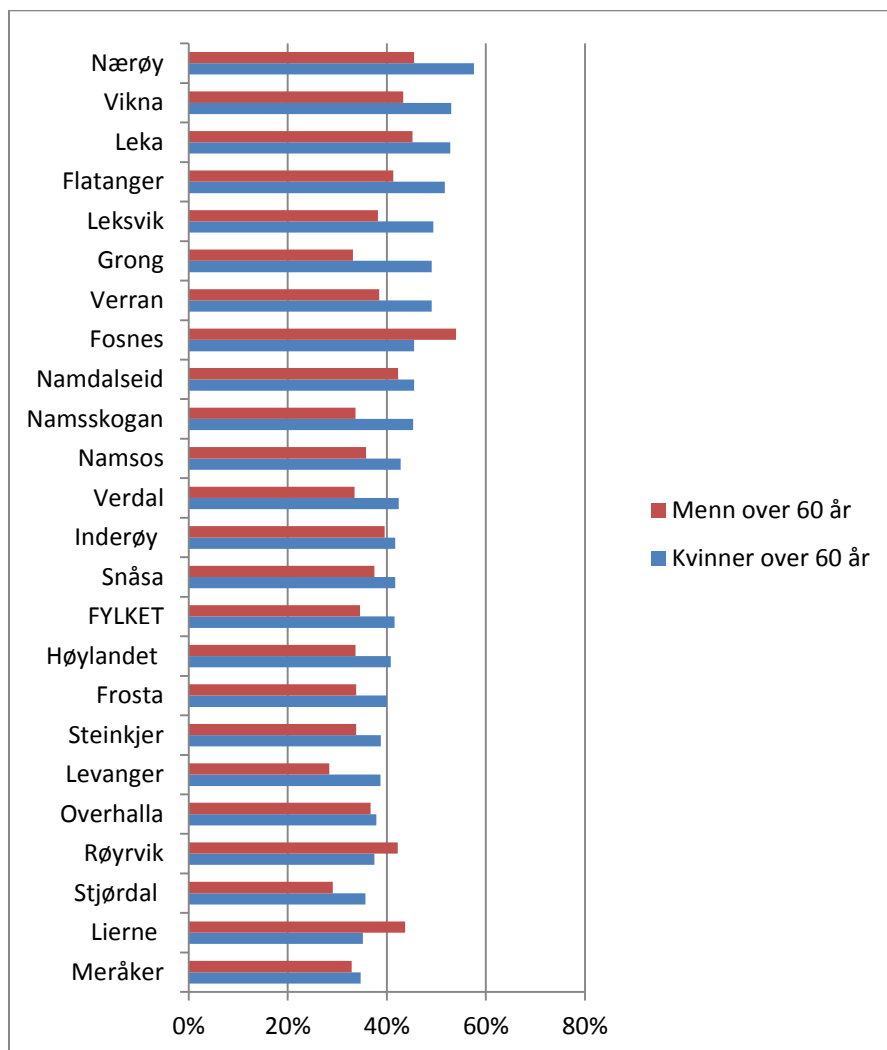
Figur 2: Eldre i hver kommune delt på kjønn, prosent. Tallene er hentet fra SSB.

Når vi deler gruppen over 67 år på kjønn, ser vi at alle kommunene i Nord-Trøndelag har en overvekt av eldre kvinner i forhold til menn. Dette er ikke unaturlig når man tar i betraktning at menn i Nord-Trøndelag har en forventet levealder på 78,6 mens kvinner i Nord-Trøndelag har en forventet levealder på 82,9. (SSB: 2010a)

Det er dog verdt å merke seg at mens kommuner som Namdalseid og Snåsa har nesten lik fordeling av menn og kvinner over 67 år, så har Leka nesten 60 % kvinner og nesten bare 40 % menn over 67 år. Dette er et eksempel på at det er viktig å vite hvordan demografien ser ut for den gruppen man ønsker å legge tilrettelegge tilbud for.

4 Opplevd helse og ensomhet

Opplever at egen helse er dårlig, delt på kjønn og kommune



Figur 3: Opplever at egen helse er dårlig, personer over 60 år delt på kjønn og kommune, prosent. Tall hentet fra HUNT3.²

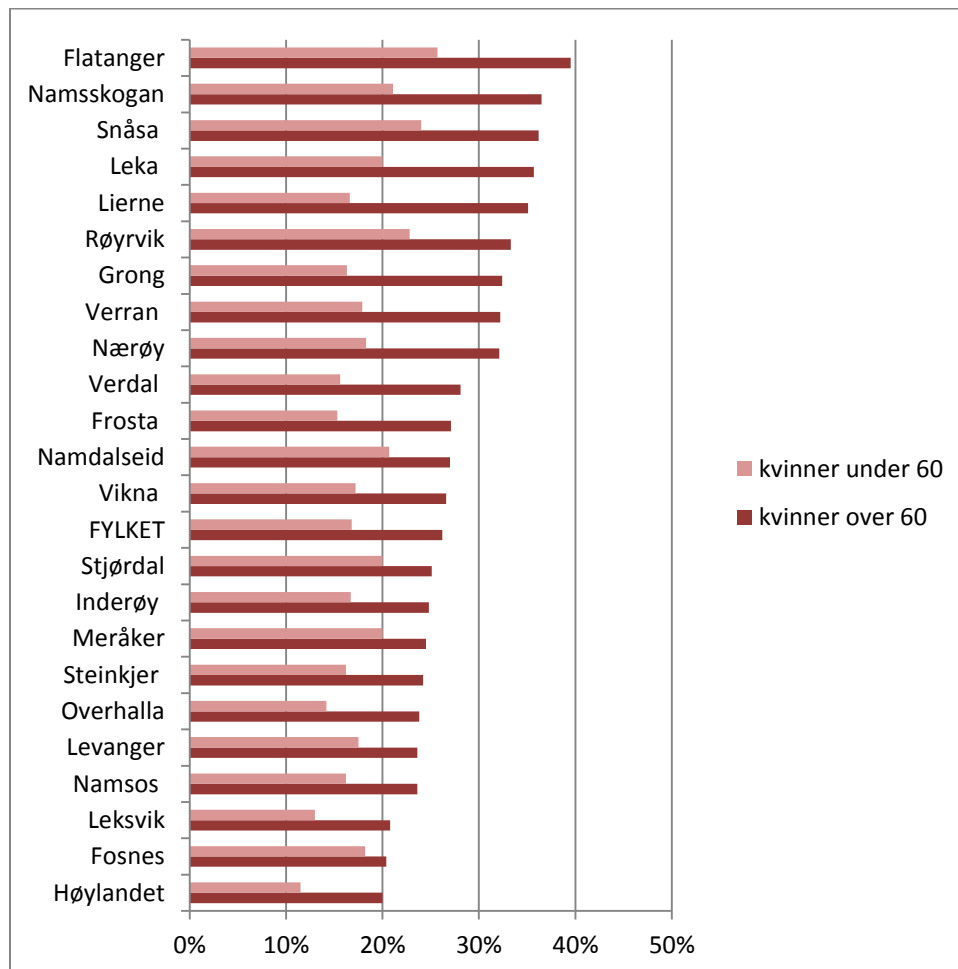
Figur 3 viser prosentandelen kvinner og menn over 60 år som opplever at deres helse er dårlig, fordelt på kommune. Det er tydelig at det er en større andel kvinner som opplever at deres helse er dårlig og vi ser at det kun er i Fosnes, Lierne og Røyrvik at det er flere menn enn kvinner som oppgir at de opplever egen helse som dårlig.

I spørreundersøkelsen i Steinkjer kommune har vi stilt spørsmålet om hvorvidt egen helse er til hinder for deltakelse i aktiviteter. Da svarer 28 % av kvinnene og 26 % av mennene at egen helse er et hinder. I tillegg svarer 9 % av kvinnene og 10 % av mennene at partners helse er et hinder for deltakelse. Dette viser at det er en betydelig andel eldre som føler at de er forhindret fra å delta på aktiviteter så ofte som de skulle ønske, enten på grunn av egen eller partners helse. Under det første møtet i ressursgruppen ble temaet om å *ha en syk partner* brakt på banen av deltakerne. De diskuterte at det i dag er vanskelig å få den avlastningen en trenger av det offentlige når en har syk partner slik at man kan komme seg ut

² Koding egenvurdert helse: andelen som svarer dårlig eller ikke helt god.

av huset og delta på aktiviteter. Denne tematikken er ikke behandlet nærmere i vår undersøkelse. Men når ca. ti prosent svarer at de føler seg forhindret fra å delta på aktiviteter så ofte som de skulle ønske på grunn av partners helse, så viser det at det finnes et potensiale til å få flere til å delta dersom flere hadde fått tilbud om avlastning.

Opplevd ensomhet hos kvinner over og under 60 i Nord-Trøndelag



Figur 4: Opplevd ensomhet hos kvinner over og under 60 år i Nord-Trøndelag, delt på kommuner. Tall hentet fra HUNT 3.³

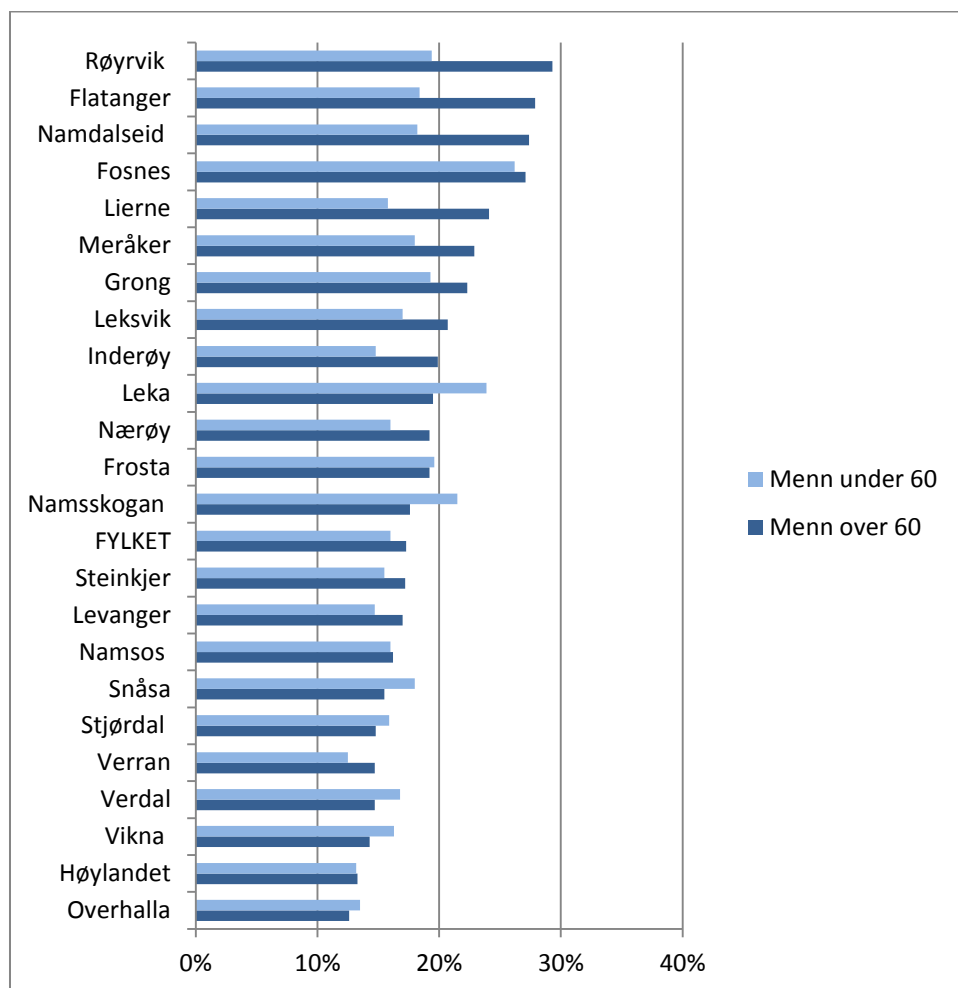
Figur 4 viser at kvinnene som bor i Flatanger, er de som oppgir at de er mest ensomme. Dette gjelder både for de under og de over 60 år. Det er også verdt å merke seg at småkommunene ligger både øverst og nederst, mens man finner de større kommunene relativt samlet like under gjennomsnittet for fylket. Dette gjør det vanskelig å trekke noen konklusjoner om at små kommuner er flinkere til å ta vare på hverandre, eller motsatt at det finnes flere muligheter og tilbud for eldre i byene. Det denne tabellen derimot viser, er at kvinnene blir mer ensomme med alderen. Det ligger et potensiale for økt deltakelse blant disse kvinnene.

Figur 5 viser opplevd ensomhet for menn over og under 60 år i de ulike kommunene i Nord-Trøndelag. Her ser vi at ensomhetsforløpet for menn og kvinner i Nord-Trøndelag forholder seg noe forskjellig. Mennene skiller seg fra kvinnene fordi resultatene for

³ Koding ensomhet: andelen som svarer *litt, en god del og svært mye*.

mennene ikke entydig viser at de blir mer ensomme med alderen. Derimot er det slik at menn under 60 år i hele åtte kommuner i Nord-Trøndelag opplyser at de er mer ensomme enn de over 60 år i samme kommune opplyser. NOU 2011:11 *Innovasjon i omsorg* viser også til at «forskjellen i opplevd ensomhet mellom kvinner og menn øker med økende alder. Kvinner er vanligvis gift med eldre menn, de opplever oftere å miste ektefellen, de bor oftere alene, lever lenger og får flere helseplager»(NOU 2011: 30). Dette kan være en forklaring på hvorfor vi ikke ser det samme ensomhetsforløpet hos mennene under og over 60 år som vi ser hos kvinnene.

Opplevd ensomhet hos menn over og under 60 år i Nord-Trøndelag

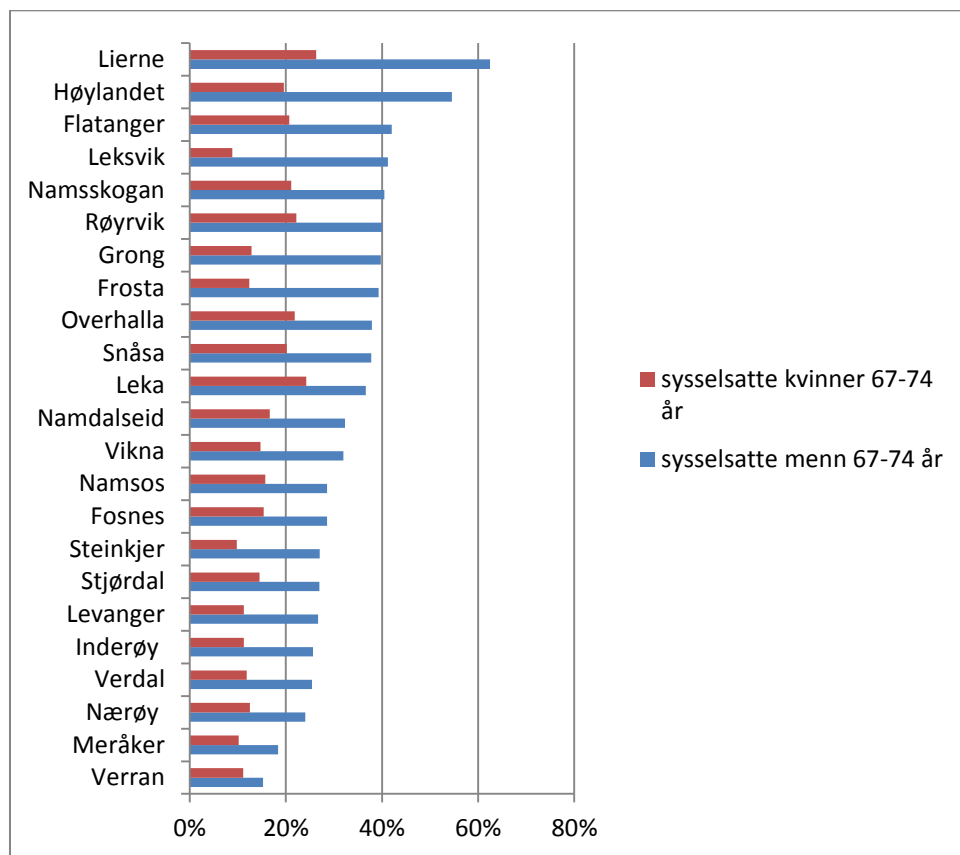


Figur 5: Opplevd ensomhet hos menn over og under 60 år regnet i prosent. tall hentet fra HUNT 3.⁴

⁴ Koding ensomhet: Koding ensomhet: andelen som svarer litt, en god del og svært mye.

5 Eldre og arbeid

Sysseletting blant eldre i Nord-Trøndelag



Figur 6: Antall sysselsatte menn og kvinner mellom 67-74 år, regnet i prosent og delt på kommune. Tall hentet fra SSB.

Figur 6 viser hvor mange seniorer mellom 67 og 74 år som stadig er i arbeid, regnet i prosent. Ut ifra tabellen er Lierne den kommunen i Nord-Trøndelag som har flest seniorer som stadig jobber, og dette gjelder for begge kjønn. Hvis vi ser nærmere på hva de jobber med, så viser HUNT at mennene som stadig er aktive i arbeidslivet, primært jobber med jordbruk, skogbruk, transport og lagring, fiske og bygg- og anleggsvirksomhet. Av kvinnene i Lierne som stadig er aktive i arbeidslivet etter fylte 67 år, jobber de fleste innenfor undervisning, helse og jordbruk.

Figuren viser at det er jevnt over flere seniorer i arbeid i de små kommunene, mens at det er jevnt over færre seniorer i arbeid i byene i Nord-Trøndelag. Unntaket her er Verran og Meråker, som begge er kjente industrikommuner. Vi kan derfor trekke den slutningen at i de kommunene hvor primærnæringene står sterkt (skog-/jordbruk og fiske) er det en større andel seniorer som arbeider etter fylte 67 år. I byene i Nord-Trøndelag og i industrikommunene er det langt færre seniorer i arbeid.

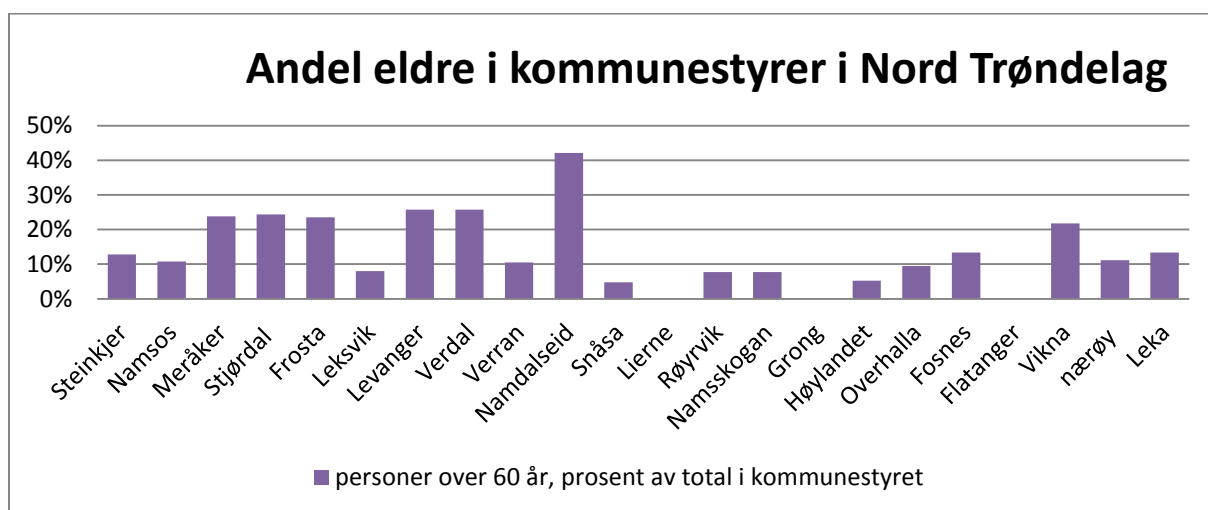
På bakgrunn av at tallene fra HUNT 3 viser at det er endel seniorer (spesielt menn) som arbeider i primærnæringen etter fylte 67 år, spurte vi under gruppeintervjuene om det i deres heimbygd er mange som stadig arbeider på gårdene sine etter pensjonsalder. Vi spurte også om det kunne være problematisk at de ikke får noen til å ta over drifta av gården etter dem, og derfor blir «tvunget» til å arbeide ut over pensjonsalder for å slippe å legge ned drifta. I ett av intervjuene er det et av intervjuobjektene som mener at det er

flere i bygda som driver gården lenger enn det de ville gjort hvis de hadde hatt noen til å ta over, men de andre i gruppen er ikke enige. De mener at det generelt er ganske få i bygda som er i pensjonistalder og som stadig driver gården selv. Derimot vet de at det er mange pensjonister som stadig bor på gårdene (i kårstu), og som er gode avløsere og hjelpere på gårdene. Dette mener de også kan bidra til at disse har mindre tid til å være med på aktiviteter utenfor gården. Under ett av de andre gruppeintervjuene var oppfatningen at de fleste gårdseierne i pensjonistalder forpaktet bort jorda hvis de valgte å fortsette å bo på gården, men de mente også at det var en trend å selge gårdsbrukene og heller kjøpe seg leilighet i Steinkjer sentrum.

6 Eldre og representasjon

I følge SSBs undersøkelse *seniorer i Norge 2010* er eldre den gruppen som bruker mest tid på politikk i media, men at denne interessen ikke gjenspeiler seg når det gjelder politisk deltakelse (SSB 2010b:71). Til tross for at hver fjerde velger er over 60 år, viser undersøkelsen at andelen seniorer i folkevalgte organer er vesentlig lavere enn hos befolkningen sett under ett. Kvinner over 67 år er den gruppen som i minst grad deltar i politiske aktiviteter (Ibid:65). Tidligere studier gjort av KUN viser den samme tendensen: kvinner ser ut til å trekke seg ut fra politikken allerede i 50-årsalderen, og flere kvinner enn menn trekker seg ut av politikken når de blir pensjonister.

I aktiv 60+ har vi sett på tall fra SSB som viser hvor stor del av kommunestyrene i Nord-Trøndelag personer over 60 år utgjør. I tabellen nedenfor ser vi at det er stor variasjon mellom kommunestyrene når det kommer til andelen eldre. I Grong, Flatanger og Lierne ser vi at aldersgruppen 60+ er helt fraværende i kommunestyrene. SSB hadde dessverre ikke disse tallene fordelt på kjønn. Det hadde ellers vært spennende å se på forskjellene i kjønn når det kommer til de over 60 år som sitter i kommunestyrene.

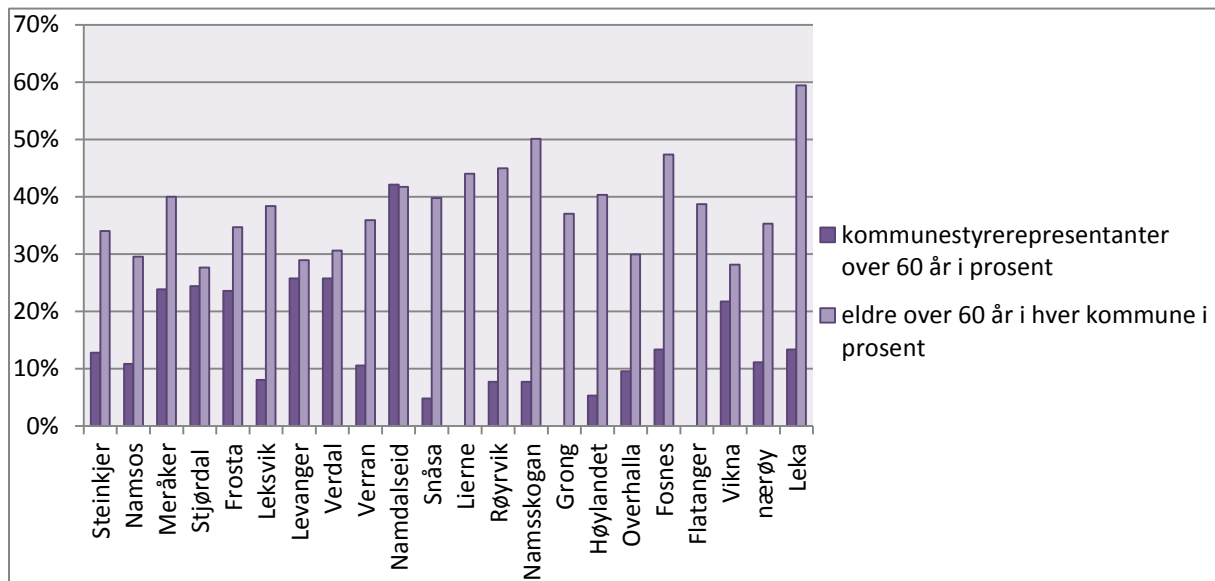


Figur 7: Personer over 60 år som sitter i kommunestyrer i Nord-Trøndelag. Regnet i prosent. Tall hentet fra SSB.

I figur 8 har vi sammenlignet andelen over 60 år i kommunestyrene med andelen over 60 år som bor i kommunene. Vi ser da at det kun er i Namdalseid at andelen over 60 år som er representert i kommunestyret, er lik andelen over 60 år som bor i kommunen. I de andre kommunene er det en betraktelig større andel eldre som bor i kommunene, enn det er representanter over 60 år i kommunestyrene. Det vil si at andelen eldre ikke gjenspeiler i den politiske representasjonen i kommunen. Dette gir et demokratisk underskudd.

Det må nevnes at det her ikke er tatt med elderråd. Siden det er krav om at hver kommune i Norge skal ha elderråd, vil det være representanter for de over 60 år i disse rådene (Lovdata 2007). Vi ser det likevel som et problem at gruppen over 60 år ikke er bedre representert i kommunestyrene hvor den faktiske makten ligger.

Andel eldre i kommunestyrene i Nord-Trøndelag sammenlignet med andel eldre som bor i kommunene i Nord-Trøndelag:



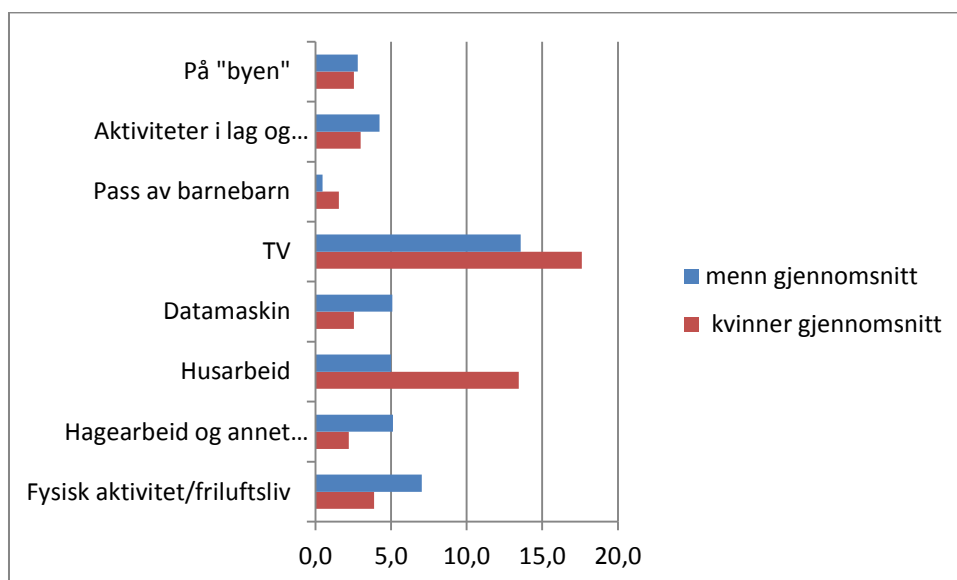
Figur 8: Kommunestyrerepresentanter over 60 år, eldre over 60 år, prosent. Tall hentet fra SSB.

7 Tidsbruk

Hvordan disponerer de eldre tiden sin? SSBs rapport *Seniorer i Norge* slår fast at menn og kvinner over 67-79 år har om lag åtte timers fritid i løpet av en dag når man har ser bort fra tid som går med til søvn, personlig pleie, måltider, husarbeid og vedlikehold. Av denne fritiden bruker de ifølge SSB, ca. to og en halv time på å se tv, ca. en time og tre kvarter på sosialt samvær (dette kan være både besøk eller telefonsamtaler med andre), litt over en time på å lese aviser, ukeblad og bøker, en halvtime går med til idrett og friluftsliv og de bruker om lag én time og ett kvarter på aktiviteter som hobbyer, foreningsliv, gudstjenester og lignende (SSB 2010b:51-52). Denne tidsbruksundersøkelsen fra SSB er ikke delt på kjønn, dette er viktig å ha for øyet da ikke alle oppgaver og fritidssysler er delt likt mellom kvinner og menn.

Vi ønsket å undersøke om det er store forskjeller i hva kvinner og menn i denne aldersgruppen i Nord-Trøndelag bruker tiden sin på. Vi har derfor bedt respondentene i vår spørreundersøkelse om å oppgi hvor mange timer per uke de bruker på forskjellige aktiviteter. Resultatet ser vi i figur 9.

Tidsbruk delt på kjønn (timer/uke)

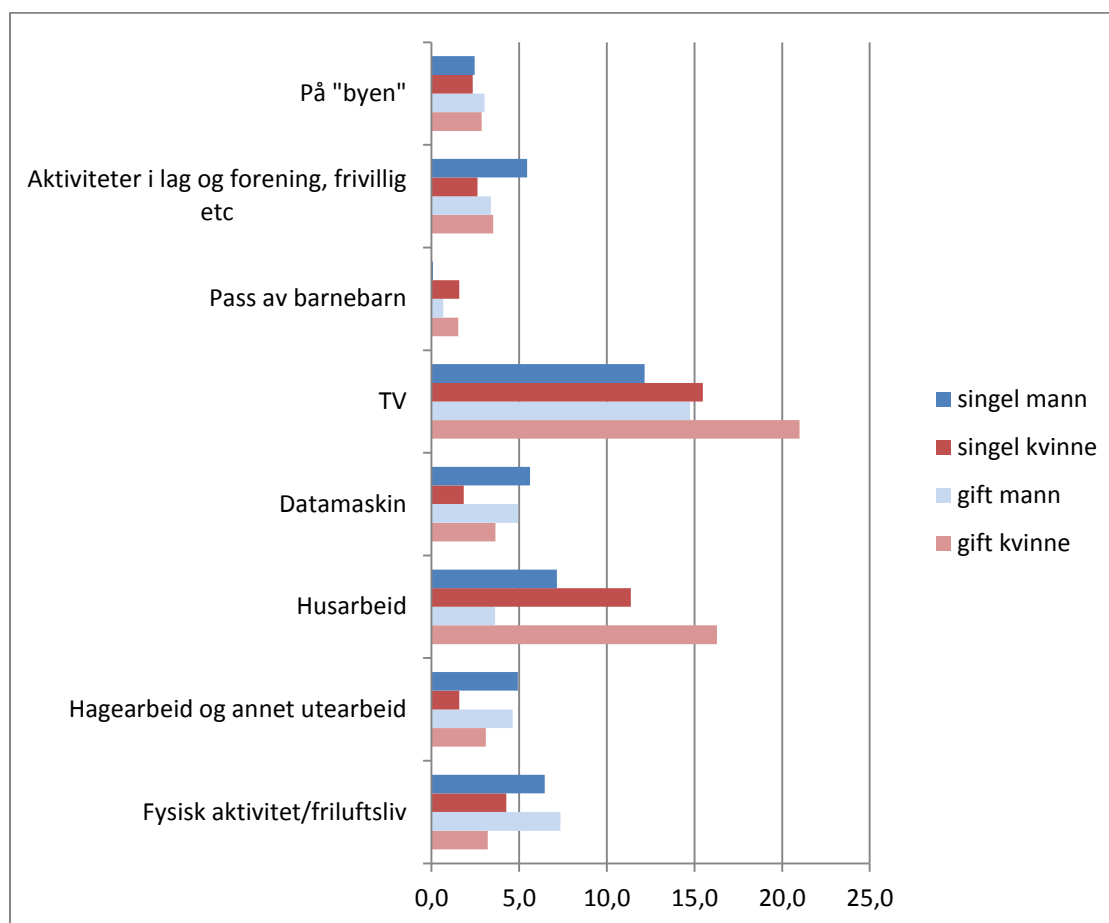


Figur 9: Tidsbruk, timer per uke, delt på kjønn. Resultat av spørreundersøkelse.

Figuren ovenfor viser hvor viktig det er å dele statistikk etter kjønn. Vi ser at det er relativt store forskjeller mellom kvinner og menn når det gjelder de fleste aktivitetene. Kvinner bruker mer tid på husarbeid og tv mens menn bruker mer tid på fysisk aktivitet/friluftsliv, hagearbeid og annet husarbeid og datamaskin. De eneste aktivitetene som kvinner og menn bruker omtrent like mye tid på i løpet av ei uke, er på byen (handle mat og gå på kafé) og aktiviteter i lag og forening. Vi ser også ut fra undersøkelsen at kvinner oftere passer barnebarna, men at det ikke er noen av kjønnene som i særlig stor grad passer barnebarn. I samtalen med mange av de som har besvart undersøkelsen, fortalte de at de hadde voksne barnebarn og at barnepass derfor ikke var så aktuelt lenger.

Videre ønsket vi å se på om det er store forskjeller når det kommer til sivilstand. Bruker gifte menn og kvinner tiden sin annerledes enn single menn og kvinner? Resultatet ser vi i figur 10.

Tidsbruk delt på kjønn og sivilstand (timer/uke)



Figur 10: Tidsbruk, timer per uke, delt på kjønn og sivilstand. Resultat av spørreundersøkelsen.

Her ser vi at det er store forskjeller i tidsbruk når vi deler på sivilstand. Figuren viser for eksempel at det er gifte kvinner som gjør desidert mest husarbeid, mens det er gifte menn som gjør minst. Motsatt ser vi at det er gifte kvinner som bruker minst tid på fysisk aktivitet/friluftsliv mens gifte menn bruker mest tid. Det er også verdt å notere seg at single kvinner er de som bruker minst tid på datamaskinen i løpet av ei uke, og at det er single menn som bruker mest tid på aktiviteter i lag og foreninger, frivillig arbeid og lignende.

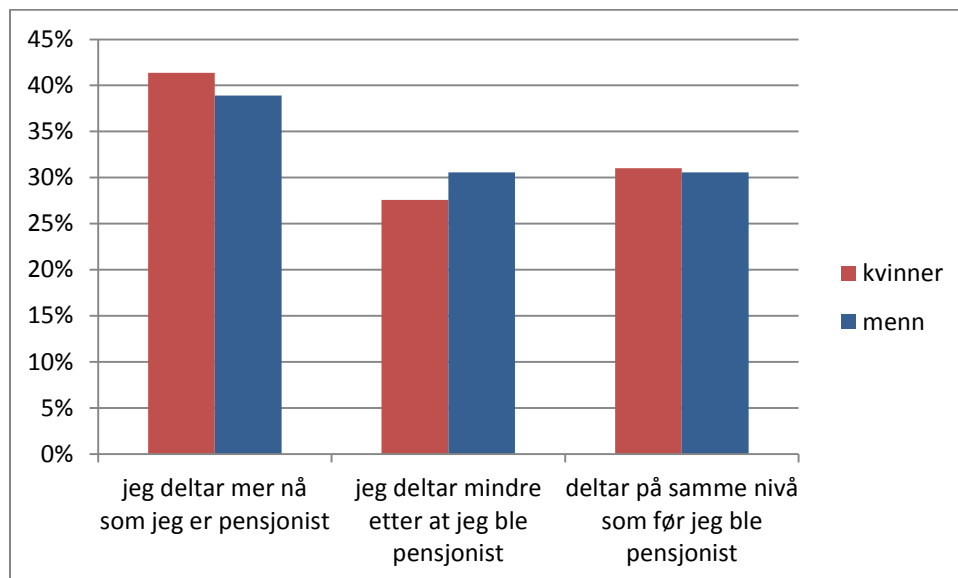
I tillegg til å dele tidsbruk på sivilstand har vi også delt tidsbruk på bygd og by. Det som da peker seg ut, er at kvinnene fra bygda er de som bruker mest tid på husarbeid og minst tid på fysisk aktivitet/friluftsliv. De bruker også flest timer per uke på å passe barnebarn. Vi ser videre at det er menn som bor i sentrum, som bruker flest timer per uke på aktiviteter i lag og foreninger, frivillig arbeid og lignende. Det er menn som enten bor i sentrum eller sentrumsnært, som bruker flest timer per uke foran datamaskinen.

Disse resultatene viser at både sivilstand og bostedsmønster har en betydning for hvordan de over 60 år bruker tiden sin. Det er viktig å ta med dette i videre arbeid når man skal prøve å få flere over 60 til å delta og til å engasjere seg.

8 Mer aktiv som pensjonist?

Vi har spurt de eldre om de har blitt mer aktive, mindre aktive eller om de er aktive på samme nivå som før i organiserte aktiviteter etter at de ble pensjonister.

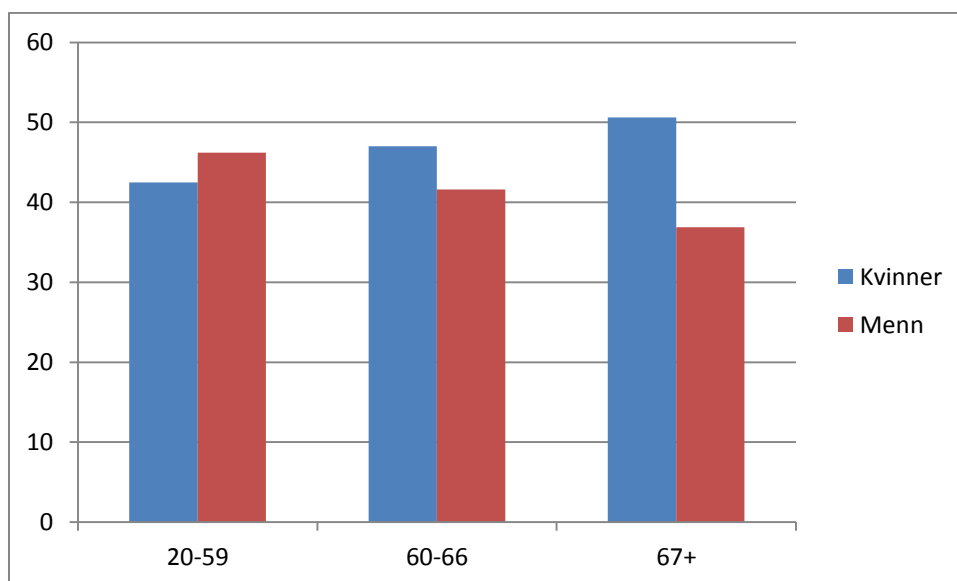
Mer eller mindre deltakelse i organiserte aktiviteter som pensjonist?



Figur 11: Deltakelse i organiserte aktiviteter mer eller mindre som pensjonist. Resultat av spørreundersøkelsen.

Vi ønsket å se hvorvidt de eldre bruker den tiden de før brukte på arbeid, til å være aktive sammen med andre, eller om de trekker seg mer tilbake. Figuren viser at den største andelen svarer at de deltar mer på organiserte aktiviteter etter de ble pensjonister. Allikevel er det er relativt stor andel som sier at de har blitt mindre aktiv etter at de ble pensjonister. Det er og en kjønnsforskjell her. Det er en høyere andel kvinner som opplyser at de har blitt mer aktiv, mens det er flest menn som opplyser at de er blitt mindre aktiv. Hvis vi velger å se på deltakelse i foreningsvirksomhet, så viser resultater fra HUNT 3 at deltakelse i foreningsvirksomhet stiger med alderen hos kvinner og synker med alderen hos menn.

Foreningsvirksomhet delt på kjønn og alder



Figur 12: Foreningsvirksomhet delt på kjønn og alder, fra spørreundersøkelsen.

I rapporten *Seniorer i Norge* slås det fast at kvinner er mest aktive i pensjonsforeninger. Og det skjer en markant økning i deltakelse i foreninger fra aldersgruppen 60-66 år og 67+. Dette kan blant annet forklares med pensjonsavgang, noe som gir mer tid til å være aktiv i lag og foreninger. Når det gjelder deltakelse i frivillige organisasjoner viser resultater fra samme rapport at «menn er generelt noe mer aktive i organisasjoner også blant seniorer» (SSB 2010b: 182). Rapporten *Seniorer i Norge* slår fast at «deltakelse i organisasjoner er et uttrykk for et engasjement, som i enkelte tilfeller, litt avhengig av organisasjonstype, kan gi innflytelse over både lokale og nasjonale saker» (SSB 2010b: 181). Videre viser deres undersøkelser at personer som karakteriseres som ressurssterke, oftere deltar i organisasjonsvirksomhet enn andre. Utdanning brukes i denne sammenhengen som mål på ressurser og viser at de med lav utdanning er sjeldnere aktive i organisasjoner (SSB 2010b: 182). Dette indikere at kvinner er aktive fordi de primært har et ønske om å være sosiale, mens menn primært er aktive fordi de har et engasjement for en sak eller et område. Det er ikke mulig å dra noen slutninger ut ifra det materialet vi har, men det er et område det hadde vært spennende å se nærmere på. Denne fordelingen mellom kjønnene ser også ut til å føre til at menn har mer innflytelse enn kvinner.

8.1 Tid eller vane?

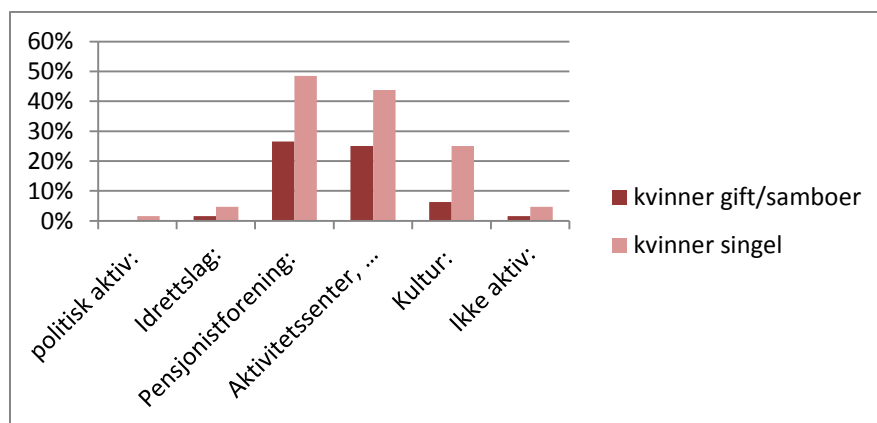
I gruppeintervjuene spurte vi om de er mer aktive nå enn de var før de ble pensjonister. Da fikk vi til svar at «tidsmessig så har vi jo mer mulighet til å være aktiv» og ei av damene som ble intervjuet svarte «kailln min sei no i hvert fall det at æ e meir bort no enn æ va når æ jobba». Men det er også flere som er usikre på om de har blitt mer aktive som pensjonister. De fokuserer mer på at de var relativt aktive før de ble pensjonister og at de har fortsatt i samme sporet etter de ble pensjonister. Blant de som ble intervjuet hjemme hos seg selv, så var det noen av de som påpekte at de hadde valgt å slutte med aktiviteter som krevde regelmessig oppmøte fordi de ønsket å ha frihet til å reise på ferie, på hytta eller å besøke barn og barnebarn. Flere av de inaktive som vi intervjuet, fortalte at de tidligere hadde drevet med uorganiserte aktiviteter på fritiden som jakt,

fiske, friluftsliv, båt osv. Selv om helsa nå gjorde at de ikke kunne drive med dette lenger så hadde de valgt å ikke bli med på organiserte aktiviteter tilpasset deres aldersgruppe. Det kan derfor se ut til at det å være aktiv i lag og organisasjoner ikke nødvendigvis er noe du begynner med når du får tid, men en vane eller en livsstil som starter tidligere.

8.2 Hvor, hva og hvordan er de eldre aktive?

I spørreundersøkelsen ba vi respondentene om å krysse av for hvilke aktiviteter de deltar på og opplyse om de er aktive på andre arenaer enn de som er nevnt i skjemaet. Figur 13 viser resultater for kvinnene.

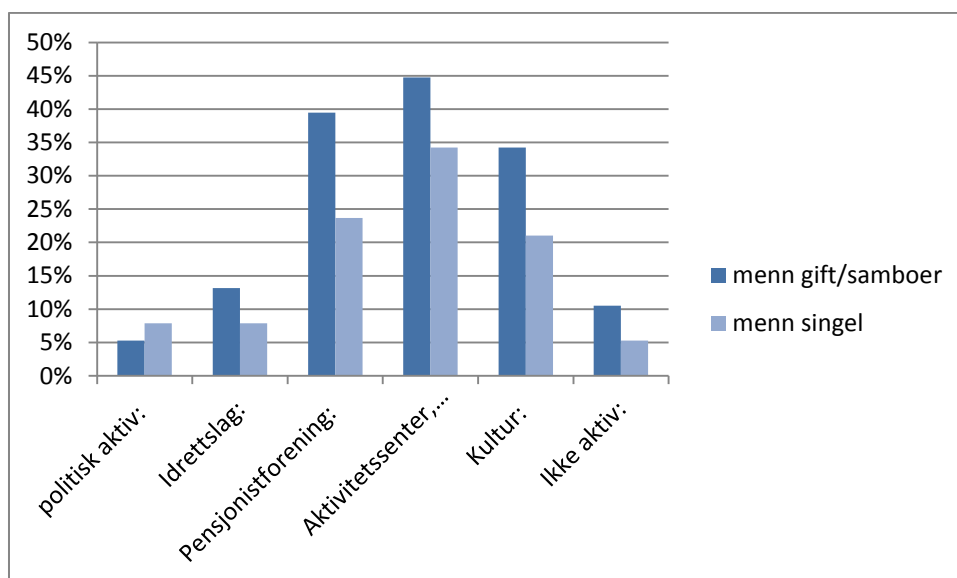
Deltakelse i aktiviteter, Kvinner delt på sivilstand



Figur 13: Deltakelse i ulike aktiviteter, kvinner delt på sivilstand. Resultater fra spørreundersøkelsen.

Figuren viser at det er single kvinner som er mest aktive på de ulike arenaene. Nesten 50 % av de single kvinnene har krysset av at de er aktive i en pensjonistforening og over 40 % er aktive på enten aktivitetscenter, eldresenter eller frivilligsentral. Det kan se ut til at gifte kvinner i mindre grad deltar på organiserte aktiviteter. En årsak kan være at de deltar på andre typer aktiviteter sammen med ektefellen eller at de er mer hjemme. Kvinner er også mest med på aktiviteter som er tilrettelagt for dem og mindre med i politikk og idrettslag som samler folk på tvers av generasjoner. Dette gir forskjellige nettverk som er grunnlag for å bli tatt med og forespurt i andre sammenhenger, og forsterker tendensen til at eldre kvinner ikke er med å påvirke samfunnsutviklingen.

Deltakelse i aktiviteter, menn delt på sivilstand



Figur 14: Deltakelse i ulike aktiviteter, menn delt på sivilstand. Resultater fra spørreundersøkelsen.

Hos mennene ser vi at mønsteret mellom gifte og single menn når det gjelder deltakelse på aktiviteter, forholder seg annerledes enn hos kvinnene. Hos mennene er de gifte mennene mest aktive, mens vi ser at de single mennene i mindre grad har krysset av for at de er aktive i de ulike aktivitetene. Hva kan dette skyldes? Noe av forklaringen kan være at det er kvinnene som er drivkraften i forholdet når det kommer til hvilke aktiviteter de skal delta på. Det kan også være at det er en høyere terskel for single menn å komme seg ut på aktiviteter enn det er for single kvinner. Det er flere i gruppeintervjuene som har påpekt at det foregår mye dugnad og at det i stor grad er mennene som deltar på dugnad. Denne formen for aktivitet fanges ikke opp av vår spørreundersøkelse. Hvis det er slik at mennene bruker mye av tiden sin på dugnad, så kan det forklare hvorfor de deltar mindre på de aktivitetene vi har spurt etter. Det er umulig å gi noe klart svar på hvorfor det ser ulikt ut for kvinner og menn når vi deler på sivilstand. Det vil kreve en egen undersøkelse. Men et viktig poeng her er å anerkjenne at sivilstand og kjønn har en betydning for aktivitetsnivået hos de eldre. Og at det derfor er noe som må være med i utformingen av aktivitetstilbudet til denne gruppen for å sikre at en får med flest mulig.

Vi har og sett på hvordan aktiviteten fordeler seg etter alder. Vi ser at 81 % av de mellom 80 og 89 år går på aktivitetssenter/eldresenter/frivilligsentral mens 65 % av de mellom 67 og 79 år opplyser at de er aktive på disse arenaene. I gruppeintervjuene ble det nevnt flere ganger av de som var aktive på disse arenaene, at folk ikke ville komme fordi de ikke følte seg gamle nok. Ett av intervjuobjektene fortalte: «Dæm tru dæm må vårrå over 80 for at dæm ska føl sæ gammel nok». Dette viser en tendens til at tilbud som er rettet direkte mot seniorer kan ha den effekten at de yngre pensjonistene ikke føler de er gamle nok til å delta. Derimot ser vi at når det gjelder deltakelse i pensjonistforbund, idrettslag og kulturarrangementer, er gruppen mellom 67 og 79 år mer aktive enn de mellom 80-89 år.

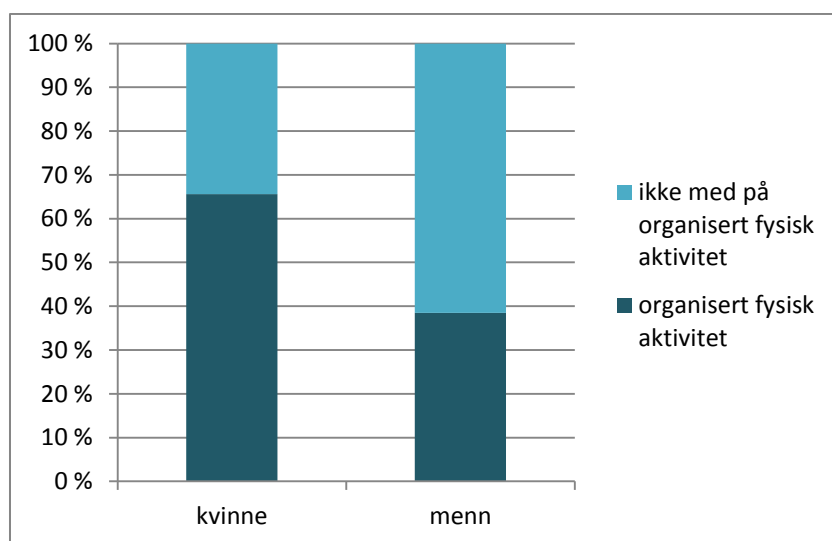
Disse resultatene viser at aktivitetssentrene, eldresentrene og frivillighetssentralene har et potensiale. Tilbudene kan utformes slik at det kan rekrutteres flere unge pensjonister, mens pensjonistforbundene, idrettslagene og kulturfeltet i større grad må se på hvordan

de kan tilpasse tilbudene slik at de som er eldre får muligheten til å delta på egne premisser.

8.3 Fysisk aktivitet

Selv om det primære fokuset i vår undersøkelse er Eldres deltakelse og medvirkning på ulike arenaer, er fysisk aktivitet en såpass viktig del av folkehelsearbeidet at vi finner det hensiktsmessig å ta det med. I tabellen under ser vi resultatet fra spørreundersøkelsen hvor vi har spurt respondentene om de deltar på organisert trening av f. eks aktivitetssenter, treningssenter eller idrettslag.

Deltakelse i organisert trening delt på kjønn.



Figur 15: Deltakelse i organiserte aktiviteter, delt på kjønn. Resultater fra spørreundersøkelsen.

Det vi ser, er at kvinner i større grad enn menn deltar på organisert trening i en eller annen form. De som har krysset av for at de er med på en organisert fysisk aktivitet, har også beskrevet hvilken aktivitet de deltar på. Her ser vi at det er varierte aktiviteter som seniordans, svømming, treningssenter, trim på eldresenter/aktivitetssenter, forebyggende gymnastikk, Badetrim (LHL), styrketrening, turer i skog og mark og fysioterapeut.

Ser vi tilbake på Figur 9 over tidsbruk, timer per uke som de over 60 bruker på fysisk aktivitet, så bruker mennene i gjennomsnitt 7 timer per uke på fysisk aktivitet og friluftsliv og kvinnene bruker til sammenligning 3,9 timer per uke. Så på tross av at kvinner i større grad enn menn deltar på organisert trening, er mennene mer fysisk aktiv i løpet av ei uke.

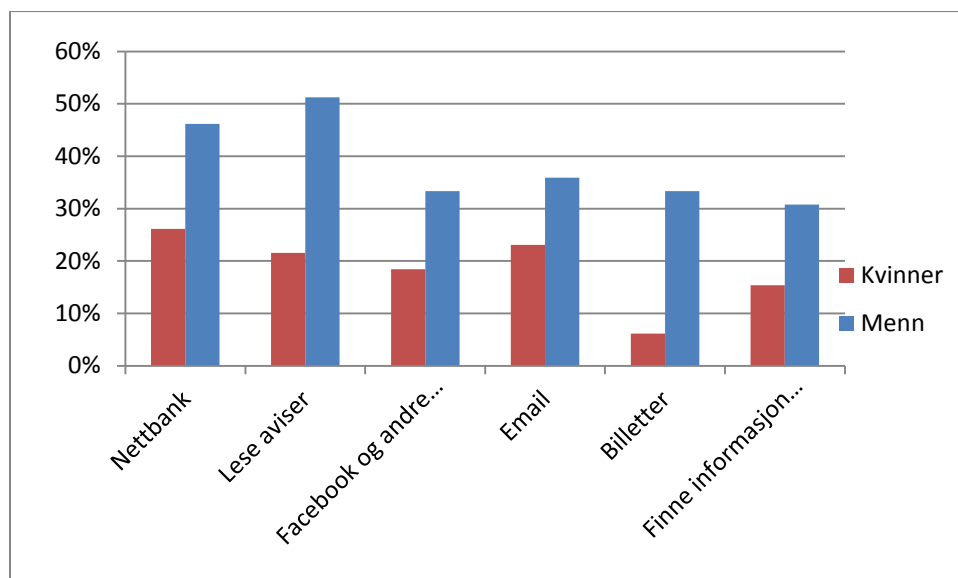
Det kan derfor se ut til at kvinners aktivitet i større grad enn menn er avhengig av organiserte former for trening, mens mennene trener mer for seg selv eller sammen med folk de kjenner uten noen form for organisering. For å legge til rette for fysisk aktivitet for denne aldersgruppen er det derfor viktig å sørge for at det finnes organiserte fysiske aktiviteter som kvinnene kan delta på.

9 Databruk blant de over 60 år

SSB rapporten *Seniorer i Norge* konkluderer med at «De nye mediene som internett og hjemme pc blir i langt større grad brukt av menn enn kvinner, både blant middelaldrende og eldre» (SSB 2010b: 57). Tallene fra HUNT 3 viser samme tendens. Faktisk viser det seg at det i aldersgruppen 60-66 år er nesten dobbelt så mange menn som kvinner som bruker mer enn to timer foran dataskjermen per dag i fritiden. I aldersgruppen 67+ blir skillet enda tydeligere. Her er det nesten tredobbelt så mange menn som kvinner som bruker mer enn to timer foran datamaskinen i fritiden per dag. Det ble diskutert i ressursgruppen underveis i prosjektet om to timer per dag er mye. Kanskje mister en de over 60 år som bruker datamaskinen til å gjøre de nødvendige ærend som å bruke nettbanken, bestille billetter og lete etter informasjon. I spørreskjemaet har vi derfor heller valgt å spørre om hvor mange timer per uke de over 60 bruker foran dataskjermen. Som tabellen over tidsbruk (figur 9) viser, så bruker kvinnene 2,5 timer per uke foran dataskjermen mens mennene bruker 5,1. Dette viser at ved å spørre om hvem som bruker datamaskinen mer enn to timer daglig, slik HUNT gjør, klarer man ikke å fange opp de som bruker datamaskinen i mindre grad, men som stadig bruker den.

I vår undersøkelse har vi spurt respondentene på Steinkjer om de har data, og i så fall hva de bruker den til. Resultatet viser at 51 % av kvinnene har datamaskin hjemme, mot 74 % av mennene. Under ser vi hva de som har datamaskin hjemme bruker den til.

Databruk delt på kjønn



Figur 16: Databruk delt på kjønn. Regnet i prosent Resultat av spørreundersøkelsen.⁵

Denne figuren viser at det er langt flere menn som bruker datamaskinen til de formålene vi har spurt om. Det er spesielt stor forskjell mellom kvinner og menn når det kommer til å lese aviser og finne billetter på nett. Det er problematisk at det kun er 20 % av kvinnene som bruker datamaskinen til nettbank. I gruppeintervjuene spurte vi om deres

⁵ Full tekst for søyle tre er: *Facebook og andre sosiale medier*. Full tekst for søyle seks er: *finne informasjon om arrangementer og aktiviteter*.

forhold til data og hvilke gjøremål til benytter datamaskinen til. Det er flere av intervjuobjektene som forteller at de har datamaskin hjemme og at de bruker den til blant annet nettbank. De fleste forteller at de har noen til å hjelpe seg når de plages med datamaskinen. Noen forteller at de har datamaskin, men at de får andre til å hjelpe seg med å betale regninger gjennom nettbanken. En kvinne forteller at «De døtra som gjør det». I intervju med fire kvinner over 90 år svarte den ene kvinnen: «Jeg er så gammel at det med data det orket jeg ikke å lære meg. Jeg har en sønn som kommer og hjelper meg når jeg må ordne noe på nettbanken eller ellers på dataen. Jeg bruker mye avtalegiro. Da går det av seg selv.» De andre kvinnene istemmer og sier at de og får hjelp når de skal betale regninger som ikke er på avtalegiro. Dette med avtalegiro går igjen i samtaler med de eldre. De forteller at de ofte benytter seg av avtalegiro når det er mulig for da går det av seg selv og de slipper å passe på eller til å få noen til å hjelpe seg så ofte.

Det er problematisk at det er en så høy andel av de eldre som enten ikke har datamaskin eller som forteller at de har datamaskin, men ikke kan benytte seg av nettbank. Mange aktører forventer i dag at folk benytter seg av det nettbaserte tjenestetilbudet og når det er så mange som ikke har mulighet til det så vil deres tjenestetilbud bli dårligere. Det er og et problem at man må overlate kontrollen over sin private økonomi til andre. Det er heller ikke alle som har nære slektninger som de vil be om hjelp eller gi innsikt i sine økonomiske forhold. For disse kan det være problematisk at alt foregår over nettbank i dag.

Det ble diskutert i ressursgruppen om det vil være et potensielt problem for kvinnene som etter hvert blir enker fordi det ofte er mannen som har hovedansvaret for å ordne med nettbanken.

10 Hva hindrer de eldre i å delta?

I dette kapitlet forsøker vi å identifisere ulike terskler som vanskeliggjør deltakelse for de eldre i vårt utvalg. I kapittel 11 oppsummeres konkrete forslag til tiltak for å avhjelpe disse.

10.1 Egen helse og partners helse

Vi har spurt respondentene i spørreundersøkelsen om de blir hindret i å delta på aktiviteter så ofte som de skulle ønsket enten på grunn av egen helsetilstand eller partners helsetilstand. 28 % av kvinnene og 26 % av mennene svarer at egen helse er et hinder for deltakelse. Dette viser at omkring en fjerdedel av de eldre synes at egen helse er til hinder for ønsket deltakelsesnivå. Vår undersøkelse viser videre at 9 % av kvinnene og 10 % av mennene svarer at partners helse er et hinder for deltakelse.

Det er naturlig at helsen svikter litt med årene, men det er stadig like viktig for denne gruppen å ha sosiale møtepunkt og muligheten til å delta på aktiviteter. Det er også viktig at dette inngår i planlegging på individnivå for den enkelte. Dette kan for eksempel inngå i brukers Individuelle plan da slike planer nettopp har som mål å koordinere tjenester og tilbud som brukeren har behov for. Både aktivitetstilbud, transportløsninger (se punkt 10.2) og avlastning av partner bør inngå i denne.

10.2 Transport

For å kunne delta i aktiviteter som tilbys i kommunen, er mange eldre avhengig av et godt transporttilbud. Vår spørreundersøkelse viser at transport og mangel på skyss er størst hinder for kvinner. 8 % av kvinnene opplyser at de ikke kjenner noen som kan skyse de hvis det trengs, mot 3 % av mennene. I tillegg opplyser 11 % av kvinnene at de ikke har noe transporttilbud der de bor mens ingen av mennene opplyser det samme.

I Nord-Trøndelag har de aller fleste kommunene et tilbud om bestillingstransport. Tilbudene er utviklet i samarbeid mellom hver kommune og Nord-Trøndelag fylkeskommune. Det er dog viktig å nevne at tilbudet er organisert ulikt i hver kommune og at bestillingstransporten derfor ikke fungerer likt i hver kommune.⁶

I Steinkjer kommune, hvor spørreundersøkelsen og gruppeintervjuene er utført, har en i dag et system som kalles *taxi for buss*, som er en bestillingstransport hvor taxi kjører ruter som man kan bestille seg plass på og betale bussbillettpris. Bestillingstransporten går til bestemte tider. En må bestille plass én time i forveien hvis man bor i sentrum/bynære strøk og tre timer i forveien hvis en bor i grendene og skal til sentrum. På returen må en bestille plass én time før. Steinkjerområdet er delt inn i soner, og reglene for bestillingstransporten er slik at alle transporter går ut og inn av sentrumssonen⁷. Dette gjør ordningen i Steinkjer til en sentrum-periferi-orientert løsning, da det ikke er mulig å reise mellom grendene.

⁶ Mer informasjon og bestillingstransporten i de ulike kommunene i Nord-Trøndelag ligger på fylkeskommunens hjemmesider: <http://www.07417.no/minkommune/Sider/default.aspx>

⁷ Informasjon om transporttilbudet i Steinkjer kommune ligger på «min kommune» på fylkeskommunens hjemmesider: <http://www.07417.no/minkommune/steinkjer/Sider/default.aspx>

På tross av at det er mulig å gå av og på i samme sone, er det flere av de eldre som under gruppeintervjuene har uttalt at dette er en ordning som først og fremst kjører folk inn til sentrum og ut igjen. De som har valgt å flytte nærmere sentrum, men som har stadig sitt sosiale nettverk og sin tilhørighet i bygda, sier det er lettere for dem å komme seg til byen med skysstrafikken enn det er å komme seg til aktivitetene i bygda. Dette kan skyldes at de ikke har tilstrekkelig informasjon om tilbudet, eller at de har spurt om mulighetene for dette uten at de har fått positive tilbakemeldinger.

Ellers er det også flere av de som bor på bygda, som sier at de er nødt til å bestille skyss dagen før hvis de ønsker å være med skyssen inn til sentrum. Dette stemmer ikke overens med det som står om bestillingsskyssen på hjemmesiden til kommunen. Også i gruppeintervjuene kommer det tydelig frem at det er behov for felles organisering av skyss til aktiviteter og at informantene til dels ikke føler at dagens tilbud dekker dette. I to av grendene hvor vi gjorde gruppeintervju, fortalte de at de som organiserte aktivitetene, også ordnet med en felles bestillingsskyss som stoppet hos alle på veien til bygda. Flere av de som ble intervjuet, sa at organisering av skyssen hadde mye å si for om de kunne være med. Ellers syntes de det var for mye styr å ordne skyssen selv. Ved spørsmål om det er mange som blir sittende hjemme, var det noen som svarte «Det er for mye tiltak å bestill skyss. Æ tru det gjør at mang itj kjæm».

Kommunene i Nord-Trøndelag har ulike transporttilbud. De er ikke nødvendigvis organisert på samme måte som Steinkjer kommune har valgt å gjøre det. Det som derimot er viktig å løfte fram, er at de eldre ikke har tilstrekkelig kunnskap og informasjon om de tilbudene som finnes. Dette kommer vi nærmere tilbake til i avsnittet *10.4 Informasjon*. I tillegg viser våre undersøkelser at de eldre ønsker at aktiviteten de skal delta på, organiserer skyssen slik at det blir enklere for dem å delta, og at det i størst grad er kvinner som opplyser at de har utfordringer når det kommer til skyss og transport til aktiviteter. Konkrete tiltak på området ligger under avsnitt *11.4 Transport*.

10.3 Teknologi

Vi har sett på databruk blant de over 60 år i denne rapporten. Som vist i avsnitt 9 *Databruk blant de over 60 år så er det en betraktelig andel eldre som ikke har datamaskin*. Av de som har datamaskin, er det også en betraktelig andel som for eksempel ikke håndterer nettbank eller andre sentrale nettbaserte tjenester. Tendensen i samfunnet er at mer og mer av informasjon blir gitt via nettet. Statlige institusjoner henviser oss til å finne den informasjon vi trenger, på nettetsidene deres. I dag er det også slik at billetter både til reise og arrangementer i stor grad handles via nettet. Det er klart at denne teknologiske utviklingen og informasjonsstrømmen som vi finner på nettet, gjør at de som ikke er med på bølgen, går glipp av mye informasjon. Vi ser i vår undersøkelse at dette kan være en terskel for deltakelse. Det har for eksempel blitt kommentert på gruppeintervjuene: "Så i avisa i dag at dæm skreiv at vi skal gå meir og meir vekk ifra skriftlige brev, å det har dæm no allerede gjort mang å, banken for eksempel".

Som vår undersøkelse viser i avsnitt *9.0 Databruk og datatilrettelegging for eldre*, så er det stor forskjell på hvor mange kvinner og hvor mange menn som har datamaskin og hva de bruker dataen til. Vi ser at det er betraktelig flere menn som har data hjemme

sammenlignet med kvinner, og at menn i større grad enn kvinner bruker datamaskinen til å finne informasjon om arrangementer og aktiviteter. Teknologi er derfor et potensielt hinder for deltakelse i aktiviteter som må tas med i betraktning når en velger hvilke informasjonskanaler man bruker for å spre informasjon om begivenheter, arrangementer og aktiviteter. Dette er også aktuelt i forbindelse med organisasjonsvirksomhet.

Det ble diskutert i ressursgruppen at all informasjon innad i en organisasjon, deriblant sakspartier til møter og lignende, utelukkende blir sendt ut på e-post. Dersom man ikke har datamaskin hjemme eller ikke behersker datamaskin som verktøy, kan dette være til hinder for deltakelse i organisasjoner. Her er også politiske verv inkludert. Som nevnt i avsnitt 6.0 *Eldre og representasjon*, har vi et demokratisk underskudd som følge av at det er for få eldre som er aktive i politikken. Faktorer som teknologi kan være en av grunnene til at det blir vanskelig for eldre å engasjere seg politisk.

10.4 Informasjon

Under innsamling av svar på spørreundersøkelsen var vi som beskrevet i metodedelene, med hjemmesykepleien på jobb og fikk svar fra de hjemmeboende som de besøkte. Dette var for å nå dem som ikke er aktive fra før. Det vi da lærte, var at det var flere av disse som ikke hadde kjennskap til hvilke tilbud som finnes for deres gruppe på Steinkjer. Det var og flere av de som ikke hadde bil som ikke visste om tilbudet *Taxi for buss*. Vi var, i slutten av juni, hjemme hos ei sprek dame på over 90 år som bor relativt sentrumsnært. Hun kunne fortelle at hun ikke hadde vært på Steinkjer siden i februar da sønnen kjørte henne. Hun hadde heller ingen kunnskap om skysordningen som Steinkjer kommune tilbyr.

Det er også en misoppfatning som går igjen under intervjuene at de tror de må være over en viss alder før de kan begynne å komme på aktiviteter som er rettet mot seniorer. På en av aktivitetene sier ei av damene: «dæm føle itj sæ gammel nok, men det e jo bærre tull». Videre i samtalen sier ei av de andre damene: «Det e nånn som har kommi å dæm har ofte vorti overraska over korr mang vi e og at vi har det så trivelig». Dette viser at det er mange som ikke vet hva som foregår på aktivitetene, og at det er behov for å få ut informasjon om aktivitetene til denne gruppen.

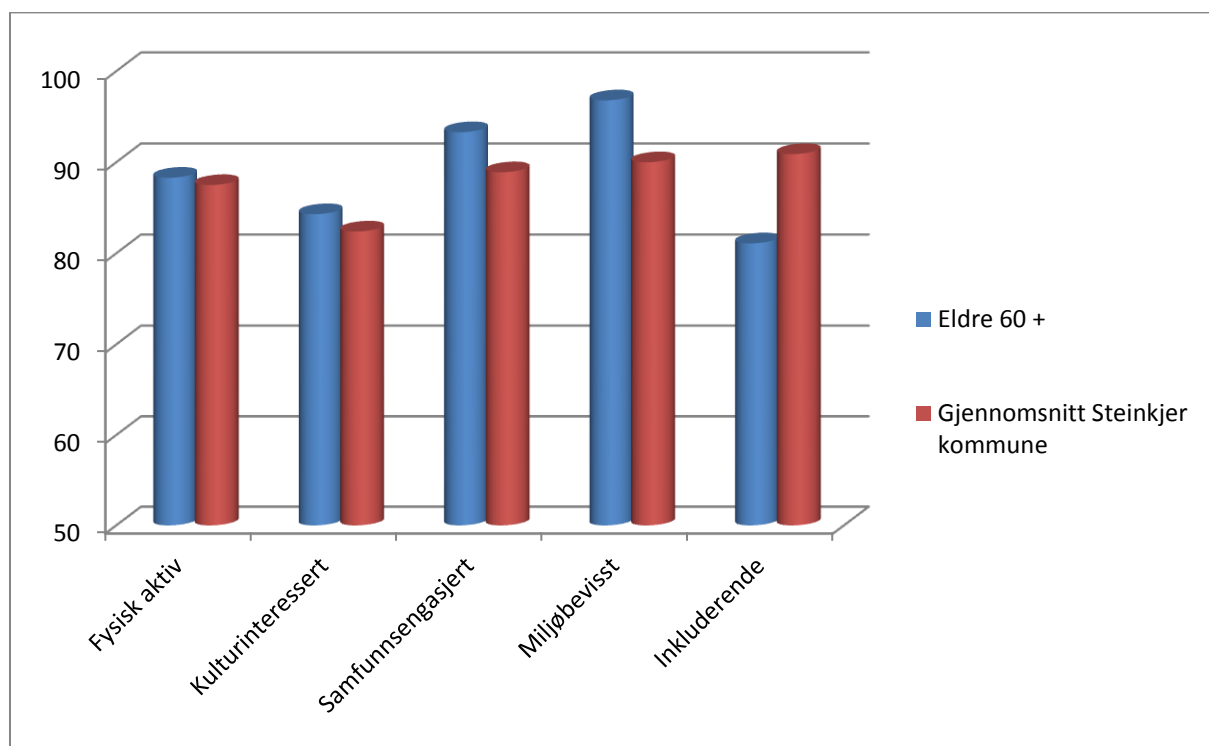
I Steinkjer kommune har man en ordning med forebyggende hjemmebesøk til innbyggere som fyller 80 år. Dette er en del av tilbudet i Steinkjer i kommune for eldre som heter *ressurssenter for seniorer*. De holder til på aktivitetssenteret for eldre i Steinkjer kommune, og tilbyr veiledning om aktivitetstilbud for seniorer og treningsgrupper for 65+, kurs med tema som er aktuelle for seniorer (de har blant annet egen datasal) og tilrettelegger for tjenester fra avdelinger for helse og omsorg. Under avsnitt 11.3 *Tidlig innsats og kritiske faser* vil vi se nærmere hvorfor det kan være nødvendig å nå de eldre før de fyller 80 år og hvilke tiltak vi vil anbefale.

10.5 Inkludering

Funn fra borgerundersøkelsen *Folkestemmen*⁸ som i 2013 ble utført i Steinkjer kommune, viser at innbyggere over 60 år er både mer fysisk aktive, mer

⁸ Folkestemmen er en borgerundersøkelse som ble gjennomført i Steinkjer kommune høsten 2013, og et utdrag av resultatene har blitt analysert for prosjektet aktiv 60+ av Steinkjer kommune.

kulturinteressert, samfunnsengasjert og miljøbevisst enn gjennomsnittet. De er også betraktelig mindre inkluderende enn gjennomsnittet.



Figur 17: Eldre over 60 år er, sammenlignet med gjennomsnittet på Steinkjer. Bilde hentet fra Folkestemmen i Steinkjer kommune 2013.

At eldre er mindre inkluderende, kan være til hinder for deltakelse og gjøre det vanskelig å komme som ny på en aktivitet eller i en forening med et ønske om å bli inkludert. Ett av intervjuobjektene under gruppeintervjuene hadde bodd i Oslo i over 40 år før hun flyttet tilbake til Steinkjer etter at hun og ektemannen ble pensjonister. Hun fortalte at det var vanskelig i starten:

«Fikk ikke kontakt med så mange i starten. Tror det er lettere å være ung når man flytter. Lettere for unge å komme seg ut og bli kjent med folk. Jeg var ikke redd for å dra på aktivitetssenteret alene, nei man må bare komme seg ut skal man bli kjent med noen. Sånn har jeg alltid vært».

Intervjuobjektet forteller, som sitatet over viser, at hun ikke var redd for å dra på aktivitetssenteret alene, men slik er det ikke for alle. I vår undersøkelse i Steinkjer kommune opplyser 17 % av kvinnene og 5 % av mennene at de ikke vil dra alene på aktiviteter og at dette er et hinder for dem i å delta på aktiviteter så ofte som de skulle ønske. I tillegg er det 6 % av kvinnene (men ingen menn) som oppgir at de føler seg hindret i å delta på aktiviteter fordi de ikke kjenner noen der. Dette viser en tendens til at det kan være vanskelig å bli kjent med nye miljøer når man begynner å komme i pensjonsalder, og at de over 60 år kanskje oppfatter sin egen aldersgruppe som mindre inkluderende enn andre aldersgrupper. Dette er et funn som det kan være viktig for arrangører å tenke over når de utvikler tilbud. Hvordan kan man utforme tilbudene slik at det inkluderer flere?

11 Oppsummering av sentrale funn og forslag til tiltak

Her vil vi kort oppsummere de viktigste funnene i vårt prosjekt og komme med forslag til tiltak som vi anbefaler ut fra våre funn.

11.1 Kjønn, sivilstand og alder har betydning for deltakelse

Våre undersøkelser viser at det er store kjønnsforskjeller blant de eldre når det kommer til fordeling av arbeid i hjemmet, deltakelse i ulike aktiviteter, deltakelse i organisasjoner og foreninger, fysisk aktivitet, bruk av datamaskin, ensomhet og hva som er hinder for aktivitet. I tillegg har våre undersøkelser vist at det er forskjeller i hva de eldre deltar på etter sivilstand og aldersgrupper. For eksempel så har vi avdekket at det er en barriere for mange pensjonister å delta på aktiviteter rettet mot seniorer.

Våre resultater viser at det er nødvendig å være mer oppmerksom på kjønnsforskjeller, aldersforskjeller og betydningen av sivilstand i frivillige lag og foreninger, frivilligsentraler, kommunen og andre som utvikler tilbud og aktiviteter. Det er viktig å ta høyde for disse forskjellene både i utviklingen av tilbudene og når man skal rekruttere deltakere.

Vi ser også at det er viktig å ha et variert tilbud for å sikre at alle finner noe de har lyst til å delta på og trives med. For eksempel viser vår undersøkelse i Steinkjer at for å få kvinner til å være fysisk aktive så er det viktig å tilrettelegge for organisert fysisk aktivitet da kvinner i større grad enn menn deltar på slike aktiviteter. Se avsnitt 8.2 *Fysisk aktivitet*.

11.2 Informasjon og datakunnskap til flere

I avsnitt 10.4 *Informasjon* ser vi at det er mange eldre i Steinkjer kommune som ikke har kjennskap til de tilbudene som finnes både når det kommer til aktiviteter og transport. Ett tiltak vi foreslår, er derfor en gjennomgang av de metoder man i dag bruker for å spre informasjon til denne aldersgruppen. En kan også se på om en kan benytte nye måter å spre informasjon på for å sikre at en når ut til flere. Vårt forslag er å undersøke om man kan samarbeide med instanser som regelmessig er i kontakt med eldre, som for eksempel leger, hjemmehjelp, NAV og ulike kaféer i nærmiljøet. Hvis det er en mulighet for at de kan ha et utvalg av informasjonshefter/brosjyrer om ulike aktiviteter for senior så er det større sjanse for at eldre som ikke er aktive i dag eller ikke har kjennskap til tilbudene i sitt nærmiljø får det.

I avsnitt 10.3 *Teknologi og 9 Databruk blant de over 60 år* ser vi at det er mye informasjon som i dag spres på nettet og via email. Vår undersøkelse viser også at det er store kjønnsforskjeller blant de eldre når det kommer til databruk og hvorvidt de har en datamaskin i hjemmet. Både for å sikre at de eldre får den informasjonen de trenger og for å sikre at de kan delta i organisasjoner og ha verv der mye av informasjonen går via email, er datakurs for seniorer et nødvendig tiltak. Det er flere i ressursgruppen som påpekte at det finnes i dag forskjellige datakurs for seniorer i fylket, men folk plages ofte med egen datamaskin og mer akutte problemer. Et tiltak som kan løse dette, er en form for «datahjelpen» hvor eldre kan rapportere om hva de plages med og så vil de få hjelp til å løse og forstå hvordan de selv kan løse lignende problemer senere. Her kan det også være en mulighet til å koble dem til yngre generasjoner og at det er en ordning som foregår på frivillig basis.

11.3 Tidlig innsats og kritiske faser.

Vi har i avsnitt 8.1 *Tid eller vane* sett nærmere på hva det er som gjør at noen er mer aktive i organiserte aktiviteter enn andre. Ett av de temaene som ble diskutert var at det å være aktiv i lag og organisasjoner ikke nødvendigvis er noe du begynner med når du får tid, men en vane eller en livsstil som starter tidligere. Det er derfor et poeng å «fange opp» de som ikke er med på organiserte aktiviteter så tidlig som mulig hvis en ønsker at flere skal delta, fordi det ikke nødvendigvis er noe en begynner med når man får tid eller at man ikke lenger kan holde på med de aktivitetene en har pleid å gjøre på grunn av sviktende helse.

Vi har også identifisert det vi kaller for kritiske overgangsfaser. Dette er punkter hvor vi mener at det er fare for at personer faller utenfor aktivitetslivet og eller trekker seg unna. Vi har identifisert følgende tre faser: Overgang til pensjonstilværelse, sviktende helse og partners bortfall. Nå er det ikke slik at alle eldre kommer til å oppleve alle tre faser, men det er viktig å være klar over at disse fasene kan være kritiske når det kommer til deltakelse i aktiviteter. Vi fant flere eksempler på seniorer som hadde vært aktive mens de var friske og raske, men som så ble sittende hjemme når de fikk helseproblemer som hindret dem å være aktive på de arenaene de hadde deltatt tidligere. I slike tilfeller er det viktig med at de får tilstrekkelig med informasjon og veiledning til å komme i gang med aktiviteter som de mestrer. Som nevnt tidligere er det viktig at dette inngår i planlegging rundt enkeltborgere, og for eksempel inngår når brukere får Individuell Plan i kommunens regi. Både aktivitetstilbud, transportløsninger og avlastning av partner bør inngå i denne.

Vi ser at det er behov for at det i større grad blir gitt informasjon og veiledning om aktiviteter og tilbud i disse fasene. Flere av disse fasene vil mest trolig inntreffe før fylte 80 år. Steinkjer kommune tilbyr forebyggende hjemmebesøk til 80 åringer, men vi ser at det er et behov for å få informasjonen tidligere i pensjonstilværelsen, da det kan være et større steg å komme seg i aktivitet når man er 80 år og ikke har deltatt på noe tidligere. Vi vil derfor foreslå å se på hvordan man kan nå seniorer i disse kritiske fasene, og at tilbydere av aktiviteter må se nærmere på hvordan de informerer om sine aktiviteter med fokus på å nå de som sitter hjemme. Det kan være aktuelt å ha forebyggende hjemmebesøk på et tidligere tidspunkt, kanskje allerede ved overgang til pensjonsalder. Dette kan og være en oppfordring til pensjonistforening, frivillighetssentraler og andre som er aktuelle til å organisere hjemmebesøk til eldre i sitt nærmiljø.

11.4 Transport

Under avsnitt 10.2 *Transport* viser vi til at det er flere som opplyser at mangel på transport eller skyss er et hinder for deltakelse, de fleste av dem er kvinner. Under gruppeintervjuene var det og flere som nevnte at det var viktig for deres deltakelse på aktivitetene at de som organiserer aktivitetene, organiserer transporten til og fra. Det var også flere som fortalte at de hadde liten eller ingen kunnskap om hvordan transportsystemet i Steinkjer kommune fungerer. Vi ser derfor at det vil være gunstig om transport til aktiviteter i større grad blir organisert og gjort lettere for de eldre. Det er også behov for å spre informasjon om transporttilbudet til flere enn en når i dag.

11.5 Sammendrag: foreslåtte tiltak:

- Det er nødvendig med mer oppmerksomhet om kjønnsforskjeller og forskjeller i deltakelse etter sivilstand og alder når man skal utvikle og rekruttere deltakere til ulike aktiviteter og arrangementer.
- Viktig å ha et variert tilbud i kommunene slik at så mange som mulig finner noe de ønsker å delta på.
- Informasjon til flere ved hjelp av nye kanaler for spredning av informasjon. Vi foreslår bruk av legekontor, hjemmetjeneste, NAV, kafeer og andre steder hvor eldre allerede er.
- Øke kunnskapsnivået hos de eldre når det kommer til datakunnskap.
- Tilby datahjelp til eldre som har spesifikke problemer med egen datamaskin eller områder de ikke forstår.
- Vi mener også at det er nødvendig med tiltak i forbindelse med tidlig innsats. Her må man sikre at de i kommunen som arbeider med eldre, er orientert om tilbudet som finnes og at målrettet aktivisering inngår både i eldresamtaler og individuell plan.
- Det er behov for informasjon og veiledning i de fasene vi har identifisert som kritiske overgangspunkter når det kommer til deltakelse; overgang til pensjonstilværelsen, sviktende helse og partners bortfall.
- I større grad tilby organisert skyss til aktiviteter for de som ønsker.

Referanser:

Lovdata.no (2007): *Lov om kommunale og fylkeskommunale eldreråd (eldrerådslova)*. Hentet 02.10.14 fra <http://lovdata.no/dokument/NL/lov/1991-11-08-76>

Nou 2011: 11 (2011): *Innovasjon i omsorg. helse- og omsorgsdepartementet*, hentet 27.10.14 fra <http://www.regjeringen.no/nou/dep/hod/dok/nouer/2011/nou-2011-11/5/3/2.html?id=646844>

SSB (2010a): *Forventet gjenstående levetid for menn og kvinner på utvalgte alderstrinn, etter fylke*. Kildetabell 05797, hentet 27.10.14 fra <http://www.ssb.no/170279/forventet-gjenst%C3%A5ende-levetid-for-menn-og-kvinner-p%C3%A5-utvalgte-alderstrinn-etter-fylke>

SSB (2010b): *Seniorer i Norge*, Eiliv Mørk (red.). Hentet 02.10.14 fra <http://ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/157022?ts=14370df7000>

Statens seniorråd (2012): *Å være pensjonist*. Hentet 08.10.14 fra <http://www.seniorporten.no/Publikasjoner>

Aktiv 60 +

Intervjuguide til gruppeintervju:

1. Kommer dere ofte hit?
2. Hvorfor kommer dere hit? Artige aktiviteter, sosialt, trening?
3. Hvilke aktiviteter deltar dere på?
4. Er dere fornøyde med det aktivitetstilbudet som tilbys i deres nærområde?
5. Er dere aktive i noen lag eller foreninger?
6. Er dere mer aktive nå enn dere var før dere ble pensjonister?
7. Transport til aktiviteter. Har dere gått hit? Bruker dere skystjenesten innimellom? Er den grei å bruke?
8. Hva tror dere skal til for å få flere til å delta på aktiviteter eller til å bli med i lag og foreninger?
9. Ensomhet/ de som faller fra: Kjenner dere noen som ikke deltar på aktivitetene som tilbys i kommunen. Vet dere hvorfor de aldri deltar. Tror dere de ville ha deltatt hvis..
10. Er det noen av dere som er aktive i politikken? Evt kjenner dere noen som er aktive.

11. Har dere data hjemme? Bruker dere den mye? Problemer?

12. Trener dere?

13. Bruker dere mye tid på familien. Passer barnebarn og lignende. Annet frivillig arbeid?

På slutten av intervjuet:

Noe som ikke har blitt tatt opp?

Aktiv 60 +

Spørreundersøkelse

1. Alder

- 1. 60-66.....
- 2. 67-79.....
- 3. 80-89.....
- 4. 90-95.....
- 4.3 Over 95.....

2. Kjønn

- 1. Kvinne.....
- 2. Mann.....

3. Sivilstand

- 1. Samboer.....
- 2. enke/enkemann/enslig.....
- 3. Gift.....

(spørreundersøkelsen fortsetter på baksiden av arket)

4. Boforhold

4.1 Hvordan bor du?

1. Leilighet.....
2. Enebolig.....
3. Gårdsbruk.....

4.2 Hvor bor du?

1. På bygda.....
2. Steinkjer sentrum.....
3. Sentrumsnært.....

(sentrumsnært vil være de boligfeltene som ligger omkring sentrum f.eks. Lerkehaug, Sørlia, Egge osv)

4.3 Har du skiftet boform i løpet av de siste 5 årene (for eksempel flyttet fra hus til leilighet) ?

1. Ja
2. Nei.....

5. Tidsbruk

Hvor mange timer i uka anslår du at du bruker på følgende aktiviteter:

Aktivitet	Antall timer per uke
Fysisk aktivitet/friluftsliv	Antall timer
Hagearbeid og annet utearbeid	Antall timer
Husarbeid	Antall timer
Datamaskin	Antall timer
TV	Antall timer
Pass av barnebarn	Antall timer
Aktiviteter i lag og foreninger, frivillig arbeid, politiske verv	Antall timer
På " byen " (kafè, handle osv)	Antall timer

6. Aktiviteter

6.1 Jeg er aktiv på følgende arenaer (sett kryss på de som passer):

1. Politisk aktiv.....
2. Idrettslag eller andre foreninger med fokus på fysisk aktivitet.....
3. Pensjonistforening eller andre foreninger (eks. sanitetsforeningen).....
4. Deltar på aktiviteter på aktivitetssenteret, eldresenter, frivilligsentralen...
5. Deltar på kulturaktiviteter/arrangement.....
6. Er ikke aktiv.....
7. Er aktiv alene eller på andre arenaer enn de som er nevnt ovenfor.

Beskriv:

6.2 Er du med på noen form for organisert trening av f. eks aktivitetssenteret, treningsstudio eller idrettslag?

1. Nei.....
2. Ja.....

Hvis ja, skriv hvilken aktivitet du deltar på her:

6.3 Syns du tilbudet for eldre når det kommer til fysisk aktivitet er bra i ditt Nærrområde (sett kryss for det som passer best)?:

1. Ja, det finnes gode aktivitetstilbud.....
2. Nei, det finnes få aktivitetstilbud.....
3. Det er flere aktivitetstilbud, men det er ingen som passer for meg.....
4. Ja, det finnes godt tilrettelagte løyper og turområder.....
5. Nei, det er dårlig med tilrettelagte turområder.....

6.4 Hvilke tilbud og aktiviteter savner du i ditt nærområde? Beskriv:

6.5 Deltakelse i organiserte aktiviteter som pensjonist:

1. Jeg deltar mer på organiserte aktiviteter nå som jeg er pensjonist.....
2. Jeg deltar mindre etter at jeg ble pensjonist
3. Jeg deltar på samme nivå som før jeg ble pensjonist.....

6.6 Dette hindrer meg i å delta på aktiviteter så ofte som jeg skulle ønske (sett kryss på de som passer):

1. Helseplager
 2. Helseplager hos partner.....
 3. Har ingen som kan gi meg skyss.....
 4. Det er ikke noe transporttilbudet der jeg bor.....
 5. Transporttilbudet som finnes der jeg bor er for dyrt.....
 6. Vil ikke dra alene.....
 7. Føler meg ikke velkommen.....
 8. Kjenner ingen der.....
 9. Forventninger fra familie og partner.....
 10. Jeg har det aktivitetsnivået jeg ønsker.....
 11. Det koster for mye å delta på aktiviteter/ gå på arrangement.....
 12. Andre faktorer som hindrer meg. Beskriv:
-

7. Påstander

Ranger påstandene ved å sette ring rundt det som passer best for deg:

Jeg er interessert i politikk :

1 2 3 4 5 (1= i svært liten grad, 5= i svært stor grad)

Jeg er interessert i hva som skjer rundt meg (lokale nyheter, utvikling osv):

1 2 3 4 5 (1= i svært liten grad, 5= i svært stor grad)

Jeg er interessert i familien og det som vedgår dem:

1 2 3 4 5 (1= i svært liten grad, 5 = i svært stor grad)

Det er et godt aktivitetstilbud som passer for meg i mitt nærområde:

1 2 3 4 5 (1= i svært liten grad, 5 = i svært stor grad)

Det er flere tilbud og aktiviteter for eldre i sentrum enn det er på bygda:

1 2 3 4 5 (1= i svært liten grad, 5 = i svært stor grad)

Jeg opplever at mine ressurser og erfaringer blir etterspurt av:

(1= i svært liten grad, 5= i svært stor grad)

Familien 1 2 3 4 5

Organisasjoner 1 2 3 4 5

Lokalsamfunnet 1 2 3 4 5

Politiske fora 1 2 3 4 5

Jeg skulle ønske at jeg i større grad ble etterspurt på grunn av mine ressurser og erfaringer:

1 2 3 4 5 (1=i svært liten grad, 5= i svært stor grad)

9. Datamaskin

9.1 Har du en datamaskin hjemme?

1. Ja.....

2. Nei.....

Hvis du ikke har datamaskin hjemme kan du hoppe rett til spørsmål 9.5.

9.3 Hva bruker du dataen til? Sett kryss på de som passer:

1. Nettbank.....

2. Lese aviser

3. Facebook og andre sosiale medier.....

4. Email.....

5. Bestille billetter.....

6. Finne informasjon om arrangementer og aktiviteter.....

7. Annet.....

9.4 Dersom du har partner: Er det du eller din partner som bruker mest tid på datamaskinen?

1. Det er meg.....

2. Det er min partner.....

9.5 Ville du takket ja dersom du ble tilbudt et gratis datakurs for seniorer?

1. Ja.....

2. Nei.....

Jeg har mottatt informasjon om prosjektet og gir samtykke til at det jeg har utfylt i spørreskjemaet kan brukes i prosjektet.

Dato/sted

Navn

KUN

Senter for kunnskap og likestilling
N-8286 Nordfold

Kunnskapsparken
Jakob Weidemannsgate 9
N-7713 Steinkjer

Telefon 75 77 90 50

post@kun.nl.no

- et ansvar for **FYLKESTINGET** 
i Nord-Trøndelag



Senter for kunnskap
og likestilling

www.kun.nl.no