



# Sosiale møteplasser





## KOMMUNESEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and  
Regional Authorities

### FORSIDEBILDE

SAAB-GJENGEN: De bor i samme  
bygd, og kjente hverandre fra før.  
Men faste treff blir noe annet,  
sier (f.v.) Einar L. Haugen, Per Ove  
Jonassen og Ola Isungset.  
(Foto: Fredrik Naumann/Felix Media)

### Ansvarlige redaktører:

Anne Gamme og  
Christian Hellevang

### Utvikling og produksjon:

Lena Storvand /Felix Media

### Journalister:

Lena Storvand og Bente Frøytlog  
/ Felix Media

### Fotograf:

Fredrik Naumann / Felix Media

### Grafisk formgivning:

Bly.as

### Trykk:

Alfa Trykk AS

### Utgivelsesår: 2025

ISBN 978-82-93866-73-2

### Dette heftet er utgitt av KS

KS er kommunesektorens  
interesse- og arbeidsgiverorganisasjon.  
Alle landets 357 kommuner og  
15 fylkeskommuner er medlemmer.

# Innhold

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 3  | Møteplasser skaper fellesskap                  |
| 4  | Kaffe forbeholdt herrer                        |
| 8  | Samvær i sentrum                               |
| 10 | Mindre leiligheter, mer samhold                |
| 12 | Bilprat rundt bordet                           |
| 16 | Sted for kunnskap og fellesskap                |
| 18 | Samvær i friluft                               |
| 20 | Rom for fellesskap                             |
| 24 | Fra fabrikkområde til frodig fristed           |
| 26 | Møter med mening                               |
| 30 | Sentral storstue                               |
| 32 | Hygge i høyden                                 |
| 34 | Kaldt vann og varmt samhold                    |
| 38 | Et levende kultursentrum                       |
| 40 | Full fart i folkets hus                        |
| 42 | Samlingspunkt i bygda                          |
| 44 | Hygge året rundt                               |
| 46 | Slik definerer vi universell utforming i Norge |

# Møteplasser skaper fellesskap

Å møte andre gjør godt. En samtale over kaffe, et treff på biblioteket, et kurs på en frivilligsentral, eller babysang i kirken; slike møter skaper fellesskap, gir trygghet og styrker tilhørighet. Som 102 år gamle Ola sier det: «Det er det som holder meg oppe. Uten dette hadde jeg vel sittet og sett på veggene hjemme.»

Forskning viser at sosiale bånd er viktig for både fysisk og mental helse, og at mennesker med slike relasjoner lever både bedre og lenger.

I dette heftet finner du en rekke ulike møteplasser, fra kirker og kulturhus til turområder og frivilligsentraler. Felles for alle er at de gir rom for samvær, opplevelser og fellesskap.



**HERREKAFFE:** Hva gjør Lardal frivilligsentral for å få også mange menn på besøk? Svaret er enkelt og effektivt, du finner det på neste side.

# Kaffe forbeholdt herrer

Da Lardal frivillighetssentral dro i gang herrekaffe, ble det fullt rundt bordet.

Det var Kjell Harangen som satte de andre på Sentralen på ideen. En dag sa han: Det er så koselig å komme hit, jeg skjønner ikke hvorfor det ikke er flere mannfolk her?

– Her er det brukernes behov og initiativ som bestemmer, så vi sa: Hva med å prøve herrekaffe? Første gang kom det ni stykker, og da skjønte vi at vi hadde truffet et behov, sier Christina Franksdatter Bøhler, som er daglig leder av Sentralen.

Hver fredag siden 2023 har herrene møttes der, på det meste har de vært oppunder 25. Vanligvis kommer mellom tolv og 15 stykker.



**IKKE NOE OPPLEGG:** – Det er ikke noe opplegg, ikke noe kurs eller foredrag, bare gutta og prat over kaffekoppen. Det tror jeg kan være godt, jeg vet det betyr mye for mange, sier Christina Franksdatter Bøhler.

«Her er det brukernes behov og initiativ som bestemmer.»

Christina Franksdatter Bøhler

## LARDAL FRIVILLIGSENTRAL, SVARSTAD

En del av Sentralen i Svarstad. Sentralen rommer frivilligssentral, bibliotek og servicetorg. Tilrettelegger blant annet for barseltreff, hagevenn, kaffekompis, leksehjelp, rusleprat, natteravn, trivselsvenn, matutdeling og småoppdrag. Frivilligssentralen i Siljan har latt seg inspirere og har sin egen herrekaffe.



↑ **SETTER AV TID:** – Vi setter av tid til dette og snakker om alt mulig. Det går gjerne i motorer, fly og historie, forteller Svein Harald Karlsen, som har fast plass i bordenden. Han har bodd i Svarstad i 55 år – og fått nye venner gjennom herrekaffen. Til venstre for ham sitter Olav Hagen, Rolf Solberg, og på høyre side smiler Morten Wedde og Morten Olsen Tveiten.



← **BLITT KJENT:** – Det er artig å bli mer kjent med folk som jeg var på hils med før. Det er ikke store bygda, og mange vet om hverandre, men dette er noe annet. Og uten damer rundt bordet, så slipper vi til i samtalen. Damer kan jo ha en tendens til å ta over, humrer Ronny Østli.





«Det er veldig viktig  
å kunne treffes fast og  
prate om løst og fast på  
et lite sted som dette.»

---

Kjell Harangen

**INITIATIVTAGER:** – Jeg var her i forbindelse med et fotoprojekt, og så nesten aldri noen mannfolk, bare mange damer. Det kunne jeg ikke begripe, sier Kjell Harangen, som sådde frøet til dagens herrekaffe. – Og da kom det en masse mannfolk. Det er veldig viktig å kunne treffes fast og prate om løst og fast på et lite sted som dette.



**DAMEFRI SONE:**

– Uten damer rundt bordet blir samtalen en annen, samtykker (f.v) Svein Harald Karlsen, Olav Hagen og Rolf Solberg.



**KNUTEPUNKT:** Det bor ca. 2500 mennesker i Svarstad. I 2024 hadde Sentralen 19.000 besøk.



**BRUKERSTYRT:** – Vi tror veldig på det å legge til rette for det folk ønsker seg, sier Christina Franksdatter Bøhler. Hun er daglig leder ved Lardal frivilligsentral som arrangerer herrekaffe hver fredag. – Det er veldig enkelt. Vi er her uansett, så det er bare å sette på kaffen og få kaken på bordet.



**FAST QUIZ:** Herrene ønsket seg quiz, så da fikk Christina Franksdatter Bøhler det. Her bryner (f.v) Bjørn Bodahl, Leif Helge Svae og Jan Vidar Skaug seg på fredagens spørsmål.

# Samvær i sentrum

Med Vestby kulturkvartal fikk kommunen en ny, naturlig møteplass midt i sentrum.

– Bygget blir brukt jevnt gjennom hele dagen, og av hele bredden av befolkningen, sier Elin Høyholm Lappegard. Hun er leder for kulturkvartalet som åpnet i september i 2023.

De eldre er flittige brukere av kafé og bibliotek, og er med på arrangementer, det samme er de yngre.

– Og ungdommene «henger» i andre etasje, vestibyen og i biblioteket etter skoletid, huset er blitt en fast lavterskel møteplass også for denne gruppen, sier hun.

«Bygget blir brukt jevnt gjennom hele dagen, og av hele bredden av befolkningen»

Elin Høyholm Lappegard

*Artikkelen er tidligere publisert i Kulturhus Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**HELSE I HVERT TRINN:** – Det er deilig å møte folk og være sosial, sier Gertrude Johanna Endresen (95) på seniordans med Aud Fray. Bak følger Inger Marie Johansen og Gerd Engø.



**SAMVÆR:** – Barna trives godt i biblioteket og er med på mangfoldet av kurs og arrangementer på huset. Her har vi alt fra babydans til forestillinger, og ikke minst kulturskolen, forteller Elin Høyholm Lappegard.



**GØY FOR SMÅ OG STORE:** Ingunn Mørk og Alfred på seks måneder (til venstre) danser med Simone Maria Eichstetter og Eva på åtte måneder.



**FOR ALLE ALDRE:** – De eldre har, i tillegg til å flittig benytte kafé og bibliotek en rekke arrangementer, fra seniordans til konserter, forteller kulturkvartal-leder Høyholm Lappegard.

#### **VESTBY KULTURKVARTAL**

Åpnet i 2023. Inneholder fleksible saler, bibliotek, kulturskole, kafé, kontorer, helsestasjon og fastlegesenter. I tillegg til å være en daglig møteplass og storstue, rommer den en rekke arrangementer.

# Mindre leiligheter, mer samhold

Arild (69) flyttet fra hus til leilighet fordi han ønsket å treffe folk.  
Under palmene i Skien fant han et nytt fellesskap.

Da Arild Weiseth ble alene, ble det stille i det romslige huset. Da han til slutt gjorde alvor av å flytte, var det med ett klart mål:

- Jeg flyttet i hovedsak for det sosiale, for å se folk, sier Weiseth.
- Og det har gått veldig bra. I oktober i 2024 flyttet han til en mindre leilighet og et stort

fellesskap i Boverian. I Sverige, er det oppført 29 slike anlegg siden 2009.

*Artikkelen er tidligere publisert i Sosialt og nært. Et godt sted å bo (2025). Dette er en revidert utgave.*



**FELLESSKAP:** – Vi hadde det bra der vi bodde før også, og hadde et samkvem, men det var likevel ikke det samme som her. Vi flyttet for å for å være mer sammen med mennesker. Det sosiale aspektet er det viktigste, ikke minst når man er kommet i min alder, sier Per Amlie (t.h). Her sammen med (f.v) Arild Weiseth og Knut Olav Gunstad.



**GODT VALG:** For seks år siden ble Arild Weiseth (69) alene, og satt der med et stort hus på 140 kvadratmeter. Nå bor han i leilighet i Skien.



**FARVEL TIL ENEBOLIG:** – Vi har glidd veldig godt sammen, sier Knut Olav Gunstad. Han og samboer Linda Normann flyttet fra enebolig til leilighet.  
– De flyttet fra en stille gate og vedlikeholdsplikter, til vinterhage som innbyr til fellesskap.

«I et folkehelseperspektiv  
er det veldig viktig at du har  
tilgang på møteplasser.»

May Omland

### BOVERIAN, SKIEN

Bokonsept utviklet i Sverige. Norges første er i Skien, og oppført i samarbeid med Skien Boligbyggelag. Den har 1400 kvadratmeter stor, innendørs vinterhage, med blant annet sittegrupper, treningsrom, bocciabane, fellesrom, gjesteleilighet og badstu.



**VIKTIG NÆRHEIT:** – Bovieran har en god beliggenhet med tilgang på viktige funksjoner i nærmiljøet, som apotek og butikk, og er bygget i et mangfoldig lokalsamfunn. I et folkehelseperspektiv er det veldig viktig at du har tilgang på møteplasser. Det gjelder selvsagt når du er funksjonsfrisk, men nærhet til andre mennesker kan bli særlig viktig når helsa begynner å svikte, sier May Omland, seksjonsleder for aldersvennlige boliger og frivillighet i Skien kommune.

# Bilprat rundt bordet

Tre ganger i uken møtes en gjeng Saab-entusiaster i Geilo kulturkyrkje.  
– I min alder er det å komme sammen med andre noe av det viktigste jeg kan gjøre, sier Ola Isungset (102).

– Det er det som holder meg oppe. Uten dette hadde jeg vel sittet og sett på veggene hjemme, sier 102-åringen om kaffe-treffene. Han bor tre kilometer fra kirken. Dit kjører han selv.

– Jeg bor hjemme, stiller meg selv, og er helt avhengig av å kunne kjøre bil.

Ola har hatt sertifikat i 78 år, og alltid kjørt Saab. For noen år siden begynte han og noen godt voksne karer å møtes jevnlig i kulturkirken der frivillige sørger for å ha en åpen kafé og uformell møteplass seks dager i uken.



**LØSER PROBLEMER:** – Vi løser både verdensproblemer og bilproblemer. Det blir en del fagprat, det kommer mange gode løsninger i denne gruppen, sier (f.v.) Roar Sørensen, Einar L. Haugen, Ola Isungset og Per Ove Jonassen. Sørensen er ikke Saab-eier, men selvsagt velkommen rundt bordet.



**SAAB-GJENGEN:** – Vi bor jo i samme bygde, og har kjent hverandre fra før. Men det er klart at det er trivelig å ha faste treff hvor vi kan sitte og prate, drikke kaffe, spise vaffel og snakke bil, sier Saab-gjengen (f.v.). Einar L. Haugen, Per Ove Jonassen og Ola Isungset.



**MENINGSFULLT:** – Jeg har lyst til å gjøre noe som er meningsfylt for meg og andre. Her treffer jeg så mange interessante mennesker, sier Annette Glück. Hun jobbet i skoleverket i en årrekke, er nå pensjonist, og er frivillig i kulturkyrkja flere ganger i måneden.

«Det er det som holder meg oppe.»

Ola Isungset

#### GEILO KULTURKYRKJE

Er kirke, konsertsted, kunstgalleri og kirkekontor. Kirketorg med kafè. Kafeen er åpen seks dager i uken. Barne- og ungdomsavdeling med blant annet shuffleboard, bordtennis og billiard.





### INNHOLDSRIK:

– Kirketorget er det sosiale hjertet i kirka. I tillegg til alle uformelle møtene, er det også babysang, kor for voksne og barn, formiddagstreff, minnesamvær, konserter og ulike kulturarrangement. Lokalene innbyr til mange slags menneskemøter og vi ønsker å videreutvikle kirketorget slik at flere finner sammen og får økt livskvalitet i hverdagen, sier diakon og kirketjener Anne Marie Markegård.



**KNUTEPUNKT:** For mange er den åpne kirken i Geilo en viktig møteplass i hverdagen.



**KUNST OG PRAT:** – Jeg bor rett over veien for kirka, og når jeg blir skravlesjuk, så tar jeg bare turen over. Jeg treffer alltid noen kjente, her er det litt sånn at alle kjenner alle, sier Anne Sørum, som gjerne går opp i 2. etasje, hvor det er kunstutstillinger.



**TREFFSTED:** Turgåere, Saab-entusiaster, kunstinteresserte og vaffelsultne; alle finner de veien til Geilo kulturkyrkje.



**UNGDOMSBILEN:** – Dette var min aller første bil. Nå restaurerer jeg en annen. Du blir 18 år igjen når du setter deg inn i en sånn, humrer Per Ove Jonassen.



**INGEN TVIL:** Hjertene banker for Saab.

# Sted for kunnskap og fellesskap

Biblioteket har de siste ti årene utviklet seg til en av  
samfunnets viktigste møteplasser.

Det sier biblioteksjef Siri Vikse ved Haugesund folkebibliotek.

– Bibliotek er demokratibyggende institusjoner fordi de utsetter mennesker for hverandre i en hverdag hvor vi blir mer og mer isolert. Ensomhet er et stort samfunnsproblem, og bibliotekene tilbyr en mulig løsning. Fellesskap

og kunnskap møtes i vårt samfunnsoppdrag, sier Vikse.

*Artikkelen er tidligere publisert i Bibliotek. Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**HELT GRATIS:** – Bibliotekene fungerer som kunnskapsinstitusjoner og fellesskapsarenaer uten terskel for deltakelse, og er en av få institusjoner som tilbyr dette – gratis, sier biblioteksjef Siri O. Vikse.



**FAST BRUKER:** Astrid Haukelidsæter leser aviser på biblioteket flere ganger i uken. Det nye området med aviser, tidsskrifter og sittegrupper var musikkavdeling før oppussingen.



**FULL FART:** I 2024 hadde biblioteket 677 ulike arrangementer med til sammen over 40 000 besøkende. Arrangementene var blant annet språkkafé, mandagssjakk, konserter, festivaler, litteraturarrangementer, foredrag og fortellerstunder.

«Ensomhet er et stort samfunnsproblem, og bibliotekene tilbyr en mulig løsning.»

Siri Vikse

#### HAUGESUND FOLKEBIBLIOTEK

Fredet bygg som blant annet rommer en rekke arrangementer som debatter, lesesirkler, språkkafé og sjakkturneringer.

# Samvær i friluft

Gode turmuligheter og tilgjengelige møteplasser  
gjør det enkelt å treffes utendørs.

– Å møtes og oppleve fellesskap gjør oss friskere og gladere. Gapahuken i Skjephaugen er et populært turmål som ligger ved turvei i passe avstand fra sentrum. Her møtes både pensjonister og barnefamilier på tur, sier Tove Vikanes Agdestein. Hun er samfunnsplanlegger i Stord kommune.

– Tilgjengelige og trivelige møteplasser i nærmiljøet gjør det enklere å komme seg ut og treffe andre. Møteplassene er viktige tiltak for å forebygge ensomhet og bidrar til mer fysisk aktivitet for alle aldersgrupper.

*Artikkelen er tidligere publisert i Aktiv og sosial hele livet. Universelt utformede og aldersvennlige uteområder og møteplasser (2023), utgitt av Senteret for et aldersvennlig Norge og KS. Dette er en revidert utgave.*

«Å møtes og  
oppleve fellesskap gjør  
oss friskere og gladere.»

Tove Vikanes Agdestein



**SAMHOLD I SKOGEN:** – Gapahukene betyr mye for å få folk over dørstokkmila. De er turmål i seg selv og en møteplass, sier Gerda Øen, turleder i Aktiv til 100, Stord-Fitjar Turlag.



**VIKTIG TILTAK:** – Gode møteplasser er et viktig tiltak for å forebygge ensomhet, påpeker samfunnsplanlegger Tove Vikanes Agdestein.



**MØTEPlass ved GAPAHUKEN:** Langs de universelt utformede turstiene som slynger seg ut over Stord fra kommunesenteret i Leirvik, er det satt opp flere gapahuker. Denne friske desemberdagen er det juleavslutning i turgruppa, med grøt og hyggelig samvær som mål for turen.



**FELLES TUR:** Fra kommunesenteret ved sjøen i Leirvik går det et nettverk av stier ut i den vakre naturen. På bildet fra venstre: Liv Nordfonn (81), Sissel Bjelland (74), Fredrik Fladmark (91) og Gerda Øen (70). Gruppa ble til da daværende folkehelsekoordinator Tove Vikanes Agdestein, nå kommuneplanlegger, videreformidlet et ønske fra kommunens eldre om et lavterskel turtilbud i fellesskap med andre.

#### **GAPAHUK I SKJEPHAUGEN, STORD**

Ligger i tilknytning til populære turstier.

# Rom for fellesskap

Et romslig fellesareal var nøkkelen til å skape et levende bomiljø der naboene lett kan møtes.

– Jeg kunne bodd i en blokk et annet sted i Larvik, og ikke kjent noen i oppgangen, men her flyttet jeg til et naboskap som er helt unikt. Det sier Kirsten Margrethe Holte. Hun hadde bodd flere tiår i Bergen da hun flyttet nærmere sønnen i Larvik. Valget falt på Otium Saltbrygga, som Thore Liverød i Alfa Eiendom står bak.

– Folk må føle seg trygge og kunne være sosiale, sier Liverød om prosjektet.

*Artikkelen er tidligere publisert i Sosialt og nært. Et godt sted å bo (2025). Dette er en revidert utgave.*



**ET GODT VALG:** Kirsten Holte (i midten) flyttet til Larvik etter mange år i Bergen. Fellesrommet på hennes nye bosted gjorde det enkelt å møte folk og skape nye vennskap. Her ved shuffleboardet med Helge Hannevold og Hilde Berge.



**SOSIAL ARENA:** Folk som flytter til Otium skal være av typen som vil bidra til fellesskapet. Men det trenger ikke være snakk om mer enn å stikke innom for å ta en kaffe. I praksis blir det svært gjerne mer: – Det kan ta et par timer å gå ned med søpla, for du treffer så mange på veien, ler Hilde Berge (t.h), som bor der med mannen Steinar.



«Folk må føle seg trygge  
og kunne være sosiale.»

Thore Liverød



**SOSIAL ARENA:** – Det hadde nok vært mer stille et annet sted, jeg hadde vært mindre sosial. Hadde jeg bodd på gården, måtte jeg dra ut for å se folk, sier Hans Jørgen Berge. Her hjelper han Thone Andresen med telefonen, mens Laila Eliassen (i bakgrunnen) følger med.



**VELKOMMEN:** Oppholdsrommet er påkostet, ligger sentralt og har plass for mange ulike aktiviteter.



**STORFORNØYD:** Thone Andresen er glad hun bor et sted hun har folk rundt seg.



**UFORMELT:** Dagligstua er et sted for spontane kaffetreff, forteller Hilde Berge (t.h.).



**MANGE SONER:** Langbord, lenestoler og små og store sittegrupper preger fellesrommet. Det gir rom for mange typer samvær.



**INN TIL STORSTUA:** Rett inn og til høyre ligger den sosiale storstua.

#### **OTIUM SALTBYGGA, LARVIK**

Bomiljø for voksne mennesker med fellesarealer med rom for kaffe, shuffleboard, torsdagspub, underholdning og fellesmiddag.

# Fra fabrikkområde til frodig fristed

Først sagbruk, så tømmerlagring, deretter et forlatt industriområde.  
Så ble stedet forvandlet til en populær park.

– Det er sosialt og gøy, og vi er like gode venner når vi går som når vi kommer. Det sier Jan Håvard Smedby som jevnlig møter venner til petanque i Mjøsparken som åpnet i 2020. Målet var en innholdsrik park for alle – med uformelle møteplasser og varierte aktiviteter.

– Her har kommunen virkelig fått til noe veldig bra. Det er masse for både unge, voksne og eldre her, skryter han.

*Artikkelen er første gang publisert i Parker – Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**DEL AV EN HELHET:** – Det har hele tiden vært jobbet etter en helhetlig plan, der Mjøsparken har vært et avgjørende grep for å bygge attraktivitet og tilskynde vekst, sier byplanlegger i Ringsaker kommune, Monica Olsen Østenheden.



**FAST OPPLEGG:** Hver tirsdag møtes en gjeng til petanque-dyst på banen som er anlagt i parken. Her kaster Jan Håvard Smedby seg ut i kampen.



**FULL FART:** Brødrene Vegard og Magnus vil gjerne i parken så ofte som mulig. Det synes mamma Pia Haugsjordet er helt topp.

«Her har kommunen virkelig fått til noe veldig bra.  
Det er masse for både unge, voksne og eldre her.»

Jan Håvard Smedby



**MAGNET:** – På varme sommerdager kan flere hundre være innom. De fleste er nok fra nærområdet, men det kommer folk fra et stort omland, forteller byplanlegger i Ringsaker kommune, Monica Olsen Østenheden.  
(Foto: Ringsaker kommune)

#### **MJØSPARKEN, RINGSAKER KOMMUNE**

Inneholder blant annet konsertamfi, sparkesykkel- og skateanlegg, basketballbane, bordtennisbord, lekepark, badestrand med badebinge, grillplasser, sansehage, minigolf-, petanque-, og sand-volleyballbane.

# Møter med mening

Det er ikke bare brukerne som har glede av Vestre Aker Frivilligsentral. Den er også en viktig møteplass for de frivillige.

– Vi er litt opptatt av å viske ut dette skillet mellom bruker og frivillig. Vi mennesker trenger hverandre hele livet. Det er godt å kunne ha en møteplass i nærmiljøet, og det er godt å kjenne at man er til nytte. Det viktige er at folk møter folk. Det sier Espen Watne Andresen, som er leder for Vestre Aker Frivilligsentral

«Jeg vet at vi betyr  
veldig mye for veldig  
mange mennesker.»

Espen Watne Andresen



**MØTEPLASS I MØTEPLASSEN:** – Det er veldig hyggelig å bidra, og så blir man så lett kjent med andre når man har en oppgave, sier frivillig Anne Svello Knoph som er blant de som sørger for servering til besøkende Cherry S Petersen.



**KARDEMOMMELOVEN:** – Hos oss er det kardemomme-loven som gjelder. Så lenge du er snill og grei med andre mennesker, så er du hjertelig velkommen. Min jobb er å sørge for at flest mulig kan komme sammen og drive med det de har lyst til, sier Espen Watne Andresen, som er leder for Vestre Aker Frivilligsentral.

### **VESTRE AKER FRIVILLIGSENTRAL, OSLO**

Legger til rette for aktiviteter som trimgruppe, språkgruppe, samtaleklubb, bridge, hobbycafe, leksehjelp, transporthjelp, små-jobbssentral og søndagsmiddag.



**DOBBEL EFFEKT:** – Det kunne godt vært trening to ganger i uken, sier Inger-Lise Evertsen (nummer to fra venstre). – Det er fint å røre på seg og treffe mennesker. Mannen min og jeg gikk her da det var seniorsenter. Nå er det åtte år siden han døde. Han ble like gammel som jeg er nå, 93 år.





**LÆRER OG ELEVER:** En dag i uken underviser frivillig Willy Sørvang jevnaldrende i fransk. – Det er veldig sosialt, og så er det bra for hodet mitt, man trenger å gjøre noe som pensjonist, sier Sørvang. – Vi kaller ham bare professoren. Det er hyggelig å treffe folk på denne måten, sier Mette Berents.



**NYE VENNSKAP:** – Når du blir pensjonist må du ha noe ordentlig å holde på med. Vi holder oss aktive selv, det er fint å bidra, og vi får gode venner, konstaterer (f.v) Øivind Storvik (ansatt), og frivillige Dag Sun Jacobsen, Jassi Holtung og Anne Lahn. Holtung og Lahn jobbet begge i Oslo kommune i 29 år, men det var først som frivillige her at de ble kjent.



**FASTE GJESTER:** De møttes på jusstudiet i 1955, siden har det vært de to. Nå har ikke Finn (89) og Bente (88) Bendixsen så mange jevnaldrende venner igjen. – Vi bor rett i nærheten og er veldig takknemlige for å ha dette stedet å gå til. Det tilfører noe fint til hverdagene.



**KLAR FOR NY SESONG:** – I mitt liv har jeg alltid vært engasjert, opptatt av å kunne yte, sier Per Koch. Han jobbet hardt for at petanque-banen skulle bli klar for sesongen slik at man også har en aktiv, utendørs møteplass.



**TRANSPORT-TJENESTE:** Frivillige på sentralen sørger for at folk kommer seg dit de skal.

# Sentralorstue

Midt i sentrum, rett ved tog og buss ligger Lillestrøm bibliotek.  
På få år er det blitt byens nye storstue.

Før stakk Øyvind Langset knapt nesa innom et bibliotek. Etter at han ble pensjonist er han der jevnlig.

– For da hadde jeg plutselig mer tid. Det er blitt en liten klan som møtes to–tre ganger i uka, forteller Øyvind om biblioteket som besøkes av 1 000 til 1500 mennesker daglig.

Der er han blitt bedre kjent med blant andre Reidar Askildsen.

*Artikkelen er tidligere publisert i Bibliotek. Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**BLE KJENT:** Før var de litt på nikk, men etter at Lillestrøm bibliotek åpnet er Øyvind Langset (t.v) og Reidar Askildsen blitt bedre kjent. Ved dette bordet møtes de – og en gjeng andre – jevnlig.



**TRAFF EN NERVE:** – Det var behov for en slik storstue her. Vi traff en nerve hos innbyggerne, biblioteket er blitt et sted folk kommer for å oppleve noe, for å møtes, få hjelp, veiledning, sier biblioteksjef Sølvi Tellefsen.

«På det nye biblioteket i Lillestrøm by er det mye liv og moro hver dag hele uka.»

Sølvi Tellefsen

#### **LILLESTRØM BIBLIOTEK**

Bygg i tre etasjer, hver på ca. 1 000 kvadratmeter, åpnet i 2022. Ligger rett ved tog- og bussterminal.



**LIV OG RØRE:** – På det nye biblioteket i Lillestrøm by er det mye liv og moro hver dag hele uka. Ungdommen gjør lekser, studenter holder på med eksamen og noen leser dagens aviser, forteller biblioteksjef Sølvi Tellefsen.

# Hygge i høyden

Høyt over trærne møtes kjente og ukjente til spontan prat.

– Mange ganger opplever vi at folk som ikke kjenner hverandre så godt, blir sittende å prate om løst og fast, på tvers av alder og sosiale lag – og konkluderer at dette burde de gjøre oftere. Slikt er fint å se. Fyresdal har ambisjon om å være blant landets beste på folkehelse, det gjelder jo både psykisk og fysisk helse. Det sier Aslak Momrak-Haugen, skogbrukssjef i Fyresdal kommune, hvor tretoppveien Hamaren er bygget.

*Artikkelen er tidligere publisert i Turområder. Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*

## HAMAREN – TRETOPPVEIEN, FYRESDAL I TELEMARK

Norges første tretoppvei, en spektakulær gangvei 15 meter over bakken



**PUST PÅ TOPPEN:** Etter den kilometer lange turen koser svigerinnene Ada (t.v) og Lisbeth Bustgaard seg med kaffe og niste.



**TOK TUREN:** Norunn Ova Johnsen (76), Reidun Brauti (77) og Berit Verstad (78) er glade å gå tur, og synes tretoppveien er storveis.



**SATSER PÅ NATUREN:** – Fyresdal bestemte seg tidlig for at den ikke skulle satse veldig tungt på hytteliv, men heller naturopplevelser, forteller skogbrukssjefen.



**LUFTIG OASE:** Den gode atmosfæren i parken gjør at folk senker skuldrene, praten går løst og folk glemmer tid og sted, sier Aslak Momrak-Haugen, skogbrukssjef i Fyresdal kommune.

«Folk møtes, tilfeldig eller planlagt, setter seg ned på en av de mange tilrettelagte plassene for en kort prat eller et måltid.»

---

Aslak Momrak-Haugen

# Kaldt vann og varmt samhold

Et lukket industriområde ble forvandlet til en universelt utformet promenade ved vannet, hvor denne gjengen bader året rundt.

– Å gjøre noe sammen, og treffe på folk ute på tur, ja, noen ganger er det så gøy at du nesten bare bobler over. Det er det sosiale som holder oss oppe, sier Torild Lund Hellebrekke, helårsbader i Notodden.

Der er den gamle industriparken en viktig brikke i arbeidet med å lage et aktivt og godt samfunn for alle aldre. Målet er blant annet å legge til rette for

egenorganisert aktivitet, stimulere til møter på tvers av generasjoner – og skape gode møteplasser.

*Artikkelen er tidligere publisert i Aktiv og sosial hele livet. Universelt utformede og aldersvennlige uteområder og møteplasser (2023), utgitt av Senteret for et aldersvennlig Norge og KS. Dette er en revidert utgave.*



**VANLIG SYN:** De bader så ofte de kan og bor få minutters gange unna vannet. I bakgrunnen skimtes blokkene de alle bor i, til høyre er kulturhuset. Fra venstre går Else Kolsrud, Anne Marit og Ove Arnoldsen og Torild Lund Hellebrekke.



**ENDELIG ÅPENT:** I mange år var denne plassen en del av et industriområde som var stengt for allmennheten. Nå er det åpnet og bygget ramper og brygger til badeglade og andre. Hele badekåpeligaen trives på tur.  
– Det er godt for helsen. Og så er det koselig, jeg treffer folk å prate med, sier Else Kolsrud (i rosa badekåpe).

«Det er det sosiale  
som holder oss oppe.»

Torild Lund Hellebrekke



**MØTEPlass:** Torild Lund Hellebrekke kaster seg gjerne ut i vannet. Hun og resten av gjengen bor rett i nærheten av strandpromenaden med badeanlegg.





**KLAR BESKJED:** – Det er grusomt kaldt, noe annet ville være å jule, men det skal visst være sunt. Dessuten, den enorme varmen du får etterpå, den får du bare ikke på noen annen måte. Du er gæren, sier folk til meg, humrer Torild Lund Hellebrette.



**SOSIALT OG SUNT:** – Det er akkurat slike bomiljø vi ønsker: Et sted med samhold, hvor man passer på hverandre og gjør noe hyggelig sammen, fastslår Signe Hordvei, folkehelsekoordinator i Notodden.



**VÆRE ÅPEN:** – Bred involvering helt fra start var veldig viktig for resultatet. Ikke å låse seg for fort i prosessen er også viktig, det gjelder å begynne veldig åpent fremfor å ha en idé i forkant. Her vokste prosjektet, en vannlinje for alle, forteller Signe Hordvei, folkehelsekoordinator i Notodden.

«Bred involvering  
helt fra start var veldig  
viktig for resultatet»

Torild Lund Hellebrekke

#### **STRANDPROMENADE OG BADEANLEGG, NOTODDEN**

Selve promenaden er universelt utformet og ca. fire kilometer lang. Er en del av arbeidet med å skape et tilgjengelig og inkluderende miljø.

# Et levende kultursentrum

I Nittedal er Kulturverket Flammen blitt et viktig knutepunkt.

Før byggingen av Flammen var det mye skepsis mot prosjektet.

– En del trodde nok det ville bli et bygg for fiffen, og at det ville bli stående mye tomt. Slik ble det ikke. Årlig er det mer enn 50 000 besøkende i kulturhusdelen av Flammen som blant annet huser konserter, foredrag og forestillinger. I tillegg legger en rekke lag og foreninger møtene sine til Flammen, forteller daglig leder Mariann Torsvik.

*Artikkelen er tidligere publisert i Kulturhus – Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**GIR TILHØRIGHET:** – Vi er en tilflyttingskommune, hit kommer folk fra mange deler av landet. Jeg tror mange søker mot kultur- og foreningslivet. På et nytt sted skaffer man seg barn, hund, eller blir med i en forening for å bli kjent med folk. Selv begynte jeg i kor, det ga meg en følelse av å høre til her, sier Mariann Torsvik, som er daglig leder for Flammen.

## KULTURVERKET FLAMMEN, NITTEDAL

Inneholder kultursaler, bibliotek, kulturskole og ungdomslokaler. Åpnet i 2017.



**KOMMER GJERNE:** Olav Prestvik er styremedlem i Hørselslaget i Nittedal, og fornøyd bruker av Flammen. Han tar gjerne turen til kulturtilbudet Dagperle.



**KOMME SAMMEN:** – Jeg tror det er viktig å komme sammen, få input, oppleve noe annet i hverdagen. Det gjør noe med oss, sier Frøydis Olsen, som er kulturvert på Flammen.

«Jeg tror det er  
viktig å komme sammen,  
få input, oppleve noe  
annet i hverdagen.»

---

Frøydis Olsen



**KAFFE OG KULTUR:** Kaffe, kringle og kultur, det er oppskriften på populære Dagperle, hvor folk samles for en felles opplevelse.

# Full fart i folkets hus

I Folkets Hus i Sauda er det liv fra morgen til kveld.  
– Det er blitt det samlingsstedet vi håpet det skulle bli.

Det sier kulturhusleder Astrid Espeland om bygget som virkelig er blitt folkets hus.

– Kulturskolen har all undervisning her for over 100 elever i alle aldre. I tillegg øver flere kor og band i huset, forteller Espeland.

Flere ganger i uken fylles ungdomsklubben av mellom 80 til 100 stykker, og kafeen er åpen for alle aldre.

– Den er husets hjerte, sier Espeland.

*Artikkelen er tidligere publisert i Kulturhus – Universell utforming for aktive og sosiale liv (2024). Dette er en revidert utgave.*



**BYENS BLANDAKOR:** Herre- og damestemmer i skjønn forening når koret «Trøkk» over inn ny forestilling i den historiske storsalen i Folkets Hus. Veggmaleriene, malt av Ragnvald Eikeland og Håkon Landa i 1953, har motiver knyttet til arbeiderbevegelsen og industrihistorien i Sauda.



«Kulturhuset har mange konserter og arrangement, og publikum møter og fram og gjør dette mulig.»

Astrid Espeland



**FULLT TRØKK:** Byens blandakor, Trøkk, gir alt på øvelsen i kulturhuset.



**KULTUR TIL FOLKET:** Kulturskolen har all undervisning i Folkets hus.

#### **FOLKETS HUS, SAUDA**

Bygget som Folkets Hus i 1931. Restaurert og nytt tilbygg fra 2018. Det originale Folkets Hus fredet i 2023. Brukes til kino, teater, revy-scene, debatter, rettssal, festivitetsarrangementer.

# Samlingspunkt i bygda

Den gamle kirken brant. Med ny kirke fikk bygda også en ny møteplass for store og små.



**BLI KJENT:** – Det er et fint sted å bli kjent med flere, sier Ramona Stampfli, mamma til vesle Tiril.

**GLAD SANG:** Vanligvis kommer det fem–seks stykker på babysang. Denne dagen var oppmøtet lite, men sanggleden stor, både for mamma Ramona Stampfli, vesle Tiril og Eileen Finstad. Hun er kirkelig undervisningsleder. Nye Våler kirke er liksom ikke «bare» en kirke, den er blitt noe mye mer. Jeg tror veldig mange er blitt glad i den, sier Finstad.

## VÅLER NYE KIRKE, HEDMARK

Ferdigstilt i 2015. Brukes blant annet til korøvelser, samlinger, babysang og kunstutstillinger.

For fem år siden flyttet sveitsiske Ramona Stampfli til Våler, hvor det bor drøyt 3600. I november 2024 ble hun mamma til Tiril, og denne tirsdagsformiddagen er det babysang i kirka.

– Det er hyggelig å komme sammen, og et fint sted å møtes, sier Stampfli, som er arkitekt.

Den gamle kirken var 200 år gammel, den nye sto ferdig i 2015.

– Nye Våler kirke brukes til alt mulig, og er virkelig blitt et samlingspunkt, sier kirkeverge Heidi Gottenborg.





**SKOLEKOR:** Rett borti veien ligger skolen. Hver tirsdag piler gjengen fra SFO sitt kor derfra og over til kirken for å synge i kor med Eileen Finstad.



**INNHALDSRIK:** – Det har vært mye aktivitet her omtrent fra første dag. Kirka brukes blant annet til korøvelser og kunstutstillinger, forteller kirkeverge Heidi Gottenborg.

«Nye Våler kirke brukes til alt mulig, og er virkelig blitt et samlingspunkt.»

---

Heidi Gottenborg

# Hygge året rundt

Helt fra starten var tanken at Bjørndalen friluftsområde skulle være tilgjengelig for flest mulig – hele året.

Det var Nesna hagelag, Nesna kommune og den daværende høghskolen i Nesna som i sin tid la planene for Bjørndalen friluftsområde. Siden utformet hagelaget området, og står også for den daglige driften på frivillig basis. Resultatet er et flittig brukt område for turglade i alle aldre.

*Artikkelen er tidligere publisert i Aktiv i nærmiljøet. Temahefte om universell utforming av sentrumsnært friluftsliv og kulturminne (2021). Dette er en revidert utgave*



**SOMMER:** Om sommeren er vannet et yndet samlingssted for bading.

## BJØRNDALEN FRILUFTS-OMRÅDE, NESNA, HELGELAND

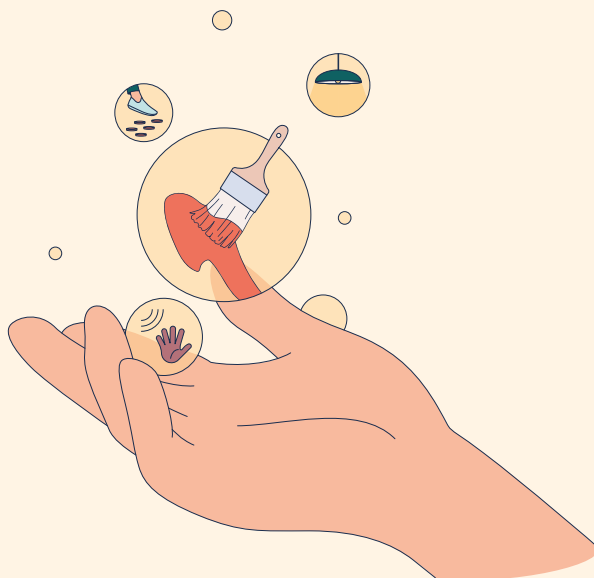
Turområde med bl.a. brede stier, et tjern, fjellhage, gapahuk, grillhytte, rasteplass under tak, benker og bord.



**VINTER:** Og om vinteren møtes små og store på skøyteisen samme sted.

«I et folkehelse-  
perspektiv er det  
veldig viktig at du  
har tilgang på  
møteplasser.»

May Omland, seksjonsleder for aldersvennlige boliger  
og frivillighet i Skien kommune.



## Slik definerer vi universell utforming i Norge

I Norge baserer vi forståelsen av universell utforming på en amerikansk definisjon og syv prinsipper fra 1997.

Prinsippene ble utviklet av en gruppe arkitekter, produktdesignere, ingeniører og miljødesignere tilknyttet Centre for Universal Design ved North Carolina State University i USA. Arbeidet ble ledet av Ron Mace, som på 1980-tallet formulerte begrepet «universal design».

Den amerikanske arkitekten var selv rullestol-bruker. Ideen om universell utforming vokste ut av en frustrasjon over begreper som «barrier free» (uten hindre) og «accessibility» (tilgjengelighet). Han mente de var stigmatiserende, fordi de ble oppfattet som spesielle løsninger for personer med nedsatt funksjonsevne. Løsninger som eksponerte handikap og annerledeshet fremfor å integrere og fremheve de som er felles menneskelig.

Mace ønsket å introdusere et designbegrep og en designstrategi som opphevet skillet

mellom «dem» og «oss», som tok høyde for det menneskelige mangfold og endringer i livstidsperspektiv. Universell utforming skal ifølge Mace gjøre produkter og omgivelser brukervennlige for alle i størst mulig utstrekning, uten behov for tilpasning.

Norske lover og forskrifter definerer konkrete krav til universell utforming i Norge – tuftet på disse prinsippene. Men prinsippene er i seg selv nyttige rettesnorer for alle som jobber med utforming.

---

**Utforming av produkter og omgivelser som kan brukes av alle mennesker, i så stor grad som mulig, uten behov for tilpasning eller spesiell utforming.**

---

# Syv prinsipper for universell utforming

1

## **LIKE MULIGHETER FOR BRUK**

Utformingen skal være brukbar og tilgjengelig for personer med ulike ferdigheter.

.....

2

## **FLEKSIBEL I BRUK**

Utformingen skal tjene et vidt spekter av individuelle preferanser og ferdigheter.

.....

3

## **ENKEL OG INTUITIV I BRUK**

Utformingen skal være lett å forstå uten hensyn til brukerens erfaring, kunnskap, språkferdigheter eller konsentrasjonsnivå.

.....

4

## **FORSTÅELIG INFORMASJON**

Utformingen skal kommunisere nødvendig informasjon til brukeren på en effektiv måte, uavhengig av forhold knyttet til omgivelsene eller brukerens sensoriske ferdigheter.

.....

5

## **TOLERANSE FOR FEIL**

Utformingen skal minimalisere farer og skader som kan gi ugunstige konsekvenser, eller minimalisere utilsiktede handlinger.

.....

6

## **LAV FYSISK ANSTRENGELSE**

Utformingen skal kunne brukes effektivt og bekvemt med et minimum av besvær.

.....

7

## **STØRRELSE OG PLESS FOR TILGANG OG BRUK**

Hensiktsmessig størrelse og plass skal muliggjøre tilgang, rekkevidde, betjening og bruk, uavhengig av brukerens kroppsstørrelse, kroppstilling eller mobilitet.

Postadresse:  
Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo

Besøksadresse:  
Haakon VII's gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00  
E-post: [ks@ks.no](mailto:ks@ks.no)

[www.ks.no](http://www.ks.no)