



# «Leve hele livet» i Bindal

En sammenfatning av spørreundersøkelse gjennomført sommeren 2021 blant befolkninga fra 60 år og eldre.



## Innhold

<b>Forord</b> .....	3
<b>Bakgrunnsinformasjon</b> .....	4
Aldersfordeling fordelt på 223 svar. Svarprosent 44,6%.....	4
Kjønnfordeling aldersgrupper, antall: 120 kvinner og 99 menn .....	4
Fordeling i og utenfor tettsted, % .....	4
Bor du alene eller deler du bolig? .....	5
Bor du i egen bolig, leier eller bor i omsorgsbolig/institusjon/sykehjem?.....	5
<b>Livet – opplevd helse og det gode liv</b> .....	6
Hvordan opplever du din helse? .....	6
Nevn tre ord som beskriver et godt liv for deg?.....	6
<b>Aldersvennlig samfunn</b> .....	7
Hvordan er din bolig i dag?.....	7
Hvilte tjenester som kommunen ikke har ansvaret for, er viktig for deg?.....	8
Internett blir mer og mer en del av dagliglivet. Hva bruker du det til?.....	8
<b>Aktivitet og fellesskap</b> .....	9
Hvor ofte deltar du på arrangementer, eks. kafe, foreningsmøter og andre treffpunkt? .....	9
Hvor ofte møter du slekt/venner/naboer/kolleger fysisk i fritiden?.....	10
Vi må alle bidra i et aldersvennlig samfunn. Hvordan ønsker du å bruke evnene dine for å bidra? .....	10
Hvor ofte er du fysisk aktiv i løpet av ei uke?.....	11
Hva skal til for at du fortsatt kan ha en aktiv alderdom? .....	12
<b>Mat og måltider</b> .....	13
Lager du maten din selv?.....	13
Opplever du at du har god kunnskap om kosthold og spisevaner? .....	13
<b>Sammenheng og overgang i tjenestene samt helsehjelp</b> .....	13
Bindal kommune ønsker å ha en helhetlig og god helsetjeneste. Hvordan opplever du kommunen sitt tilbud i dag?.....	13
Opplever du samhandlingen mellom tjenestene som god?.....	14
<b>Generelle tilbakemeldinger til samfunnet vårt/kommunen</b> .....	14
Er det noe annet du synes vi skal vite om, som bidrar til et mer aldersvennlig samfunn? .....	14
<b>Referanser</b> .....	16
<b>Lenker til annet aktuelt stoff</b> .....	16
<b>Vedlegg</b> .....	16

## Forord

Som et ledd av Bindal kommune sitt arbeid i forbindelse med «Leve hele livet» er det gjennomført en spørreundersøkelse til alle innbyggerne over 60 år.

Det ble sendt ut brev med spørreskjema og ferdig frankerte returkonvolutter til alle innbyggere over 60 år sommeren 2021, til sammen 500 personer. I en digital verden valgte vi likevel å sende ut undersøkelsen på papirversjon for å nå flest mulig. Vi fikk inn 223 svar, som utgjør 44,6 % av alle brev som ble sendt. Dette anser vi som en høy svarprosent, som gir gode indikasjoner om tilstanden i Bindal. Det er spesielt høy deltagelse i gruppen 70 til 79 år (112 stk.). Vi fikk inn svar fra 7 personer over 90 år (ifølge Statistisk sentralbyrå bor det 22 personer i denne aldergruppen i Bindal i 2021). Av ukjente orsaker har ikke alle innbyggerne svart på alle spørsmålene i undersøkelsen.

Bakgrunnen for undersøkelsen er å kartlegge dagens situasjon for kommunens seniorer. Vi vil også kartlegge mulighetene og utfordringene for kommunens innbyggere over 60 år. Gjennom denne undersøkelsen har vi også et grunnlag for det framtidige planarbeidet som gjøres i kommunen.

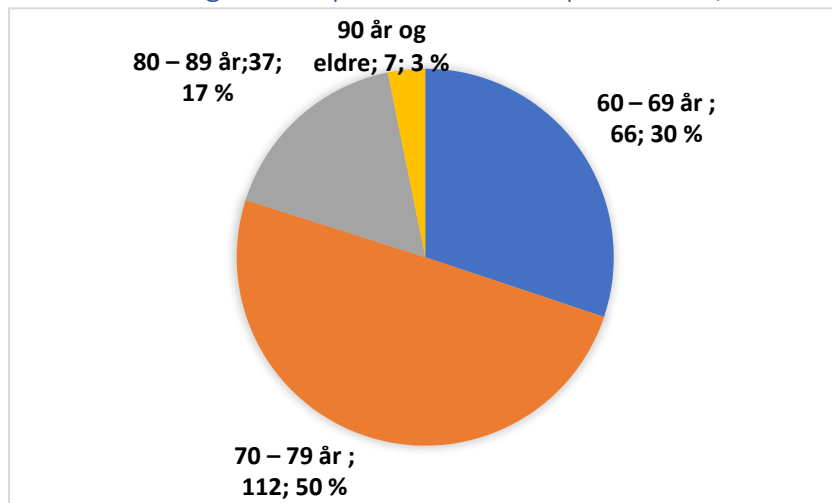
Spørsmålene i undersøkelsen er utformet med bakgrunn i satsningsområdene i «Leve hele livet» som er:

- Et aldersvennlig Norge
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng og overgang i tjenestene.

Livskvalitet, som er et viktig mål for folkehelsearbeidet, er et satsningsområde for nasjonen. Livskvalitet omfatter både objektive faktorer som økonomi, boforhold og deltagelse i samfunnet, og subjektive faktorer som glede, mening, engasjement og tilfredshet. Opplevelse av trygghet, fellesskap, utvikling og påvirkningsmuligheter er viktig for livskvaliteten. Det man gjør i hverdagen har stor betydning, og «hverdagsgledens fem» som inkluderer det å knytte bånd, være fysisk aktiv, fortsette å lære, være oppmerksomt tilstede og å gi til andre, bidrar positivt til livskvaliteten. Dette er områder som er berørt i ulik grad i denne undersøkelsen.

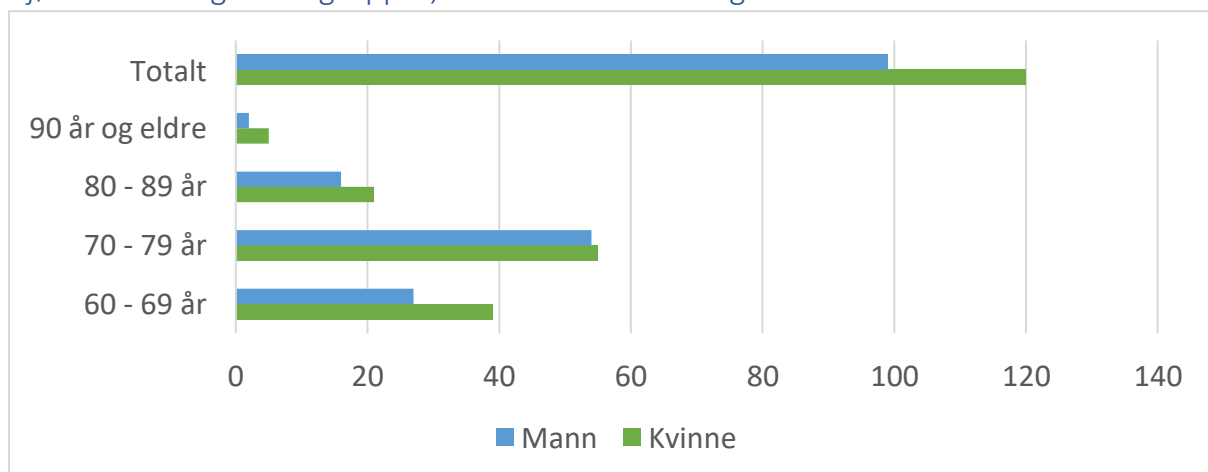
## Bakgrunnsinformasjon

Aldersfordeling fordelt på 223 svar. Svarprosent 44,6%

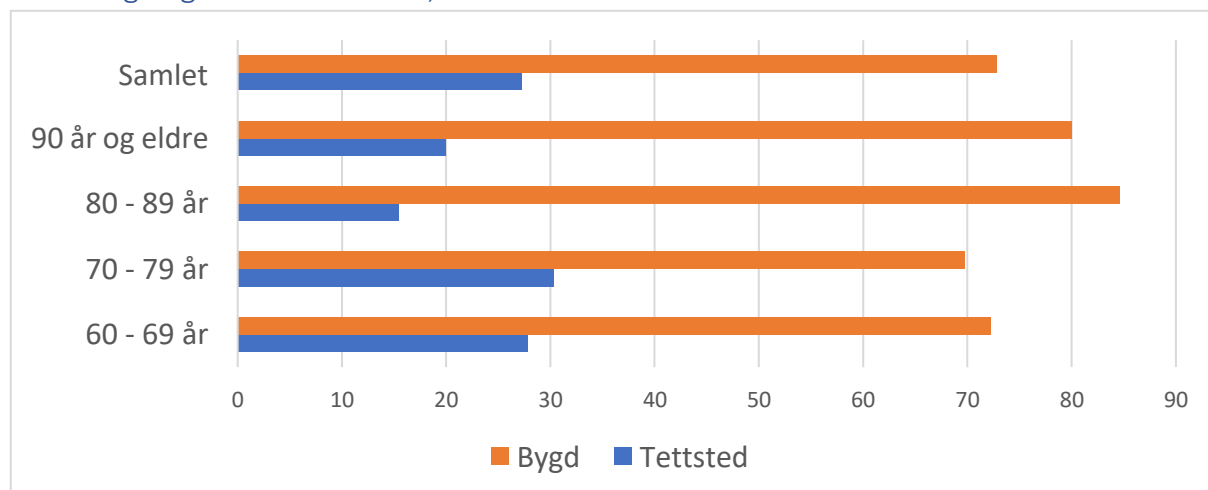


Fordeling både i antall personer og i prosent. Undersøkelsen ble sendt ut til alle innbyggere over 60 år. Det var 500 skjema som ble sendt ut.

Kjønnfordeling aldersgrupper, antall: 120 kvinner og 99 menn



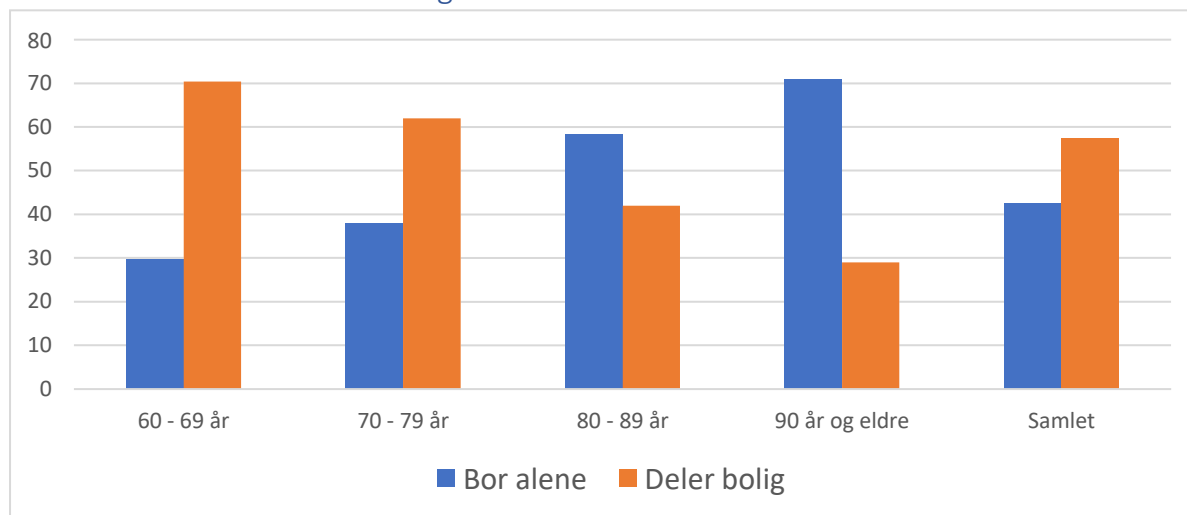
Fordeling i og utenfor tettsted, %.



Fordeling angitt i prosent. 39 av respondentene svarte ikke på dette spørsmålet.

73 % av de som svarte bor på bygda. I alle aldersgruppene var det flest som bodde utenfor tettsted. I spørsmålet var det ikke beskrevet hva som var bygda og tettsted, dette var det opp til respondentene å avgjøre selv.

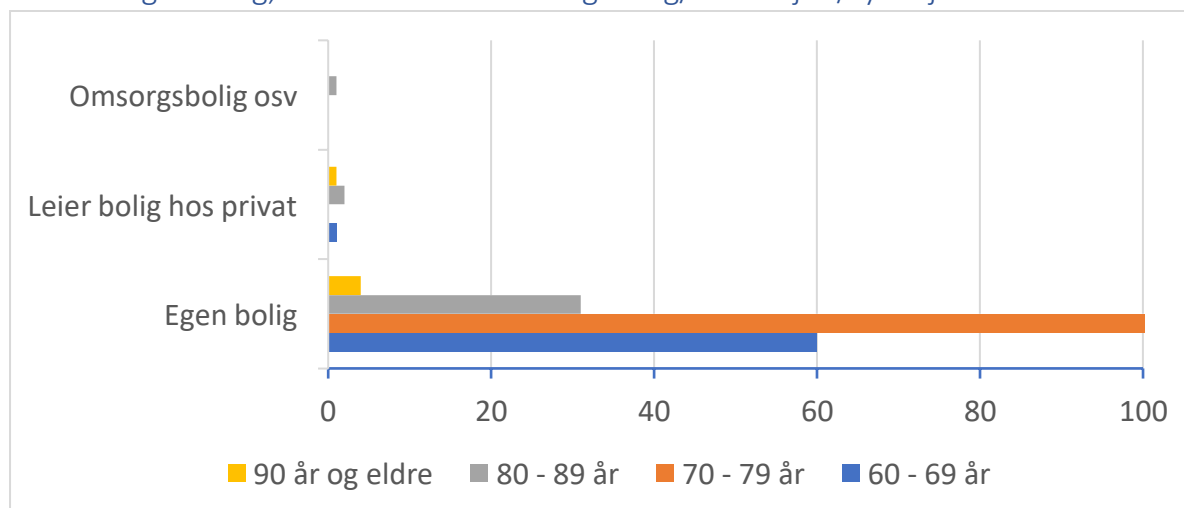
### Bor du alene eller deler du bolig?



Angitt i prosent av de 108 som svarte på spørsmålet. 27 personer 60 – 69 år, 50 personer 70 – 79 år, 24 personer 80 – 89 år og 7 personer 90 år og eldre.

Det var bare 108 personer som svarte på dette spørsmålet, om de deler bolig eller ei. Jo eldre befolkningen blir, desto flere bor alene. Jo færre som svarer på undersøkelsen, jo større er den statistiske usikkerheten på svarene. I aldersgruppa 90 år og eldre har alle svart på dette spørsmålet.

### Bor du i egen bolig, leier eller bor i omsorgsbolig/institusjon/sykehjem?

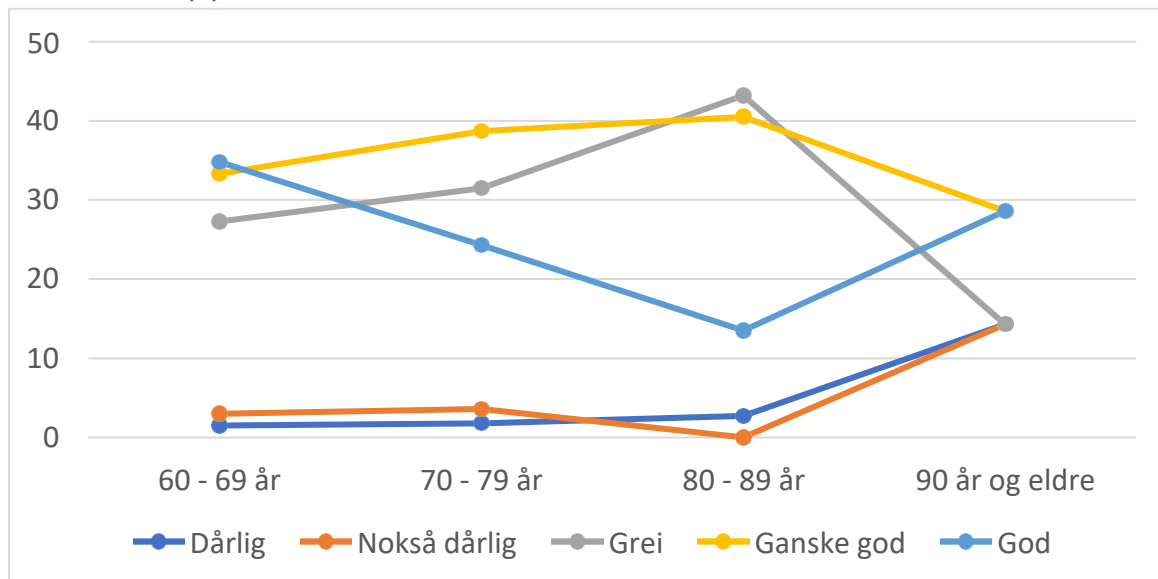


Antall. 203 av 224 svar.

198 av 203 respondenter bor i egen bolig. Det er bare en person som bor i omsorgsbolig eller institusjon og 4 personer leier bolig. Denne grafen viser at vi ikke har nådd innbyggerne som bor på institusjon eller i omsorgsbolig.

## Livet – opplevd helse og det gode liv

### Hvordan opplever du din helse?



Selvopplevd helse i prosent ut fra antall svar i hver aldersgruppe og samlet. 221 personer svarte på spørsmål 4.

Undersøkelsen viser en tendens til at andelen som opplever at de har god helse reduserer jo eldre de blir, samtidig som flere angir sin helse som ganske god/grei med økende alder. Uavhengig av alder (foruten 90 år og eldre), er andelen som angir at de har dårlig eller nokså dårlig helse ganske jevn. I aldersgruppen 90 år og eldre var det bare sju som svarte, og det er større statistisk usikkerhet jo færre deltagere det er. Denne aldersgruppen bryter med tendensen i de yngre aldre.

### Nevn tre ord som beskriver et godt liv for deg?



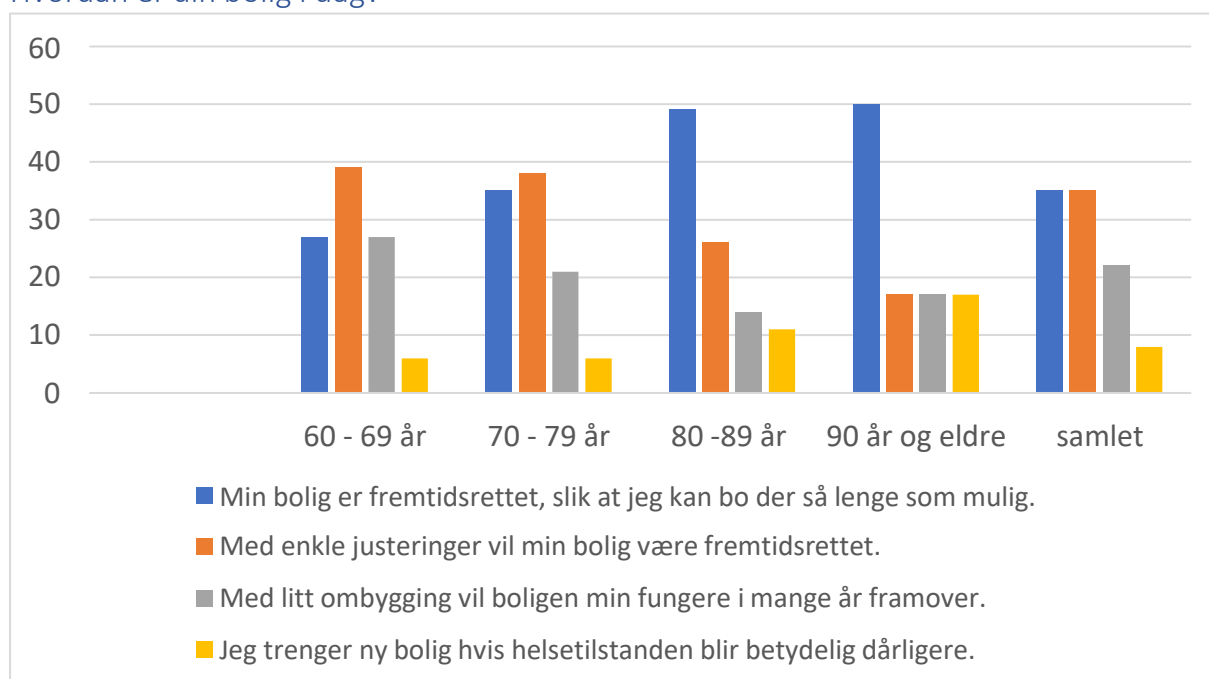
Svarene på dette spørsmålet er presentert som en ordsdy. En ordsdy er en sammenstilling av ord, der et program plukker ut de mest brukte ordene og viser dem slik at jo oftere ordet nevnes, jo større bokstaver.

De 168 personene som svarte på spørsmålet brukte 77 ulike beskrivelser/ord på et godt liv. Disse beskrivelsene ble forsøkt samlet i færre mer samlende kategorier. Likevel sto det igjen mange beskrivelser. Alle kategorier ble avrundet til nærmeste fem, og disse er her presentert.

Helse er det viktigste for alle, uavhengig av aldersgruppe. Deretter kommer familie og aktivitet. Basale ferdigheter som å stelle seg selv, handle selv og få gå ut ble først nevnt hos den eldste aldersgruppen.

## Aldersvennlig samfunn

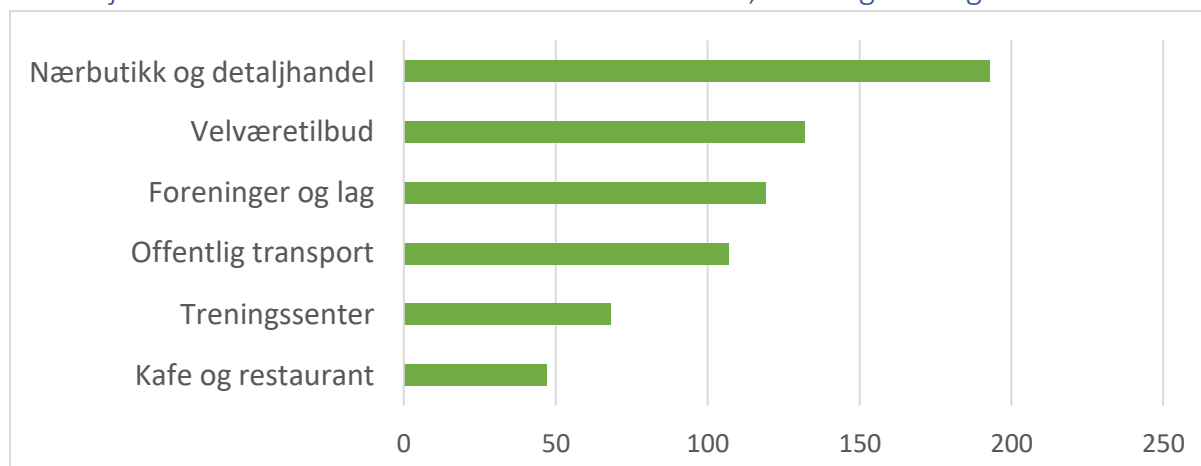
### Hvordan er din bolig i dag?



Angitt som prosent i sin aldersgruppe. 217 personer svarte på dette spørsmålet.

Totalt 217 personer svarte på dette spørsmålet. De eldste aldersgruppene har prosentvis best tilrettelagt bolig. Det er prosentvis flere i de to yngste aldersgruppene som med enkle justeringer kan tilrettelegge sin bolig.

## Hvilte tjenester som kommunen ikke har ansvaret for, er viktig for deg?



Alle grupper samlet, og de kunne sette flere kryss. 216 personer svarte på dette spørsmålet.

I undersøkelsen spurte vi hvilke tjenester som kommunen ikke har ansvar for, som er viktig for deg. Her kunne respondentene sette flere kryss. Det er nærbutikk og detaljhandel som er det viktigste tilbudet. Grafen viser hvor mange som krysset for de ulike tjenestene.

## Internett blir mer og mer en del av dagliglivet. Hva bruker du det til?

	60 – 69 år	70 – 79 år	80 – 89 år	90 år og eldre	Samlet
Bruker ikke internett	1	5	6	3	15
Nettbank	32	43	14	1	91
Leser nyheter	30	43	12	0	86
Sosiale medier	28	35	8	0	71
Informasjon fra offentlige tjenester	27	34	6	0	67
Kommunisere	25	24	5	0	54
Fått rett skjema	39	60	24	4	129
Ikke fått dette spørsmålet	27	52	13	3	95

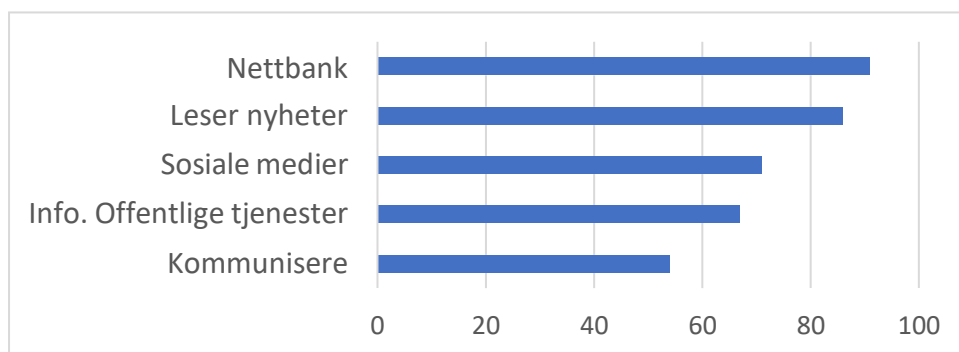
Tabell som viser hvem som fikk dette spørsmålet og ikke, og hva de eventuelt benyttet internettet til.

129 personer mottok spørsmål 15. angående bruk av internett. Her skulle de krysse av om de brukte internett eller ikke, og hva de brukte det til (kunne sette flere kryss). Tabellen viser hvor mange i hver aldersgruppe som krysset for de enkelte kategoriene. Av de 129 som fikk dette spørsmålet var det 15 personer som ikke brukte internett. Andelen som ikke bruker internett stiger med alderen.

Dessverre har det blitt sendt ut to ulike skjema til innbyggerne. På det ene skjemaet sto ikke spørsmål 15. angående bruk av internett. Til sammen 95 innbyggere mottok dette.



## Rangering på hva internett blir brukt til.

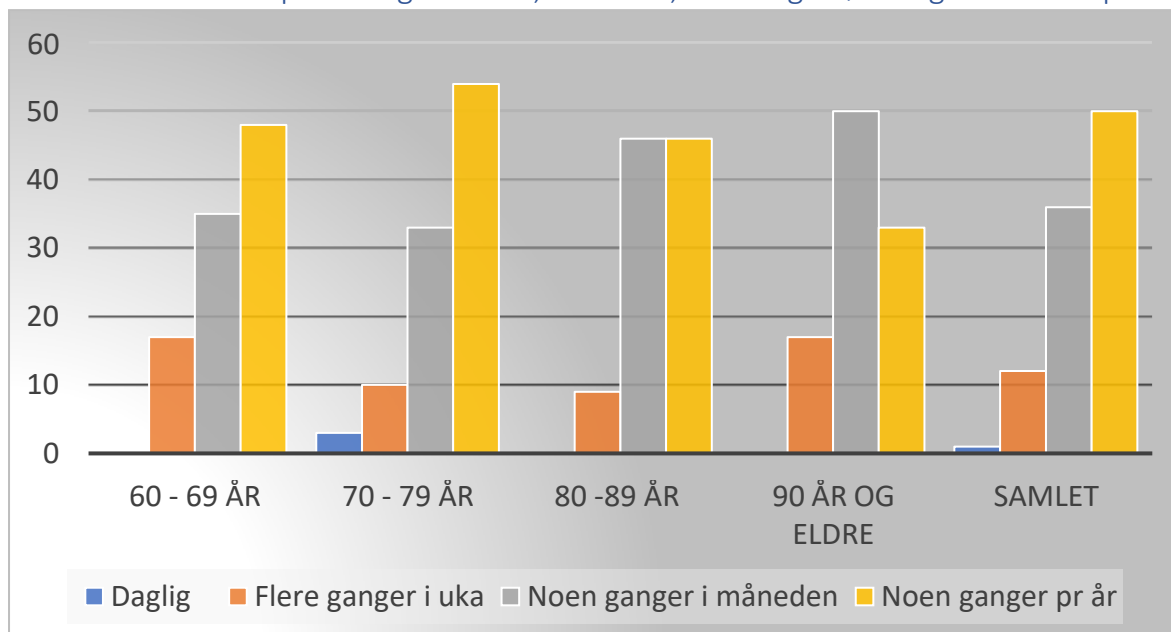


Det er 114 personer som har svart på hva de benytter internett til. Her presenteres en rangering av hva det brukes til. Det var også en mulighet til å foreslå andre ting internett ble benyttet til, med det var ingen som noterte noe her.

Nettbank er det som blir mest brukt (91 personer). Færrest bruker det til å kommunisere (eks. face time, messenger og skype).

## Aktivitet og fellesskap

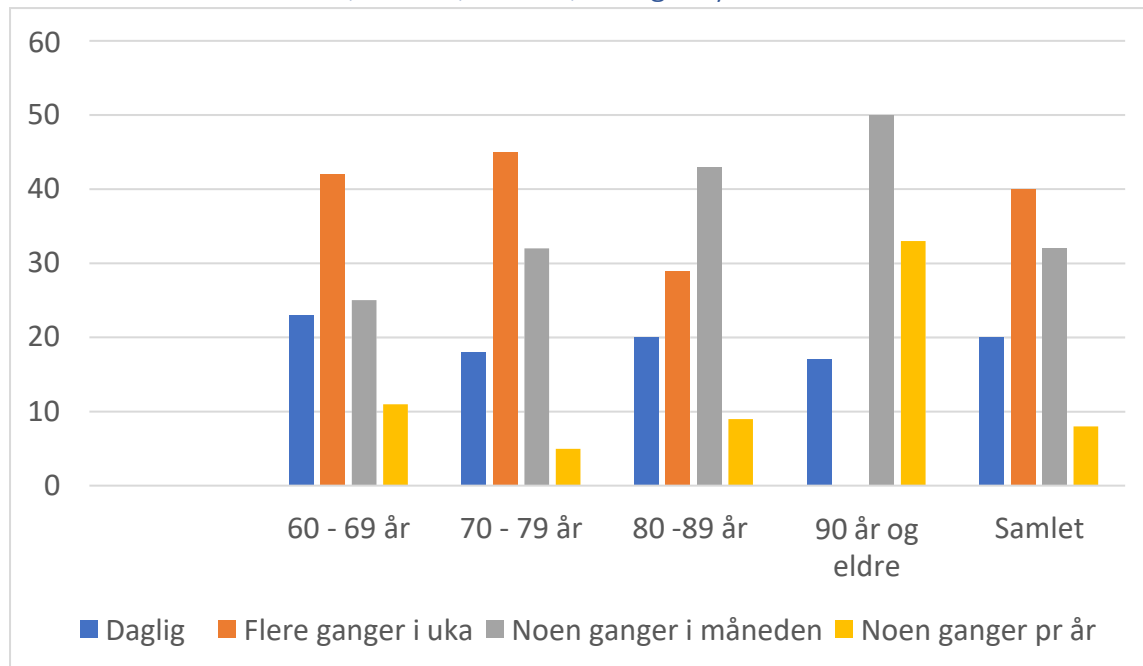
Hvor ofte deltar du på arrangementer, eks. kafe, foreningsmøter og andre treffpunkt?



% sammenlignet med antall svar i ulike aldersgrupper. 209 personer svarte på dette spørsmålet.

Det var 209 personer som svarte på dette spørsmålet. Når en ser på alle disse samlet, deltar halvparten på et arrangement eller et treffpunkt flere ganger i måneden eller oftere. Når en ser på hver aldersgruppe, er de i 70 årene minst aktiv på slike tilstelninger. Den eldste aldersgruppa deltar mest på slike aktiviteter (nesten 70 %).

## Hvor ofte møter du slekt/venner/naboer/kolleger fysisk i fritiden?



% ifht. antall svar i aldergruppa og alle samlet. 217 personer svarte på dette spørsmålet.

Undersøkelsen viser at 20 % (uavhengig av alder) har daglig fysisk kontakt med venner/familie/kolleger/naboer. Det blir gradvis noen færre daglige treff jo eldre vi blir. Foruten 70 årene, så synker også de ukentlige treffene. Samtidig øker treffene noen ganger i måneden jo eldre vi blir. Obs, det er en statistisk svakhet med så få besvarelser i gruppen 90 år og eldre (6 stk.).

## Vi må alle bidra i et aldersvennlig samfunn. Hvordan ønsker du å bruke evnene dine for å bidra?

Alder	Antall deltagere i aldersgruppen	Antall som svarte på spørsmål 9	% som svarte på spørsmål 9
60 – 69 år	66	36	54 %
70 – 79 år	112	43	38 %
80 – 89 år	37	15	41 %
90 år og eldre	7	2	29 %

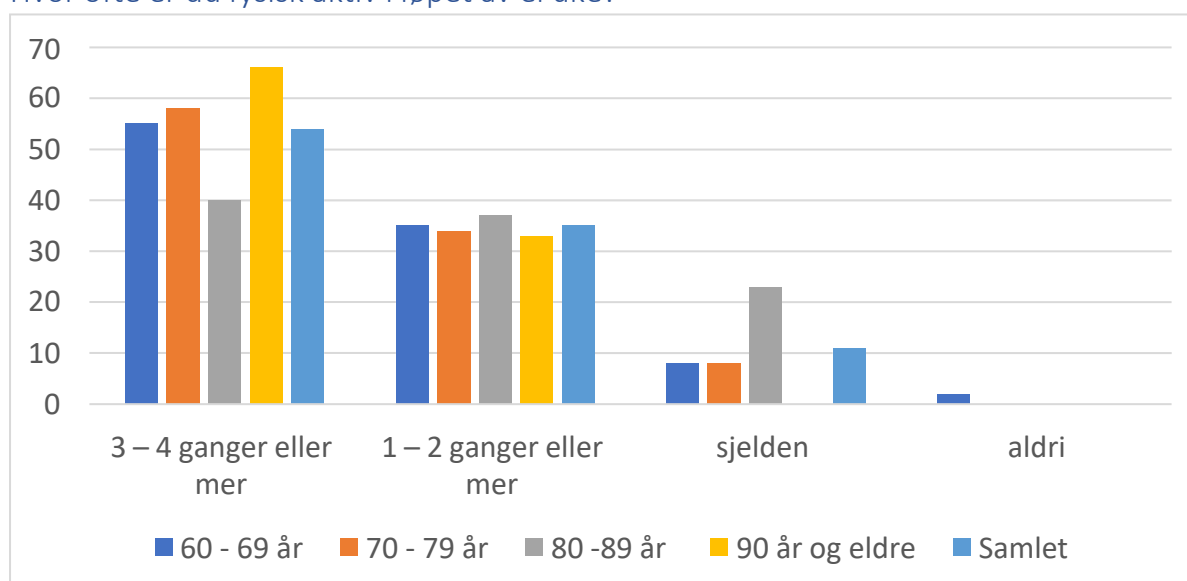
Det kom 37 ulike beskrivelser for hvordan en kunne benytte sine evner i et aldersvennlig samfunn. Disse beskrivelsene ble så godt som mulig samlet i ulike kategorier, men det gikk ikke på alle utsagnene. De høyest rangerte beskrivelsene presenteres her i en ordsky (en ordsky framhever de beskrivelsene som blir oftest nevnt). De tre høyest rangerte beskrivelsene er foreningsarbeid (42 personer), dugnad/frivillig (32 personer) og bidra med det jeg kan (20 personer).

Tabellen viser at det var mellom 29 % (90 år og eldre) og 54 % (60 – 69 år) som svarte på dette spørsmålet, så mange unnlot å svare. Det ble en liten dreining fra å delta i lag og foreninger/tilrettelegginger for andre til å være mottager av tilbud jo eldre en blir.

Hvordan ønsker du å bruke evnene dine for å bidra?



Hvor ofte er du fysisk aktiv i løpet av ei uke?



% ifht. Antall svar i aldersgruppa og alle samlet. 217 av 223 personer.

Rundt 56 prosent av de to yngste aldersgruppene er fysisk aktiv 3-4 ganger i uka. Aldersgruppa 80 – 89 år er minst fysisk aktiv, mens 90 år og eldre er mest fysisk aktiv (obs – få deltagere så større statistisk usikkerhet). I undersøkelsen valgte vi å ikke beskrive hva vi ila i ordet «fysisk aktiv». Det var opp til respondenten å avgjøre dette. Vi vet derfor ikke om de her har svart på tiden de trener og får økt puls og blir svett, eller om det også innebærer hverdagsaktiviteter i heimen som husvask og plenklipping.

Hva skal til for at du fortsatt kan ha en aktiv alderdom?

Alder	Antall deltagere i aldersgruppen	Antall som svarte på spørsmål 9	% som svarte på spørsmål 9
60 – 69 år	66	50	76 %
70 – 79 år	112	84	75 %
80 – 89 år	37	18	49 %
90 år og eldre	7	4	57 %

Det kom inn 45 ulike ord/beskrivelser for hva som skal til for å fortsatt ha en aktiv alderdom. Disse er så forsøkt samlet i felles kategorier, men ganske mange passet ikke i disse kategoriene, og blir her ikke presentert da det var 1 og to personer som noterte de ned. De beskrivelsene der tre eller flere svarte dette, presenteres her i en ordsky. God helse er det absolutt viktigste. Dette skrev 113 personer. Deretter kommer mosjon (19 personer) og sosial omgang (18 personer).



## Mat og måltider

Antall måltid pr dag: I snitt spiser de de som har svart 3,4 måltid pr dag. Antall måltid varierer fra 1 – til 6.

### Lager du maten din selv?

	60 - 69 år	70 - 79 år	80 -89 år	90 år og eldre	Samlet
Ja	60	87	29	6	182
Nei	2	23	7	0	32

Antall.

De fleste lager maten sin selv. Noen krysset av både for ja og nei, disse ble flyttet til JA, da det viser at de trolig kan ordne seg selv dersom det trengs. Av de 32 som har svart at de ikke lager maten sin selv, er det 29 menn som svarer at det gjør kona/samboer.

### Opplever du at du har god kunnskap om kosthold og spisevaner?

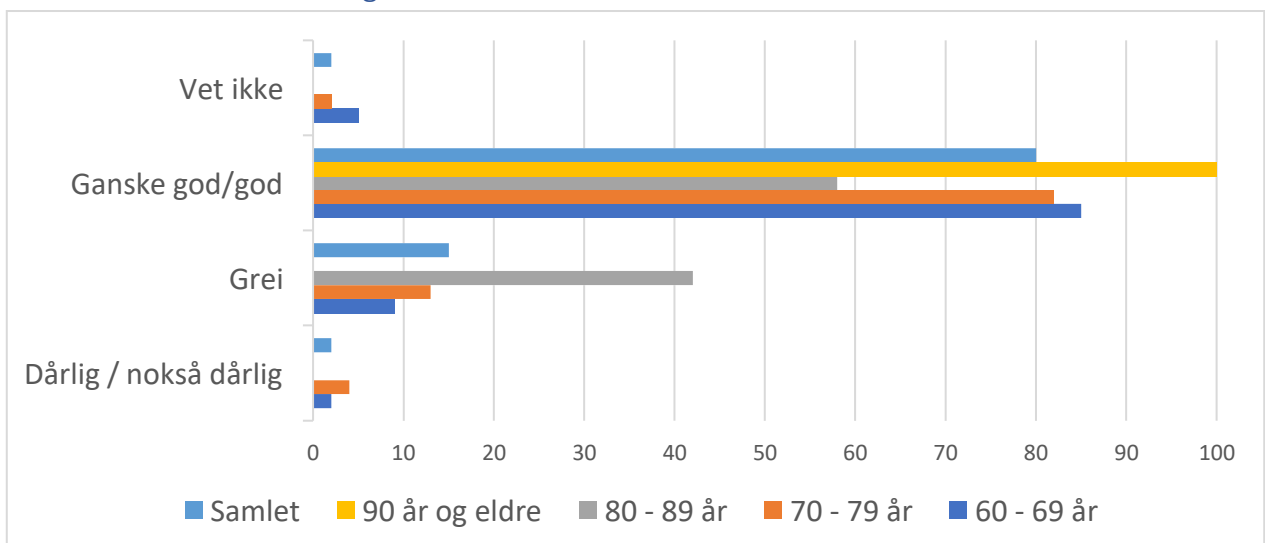
	60 - 69 år	70 - 79 år	80 -89 år	90 år og eldre	Samlet
Ja	64	97	29	6	197
Nei	3	9	5	0	17

Antall.

92 % av de som svarte på dette spørsmålet svarte at de har god kunnskap om kosthold og spisevaner.

## Sammenheng og overgang i tjenestene samt helsehjelp

Bindal kommune ønsker å ha en helhetlig og god helsetjeneste. Hvordan opplever du kommunen sitt tilbud i dag?

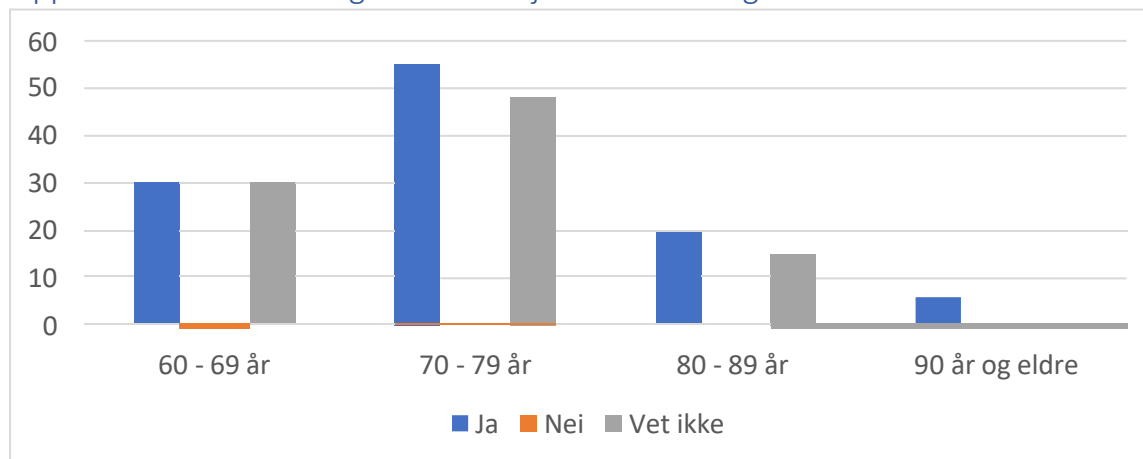


% Ifht. antall svar i aldersgruppa og alle samlet. 221 personer svarte på dette spørsmålet.

Blant alle 221 som svarte på dette spørsmålet er rundt 80 % godt/ganske godt fornøyd med helsetjenesten i kommunen.

Alle over 90 år er godt /ganske godt fornøyd med helsetjenesten (obs færre som har svart så større statistisk usikkerhet). I aldersgruppa 80 – 89 år er 58 % er godt/ganske godt fornøyd med helsetjenesten, og 42 % synes den er grei. I de øvrige aldersgruppene er det rundt 83 % som er godt/ganske godt fornøyd og ca 11 % som synes den er grei.

### Opplever du samhandlingen mellom tjenestene som god?



Antall i de ulike aldersgruppene.

Det er 3 personer som opplever at samhandlingen mellom helsetjenestene ikke er god. Totalt 95 personer svarer at de ikke vet noe om dette, og 111 personer opplever at samhandlingen er god.

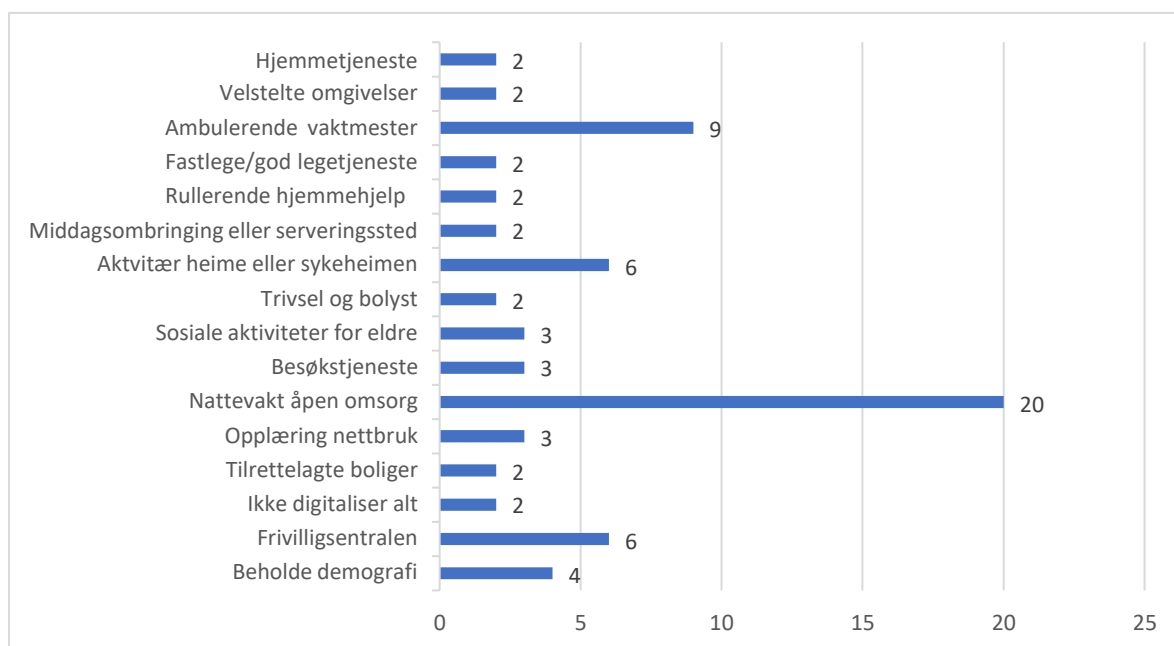
### Generelle tilbakemeldinger til samfunnet vårt/kommunen

Er det noe annet du synes vi skal vite om, som bidrar til et mer aldersvennlig samfunn?

81 personer skrev ned hva de synes vi skal vite om, som bidrar til et mer aldersvennlig samfunn. Fordelingen i de ulike aldersgruppene var følgende:

Altersgruppe	Antall svar
60 – 69 år	20
70 – 79 år	47
80 – 89 år	12
90 år og eldre	2

## Er det noe annet du synes vi skal vite om, som bidrar til et mer aldersvennlig samfunn?



Tabellen viser der 2 eller flere personer skrev ned samme tema.

Nattevakt i åpen omsorg var det som var oftest ble nevnt blant de i 70 og 80 årene. Ambulerende vaktmester (til plenklipping, lusing bed, snørydding, skifte og reparere småting) var aktuelt i alle aldersgrupper fra 70 år og eldre. Aktivitør og frivilligsentralen var tredje mest nevnt. Det var bare den yngste aldersgruppa som skrev at det var viktig å beholde demografien/små samfunn (4 personer).

Andre tema som ble nevnt en gang er opplistet i tabellen nedenfor:

Seniorpolitikk arbeidsplasser	Gode helsetjenester
Verdsette Eldres kompetanse	Fritidsboliger bør bli for fastboende
Rimeligere boliger for eldre	Bedre offentlig transporttilbud
Aktivitetstilbud eldre/funksjonshemmede	Tannhelsetjeneste
Samarbeid kommune og lag/foreninger (helse-skole- foreninger)	Prisvennlige dagligvarer i nærbutikk
Temakvelder	Bedre strøing på vinteren
Være tett på pensjonistforeningen	Interessegrupper (båt, musikk, kjøkkenhage)
Større stilling til hjemmeboende demente	Bo heime lengst mulig
Få hjelp i kvardagen 1. - 2. ggr mnd	Leilighetskompleks for leie (før en oppfyller krav for omsorgsbolig)
Opplegg eldre hjelpe hverandre	Større minstepensjon
Hj. hjelp og hj. spl til de som har behov	Tjenester der folk bor
Trygghetsalarm til de som har behov	Hjelp med digitale tjenester
Skjerm mot påtvungen bruk av data og nett	Hjemmebesøk
Støttekontakt for eldre	Offentlig transport Kolvereid x1/mnd. (butikk, apotek og tannlegebesøk)
Flere leiligheter for eldre for å klare seg selv lenger	Arrangere handleturer til Namsos, Rørvik og Kolvereid (med egenandel) - frivilligsentralen?

## Referanser

Folkehelseprofil 2022 Bindal kommune

Meld. St. 15 Leve hele livet, En kvalitetsreform for eldre

## Lenker til annet aktuelt stoff

*[Demenskartet – Aldring og helse](#) Statistikk for Bindal kommune*

*Ressursportalen [Personer i husholdninger med lavinntekt \(K\) | Nasjonal Helseportal \(ressursportal.no\)](#)*

*Masse statistikk for Bindal om befolkningen*

*Kommnehelse statistikkbank <https://khs.fhi.no/webview/>*

## Vedlegg

Svarskjema undersøkelse sommer 2021 Bindal, Leve hele livet





## ***Leve hele livet – i Bindal***

Leve hele livet er en nasjonal reform der målet er at vi kan mestre livet lenger og ha en trygg, aktiv og verdig alderdom. I arbeidet med reformen i Bindal ønsker kommunen å undersøke hvordan folk over 60 år har det i dag, og hvordan vi ser for oss framtiden. Dette vil være nyttig for både innbyggerne og kommunen i videreutvikling av Bindalssamfunnet.

Med dette som bakgrunn, håper vi du kan sette av 10 minutter til å svare på undersøkelsen. Det er lagt ved en ferdig frankert konvolutt for å returnere besvarelsen.

Undersøkelsen er **anonym**, og det er frivillig å delta.  
Du kan hoppe over spørsmål du ikke ønsker å svare på.

Svarfrist er **onsdag 1. september**

På forhånd - tusen takk for hjelpen.



**1. Hvor gammel er du?**

60 – 69 år \_\_\_\_\_

70 – 79 år \_\_\_\_\_

80 – 89 år \_\_\_\_\_

90 år og eldre \_\_\_\_\_

**2. Kjønn**

Kvinne \_\_\_\_\_

Mann \_\_\_\_\_

**3. Hvor og hvordan bor du? (Her setter du flere kryss.)**

Tettsted \_\_\_\_\_

Egen bolig \_\_\_\_\_

Bygd \_\_\_\_\_

Leier bolig hos privat \_\_\_\_\_

Bor alene \_\_\_\_\_

Omsorgsbolig/institusjon/sykeheim \_\_\_\_\_

Deler bolig \_\_\_\_\_

**4. Hvordan opplever du din helse?**

Dårlig \_\_\_\_\_

Nokså dårlig \_\_\_\_\_

Grei \_\_\_\_\_

Ganske god \_\_\_\_\_

God \_\_\_\_\_

**Nevn tre ord som beskriver et godt liv for deg.**

\_\_\_\_\_

**5. Hvordan er din bolig i dag?**

Min bolig er fremtidsrettet, slik at jeg kan bo der så lenge som mulig. Med enkle justeringer vil min bolig være fremtidsrettet. \_\_\_\_\_

Med litt ombygging vil boligen min fungere i mange år framover. \_\_\_\_\_

Jeg trenger ny bolig hvis helsetilstanden blir betydelig dårligere. \_\_\_\_\_

**6. Hvor ofte deltar du på arrangementer, eks. kafe, foreningsmøter og andre treffpunkt?**

Daglig \_\_\_\_\_ Flere ganger i uka \_\_\_\_\_

Noen ganger i måneden \_\_\_\_\_ Noen ganger pr år \_\_\_\_\_

**7. Hvor ofte møter du slekt / venner / naboer / kolleger fysisk i fritida?**

Daglig \_\_\_\_\_ Flere ganger i uka \_\_\_\_\_

Noen ganger i måneden \_\_\_\_\_ Noen ganger pr år \_\_\_\_\_

**8. Vi må alle bidra i et aldersvennlig samfunn.**

Et aldersvennlig samfunn skal legge til rette for at tiden vår blir meningsfull både for den enkelte og for samfunnet. Målet er at vi alle skal delta og bruke våre evner slik vi ønsker. Hvordan ønsker du å bruke dine evner for å bidra?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. Hvor ofte er du fysisk aktiv i løpet av ei uke?**

3 – 4 ganger eller mer \_\_\_\_\_

1 – 2 ganger eller mer \_\_\_\_\_

sjelden \_\_\_\_\_

aldri \_\_\_\_\_

**10. Hva skal til for at du fortsatt kan ha en aktiv alderdom?**

---

---

**11. Kosthold og spisevaner**

Hvor mange måltid har du i løpet av en dag? \_\_\_\_\_(antall)

Lager du maten din selv? Ja \_\_\_\_\_ Nei \_\_\_\_\_

Hvis nei – hvem lager din mat? \_\_\_\_\_

Opplever du at du har god kunnskap om sunt kosthold og spisevaner? Ja \_\_\_\_\_ Nei \_\_\_\_\_

**12. Bindal kommune ønsker å ha en helhetlig og god helsetjeneste.**

Hvordan opplever du kommunen sitt helsetilbud i dag?

Dårlig \_\_\_\_\_ Nokså dårlig \_\_\_\_\_ Grei \_\_\_\_\_ Ganske god \_\_\_\_\_ God \_\_\_\_\_

Vet ikke \_\_\_\_\_

Opplever du samhandlingen mellom helsetjenestene i kommunen som god?

Ja \_\_\_\_\_ Nei \_\_\_\_\_ Vet ikke \_\_\_\_\_

Hvis nei – hvordan kan vi bli bedre?

---

---

**13. Hvilke tjenester som kommunen ikke har ansvar for, er viktig for deg?  
(Her er flere kryss mulig).**

Foreninger og lag \_\_\_\_\_

Nærbutikker og detaljhandel \_\_\_\_\_

Kafe og restaurant \_\_\_\_\_

Offentlig transport \_\_\_\_\_

Treningssenter \_\_\_\_\_

Velværetilbud (eks. frisør og fotpleie) \_\_\_\_\_

Annet \_\_\_\_\_

**14. Internett blir mer og mer en del av det daglige livet. Hva bruker du det til?  
(Flere svar er mulig)**

Bruker ikke internett \_\_\_\_\_

Til nettbank \_\_\_\_\_

Leser nyheter \_\_\_\_\_

Sosiale medier \_\_\_\_\_

Informasjon fra offentlige tjenester, eks. Helse Norge, kommunen og lignende

Kommuniserer du via internett (eks. face time, Messenger, Skype osv.) \_\_\_\_\_

Annet \_\_\_\_\_

**15. Er det noe annet du synes vi skal vite om, som bidrar til et mer aldersvennlig  
samfunn?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_