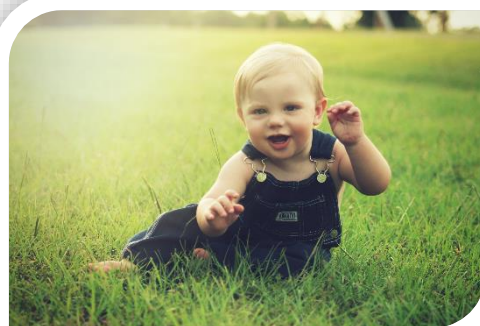
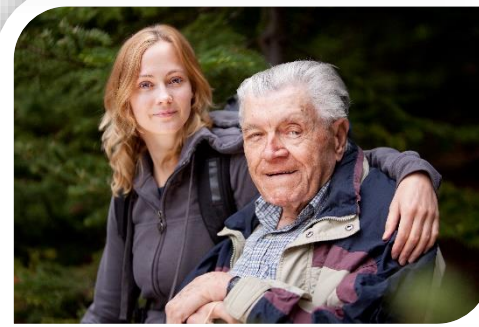


Grönstrukturplan 2019

Befolkningens hälsa och gröna miljöer



**VAGGERYDS
KOMMUN**



Grönstrukturplan Vaggeryds kommun

Underlagsrapport 3 Befolkningens hälsa och gröna miljöer

Den här rapporten bidrar till följande Agenda 2030- mål:



Uppdraget lämnades av kommunstyrelsen: 2017-11-08

Remiss: 2019-09-01 till 2019-11-01

Omslagsfoto: Pixabay

Text: Hanna Grönlund, planarkitekt Vaggeryds kommun

Madeleine Larsson, samordnare för miljöutveckling Vaggeryds kommun

Information och kontakt: Madeleine Larsson, samordnare för miljöutveckling, Vaggeryds kommun, tel. 0370-678174, mail: madeleine.larsson@vaggeryd.se

Alla diagram i denna sammanställning kan användas fritt inom kommunens verksamheter med hänvisning till källan.

Framtagande av planen har delvis finansierats med medel från Lokala naturvårdssatsningen LONA


Sammanfattning

- Forskning visar att vistelser i naturen har positiv betydelse för såväl den fysiska som psykiska hälsan.
- Gröna strukturer i samhället är en viktig pusselbit för att skapa en god folkhälsa.
- 77 personer som är 61 år eller äldre svarade i medborgardialogen "Min gröna plats". För de äldre i kommunen som svarade på dialogen är en av de viktigaste anledningarna till att de besöker sina gröna platser för att promenera, motionera eller träna. Alternativen "lugn och stillhet" samt "uppleva grönska, lummighet och natur har även de fått många röster av de äldre.
- I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade personer som är 61 år eller äldre att för att de önskar fler bord och bänkar, samt bättre städade och underhållna miljöer. Flera har även angivit att mindre skymmande växtlighet är en betydelsefull faktor för att de ska vilja besöka gröna platser oftare.
- 72 personer som är mellan 13-20 år svarade i medborgardialogen "Min gröna plats. Alternativet "promenera, motionera eller träna" fick 31 röster av de unga som svarade, och var därmed det alternativ som fick flest röster. Alternativet "lugn och stillhet" fick även det 31 röster, vilket indikerar på att pauser från intryck och hektisk vardag är viktigt för de unga som svarade i enkäten.
- I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade flest unga att bättre belysning skulle få dem att besöka gröna platser oftare. Flera av de unga svarade även att fler caféer, eller restauranger i närheten av grönområdet samt fler bord och bänkar skulle få dem att besöka gröna platser oftare.
- Vård- och omsorgsboendet Sörgården har problem med sina utemiljöer då de inte är säkra för de boende, främst i form av fallrisker och avsaknad av avskärmande staket/plank. Mer mångsidiga innergårdar önskas.
- Vård- och omsorgsboendet Furugården har stora problem med varma innergårdar sommartid. Mer mångsidiga innergårdar och fler mötesplatser önskas.
- Flera av de kommunala förskolor som svarade på en enkät om förskolornas utemiljöer och utflyktsmål lyfter perspektivet om mer naturlig lek i form av "vilda" naturområden och förskolegårdar, som utmanar barnens fysik, motorik och balans.



Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund.....	2
Kulturella ekosystemtjänster- i mötet mellan människa och natur	3
Metod	5
Grönområdets betydelse för den fysiska och psykiska hälsan	6
Nationella folkhälsomål	8
Analys av målgrupper i planeringen.....	9
Fokusgrupp äldre	10
Fokusgrupp barn och unga	29
Bilaga 1- Sörgårdens utomhusmiljöer	49
Bilaga 2- Furugårdens utomhusmiljöer	50
Bilaga 3- Frågeformulär till kommunens förskolor.....	51

A close-up photograph of several people's hands stacked together in a circle, symbolizing unity and community. The hands are of various skin tones, and the background is a blurred green field. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter.

"Ett hälsosamt samhälle erbjuder en fysisk och uppbyggd miljö som uppmuntrar, möjliggör och stöder hälsa, rekreation och välbefinnande, säkerhet, socialt samspel, tillgänglighet och rörlighet, en känsla av stolthet och kulturell identitet, samt är lyhörd för ALLA medborgares behov."

- Zagrebdelegationen för hälsosamma städer 2008, WHO Healthy cities



Inledning

Vaggeryds kommun vill växa, och då planerar vi ofta med fokus på att skapa nya boendemöjligheter. Frågan är om vi kan göra något mer i den fysiska planeringen utöver bostadsplanering för att nutida och framtida invånare i vår kommun ska trivas och må bra? I denna kunskapsrapport fördjupar vi oss i de möjligheter som finns inom fysisk planering för att påverka våra invånares hälsa på ett positivt sätt genom vår fysiska planering, med fokus på målgrupperna barn, unga och äldre.

Om vi har bra eller dålig hälsa påverkas av flera olika saker. Det genetiska arvet och vår ålder har vi alla med oss. Hur vi väljer att leva och vilken livsstil vi utvecklar påverkas av den miljö vi befinner oss i och har växt upp i. Vår hälsa påverkas också av de människor vi möter och våra sociala nätverk genom livets gång.

Hur miljöerna omkring oss ser ut har alltså stor betydelse för hur vi väljer att leva. Den fysiska planeringen av våra samhällen har således stor betydelse för att skapa förutsättningar för att stärka befolkningens hälsa. Kommunens fysiska planering bidrar till vilka hälsosamma vanor som våra invånare utvecklar- eller inte utvecklar.

Forskning visar att vistelser i naturen har positiv betydelse för såväl den fysiska som psykiska hälsan. Den fysiska aktivitetsnivån ökar, kroppen återhämtar sig, stressnivån sjunker. Utöver detta ger gröna strukturer i samhället skydd under värmeböljor, något som är extra viktigt för barn, äldre, sjuka och personer med funktionsvariationer. Grönområden kan även främja socialt deltagande och interaktion mellan människor¹.

Gröna strukturer i samhället är alltså en viktig pusselbit för att skapa en god folkhälsa, men då måste dessa miljöer utformas på rätt sätt. Skapas otrygga gröna miljöer som inte är kopplade till platsens identitet, är oinspirerande, exkluderande, svåra att ta sig till eller svåra att röra sig i försvårar det för människor att komma ut. Målet är att den gröna strukturen ska uppmuntra människor till att komma ut och få frisk luft, röra på sig, träffa andra människor, uppleva nya saker, koppla ifrån och stressa ner från en hektisk vardag.

Hälsan för invånare i Vaggeryds kommun kan påverkas i positiv riktning genom strategisk fysisk planering- specifikt med fokus på de gröna strukturerna vi har i samhällena. För att folkhälsoutvecklingen ska bli positiv handlar det dock inte bara om att gröna miljöer finns, utan möjligheten att nyttja dem måste öka för alla befolkningsgrupper i kommunen. Attraktiva gröna platser för alla är en angelägen fråga för att skapa en god befolkningshälsa i Vaggeryds kommun, både idag och i framtiden.

¹ Statens folkhälsoinstitut 2009: Gröna områden för fler- en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa

Bakgrund

I november 2017 beslutade kommunstyrelsen att en Grönstrukturplan skulle tas fram för Vaggeryds kommun. Projektets målsättning är att ta fram ett planeringsunderlag, en grönstrukturplan, som ska beskriva kommunens gröna strukturer övergripande samt att ta fram utvecklingsförslag för kommunens sex tätorter. Utgångspunkt är att få med grön infrastruktur och ekosystemtjänster som nya perspektiv. Grönstrukturplanen har fyra fokusområden baserat på hur ekosystemtjänsterna ofta brukar delas in:

- Stödjande ekosystemtjänster
- Reglerande ekosystemtjänster
- Försörjande ekosystemtjänster
- Kulturella ekosystemtjänster

För varje fokusområde finns ett mål och ett antal strategier för att arbeta med att uppnå detta mål formulerat för Vaggeryds kommun. Denna rapport berörs främst av målet för kulturella ekosystemtjänster.

En viktig del i arbetet med de kulturella ekosystemtjänsterna och ovanstående mål, är att dokumentera och löpande utvärdera vilka förutsättningar som finns för vila, lek och aktivitet i grönstrukturen. Genom att locka våra kommuninvånare till att komma ut och röra på sig, träffa andra människor och varva ner i lugna miljöer kan vi som kommun främja folkhälsan. Grönområden kan användas för rörelse och aktivitet som stärker vår fysiska hälsa, samt även fungera som sociala mötesplatser. För att uppnå attraktiva grönområden ur social och kulturell synpunkt behövs områden med flertalet olika upplevelsekvaitéer, som är tillgängliga för alla.



MÅLBILD

*”Grönstrukturen ger kommunens
invånare möjlighet till god hälsa,
rekreation och lärande.”*

*Illustration: The New Division/Boverket. Inga bearbetningar är gjorda. Länk till licens:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/legalcode.sv>*

Kulturella ekosystemtjänster- i mötet mellan människa och natur

De kulturella ekosystemtjänsterna brukar vara de som är mest märkbara för oss. Vi använder våra grönområden som plats för både vila, lek och aktivitet. Grönområdena är även socialt viktiga mötesplatser i samhället, där människor av olika åldrar och bakgrund kan träffas. Det är även en plats att uppleva landskapets historia och för att fira traditioner.

Mentalt välbefinnande



Betydelse: Vistelse i grönska och natur främjar hälsa, välbefinnande och mental återhämtning.

Nytta: Mångfalden i de gröna miljöerna berikar upplevelsen. Avskilda platser ger plats för reflektion. Minskar stress, får oss att tillfriskna fortare både fysiskt och mentalt, ger

Fysisk hälsa



Betydelse: Grönska och natur gynnar fysisk aktivitet, lek och friluftsliv.

Nytta: Ger plats för motion och rekreation. Förbättrar folkhälsan vilket ger ett stort ekonomiskt värde i form av minskade sjukhuskostnader.

Social interaktion



Betydelse: Grönska och natur erbjuder mötesplatser för människor av olika bakgrund och åldrar.

Nytta: Främjar integration och ökat förståelse för andra grupper i samhället.

Kunskap och inspiration



Betydelse: Grönska och natur kan ge inspiration, kunskap och öka förståelse för ekosystemens samband och betydelse för människan.

Nytta: Värde för skolorna i utbildningen, men även för allmänheten i stort. Desto mer kunskap vi har om naturen desto bättre blir vi på att vårda den och skapa hållbara samhällen.

Kulturarv och identitet



Betydelse: Grönska och natur skapar attraktiva miljöer, bidrar till den lokala identiteten och är en del av kulturarvet.

Nytta: Ger plats att utöva traditioner så som firande av högtider samt koppling med vår historia och identitetskänsla.

Strategier för kulturella ekosystemtjänster

Nio strategier formulerats som vägledning till hur målet ska uppnås:

Fysisk hälsa och mentalt välbefinnande



- Prioriterade tätortsnära friluftsområden är tillgängliga för alla invånare och anpassningar görs för de med kognitiva och/ eller fysiska funktionsvariationer.



- Grönytor vid äldreboenden, trygghets- boenden, gruppboenden samt daglig aktivitet ska vara av sådan karaktär att det ger mervärde för medborgaren. Det ska vara generösa och välkomnande grönytor kring husen med plana gångvägar, odlingsmöjligheter, fruktträd och bärbuskar.
- De gröna rummen utgör ett sammanhängande nätverk i form av grönstråk.
- I samhällsplaneringen beaktas det tidigt i planprocessen hur exploateringar påverkar befintliga värden för fysisk hälsa och mentalt välbefinnande.
- Kommunens **tysta områden** utgör möjligheter till rekreation och förblir tysta så långt det är möjligt.

Kunskap och inspiration



- Naturområden i närheten till förskolor, skolor, fritidshem med naturpedagogiska möjligheter ska övervägas att bli skolskogar.
- Lekvärdesfaktorn används som ett verktyg vid utformande av förskolemiljöer. Utomhusmiljön ska kunna vara ett verktyg i pedagogiken och kan bland annat bidra till att öka förståelse för naturen och främja barn och elevers kreativitet och aktivitet.
- Informativa kartor och skyltar om ekosystemtjänster sätts upp i prioriterade stråk som nyttjas mycket av invånarna.

Sociala interaktioner



- I den strategiska planeringen verkar kommunen för en mångfald av gröna rum som riktar sig till flera målgrupper på samma plats.

Metod

Fördjupning medborgardialog

En fördjupning i resultatet från medborgardialogen, som genomfördes mellan maj- september 2018, gjordes för åldersgrupperna 61 år och äldre samt ungdomar 13- 20 år. Detta för att se vad just dessa grupper i samhället vill se mer av för att skapa en attraktivare grönstruktur ur ett socialt perspektiv.

Platsbesök vård- och omsorgsboenden

Vaggeryds och Skillingaryds största boenden Sörgården och Furugården har svarat på en enkät angående deras utemiljöer, samt att platsbesök genomförts för att dokumentera verksamheternas utemiljöer.

Enkät till förskolor

En enkät har även mailats till förskolecheferna i den kommunala verksamheten med frågor som berör tillgång till utemiljöer och identifierade behov kopplade till dessa, vilket ligger till underlag för de analyser som gjorts i rapporten.

Faktainsamling

För insamling av fakta och forskningsunderlag till denna rapport har majoriteten av informationen hämtats från rapporter utgivna av Statens folkhälsoinstitut, som sedan slogs samman med Smittskyddsinstitutet och bildade dagens Folkhälsomyndighet.



Grönområdets betydelse för den fysiska och psykiska hälsan

Vi blir mer och mer stillasittande i vår vardag. Vi sitter när vi jobbar på kontor, vi sitter när vi transporterar oss och vi sitter en hel del med mobilen, plattan eller framför tv:n på fritiden. Stillasittande i allt för stor utsträckning ökar risken att drabbas för allvarliga sjukdomar som exempelvis hjärt- kärlsjukdomar, cancer, högt blodtryck och fetma^{2, 3}. Den fysiska planeringen är ett viktigt verktyg för att främja och uppmuntra invånarnas fysiskt aktiva liv, och därmed även deras hälsa.

Grönområden är viktiga platser för fysisk aktivitet, som exempelvis en promenad, upptäcktsfärd eller en joggingtur. Ensam för att njuta av tystnaden, med hunden som sällskap eller en möjlighet att prata ikapp med en god vän. För att den fysiska aktiviteten ska främjas och bli enklare för invånarna att ta sig för att genomföra, spelar närhet och tillgängligheten till promenadstråk och grönområden en betydande roll.⁴ Flera undersökningar, däribland vår egen medborgardialog "Min gröna plats", har visat att motionsrelaterade aktiviteter (tex promenader) är den vanligaste typen av aktivitet i grönområden.^{5, 6, 7} Större och sammanhängande stråk är även efterfrågat från medborgarna i Vaggeryds

kommun enligt medborgardialogen. För barn finns det ett samband mellan aktivitetsnivå och tillgängligheten till grönområden samt antalet närliggande lekplatser.⁸

Det finns teorier i forskningen som diskuterar riktad och spontan uppmärksamhet, där den riktade verksamheten är den vi använder i vardagen för att hantera alla de sinnesintryck och uppgifter vi ställs inför. Detta kan i längden vara mycket påfrestande om ingen återhämtning ges mellan varven. Återhämtning sker bäst när den spontana uppmärksamheten kopplas in, som främjas när vi är ute i naturen. Vi lägger märke till subtila saker som susande vind, fågelkvitter eller en porlande bäck, men dessa intryck verkar inte ansträngande på oss likt vardagens alla intryck gör.^{9 10 11} Naturen har även en positiv påverkan på oss, trots att vi inte vistas direkt i den. Människor som ligger inlagda på sjukhus har visat sig må bättre med utsikt mot gröna miljöer än mot en tegelvägg.¹² Naturens positiva påverkan på människor påvisades även i en av Boverkets studier där de flesta tillfrågade i en undersökning angav att det allmänna välbefinnandet ökar när de vistas i naturen.¹³

² Faskunger J. Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget Byggd miljö och fysisk aktivitet. Rapport R 2007:3. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2007.

³ Naturen som kraftkälla. Stockholm: Naturvårdsverket; 2006.

⁴ Schäfer Elinder L, Faskunger J. Fysisk aktivitet och folkhälsa. Rapport 2006:13. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2006.

⁵ Lindström M. Landskapets upplevelsevärden - Vilka är de och var finns de? Karlskrona: Boverket; 2007.

⁶ Schantz P. Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling. Vilken roll kan grönområden spela? Fysisk aktivitet i samhällsplaneringen; Stockholm: FoU-gruppen för rörelse, hälsa och miljö. Åstrandlaboratoriet GIH; 2006.

⁷ Berggren-Bärring A-M, Grahn P. Grönstrukturens betydelse för användningen. En jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m fl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud. Rapport Landskapsplanering 95:3. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 1995

⁸ Schäfer Elinder L, Faskunger J. Fysisk aktivitet och folkhälsa. Rapport 2006:13. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2006.

⁹ Kaplan S, Parker för framtiden. Ett psykologiskt perspektiv. I: Sorte G, red. Framtidens parker. Alnarp: Stad & Land. Institutionen för landskapsplanering. Sveriges lantbruksuniversitet; 1991. s. 5–16.

¹⁰ Kaplan S, Kaplan R. The experience of nature. A psychological perspective. NewYork: Cambridge University Press; 1989.

¹¹ Naturen som kraftkälla. Stockholm: Naturvårdsverket; 2006.

¹² Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. Science 1984;224:420-1.

¹³ Lindström M. Landskapets upplevelsevärden - Vilka är de och var finns de? Karlskrona: Boverket; 2007.

- ♥ Vistelser i naturen har, förutom för den fysiska hälsan, även stor betydelse för den psykiska hälsan.
- ♥ Återhämtning sker bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara effektiva i detta avseende.
- ♥ Grönområden kan främja socialt deltagande och interaktion mellan människor.
- ♥ Undersökningar har visat att den vanligaste typen av aktivitet i parker och grönområden är motionsaktiviteter som exempelvis promenader.
- ♥ För barn finns det ett samband mellan deras fysiska aktivitetsnivå och tillgängligheten till grönområden samt antalet närliggande lekplatser.
- ♥ Forskning har visat att 300 meter utan trafikerade vägar eller barriärer är en gräns för hur långt människor är beredda att gå till ett grönområde för att det ska nyttjas regelbundet.
- ♥ Människor söker sig till ostörda, variationsrika, naturpräglade och välskötta miljöer för välbefinnande och återhämtning.
- ♥ Forskning visar att ju närmare man har till ett grönområde, desto mindre stressad känner man sig.
- ♥ Grönområden kommer i framtiden att spela en allt viktigare roll som klimatregerare i tätorter. Tätortsnära grönområden kan vid värmeböljor sänka temperaturen avsevärt. Äldre, barn och personer med funktionsnedsättning är extra känsliga för värmeböljor.
- ♥ Vegetation fungerar som en grön lunga som filtrerar bort luftföroreningar.

Källa: Statens folkhälsoinstitut 2009: Gröna områden för fler- en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa

Nationella folkhälsomål

Nationellt sett finns 8 målområden för folkhälsan. Målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Framförallt två dessa har vi chans att påverka positivt genom den fysiska planeringen på kommunal nivå; ”Boende och närmiljö” samt ”Levnadsvanor”.

De 8 nationella folkhälsomålen:

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
- 5. Boende och närmiljö**
- 6. Levnadsvanor**
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Dessa mål ska uppnås genom insatser från myndigheter, landsting, kommuner med flera inom ett stort antal politikområden som har någon form av anknytning till folkhälsa.



Analys av målgrupper i planeringen

Barn, unga, äldre, personer med funktionsvariationer, personer med utländsk bakgrund och socioekonomiskt svaga grupper är utsatta för hälsorisker i större utsträckning än andra.¹⁴ Orsakerna till varför många av dessa inte kan eller vill besöka grönområden varierar, men det finns saker att göra för att öka attraktiviteten för gemensamma ytor i samhället ur dessa gruppers synvinkel, och därmed stärka folkhälsan.

Barn och unga

Barns psykiska, sociala, fysiska och motoriska utveckling främjas om de vistas i grönområden. Koncentrationsförmågan påverkas positivt, barnen rör på sig mer och är friskare. Exempel på attraktiva element för denna målgrupp är vidsträckta, lummiga och omväxlande grönområden med stora öppna ytor som innehåller stockar, stenar och stubbar som inspirerar till bygglek och klättring. Leken i skogen blir mindre förutsägbar, vilket även skapar en mer jämställd lek där alla kan vara med¹⁵. För barn är det viktigt med vildvuxna och "ostädade" grönområden där de får upptäcka, hitta gömslen och bygga kojor. Även att få ta del av naturens skafferier genom att ha tillgång till tex. fruktträd och vattenelement är viktigt för att främja barnens lärande och lek i naturen.

Äldre

Möjligheten att vara aktiv även på äldre dagar är en viktig del i ett gott åldrande. Exempel på attraktiva element är grönska, vatten, skugga, vackra vyer, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor. Att känna igen växter och djur är också betydelsefullt, likaså naturliga målpunkter dit man kan söka sig. Platser som upplevs isolerade, och dessutom saknar sittplatser, kan inge en känsla av otrygghet. Oron kommer både av insikten att man kan falla utan att någon kommer till ens hjälp och av risken att utsättas för våld.

Personer med funktionsvariationer

Många funktionsvariationer innebär att man kan motionera, men då krävs rätt förutsättningar i det fysiska rummet. Att det ska vara möjligt att förflytta sig självständigt och säkert i miljön är självklart. Detta kan åstadkommas genom exempelvis jämna, fasta underlag, genom att göra det möjligt att undvika trappor, branta sluttningar och trånga passager samt att det finns rymliga toaletter, anpassade räcken, belysning med mera. Det är även viktigt att tänka på att det främst är den natur som är allra närmast vägen eller passagen som blir upplevelsevärde.

Socioekonomiskt svaga grupper och personer med utländsk bakgrund

Socioekonomiskt svaga grupper och de med utländsk bakgrund nyttjar grönområden i mindre utsträckning än andra grupper. Bland dessa är graderna av fysisk aktivitet lägre och ohälsan större. De har inte heller i lika stor utsträckning tillgång till fritidshus eller egen trädgård, vilket ger dem sämre förutsättningar att vistas i gröna miljöer. För att attrahera breda befolkningsgrupper kan satsningar göras på promenadstråk med naturliga målpunkter, grillplatser, mötesplatser, fiskevatten och dess närmiljöer samt på marker för bär- och svampplockning. Tydlig och översatt information om allemansrätten med mera, är också viktigt för att nå personer med annat modersmål.

¹⁴ Statens folkhälsoinstitut, Östersund, 2009, nr 2009:02, ISBN: 978-91-7257-604-9, författare: Anna-Karin Johansson, Sara Kollberg och Kent bergström

¹⁵ Ärlemalm-Hagsér E. Skogen som pedagogisk praktik ur ett genusperspektiv. I: Sandberg A, red. Miljöer för lek, lärande och samspel. Lund: Studentlitteratur; 2008.

Fokusgrupp äldre

Hur bidrar till gröna miljöer till hälsosamt åldrande?

Alla ska ha rätt till ett hälsosamt åldrande och det finns olika syften med förebyggande hälsoinsatser för äldre. Det kan vara att öka oberoendet, höja den enskildes funktionsförmåga, undanröja hinder i vardagen som kan bidra till fallolyckor samt att på olika sätt motverka ett för tidigt åldrande.

Genom samhällsinriktade insatser går det att sänka gränsen för när den enskilde blir beroende, genom att göra bostäder och omgivande miljöer mer tillgängliga generellt sätt.⁵

Gröna miljöer och deras fysiska utformning kan i stor utsträckning påverka åldrandet positivt. Inom det nationella arbetet med äldres hälsa har man använt sig av de fyra hörnarna för ett gott åldrande¹⁶:

- 1) fysisk aktivitet,
- 2) bra matvanor,
- 3) social gemenskap och
- 4) delaktighet, meningsfullhet och att känna sig behövd.

I tre av dessa hörnare- fysisk aktivitet, social gemenskap och meningsfull sysselsättning- kan gröna miljöer bidra med viktiga värden.

”Ett hälsosamt åldrande är en process där möjligheterna till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras så att äldre människor kan ta en aktiv del i samhället och ha ett självständigt liv med god livskvalitet utan att diskrimineras på grund av ålder”

Statens folkhälsoinstitut, R 2007:2

¹⁶ SPF Seniorerna

Fysisk aktivitet

Hörnpelaren *fysisk aktivitet* är naturlig del för att hålla kroppen frisk och stark länge. Fysisk aktivitet förbättrar uthållighet, styrka, balans och rörlighet och främjar därmed ett självständigt liv för den äldre. Fysiskt aktiva människor uppger bättre välbefinnande och fysisk funktionsförmåga än inaktiva.¹⁷ Gröna miljöer främjar fysisk aktivitet vilket är positivt för äldre människors hälsa, och det finns en stark koppling mellan motion, ökad livslängd och livskvalitet. Mängden intensiv aktivitet brukar minska med åldern, medan måttlig aktivitet och promenader ökar. I allmänhet ökar betydelsen av stillasittande aktiviteter och aktiviteter nära hemmet när människor åldras, medan promenader och utflykter som inte är så krävande, behåller sin betydelse. Promenaden är alltså en viktig motionskälla för äldre och miljöerna närmast hemmet blir särskilt betydelsefulla för de med fysiska begränsningar. Hälsofrämjande och förebyggande insatser riktade till äldre kan minska beroendet av hjälp. Det har i första hand betydelse för människors välbefinnande och livskvalitet, men även för samhällets kostnader för vård och omsorg.¹⁸ Insatserna i den gröna strukturen kan exempelvis handla om att förebygga olycksfall men också att stimulera till motion och fysisk aktivitet.

Social gemenskap

Hörnpelaren social gemenskap har ett direkt samband med den psykiska hälsan. En persons sociala nätverk fungerar som ett skyddsnät vid motgångar men kan även bidra till att stärka sin självbild och ge en känsla av tillhörighet.¹⁹ Social gemenskap är viktigt för att motverka isolering och ensamhet samt minska rädsla och otrygghet hos de äldre.²⁰ En grönstruktur som skapar rum för möten mellan äldre, och möjlighet till sociala och gemensamma aktiviteter utomhus i naturen, är ett sätt att stärka denna hörnpelare i den fysiska planeringen.

Meningsfullhet och delaktighet

Den fjärde hörnpelaren kan även den stärkas genom utformningen av de gröna miljöerna. Genom att vara ute och vara aktiv stärks de äldres hälsa och detta bidrar även till att skapa glädje och *meningsfullhet*. Möjligheten att reflektera över allt det vackra i naturen aktiverar sinnen och kognitiva förmågor hos äldre.²¹ Detta sker om det finns möjligheter att se vacker natur, upptäcka fåglar med mera, känna vinden, höra olika naturljud, smaka på frukter och bär, lukta på blommor och kryddväxter eller känna på vatten och blad.²² Gällande att känna sig *delaktig*, är det viktigt att äldre får vara med vid utformningen av fysiska miljöer. Exempelvis kan medborgarcafèer eller trygghetsvandringar göras med fokus på äldre, där både enskilda medborgare, organisationer och föreningar bjuds in. Det är även givande att röra sig ute i de gröna miljöerna tillsammans med de äldre på rundvandringar, för att identifiera hinder, bevarandevärden och viktiga funktioner enligt deras perspektiv.

¹⁷ Äldres hälsa. En utmaning för Europa. Kortversion Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2007.

¹⁸ Proposition 2007/2008:110 En förnyad folkhälsopolitik. 2008.

¹⁹ Agahi N, Lagergren M, Thorslund M, Wänell SE. Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005.

²⁰ Ett aktivt liv som senior. [Stockholm]: Sveriges Kommuner och Landsting; 2006.

²¹ Norling I. Om hur fritid-kultur-rekreation påverkar äldres hälsa. Göteborg: Svenska Kommunförbundet och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.; 2002.

²² Bengtsson A. Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Kunskapssammanställning. Rapport 2003:60. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2003.

Befolkningen blir äldre och aktivare

Sverige har en hög medellivslängd jämfört med andra länder, och den fortsätter att öka. År 2015 var den 84,0 år för kvinnor och 80,4 år för män. Medellivslängden för män beräknas öka till 83,6 år 2050 medan kvinnors medellivslängd beräknas öka till 86,3 år (SCB 2006:2).

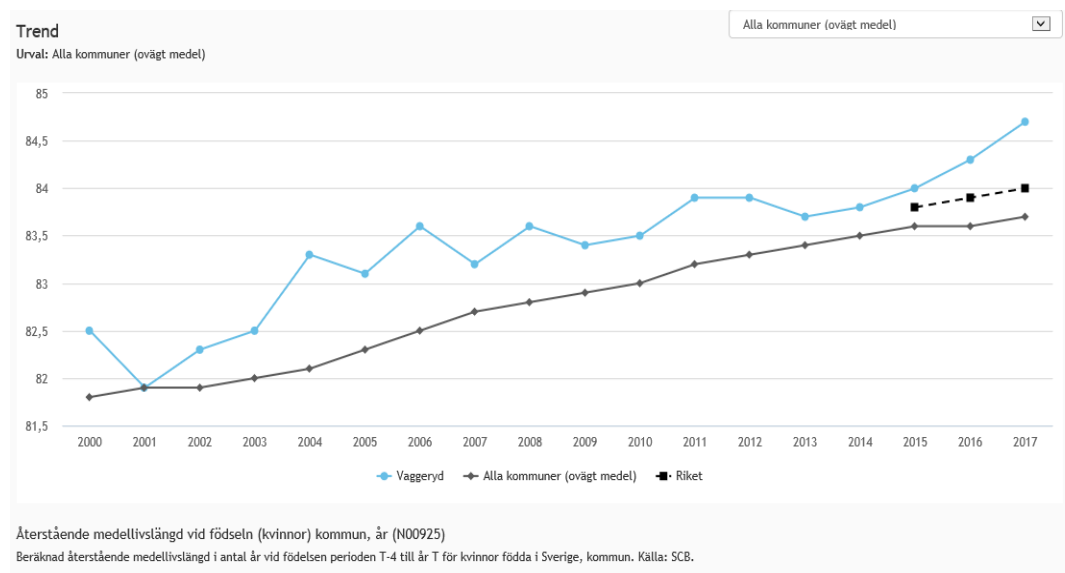
I Vaggeryds kommun var återstående medellivslängd vid födseln 84,7 år för kvinnor och 80,2 år för män år 2016.

Många studier visar att förändrade levnadsvanor kan ge positiva hälsoeffekter även högt upp i åldrarna, vilket har betydelse för människors välbefinnande och livskvalitet.²³ Tidsperioden efter pensioneringen är de flesta fortfarande friska, vilket ger förutsättningar för oberoende samt ett vitalt och aktivt liv. Många upplever också att det är först nu som de har tid till föreningsgemenskap och andra sociala aktiviteter.

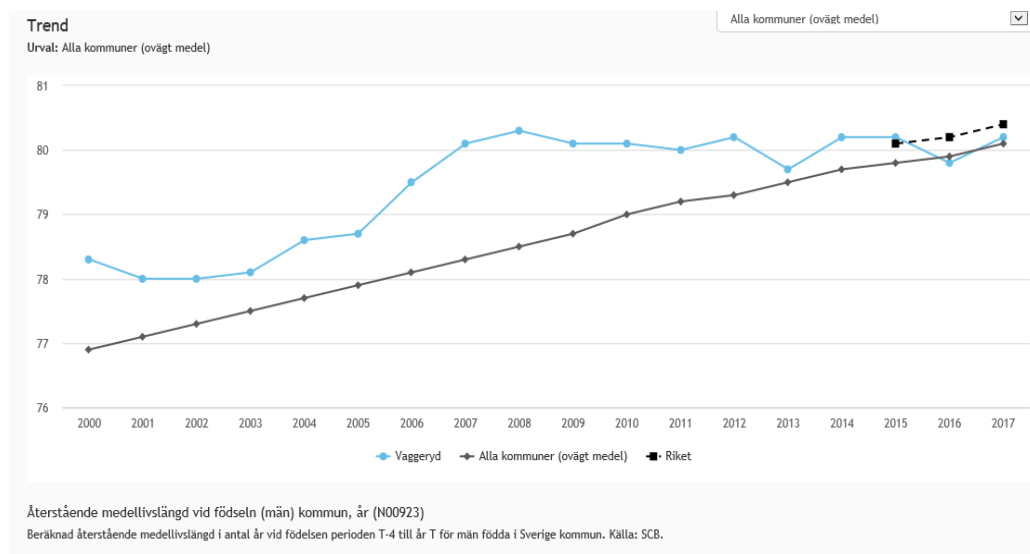
Figur 1: Grafen högst upp visar kvinnors återstående medellivslängd vid födsel och grafen längst upp visar motsvarande data för män i Vaggeryds kommun. Medellivslängden har ökat både för män och för kvinnor sedan år 2000. Källa: Kolada, som hämtat statistik från SCB.

²³ Proposition 2007/2008:110 En förnyad folkhälsopolitik. 2008.

Återstående livslängd vid födsel, kvinnor i Vaggeryds kommun



Återstående livslängd vid födsel, män i Vaggeryds kommun



Enkät svar

Fördjupning i enkäten: 61 år eller äldre

Den digitala medborgardialogen som publicerades på Vaggeryds kommuns hemsida i maj- september kompletterades med en skriftlig enkät som skickades ut till pensionärsföreningar i kommunen, då äldre var underrepresenterade i de digitala enkätsvaren. Pensionärsföreningarna kontaktades via telefon baserat på de kontaktuppgifter som anges på kommunens hemsida. Projektet och information om medborgardialogen presenterades även på Svenska kommunalpensionärernas förbunds möte den 17 september. Totalt inkom det 77 enkät svar från personer i Vaggeryds kommun som är 61 år eller äldre.

Andra allmänna undersökningar som gjorts tidigare på nationell nivå visar att de aktiviteter som äldre främst ägnar sig åt är nöjes- och motionspromenader, trädgårdsarbete samt att ströva i skog och mark. Dessutom ägnar äldre sig gärna åt aktiviteter som samtidigt ger motion, vilket förutom trädgårdsarbete även kan vara att gå ut med hunden, jakt, fiske samt svamp- och bärplockning.²⁴ Promenader ökar även med åldern, och i tidigare undersökningar har det påvisats att var tredje pensionär i åldersgruppen 75–84 år promenerar minst två gånger i veckan²⁵.

²⁴ Norling I, Larsson E-L. Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård. Mölndal: Göteborgs botaniska trädgård; 2004.

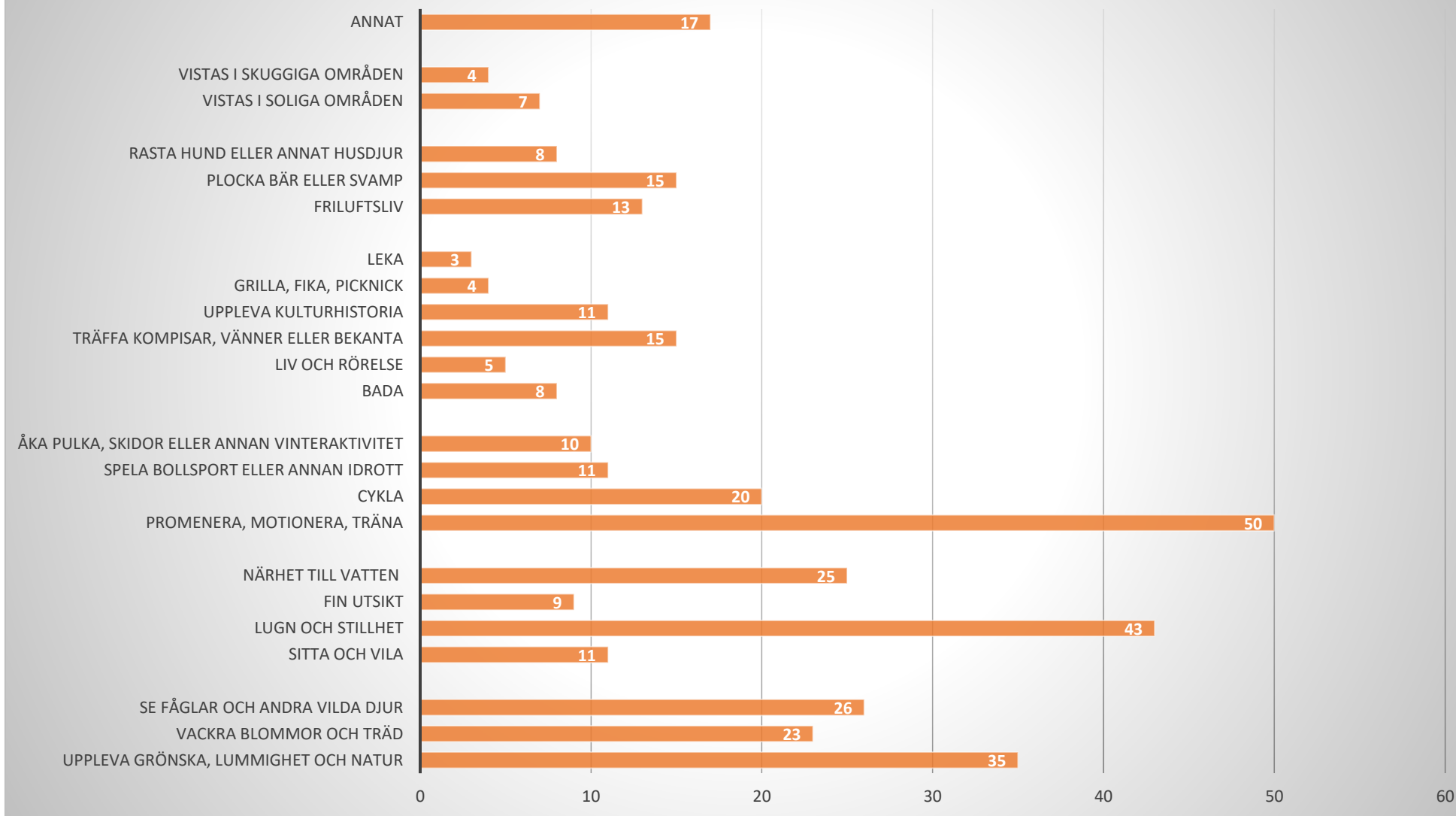
”Min gröna plats är promenad vid Fågelforsdammen samt promenad vid Regementet. Önskar uppsatta bord och bänkar där man kan ta en kopp kaffe.”

Svar från en äldre kvinna i medborgardialogen 2018



²⁵ Äldres levnadsförhållanden. Arbete, ekonomi, hälsa och sociala nätverk 1980- 2003. Stockholm: Statistiska centralbyrån; 2006.

Varför besöker de äldre i Vaggeryds kommun sin gröna plats?



Figur 2: I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade personer som är 61 år eller äldre att en anledning till att de besöker sina gröna platser för att promenera, motionera eller träna. Alternativen "lugn och stillhet" samt "uppleva grönska, lummighet och natur" har även de fått många röster.

Varför besöker de äldre i Vaggeryds kommun gröna platser?

Promenera, motionera eller träna

Enkätundersökningen visar att promenera, motionera eller träna var det alternativ som flest äldre kryssat i som en anledning varför de besöker sin gröna plats. Uppenbarligen är det en viktig aktivitet för de äldre i Vaggeryds kommun, frågan är hur vi kan stärka dessa värden så att äldre kan fortsätta att besöka sina gröna platser så länge som möjligt?

Inom gruppen äldre finns både de som är fullt rörliga och de med funktionsvariationer av olika slag, vilket gör att behoven av anpassning i de gröna miljöerna är väldigt olika. Fallskadorna är annars ett av våra mest omfattande folkhälsoproblem bland äldre²⁶ och det är mycket viktigt att ta hänsyn till detta i utformningen av de fysiska miljöerna i samhället. För att även de äldre som är svagare ska kunna komma ut på egen hand, är det bra med gångvägar utan större höjdskillnader och höga parksoffor med kraftiga armstöd som är lätta att ta sig i och ur.²⁷ Promenader underlättas också om gångvägar är jämna och hårda utan fallrisker som exempelvis kanter och håligheter. Detta är mycket viktigt för att minimera risken för vissa fallolyckor. För att ytterligare skapa säkra och framkomliga miljöer ska det finnas omvägar så att det går att ta sig fram förbi trappor kanter eller andra höjdskillnader med rollator eller rullstol.²⁸ För personer som behöver stanna och vila behövs sittplatser för att göra miljön mer tillgänglig.²⁹

²⁶ Var med och bestäm! Delaktighet och inflytande - en förutsättning för hälsosamt åldrande. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2008.

²⁷ Agahi N, Lagergren M, Thorslund M, Wånell SE. Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005.



²⁸ Ett aktivt liv som senior. [Stockholm]: Sveriges Kommuner och Landsting; 2006.

²⁹ Bengtsson A. Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Kunskapssammanställning. Rapport 2003:60. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2003.



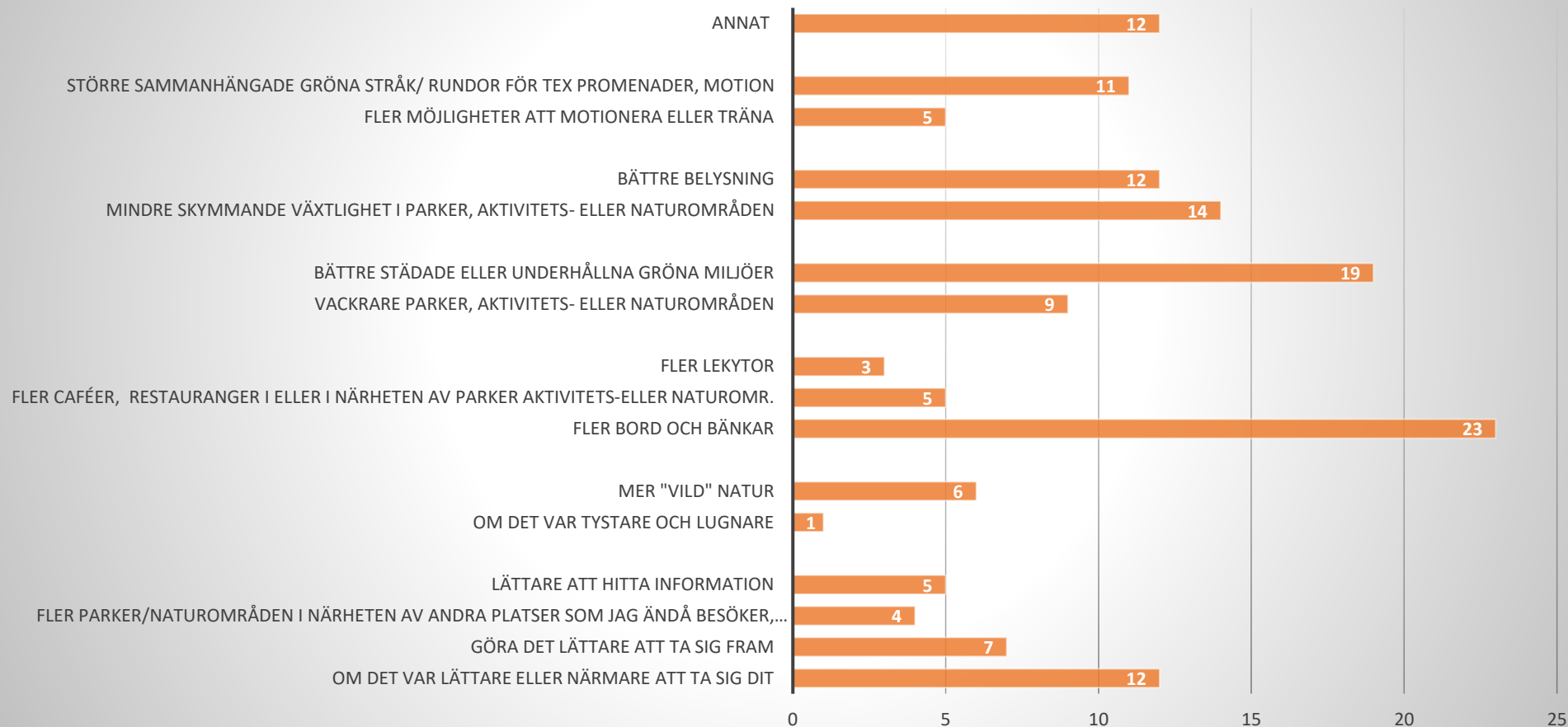
Uppleva grönska, lummighet och mångfald

Att få njuta av grönska, lummighet och natur var alternativ som många av de svarande valde att kryssa i som anledningar till att de besöker sin gröna plats. Träd, grönska, vatten, skugga, vackra vyer, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor är viktiga kriterier för att strövområden, stråk och parker ska vara angelägna och attraktiva besöksplatser. Det är även viktigt att tänka på olika funktionsvariationer och exempelvis göra anpassningar med upphöjda planteringar så att även de som är rullstolsbundna eller har svårt att böja sig kan känna och lukta på blommor och grönska. Igenkännandet är även en viktig faktor för många äldre. Detta kan innebära naturmiljöer som de är bekanta med och som innehåller växter och djur som de känner igen.¹ Även platser med historisk anknytning kan vara extra attraktiva för de äldre och skapa igenkänning.

Lugn och stillhet

43 personer av de 77 som svarat anger att lugn och stillhet är en anledning till varför de besöker sin gröna plats. Att få komma iväg från buller och sinnesintryck och få vistas i en avslappnande miljö är viktigt för invånarna. Det ger även utrymme för reflektion och en möjlighet att stanna upp och reflektera, vilket vi alla behöver lite nu och då. De gröna strukturerna kan erbjuda dessa typer av miljöer, så kallade lugna oaser i samhället. I Vaggeryds kommun är vi extra utsatta för buller i och med flera stora infrastrukturer och försvarets verksamheter, vilket skulle kunna vara något som reflekteras i svaren.

Vad skulle äldre i Vaggeryds kommun att generellt sett besöka gröna platser oftare?



Figur 3: I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade personer som är 61 år eller äldre att för att de generellt sett skulle besöka gröna platser oftare, önskar de fler bord och bänkar framförallt, samt bättre städade och underhållna miljöer. Flera har även angivit att mindre skyddande växtlighet är en betydelsefull faktor.

Hur kan vi anpassa grönområdena bättre till äldre i Vaggeryds kommun?

Skapa fler stödjande funktioner



Fler bord och bänkar är viktigt för de äldre. Det skulle kunna handla om att sätta sig och vila under promenaden, sätta sig ner och prata en stund eller ta en kopp kaffe ute i naturen. Bord och bänkar skulle också kunna vara en målpunkt i sig, man går dit, sätter sig en stund och går sedan tillbaka. Många äldre människor är även intresserade av lokal kulturhistoria, och därför är det av vikt att exempelvis grönområden med kulturhistoriska inslag sköts så att det historiska värdet framhävs.



Öka trygghet och säkerhet

Bättre städade och underhållna miljöer samt mindre skymmande växtlighet har de äldre i kommunen pekat ut som viktiga faktorer för att de ska vilja besöka gröna plaster oftare. Båda dessa faktorer kan kopplas till trygghetskänsla. Det känns otryggt att gå i dåligt skötta eller mörka/skymda miljöer. Att förbättra belysningen och glesa ut täta buskage gör att miljön känns tryggare och säkrare. Platser som upplevs isolerade från bebyggelse, och dessutom saknar sittplatser, kan inge oro och ängslan. Oron kommer både av insikten att man kan falla utan att någon kommer till ens hjälp och av risken att utsättas för våld.³⁰ Äldre kan vara rädda för att vistas i skogsområden på grund av att de uppfattar sig som svagare, har nedsatt rörlighet och utsatta.³¹ Många får också en känsla av otrygghet om skogsområden är mörka eller dåligt skötta. Kvinnor avstår, generellt mer än män, från att gå ut ensam av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad. Generellt sett har undersökningar visat att äldre känner sig mindre trygga än andra åldersgrupper.³²

³⁰ Bengtsson A. Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. Kunskapssammanställning. Rapport 2003:60. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2003.

³¹ Jorgensen A, Anthopoulou A. Enjoyment and fear in urban woodlands – Does age make a difference? Urban Forestry & Urban Greening 2007;(6).

³² Hälsa på lika villkor? Nationella folkhälsoenkäten Statens folkhälsoinstitut; 2007.



Sörgården

Fördjupning inom den kommunala äldreboenden

Vaggeryds kommun har två äldreboenden, Furugården och Sörgården. Boendena har besökts och områdeschefer har intervjuats, rundvandring har genomförts och utemiljöerna i anslutning till boendena har inventerats. Frågeunderlaget är inspirerat av de frågeställningar som presenteras i kapitlet om kulturella ekosystemtjänster i C/O Citys rapport "Ekosystemtjänster i stadsplanering- en vägledning". Frågorna som ställdes vid intervjun var:

- Hur ser tillgång till gröna miljöer ut vid eller i närheten av vårdplatser/ boenden för vila, små utflykter, rekreation, rehabilitering och aktivitetsmöjligheter?
- Hur ser anpassningen ut för funktionsvariationer i de gröna miljöer som används av boenden/ vårdplatser?
- Hur många vårdplatser/ boenden har utsikt över gröna miljöer?
- I vilken utsträckning förekommer gröna strukturen som kan bidra med skugga på exempelvis fasader och i närområdet vid vårdplatserna/ boendena?
- Planeras nya vårdplatser/ boenden framöver och hur säkerställs att ovanstående perspektiv tas med där?

Frågor att ställa sig när utemiljöer utformas på vård- och äldreboenden:

- ♥ *Kan de äldre ta sig ut till utemiljöerna själva utan att behöva hjälp (finns hinder i form av trösklar, tunga dörrar etc.)?*
- ♥ *Är ytorna framkomliga för de äldre som sitter i rullstol eller har rullator? Kan de äldre ta sig runt på egen hand?*
- ♥ *Finns fallrisker? Tex. kanter, kullersten, ojämna underlag, lutande underlag etc.*
- ♥ *Skuggade och svalkande utomhusmiljöer är ett måste då äldre är en riskgrupp vid varmare temperaturer- har miljöerna möjlighet till skugga dygnet runt?*
- ♥ *Kan boende med demens eller vandringsbenägenhet vara säkra i utemiljön?*
- ♥ *Kan de boende söka stillhet och lugn i utemiljön?*
- ♥ *Kan utemiljön användas vid flera årstider?*
- ♥ *Kan de boende uppleva natur i utemiljön- lummighet, blomsterprakt, ljud från fåglar, se insekter, höra porlande vatten, känna på löv etc.?*
- ♥ *Kan de boende uppleva kultur- både platsspecifik och allmänt känd- i utemiljön?*
- ♥ *Kan de boende uppleva samvaro och folkliv i utemiljön?*

Sörgården

Sörgårdens vård- och omsorgsboende har 4 boendeenheter, Ängen, Gläntan Hagen och Kullen med enrumslägenheter. Boendena är egna hem med möjlighet till stöd, service och omvårdnad anpassat efter den enskildes behov. Sörgården är belägen i centrala Skillingaryd.

Sörgården har främst två utemiljöer som nyttjas i dagsläget, Ängens innergård (Ä1) och Hagens innergård (H1). Gårdarnas karaktär varierar, generellt består de dock av gräsytor, smala asfalterade gångar och en större yta med plattor där bord och bänkar kan ställas upp. Enstaka träd och buskar förekommer.



Figur 4: Sörgården har två innergårdar i huvudsak som används. De båda är uppskattade och boendet har försökt förbättra dem, dock finns en del utmaningar främst kopplade till tillgänglighet och skötsel.

Ängens innergård

Innergården består av gräsytor med en asfalterad, smal gångväg som leder genom gården fram till framsidan av äldreboendet. Lägenheterna på bottenplan har utgångar ut till gården, där vissa avskärmas av träspaljéer och andra av buskage. Innergården används mycket, men har en del risker som försvårar användningen för de boende och för personalen.

Tillgänglighetsanpassning och risk för att boende går iväg är de största utmaningarna i dagsläget. Tillgänglighetsmässigt är asfaltvägen svår att ta sig fram på för de boende. Den är slingrig och lätt konvex och för någon med rullstol eller rullator är det svårt att hålla undan för gräs eller stenkanten. Det finns allvarliga fallriskmoment på gården i form av en nedsänkt dagvattenbrunn som utgör ett hål i vägen samt kullersten längs gångvägen.

Skötseln av de gröna ytorna är bristfällig enligt boendet, och det finns buskage som endast blommar någon vecka per år och annars ser mindre tilltalande ut.

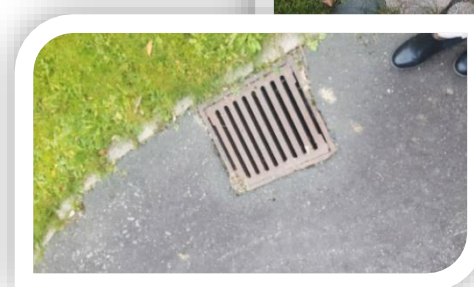
Åtgärder som nyligen är gjorda på innergården är att en rutten spaljé tagits bort då den höll på att förfalla. Det är även på gång att sättas upp ett träplank vid utkanten av innergården mot entrésidan för att inte de boende med vandringsbenägenhet ska kunna gå iväg.

Förbättringsåtgärder

För att göra innergården mer användbar skulle den behöva tillgänglighetsanpassas i större utsträckning då det finns allvarliga fallrisker. Gångvägen skulle behöva utökas, buskage skötas bättre eller ersättas med spaljéer, ta bort fallriskmoment (kullersten, kanter, dagvattenbrunnens kanter).

Sörgården skulle behöva mer utrymme för de äldre att kunna promenera. Många äldre, särskilt de med kognitiv svikt, är väldigt oroliga och det främjar när man får möjlighet att kunna gå lite.

Boendet skulle gärna se mer planteringar likt de som görs i centrum samt skapa gröna oaser som de boende kan ta sig runt och till själva för att uppleva mångfald, färg och form. Det finns även en önskan att skapa atmosfärer med ljud, ljus och flyttbara gröna anordningar. Exempelvis för att kunna sätta upp midsommarstänger, granar på vintern, eller gröna fondväggar som är flyttbara för att skapa säsongsbetonade gröna rum på innergården.



Figur 5: Ängens innergård består av gräsmatta med en smal gångväg genom området samt buskage längs väggarna. Kullersten och dagvattenbrunnar utgör farliga fallrisker och tillgängligheten är låg.

Hagens innergård

Innergården består en central hårdgjord yta som omges av ett buskage samt två mindre gräsytor på vardera sida med enstaka träd samt gångstigar till de två utgångarna nordväst och sydost om gemenskapsytan. Det finns en större plattlagd yta centralt på gården som används för att ställa upp bord och stolar. Det fanns tidigare en paviljong som revs då den var rutten, men ytan där paviljongen brukade stå används nu istället som en liten scenyta för underhållning (band som spelar och likande). Runt innergården finns ett nyligen uppsatt trästaket som ökar tryggheten på gården, då vissa av de boende ibland kan vandra iväg på egen hand. Från taket går det att fälla ut ett skärmatk, som är väldigt viktigt för att de boende ska kunna vistas ute på innergården sommartid. Det finns två allmänna utgångar som leder ut till innergården. Från dörrarna går smala asfalterade gångvägar fram till gemensamhetsytan i mitten. Likt Ängens innergård är gångvägarna slingriga och lätt konvexa, och för någon med rullstol eller rullator är det svårt att hålla undan för gräs eller stenkanter. Det finns allvarliga fallriskmoment längs gångvägen i form av en nedsänkt dagvattenbrunn som utgör ett hål i vägen. Det finns bärbuskar på innergården samt några mindre träd på östra gräsmattan.

Förbättringsåtgärder

Det finns vinbärsbuskar på innergården, vilket är uppskattade av de boende, men det finns en stor problematik kopplat till skötseln generellt. Träden skulle behöva beskäras för att få fart igen samt att skötsel av bärbuskar och gräsklippning skulle behöva ske oftare. Utökad vaktmästar-/ städtjänst där även skötsel av grönytor och odlingsytor kunde ingå är en möjlighet, och en robotgräsklippare för skötsel av gräsytor är även ett förslag från verksamhetens sida. Odlingsmöjlighet är något som är önskvärt, där de boende skulle kunna odla, ta hand om och skörda kryddor som dill, oregano och basilika. Detta skulle ge mervärden både för de som är lite piggare och kan ta hand om växterna, men även för de som bara kan lukta och smaka på kryddorna.



Figur 6: Övre bilden: Träplank är viktigt för att boende med vandringsbenägenhet inte ska kunna gå iväg från området när de inte är under uppsyn.

Mittenbilden: Hagens innergård har en bra yta för sommarfester och spelningar, vilket uppskattas mycket.

Nedersta bilden: Gångvägen genom området är mycket smal och med flera fallrisker i form av kanter och dagvattenbrunnar.

Furugården

Furugårdens vård- och omsorgsboende har 6 avdelningar som består av boende, korttidsboende och verksamhet för personer med demenssjukdom. Furugården ligger på Esplanaden och Ekgatan i centrala Vaggeryd.

Tillgången till gröna utemiljöer för de boende på Furugården finns i dagsläget i viss utsträckning. Det finns sju utgångar som leder till en gemensamhetsyta utomhus av något slag (det finns även några mindre ytor för demensboendet som inte tas upp här). Fem av dessa gemensamhetsytor har sittplatser med bord och stolar. Ytorna har liknande grundutförande, med låg grönytefaktor, stor andel hårdgjord yta (stenplattor), ett bord och stolar och till viss del även gräsmatta och buskage på vissa ytor. Varje yta beskrivs mer i detalj i bilaga 1- "Furugårdens utomhusmiljöer", men under kommande rubriker beskrivs de gröna utemiljöerna kring boendet i allmänhet.



Figur 7: Furugården har fem stycken gemenskapsytor samt några övriga utemiljöer som inte används i verksamheten.

Aktiviteter

De vanligaste aktiviteterna för de äldre i de befintliga utemiljöerna är att sitta och vila, prata, pyssla eller spela något spel.

Anpassning för funktionsvariationer

Möjligheten att ta sig ut till utemiljöerna varierar för avdelningarna på boendet. Demensboendet, vars avdelningar finns på bottenplan, har lättare för att ta sig ut då de helt enkelt har närmare och inte behöver hiss. Dock krävs alltid hjälp av personal då in- och utgångarna är smala, snäva och svåra att öppna.

Utsikt över gröna miljöer

Inte alla boende har möjlighet att ta sig ut på innergårdarna eller uteplatserna, och då spelar utsikten från boendets fönster och balkonger vikt för att få uppleva natur och gröna miljöer. Eftersom Furugården ligger väldigt centralt i Vaggeryds tätort så är utsikten över gröna miljöer mycket begränsad, och utsikten omfattar till största del endast mindre gröna gräsytor och enstaka träd.

Skuggning och svalka från gröna miljöer

Majoriteten av de ytor som är möjliga för utevistelse är inte lämpliga för de äldre ur flertalet aspekter och det händer att de boende måste gå in igen på grund av att utemiljöerna får dem att må dåligt. Det största och allvarligaste problemet är att utomhusmiljöerna är för varma. Behovet finns hos de boende att komma ut, men de mår inte bra när de är ute i de miljöer som finns tillgängliga.

Innergårdarna och de två gemensamhetsgårdarna, vilka är de fyra utemiljöer som används mest, blir alla för varma efter kl. 11/12 på dagen när större delen av ytorna är utsatta för direkt solljus. Ett parasoll eller

skärm räcker inte för att sänka temperaturen på uteplatserna. Detta beror på att ytorna ofta är små, isolerade och inklämda mellan husväggar som absorberar värmen och håller kvar den, vilket gör att temperaturen är hög oavsett om en mindre yta är beskuggad. Andra faktorer som kan bidra till det varma mikroklimat som uppstår i utemiljöerna är för att det saknas vattenelement och vegetation i flera skikt. Vatten bidrar till avdunstning som sänker lufttemperaturen samt att vegetation i olika nivåer hjälper till att värmen inte absorberas av fasader och gångplattor.

Förbättringsåtgärder

Upplevelsekvantiteterna på de ytor som finns tillgängliga i dagsläget är mycket begränsade, och detta finns önskan om att utveckla och tillföra fler värden i utomhusmiljöerna. Det finns både möjlighet att arbeta med mer variationsrika miljöer med olika färger och former på vegetation, samt även med sinnesintryck tex. känna på löv, äta färska bär, lukta på blommor och lyssna på susande ljud från träd eller porlande från bäck eller fontän. Verksamheten tror även att det skulle vara givande för de boende om det fanns hönor eller kaniner som de boende kan sköta, klappa eller bara titta på.

Svalkande åtgärder är av vikt för att verksamheten ska kunna använda sina ytor över huvud taget.

Verksamheten vill gärna satsa mer på gemensamma träffpunkter för boende från flera olika avdelningar för att de ska få chans att träffa likasinnade och umgås .

Förbättringsområden- de kommunala äldreboendenas utemiljöer

Efter inventeringen samlades fem nyckelord ihop, som är aspekter som enligt boendena skulle kunna utvecklas i deras utemiljöer och därmed även ge mervärde och ökad kvalitet i verksamheten.

FRIHET

Frihet

Det är viktigt att de äldre kan ta sig runt själva och känna självständighet och frihet. En person som har t.ex. rullator eller sitter i rullstol inte kan ta sig fram om ytorna inte är släta, hårda och plana. Om en innergård till stor del består av gräsmatta, med en smal gångväg, så är det svårt för de äldre att känna frihet och känsla av att kunna klara sig själv i utemiljön. Tillgänglighetsanpassade ytor kan därför bidra till att de äldre känner mer frihet att själva kunna ta sig runt på området, och även känna en större lust att utforska på egen hand. En idé kan därför vara att göra små gröna öar och oaser på innergården, men att majoriteten av ytorna är hårdgjorda och släta för att de äldre ska kunna ta sig fram.

SVALKÅ

Svalka

Äldre är en riskgrupp när det kommer till värme och sol. Äldre är mycket känsliga för förhöjda utomhus-temperaturer och det är därför viktigt att deras utomhusmiljöer är skuggande och svalkande. Blågröna strukturer (vatten, buskar, träd) är ofta effektiva temperaturreglare, dock så måste tillgängligheten på området vägas in vilket gör att hårdgjorda ytor är behövligt på de boendes innergårdar. Det finns dock flera sätt att jobba med svalkande strukturer ändå, tex genom dammar, markiser, gröna tak/ väggar, spara träd "i gata" samt göra små gröna oaser med flyttbara gröna väggar.

LUGN

Lugn

Som det visades i medborgardialogen är det många äldre som söker gröna platser just för att uppleva lugn och stillhet. Flera av de äldre kan känna sig ängsliga eller oroliga av olika anledningar, och då är det viktigt att de utemiljöer som finns erbjuder ombonade och lugnande ytor. Lugn musik, lummighet, ljuddämpning, mjuka former och färger kan användas för att skapa hörn eller oaser i utomhusmiljöerna för de som söker stillhet.

ATMOSFÄR

Atmosfär

Om utemiljöerna är utformade ur ett mångfunktionellt sätt från början, kan de bli en stor tillgång i form av att skapa atmosfärer och känslor, exempelvis efter årstider eller högtider. Med belysning, flyttbara väggar, ytor som är skyddade från väder och vind kan miljöerna användas under fler årstider än bara under sommaren.

UPPLEVELSE- VÄRDEN

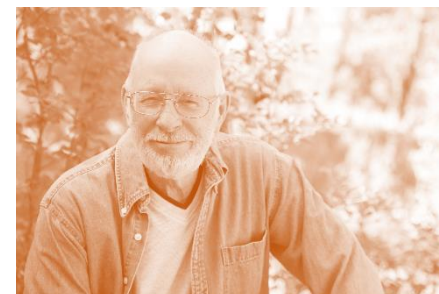
Upplevelsevärden

Aktiviteter som sommarmiddag vid långbord och små musikuppträdanden är guld värt, men det finns mycket att utveckla kring majoriteten av utemiljöerna. Förslag från boendena på upplevelsevärden som kan skapas är:

- Odlingmöjligheter
- En gemenskapsyta där flera avdelningar kan träffas och de boende får chans att träffa likasinnade
- Bättre skötta miljöer så att man kan ha bärbuskar
- Blomsterarrangemang
- Djur som kaniner eller höns
- Gröna oaser som de boende kan ta sig mellan själva
- Mångsidiga utomhusmiljöer som kan dekoreras och pyntas efter årstider och högtider- kräver att de är mer skyddade och användbara

Sammanfattning- gröna områden för äldre

- ♥ Tidsperioden efter pensioneringen är de flesta fortfarande friska vilket ger förutsättningar för oberoende samt ett vitalt och aktivt liv.
- ♥ Av de äldsta kvinnorna kommer 43 procent endast ut några gånger i månaden eller mer sällan (nationell statistik).
- ♥ Aktiviteter som äldre främst ägnar sig åt är nöjes- och motionspromenader, trädgårdsarbete samt att ströva i skog och mark.
- ♥ Fyra hörnpelare för ett gott åldrande är: 1) fysisk aktivitet, 2) bra matvanor, 3) social gemenskap och 4) delaktighet, meningsfullhet och att känna sig behövd. Tillgång till attraktiva grönområden kan främja punkterna 1, 3 och 4.
- ♥ Träd, grönska, vatten, skugga, vackra vyer, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor är viktiga kriterier för attraktiva grönområden.
- ♥ Igenkännandet är angeläget för ett stort antal äldre. Många tycker bäst om den naturmiljö som de är väl förtrogna med och som innehåller växter och djur som är bekanta.
- ♥ Att ha utsikt är betydelsefullt. Helst ska den vara varierad och vidsträckt.
- ♥ Natur att vandra i för att sedan nå ett mål uppskattas. Målpunkter kan vara en utsiktsplats, en speciell brygga eller en historisk plats med en gammal stuga etc.
- ♥ Skyddade och omgärdade platser kan fungera som oaser. Ett lövtak kan ersättas av exempelvis en pergola som ger skugga.
- ♥ Äldre påverkas mer av värmeböljor och därför är skugga viktigt för dem.
- ♥ Fallolyckor är mycket vanliga och kan undvikas genom att åtgärda ojämnheter.
- ♥ Platser som upplevs isolerade från bebyggelse, och dessutom saknar sittmöjligheter, kan inge oro och ängslan. Oron kommer både av insikten att man kan falla utan att någon kommer till ens hjälp och av risken att utsättas för våld.
- ♥ Många får också en känsla av otrygghet om skogsområden är mörka eller dåligt skötta.





Fokusgrupp barn och unga

Hur bidrar till gröna miljöer till en hälsosam uppväxt?

När man tittar på utemiljöer ur ett barnperspektiv är tillgången och utformningen av miljön det viktigaste. Attraktiva grönområden ur ett barnperspektiv utvecklar både barnens psykiska, sociala, fysiska och motoriska förmågor³³. En naturmiljö som är varierad och mångsidig uppmuntrar till upptäckter, väcker fantasin till liv och ger utrymme för kreativitet³⁴. Det finns studier som visar att barn som går på förskolor vars gårdar har mycket natur har bättre motorik och koncentrationsförmåga, har färre sjukdagar och är friskare än på förskolor som har lite natur på förskolegården³⁵. Även leken blir mer variationsrik och samtal mellan barnen ser ut att gynnas av en naturrik förskolemiljö.

"Färdiga" och designade lekplatser- den bästa lösningen?

På SLU gjordes en studie med barn 6-11 år kring vad de tyckte var viktigast på en lekplats. Det framkom att barnen pekade ut fysiska utmaningar (tex klättra högt), påverkan (tex gräva en grop eller bygga om redskap) och platsskapande (bygga kojor eller hitta/skapa egna rum) som de tre viktigaste aspekterna. Barnen i studien ville gärna se mer möjligheter kring de tre aspekterna som nämndes- mer utmaningar, mer påverkansbara miljöer och fler möjligheter att skapa och hitta platser/ rum. Det var extra tydligt att de äldre barnen i studien ville känna sig mer utmanade på

³³ Ståhle A, Nordström T. Barns tillgång till lekområden. Analyser av faktiskt gångavstånd från bostäder, förskolor och grundskolor i Stockholms stad. 2007.

³⁴ Bostadsnära natur. Inspiration och vägledning. Karlskrona: Boverket; 2007.

³⁵ Grahn P, Mårtensson F, Lindblad B, Nilsson P, Ekman A. Ute på dagis. Alnarp: Movium; 1997.

³⁶ Jansson M. "Children's perspectives on playground use as basis for children's participation in local play space management". Local Environment: the international journal of justice and sustainability nr 2, 2015

³⁷ Ärlemalm-Hagsér E. Skogen som pedagogisk praktik ur ett genusperspektiv. I: Sandberg A, red. Miljöer för lek, lärande och samspel. Lund: Studentlitteratur; 2008.

lekplatserna. Studien visar att det är bra om barn får vara med i utformningen av lekplatser. Speciellt för skolbarn passar inte redan "färdiga" lekredskap som inte går att varken påverka i den utsträckning barnen önskar. Att bjuda in barnen att vara aktiva i skapandet och utvecklingen av sin miljö innebär en delaktighet som kan vara ett viktigt steg mot att skapa en mer barnvänlig byggd miljö. ³⁶

Naturlek är mer jämställd

Hur kan man ta hänsyn till jämställdhet när man utformar lekytor? Forskning visar att den mest jämställda leken uppstår när barn får leka fritt i skogen och får utforska lekmiljön. Skogen är mindre förutsägbar än många andra lekmiljöer och uppmuntrar lekar där alla kan vara med. ³⁷

Utomhuspedagogik

Naturen har ett stort värde ur ett pedagogiskt perspektiv. Utomhuspedagogik är en del i skolans arbetsmiljö som främjar lärandet genom ökad rörelse och fysisk aktivitet. Forskning vid Centrum för miljö- och utomhuspedagogik, Linköpings universitet, visar att utomhuspedagogik förebygger bland annat fetma, diabetes, benskörhet och stress.³⁸ Andra forskningsresultat visar att barn rör sig mer när de har tillgång till stora, kuperade ytor med mycket vegetation, jämfört med barn som inte vistas i sådana miljöer. En väl utformad utomhusmiljö ur ett barnperspektiv kan därmed bidra till att barnen är mer fysiskt aktiva, vilket i sin tur medför många goda hälsoeffekter. ^{39, 40}

³⁸ Statens folkhälsoinstitut 2009: Gröna områden för fler- en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa

³⁹ Boldeman C, Blennow M, Dal H, Mårtensson F, Raustorp A, Yuen K, et al. Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun exposure. Prev Med 2006;42:301-8.

⁴⁰ Boldeman C, Dal H, Blennow M, Wester U, Mårtensson F, Raustorp A, et al. Scamper. Förskolemiljöer och barns hälsa. Rapport 2005:3. Stockholm: Centrum för folkhälsa, Avdelningen för folkhälsoarbete; 2005

Risikfaktorer

En riskfaktor när barn vistas mycket utomhus är ökad exponering för solljus, dvs skadlig UV-strålning. Många av de ytor som barn vistas på kan vara hårt exponerade för solljus, som exempelvis gräsmattor, asfalterade förskolegårdar eller sandlådor. En hög exponering för UV-strålning i unga år medför ökad risk för hudcancer. Vid planering av förskolegårdar och andra grönytor där barn kommer att röra sig är det därför viktigt att lämna vegetation ur ett skuggande perspektiv. Om en förskolegård inte har några träd eller buskar, kan även skärmtak användas ur skuggande syfte. Viktigt att komma ihåg är dock att träden temperaturreglerar förskolemiljöerna bättre än skärmtak samt att de ger mervärden i form av tex. kottar, löv eller klättermöjligheter som är uppskattade i leken.

Barnperspektiv i samhällsplaneringen- hur?

Att arbeta med barnperspektivet i samhällsplaneringen handlar inte om att sätta en rutschkana i alla kvartersområden. För att på ett helt riktigt sätt veta hur vi bäst tar hänsyn till barn och unga i kommunen, måste vi veta hur de använder våra grönområden och utomhusmiljöer, vad de tycker om dem, vad de vill att vi har kvar för deras skull och vad vi ska utveckla. Barn och ungdomar behöver utifrån detta perspektiv bli mer delaktiga på ett rutinmässigt sätt i den fysiska planeringen.

Det är även viktigt att tänka på barns rörelse i samhället. Barn kan ha svårigheter att ta sig fram i ett samhälle mellan tex skola, hem, kompisar, lekplats, träning etc. Det finns många olika hinder, som ur ett barns perspektiv framförallt utgörs av trafikerade vägar⁴¹. Det finns studier där barn varit delaktiga i planeringsprocessen som visar att barnen tycker det varit viktigare att närmiljön har bra kvalitet och är säker än att lekplatserna är nya och spännande.

⁴¹ Ståhle A, Nordström T. Barns tillgång till lekområden. Analyser av faktiskt gångavstånd från bostäder, förskolor och grundskolor i Stockholms stad. 2007.



Hur går vi vidare med barnperspektivet i samhällsplaneringen?

Det första som behöver göras är att göra en riktad medborgardialog till barn upp till 12 år kring de gröna miljöer och utomhusmiljöer som de rör sig i. Enkäten kring förskolegårdar behöver utökas och få in svar från fler förskolor samt även skolor, kompletterat med platsbesök och inventeringar. Forskning har resulterat i ett antal kategorier för att värdera förskolemiljöers betydelse för barns hälsa som med fördel skulle kunna användas i vidare arbete med att öka kvalitén på kommunens skolor och förskolor, kallat OPEC (Outdoor Play Environment Categories)⁴². Där tar man hänsyn till andelen natur med buskar, träd och varierande topografi på förskolegården, arean på hela förskolegården samt i vilken omfattning lektyterna är omgivna av natur och öppna ytor integrerade.

Vidare är det viktigt att tänka igenom olika barns behov- exempelvis leker barn i yngre tonåren på samma sätt som 6-7 åringar? Hur kan vi skapa ytor som bjuder in till lek oavsett kön, ålder eller funktionsvariationer? I varje utformning av en ny förskola eller annat samhällsrum där barn kan komma att uppehålla sig, är det viktigt att reflektera över dessa aspekter på ett rutinmässigt sätt, och kanske viktigast att det efterfrågas av politiken. I takt med att Vaggeryds kommun växer kommer även mångfalden i samhället att öka, och det är viktigt att de allmänna platser som finns är just allmänna, och inte exkluderar människor grund av rutinmässig eller klassisk utformning av de gröna miljöerna.

Det önskemål och perspektiv som återkommit flertalet gånger under kapitlet om barn och unga i denna rapport, är just behovet av mer "vilda" naturmiljöer även i tätorterna som bjuder in till aktiv och fri lek. Kanske ska

en skogsdunge med stock och sten bli det nya rutinmässiga istället för våra klassiska lekställningar på framtida förskolegårdar?

Verktyg i pedagogiken

Utomhusmiljön ska även kunna vara ett verktyg i pedagogiken. Att inte bara prata om miljön utan att även få känna på den i olika uttryck och sammanhang kan bland annat bidra till att öka förståelse för naturen och främja barn och elevers kreativitet. Det är viktigt att detta gäller på ett generellt plan och att man i diskussion kring detta inte fastnar vid specifika projekt, då likvärdigheten för våra barn och unga är en viktig aspekt vi alltid måste tänka in.

Barnkartor i GIS

Forskare vid SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet) har även arbetat fram ett verktyg som kan användas för att lyfta bans synsätt i samhällsplaneringen. Planeringsverktyget är kartbaserat med barn och unga i centrum och kallas "Barnkartor i GIS" (geografiskt informationssystem). Genom verktyget kan planerarna få tillgång till barnens kunskap om och intresse för sin närmiljö inom många olika teman. Det gäller exempelvis barnens favoritplatser eller farliga platser, var man träffar kompisar och förslag till förändringar. Det kan även handla om säkerhetsaspekter, som exempelvis vilka vägar som barnen nyttjar för att ta sig till skolan. I samarbete med skolan kan även platser som skolan använder för undervisning och transport redovisas. Metoden gör det möjligt att öka barns inflytande för utemiljön, dock ligger det slutliga ansvaret alltid i de fysiska planernas och politikernas händer för att använda kunskapen i enlighet med FN:s konvention om barnets rättigheter.⁴³

⁴² Mårtensson F. Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Doktorsavhandling. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 2004.

⁴³ Barn behöver hemliga platser. 2006. SLU

Enkät svar

Fördjupning i enkäten: 13 -20 år

Den digitala medborgardialogen publicerades på Vaggeryds kommuns hemsida i maj- september. Enkäten kom senare att kompletteras med en skriftlig enkät som skickades ut till klasser på Fenix gymnasieskola i kommunen, då ungdomar mellan 13-20 år var underrepresenterade i de digitala enkätsvar. Enkäter delades ut i samband med en föreläsning som anordnades på Fenix som en del i projektet med grönstrukturplanen samt till lärare som sitter med i arbetsgruppen för Miljöhörnan.

Ett försök till kontakt med samhällslärare på låg- och mellanstadium på olika skolor i kommunen gjordes också via mailutskick, men resulterade inte i några inkomna svar. Gruppen barn "upp till 12 år" är knappt representerade i medborgardialogens inkomna svar, vilket innebär att framtida komplettering av underlaget är nödvändig. Totalt inkom det 72 enkätsvar från personer i Vaggeryds kommun som är mellan 13-20 år.

Varför besöker ungdomar i Vaggeryds kommun gröna platser?

Promenera, motionera eller träna

I enkätundersökningen påvisades att promenera, motionera eller träna var det alternativ som flest unga kryssat i som en anledning varför de besöker sin gröna plats.. Frågan är hur vi kan stärka dessa värden så att ungdomar fortsätter att besöka sina gröna platser, och kanske till och med besöker dem oftare?

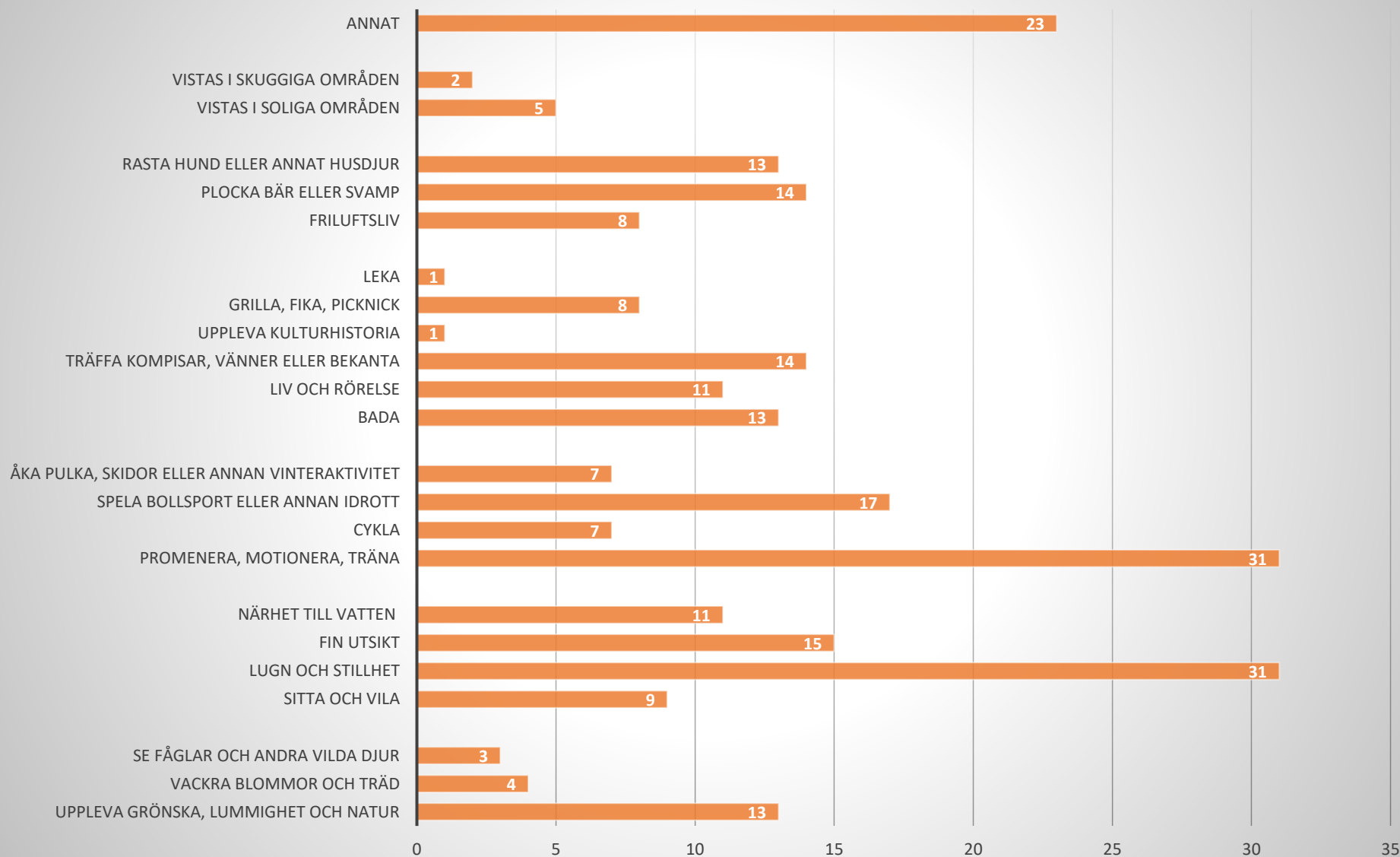
Som ungdom är man ofta i ett gränsland- man kan känna sig för stor för att leka på lekplatserna, men kanske för ung för att intresseras av att enbart träna på utegym eller spela klassiska spel som boule. Liv, rörelse och den sociala biten är även viktig för de yngre. Skateparker är exempel på platser som ofta ses som direkt riktade till ungdomar, men faktum är att det är långt ifrån alla som har en skateboard eller kickboard, samt att det inte lockar så många tjejer. Här har kommunen en viktig uppgift, att utveckla grönområden tillsammans med ungdomarna och låta dem vara medskapare av sina utemiljöer. Att ungdomar är ute och rör på sig och träffar vänner, lägger en god grund för ett aktivt och socialt vuxenliv.

Lugn och stillhet

31 ungdomar av de 72 som svarat anger att lugn och stillhet är en anledning till varför de besöker sin gröna plats. I dagens digitala samhälle är unga utsatta för sinnesintryck i vardagen, bland annat via sociala medier. Att komma iväg från sinnesintryck och få vistas i en avslappnande miljö är viktigt, det ger utrymme för reflektion och en möjlighet att stanna upp, vilket kanske framförallt våra unga behöver. De gröna strukturerna kan erbjuda dessa typer av miljöer som även är anpassade för unga.

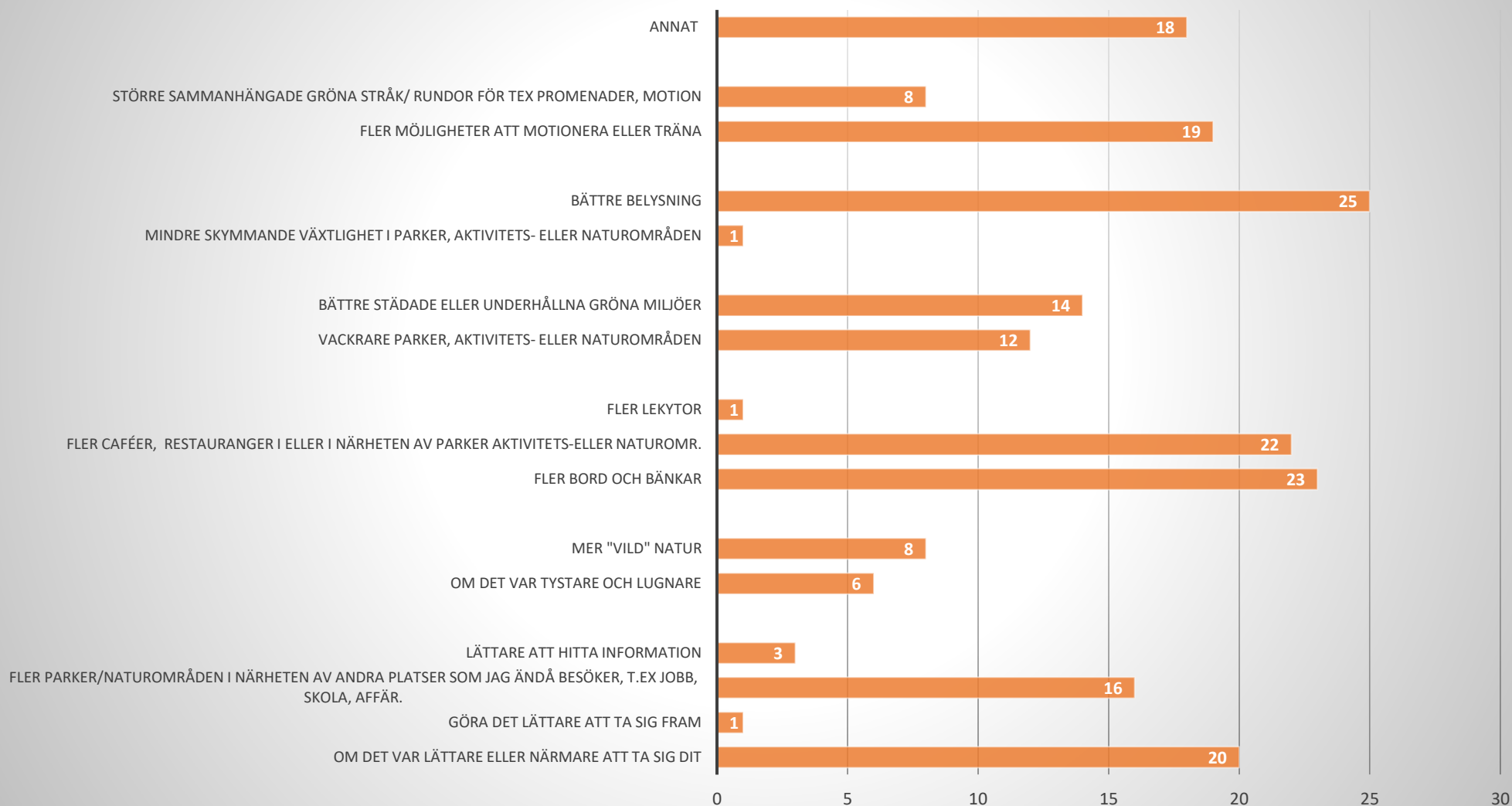


Varför besöker ungdomar i Vaggeryds kommun sin gröna plats?



Figur 8: I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade 31 personer som är mellan 13-20 år att en anledning till att de besöker sina gröna platser för att promenera, motionera eller träna. Alternativet "lugn och stillhet" har även det fått 31 röster från de svarande. I kategorin "annat" är det 11 svar som berör fiske, utflykter eller bygga koja.

Vad skulle ungdomar i Vaggeryds kommun allmänt sett besöka gröna platser oftare?



Figur 9: I medborgardialogen "Min gröna plats" svarade 25 personer mellan 13-20 år att de generellt sett skulle besöka gröna platser oftare om det var bättre belysning. 22 respektive 23 personer svarade även att fler caféer, eller restauranger i närheten av grönområdet samt fler bord och bänkar skulle få dem att besöka gröna platser oftare.

Hur kan vi anpassa grönområdena bättre till ungdomarna i Vaggeryds kommun?

Skapa fler stödjande funktioner



Fler bord och bänkar samt aktiviteter i närheten av grönområdena är viktigt för ungdomarna. Det skulle kunna handla om att kunna träffas någonstans och hänga med kompisgänget, kunna ta med sig fika ut på en utflykt eller känna trygghet att vara ute även på kvällen efter skolan när det hunnit bli mörkt. Kommunen har i dagsläget större friluftsområden både i Vaggeryd och i Skillingaryd som flera ungdomar nämner att de skulle vilja utvecklas med fler slingor, mer belysning och saker att göra. Det är även av vikt att göra centrala grönområden attraktiva så att spontan utomhusaktivitet och lek uppstår på väg hem från skolan eller på kvällstid.

Öka trygghet och säkerhet



Det svar som fått flest röster bland ungdomarna i enkäten är bättre belysning. Detta är ofta kopplat till någon typ av friluftsområde och elljusspår, där ungdomarna önskar att det var så pass upplyst att det fanns fler möjligheter till motion och promenadstråk. Det är en otroligt viktig grund för det framtida vuxna livet att vara ute och röra på sig som ung, och det är ett tydligt budskap från ungdomarna att just belysningen skulle innebära mer attraktiva grönområden för dem.

Om det var närmare att ta sig dit



20 av de svarande ungdomarna önskar att det var närmare till grönområden. Här är det viktigt att fundera över de gröna kilarna in i samhällena, och att det inte endast finns stora friluftsområden i utkanten utan att det även finns liknande värden mer centralt och på andra orter. Exempel kan vara möjlighet till utomhusmotion eller ungdomsriktad lek och aktivitet utomhus mer centralt.



Fördjupning inom de kommunala förskolorna

En enkät om förskolornas utemiljöer skickades ut till Vaggeryds kommuns förskolechefer den 16 augusti 2018 via mailutskick. Enkäten finns att läsa i bilaga 3. Under sju veckor hade förskolorna möjlighet att skicka in ett svar på enkäten. Totalt var det sju stycken av totalt sjutton kommunala förskolor svarande, och från dessa sju förskolor var det totalt tio avdelningar som lämnade in sitt svar.

❖ **Bullerbyns förskola**

- Avdelning 1
- Avdelning 2
- Avdelning grön

❖ **Förskolan Växthuset 1**

❖ **Förskolan Växthuset 2**

- Avdelning 4
- Avdelning 5

❖ **Gullbäckens förskola**

❖ **Hoks förskola**

❖ **Klevshults förskola**

❖ **Petersborgs förskola**

- Avdelning 2

❖ **Södra Parks förskola**

Hur ser förskolegårdarna ut idag och vad uppskattas?

Sammanfattningsvis ser förskolegårdarna mycket olika ut i kommunen. Allt ifrån ytterligheten att det inte finns någon förskolegård till att förskolegården har en egen liten skogsdunge och tillgång till stora gräsytor. Det som uppskattas på förskolegårdarna idag är bland annat:

- Små hus i en skogsdunge
- Gömslen så man kan leka kurragömma
- Blomrabatter som kan användas ur naturpedagogiskt syfte
- Naturliga lekplatser
- Pulkabacke och rutschkana
- Naturliga element
- Sandlådor
- Planteringslådor
- Stora gräsytor
- Stenar och stockar att klättra på

Det som generellt kan sägas är att barnens intresse skiftar ständigt, mycket beroende på ålder. På en förskola var sandlådan det mest populära bland de minsta, medans de större barnen höll sig i skogsdungen. Detta gör att en förskola behöver en mångsidig gård, och de naturliga elementen spelar en viktig roll för både pedagogiken och barnens hälsa.

Det finns exempel på flera förskolegårdar i Vaggeryds kommun som till hälften består av asfalt och till hälften av gräsmatta och som har relativt få träd och buskar. Sörgårdsskolan är ett exempel på en skola med en mer otraditionell skolgård, med övervägande grönytor och allt ifrån asfalt, grus, gräs, skog och vatten. I en analys som Länsstyrelsen gjorde av några skolgårdar i Vaggeryd och Sävsjö kommuner 2008, visar att skolgårdarnas asfaltytor inte var speciellt populära platser för lek. Många av de barn som tillfrågades använder hellre de sandtytor som finns, där även

lekredskapen ofta är placerade. Sanden verkar vara en viktig faktor, då hälften av de tillfrågade barnen som pekade ut lekytorna som bäst gjorde det på grund av att det fanns sand där. Generellt sett var lekytorna med sand mer populära än grönområden på de skolor som tillfrågades, dock kan detta resultat bero på att flera av de medverkande skolorna hade en torftig och steril grönstruktur som inte inbjuder till lek eller kan fungera som gömsle.



Figur 3: Bilder från fyra av de förskolor som svarade i enkäten: Hoks förskola (övre raden till vänster), förskolan Växthuset (övre raden till höger), Gullbäckens förskola (nedre raden till vänster) och Bullerbyns förskola (nedre raden till höger).

Hur kan förskolegårdarna utvecklas?

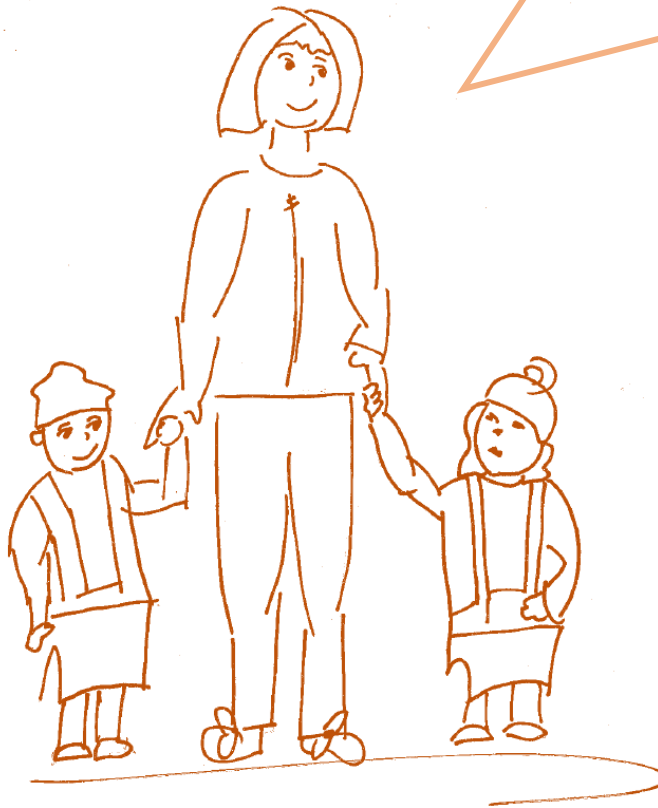
I enkäten frågade vi förskolorna hur de skulle vilja utveckla sina förskolegårdar, och det kom in förslag från både pedagoger och barn. Det svar som återkom i flera av svaren kopplade till **en större mångfald av träd, buskar och blommor** samt **motoriskt utvecklande element** som naturhinderbana och klätterlek. För att stärka de naturpedagogiska inslagen var det även flera som pekade på kompost, regnvattensamling, plats att odla och bärbuskar med ätbara bär. Det är även viktigt för förskolorna att de kan vara ute oavsett väder. I svaren nämns träd som skuggar, arbetsplatser utomhus, och belysning som exempel på förbättringar avseende detta. Nedan följer en komplett lista över de förbättringsförslag som inkom från samtliga förskolor och avdelningar.

Lista över utvecklingsförslag för förskolegårdarna som inkommit från kommunens förskolor:

- Platser för att arbeta utomhus, tak, altan, grillplats.
- Utomhusstaffli, scen mm .
- Viktigt med belysning som gör att det går att vistas utomhus alla årstider , även när det är mörkt stora delar av dagen.
- Möjlighet att ta tillvara på regnvatten, för lek och bevattning.
- Mycket träd och buskar.
- Plats att odla både som doftar och som går att äta.
- Kompost.
- Grillplats.
- Olika underlag att gå på (gräs, grus, asfalt)
- Naturhinderbana. Utmaningar för de äldre barnen att klättra på.
- En bäck, en sjö, igelkottar och en elefant (förslag från barnen).
- Mer saker där barnen kan utvecklas motoriskt- stor klätterställning, rep att klättra uppför, klättervägg och så vidare.
- Önskemål är att gårdarna ska få ett mer naturligt utseende där man har ett hållbart förhållningssätt som utgångspunkt. Exempelvis kan man samla vatten i tunnor för att använda till barnens utforskande av vatten istället för att hämta i kranen.
- Fler träd och buskar vore önskvärt för att stimulera fantasi och ge naturlig skugga.
- Plantera pil-kojor.
- Stockar och stora stenar för att utmana barnen motoriskt.
- Barnen vill gärna ha gungor och en större ruschkana eller en korggunga.
- Vi har ett önskemål om att ha en mer mångfald av växligheter, både ätliga växter (ex vinbärsbuskar, krusbärsbuskar och mer odlingsmöjligheter) och blommor.
- Mer plantering, kanske något insektshotell-projekt vore kul.
- Mer blommor.

Önskemål är att gårdarna ska få ett mer naturligt utseende där man har ett hållbart förhållningssätt som utgångspunkt. Exempelvis kan man samla vatten i tunnor för att använda till barnens utforskande av vatten istället för att hämta i kranen. Fler träd och buskar vore önskvärt för att stimulera fantasi och ge naturlig skugga. Man skulle b.la. kunna plantera pil-kojor. Stockar och stora stenar för att utmana barnen motoriskt.

Förbättringsförslag för förskolegården från pedagogerna på Hoks förskola



Utflyktsmål utanför förskolegården

Flera av kommunens förskolor använder inte enbart sina förskolegårdar, utan de gör även utflykter till andra grönområden.

Avstånd till utflyktsmål

Av de svarande förskolorna/avdelningarna så är det 6 av 10 som har längre än 300 meter till de utflyktsmål som verksamheten besöker utanför skolgården, var av en av dessa har över 1 km färdväg. 4 av de svarande verksamheterna har 0 – 300 meter till sitt vanliga utflyktsmål.

Färd sätt till utflyktsmålen

Alla de svarande förskolorna går till sina utflyktsmål, med kompletterande vagnar till de minsta barnen. Flera anger att detta är det smidigaste sättet, även om det kan ta lite tid. Flera av de svarande anger att de använder hjälpmedel som promenader, vagnar med extrakläder och reflexvästar. Hoks förskola lyfter att det är lätt att ta sig till utflyktsplatserna och för att besöka de flesta platser behöver inga större vägar korsas. Petersborgs förskola påvisar att problem uppstår när det har varit väldigt mycket snö, då är stigarna smala och vagnen blir väldigt svår att köra. Södra parks förskola anger att ibland är barngruppen för stor för att gå på utflykt med.

Vad avgör ifall förskolorna väljer att besöka ett grönområde?

Det som spelar störst roll enligt förskolorna när de väljer grönområde att besöka med barnen, nämnde majoriteten följande tre punkter:

- ♥ Närheten.
- ♥ Variationsrika miljöer med mångfald.
- ♥ Miljöer där barnen kan upptäcka och utforska naturen.

Utvecklingsförslag kring grönområden som besöks i dagsläget

Förskolorna fick frågan om de hade några utvecklingsförslag angående de utflyktsmål de brukar besöka utanför förskolegården. Följande utvecklingsförslag inkom från förskolorna:

- Skogen bakom Bullerbyns förskola: Röja en stig. (men absolut inte för mycket, så att skogskänslan försvinner). Viktigt att nedfallna träd mm får ligga kvar. Hellre lägga dit någon stor sten. Rensa bäcken. Säkrare bro (utan att för den skull ta bort barnens sikt ner i vattnet).
- Lekplatserna i Hok- Vi har ofta med oss frukt eller annat mellanmål när vi går iväg. Det vi saknar många gånger är papperskorgar för att kunna slänga ev skräp direkt. I övrigt börjar båda lekplatserna i Hok att bli slitna och skulle behöva fräschas upp.
- Petersborgs förskola går till skogen som ligger vid Friluftsgården, man går förbi kvarnen och vänster, över bron och följer vägen tills det kommer en stor kulle och grönområde. Det hade varit bra med vindskydd som barnen kan sitta i, kanske även när vi äter ute. Även naturkarta/naturtavla i närheten av de olika platserna med bilder och fakta kring de växter och djur som finns i närheten. Barnen älskar att vara i skogen och på gräsyrtorna nedanför men det är svårt nu när det har blivit så högt gräs.
- Papperskorg vid Dammgatan, Vaggeryd.
- Någon form av solskydd/tak på lekplatserna för vi har inget skydd för solen när vi är ute på soliga och varma dagar, finns inte på någon allmän lekplats. Höga tallar skyddar bra mot både regn och sol.
- Kommunens lekplatser saknar inhägnad, det kan vara ett hinder och en begränsning.
- Att kommunen gör naturrutor som förskolor kan komma och besöka.
- En plats där många förskolor kan träffas tillsammans för gemenskap och lärande.

"En bäck, en sjö, igelkottar och en elefant."

Förbättringsförslag för förskolegården från barnen på
Gullbäckens förskola



"Vi går till grönområden oftast för olika lärande, men även för att "komma ifrån" gården ibland. Barnen behöver få röra på sig mer, gå i svår terräng oh utveckla motoriken. Känna sig mer fri, bli ett med naturen."

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen

" Kolla på djur, ekollonen, titta på myror/maskar, alla sniglarna, det välta trädet, grodor, blommor."

Svar från barn på Petersborgs förskola kring vad de väljer att besöka grönområden

" Vi väljer att besöka dessa platser för att kunna utforska nya miljöer och skogen kopplas till vårt tema som är insekter och insektshotell. Vilket barnen hittar och ser massor av i skogen vilket vi tycker är bra för dem att lära sig att låta dem vara och respektera djur och natur."

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen

" Lekplatsen ligger nära och ger lekmöjligheter och mkt rörelse. I skogen finns en mångfald av djur och växtlighet att undersöka. Vi har även tittat på vatten när det ingick i vårt tema."

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen



"Gärna träffa olika djur och hitta saker som dom lämnat efter sig."

Svar från barn på Klevshults förskola kring vad de väljer att besöka grönområden

*"Skogen innan bron går vi till när vi inte hinner gå så långt eller om **vi vill ha variation av skogen**. Här finns det fler lövträd och en stor gräsyta som barnen gärna springer på. När vi äter ute sitter vi gärna på grönområdet och äter."*

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen

*"I skogen finns det väldigt mycket variation av **utforskande** för barnen. Terrängen varierar och fungerar därmed bra för alla åldrar, det finns både stora gräsytor och skogsområden i olika utformningar, det växer många olika sorter. Platsen ger **stor överblick** och barnen hittar flera platser att klättra på, de samlar olika naturmaterial och det finns även möjlighet för t.ex. fotboll. **Höga tallar gör att skogen skyddar bra mot både regn och sol.**"*

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen

*"**Närheten** är största anledningen. Också att erbjuda barnen variation under utevistelsen och att de ska få lära känna sitt närområde."*

Svar från förskolepedagoger kring varför de besöker grönområden med barnen



Utvecklingsförslag kring grönområden som inte besöks men som ligger nära förskolan

Förskolorna fick frågan om det finns något grönområde närmare förskolan än det dem brukar besöka, men som ni inte besöker pga. att det inte är lämpligt för dem, och i sådana fall av vilken anledning det inte är lämpligt. Följande platser framkom från de inkomna svaren:

- Vasaparken vid Östra Allégatan, Skillingaryd: Behövs saker för barnen! Aktiviteter, hinderbana, klätterställning, labyrint.
Kommentar: Läggs in som åtgärd i Grönstrukturplanen
- Gropabäcken på baksidan av Gullbäckens förskola: Man kan endast utforska bäcken från bron, kommer inte ner till bäcken för att t.ex. känna på vattnet, blåsa bubblor, stå med håv eller vad man nu vill göra. Röja upp så att man kan gå längs med bäcken. Städa upp sådant som folk slänger runt omkring sig.
Kommentar: Läggs in som åtgärd i Grönstrukturplanen
- Vaggeryd Kvarnen lekplats: det är en plats som undviks av förskolorna då de hört att det kan ligga farligt avfall där. Förskolor går ofta förbi lekplatsen och grönytan bakom kvarnen och skulle önska att det finns en naturhinderbana där eller något liknande. Vindskydd där man kan sitta och äta eller bara ta skydd från regnet.
Kommentar: Se program för Vattennära mötesplatser

Utvecklingsförslag för att förskolorna ska besöka grönområden oftare

Förskolorna fick även frågan vad som skulle få dem att besöka naturområden oftare med förskoleklasserna, och dessa är några av de svar som lämnades i enkäten:

- Vi skulle besöka naturområden oftare om det varit ytterligare närmre så att det är lätt att ta sig dit.
- Att de grönområden som finns utvecklas till att bli mer lik naturen. Idag är det i stort sett bara platt gräsmatta.
- Närhet, en fin och pedagogisk plats som lockar.
- Vi går till skogen två-tre dagar i veckan för det är den platsen som vi tycker bäst om. Vi går helst till ofärdiga platser (antar att det är det ni menar med grönområden) än till lekplatser. De ofärdiga platserna ger utrymme för fantasi och kreativitet, inget är redan givet vad det kan bli eller vad man ska göra där.
- Bättre planering, det är fantastiskt att gå iväg.
- Att det finns något planerat att besöka.
- Ramperna bredvid Familjecentralen- ramperna är så förstörda så av säkerhetsskäl kan inte förskolorna besöka dem längre.

Slutsats förskolornas utemiljöer



Önskad utveckling av förskolegårdarna?

- Mer vild och "ofärdig" natur,
- Motoriskt utmanande element,
- Olika underlag,
- Mångfald av arter,
- Odling,
- Träd, blommor, bärbuskar, träd,
- Belysning



Önskad utveckling för grönområden som är utflyktsmål?

- Fler anordningar som tex vindsydd, bro, papperskorg, stig, solskydd, inhägnad, informationstavla



Önskad utveckling för grönområden som ligger nära förskolorna men som undviks?

- Ökad säkerhet (tex staket/inramning)
- Utökat barnperspektiv på allmänna platser



Vad skulle få förskolorna att besöka grönområden oftare generellt sett?

- Närhet
- Naturligare/ vildare/ ofärdiga grönytor

Sammanfattning- gröna områden för barn och unga

- ♥ Bra grönområden främjar barns psykiska, sociala, fysiska och motoriska utveckling. Vistas barn mycket i grönområden påverkas koncentrationsförmågan positivt, de rör på sig mer och är friskare.
- ♥ Barns utemiljöer bör vara vidsträckta, lummiga och omväxlande med stora öppna ytor kombinerat med träd och buskar.
- ♥ Solskyddet är viktigt! Det bästa solskyddet är vegetation i flera skikt, som även svalkar genom sin evaporation.
- ♥ Stockar, stenar och stubbar att bygga med och att klättra på är att föredra. Detta gäller även "ostädade" stråk där det går att bygga gångar, gömslen och kojor samt om det finns fruktträd och vatten som inbjuder till vattenlek.
- ♥ Det är en fördel om lekytor har olika svårighetsgrader så att barn med funktionsnedsättning kan leka på samma plats. Exempel på detta är att det finns trappor som komplement till stegar.
- ♥ Sandlådor kan gärna placeras i en sluttning så att barn i rullstol kan komma åt sanden.
- ♥ "Barnkartor i GIS" är ett planeringsverktyg som ger barnperspektiv i samhällsplaneringen, något som kan utvecklas i Vaggeryds kommuns fysiska planering.



Bilaga 1- Sörgårdens utomhusmiljöer

Namn på området	Namn i karta	Kort beskrivning	Storlek (m2)	Temperatur	Ljudmiljö	Aktiviteter	Användningsgrad
Ängens innergård	Ä1	Gräsmatta, smal asfalterad gångväg genom området, buskage avskärmar lägenheternas egna ytor, en bänk, kullersten, en lite större hårdgjord yta med bänk.		Medel	God	Gå, sitta och vila	Hög. Mindre användning för de som har vandringsbenägenhet.
Hagens innergård	H1	Större yta för att ställa upp långbord och hålla uppträdanden. Bärbuskar. Gräsmatta. Asfalterad smal gångväg.		Hög (men har markis)	God	Sommarfest, långbord, uppträdanden, bada fotbad, äta, umgås. Finns bärbuskar men svårt med skötsel.	Hög

Bilaga 2- Furugårdens utomhusmiljöer

Namn på området	Kort beskrivning	Storlek (m2)	Temperatur	Ljudmiljö	Aktiviteter	Användningsgrad
Innergård 1 (I1)	Högt buskage täcker utsikt ut över området. Dåligt skött och igenväxt. Plastmöbler. Liten staty med kulturkoppling. Två odlingslådor.	175	Hög	God	Kultur, odlingslåda, sitta/vila	Ibland
Innergård 2 (I2)	Sittplatser, gräsyta och buskage.	125	Hög	God	Sitta/vila	Ibland
Gemensamhetsgård 1 (G1)	Gräsyta och ett litet träd, buskage läng fasaden.	215	Hög	God	Sitta/vila, uppleva grönska	Ibland
Gemensamhetsgård 2 (G2)	Hårdgjord yta med stenplattor och omgivande buskage. Bord, stolar och parasoll finns. Två planteringar i krukor.	150	Hög	Medel	Sitta/vila	Ibland
Gemensamhetsgård 3 (G3)	Hårdgjord yta under stor ek vid den nya delen av bygganden. Ek som släpper mycket löv och ekollon.	140	Låg/medel	Medel	Sitta/vila, svalka	Mycket sällan
Övrig yta 1 (Ö1)	Buskage utanför gymmet. Finns mycket smal väg med gångplattor längs fasaden.	85	Medel	Hög	Ingen	Mycket sällan
Övrig yta 2 (Ö2)	Yta utanför soprum/kök	160	Låg/medel	Hög	Soprum, lastning, rökruta	Aldrig

Bilaga 3- Frågeformulär till kommunens förskolor

Förskolegården

1. **Hur ser er förskolegård ut?** I vilken mån finns träd, buskar, stenar, blommor eller andra naturliga element att upptäcka och leka med
2. Har ni **utvecklingsförslag** utifrån ett naturpedagogiskt perspektiv (läran om natur och biologi) för er **förskolegård**?

Utflyktsmål

3. **Var** brukar ni gå när ni gör **utflykter/ besök** till grönområden utanför förskolans gård?
4. **Hur långt är det** ungefär till den/ de grönområden ni gör utflykter till från förskolan?
 - ☐ 0-300 meter
 - ☐ 300 m- 1 km
 - ☐ mer än 1 km
5. **Varför väljer ni att besöka** just den/ de grönområdena ni angav i fråga 3? (tex bra överblick, inhägnat eller inramat av vegetation, lekmöjligheter, element för lärande eller upptäcktsfärder)
6. **Hur tar ni er dit?** Är det lätt eller svårt **att ta sig till** grönområdet ni brukar besöka?

Utveckling av grönområden nära er

7. Finns det ett grönområde (grön yta, park, naturområde) närmare förskolan än det ni brukar besöka, men som ni inte besöker pga. att det inte är lämpligt för er?
8. Vad skulle kunna få det/ de grönområden som ligger närmare förskolan i dagsläget att bli mer tilltalade för er verksamhet?
9. Vad skulle bidra till att ni **besökte naturområden oftare**?
10. Har ni **utvecklingsförslag** utifrån ett naturpedagogiskt perspektiv för de platser ni brukar besöka? Vad skulle kunna förbättras så att barnen lär sig om naturen på bästa sätt?
11. Vilka **faktorer** skulle kunna påverka er till tillgång och nyttjande av gröna miljöer i närheten av er verksamhet, positivt och negativt?
Har ni andra åsikter, tankar eller funderingar?

