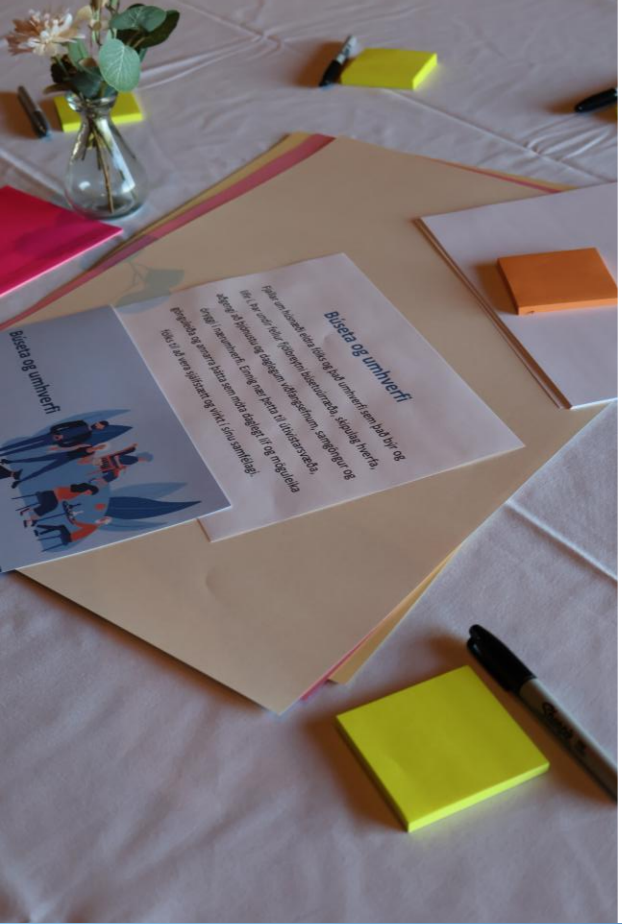
Hvað skiptir eldri íbúa í Garðabæ mestu máli?

Samantekt af íbúaþingi eldra fólks í Garðabæ

GARÐABÆR
1976—2026

FEBG | FEBÁ



Íbúaþing eldra fólks í Garðabæ

Íbúaþing eldra fólks í Garðabæ var haldið í Sjálandi þann 11. mars 2026 á milli 12:00-16:00. Hátt í 90 manns sátu þingið. Samtalið og vinnan á íbúaþinginu fór fram í borðavinnu og var skipt á borð eftir eftirfarandi þemum:

- Búseta og umhverfi
- Heilsa og vellíðan
- Stuðningur og þjónusta
- Félagsleg virkni og þátttaka

Við gerð samantektar kom skýrt í ljós að tilefni var til að bæta við einu þema, það er: Virkt samráð og raunveruleg áhrif.

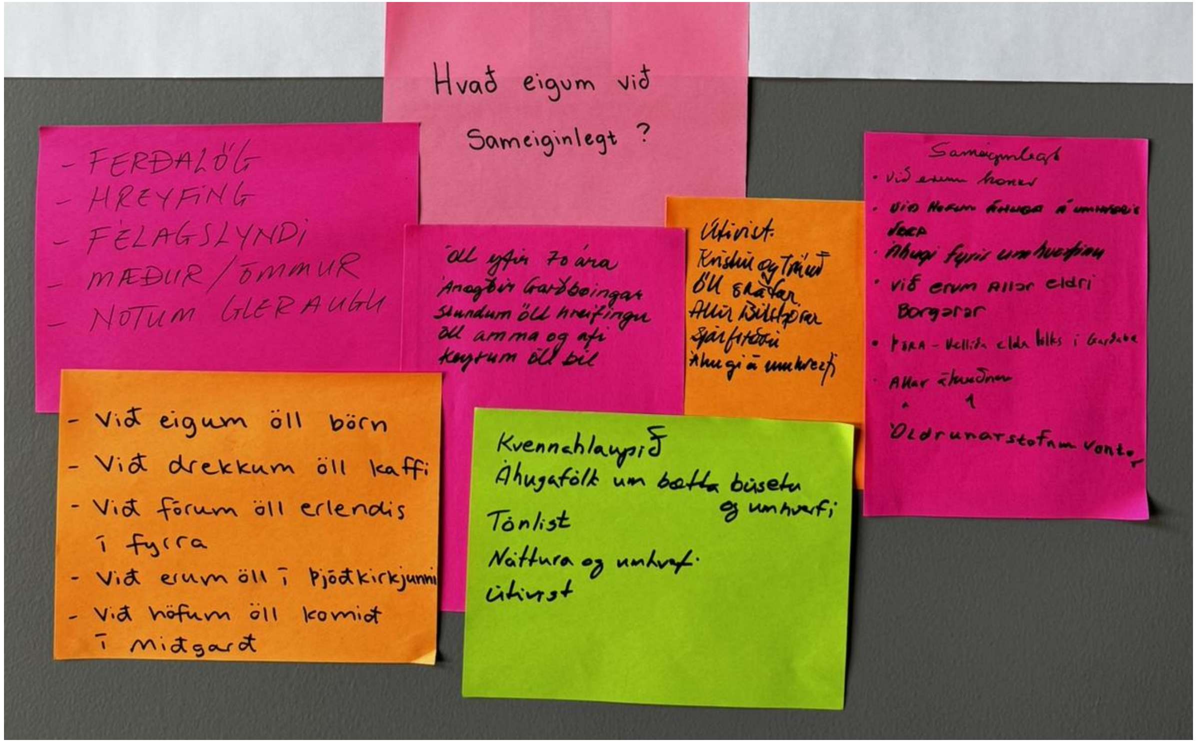
Að íbúaþinginu stóð Öldungaráð Garðabæjar. Verkefnastjórnun og framkvæmd var í höndum Hafdísar Huldar hjá RATA og Láru Kristínar hjá Co-Create.

Verkefni íbúaþingsins

Móta saman skýra mynd af því **hvað skiptir eldri íbúa mestu máli.**
Hvernig stuðlum við að auknum lífsgæðum eldri íbúa í Garðabæ til framtíðar?

Það sem við eigum sameiginlegt

Hvert borð fann 5 hluti sem allir við borðið áttu sameiginlegt



Niðurstöður íbúaþingsins

Eftir hverju eru eldri íbúar Garðabæjar að kalla?

Eldri íbúar Garðabæjar kalla eftir samfélagi sem styður þá í að lifa **sjálfstæðu, virku og innihaldsríku lífi** sem lengst þar sem aðgengi að þjónustu er **einfalt og skýrt**, félagslíf og þátttaka raunveruleg og umhverfi og búseta hönnuð með **þeirra þarfir í huga.**

Þau vilja að **á þau sé hlustað** og að raddir þeirra **hafi áhrif** á ákvarðanir, að þjónustan sé **heildræn og persónumiðuð**, og að kerfið vinni með þeim frekar en á móti, þannig að öryggi, tengsl og lífsgæði haldist í takt við þeirra **eigin óskir og lífssýn**.

Niðurstöður hvers þema

Búseta og umhverfi

Búseta og umhverfi

Kjarninn

Íbúar leggja áherslu á að skapa **fjölbreytt, aðgengilegt og sveigjanlegt búsetuumhverfi** sem **gerir eldra fólki kleift að búa lengur heima**, með **þjónustu og daglegt líf innan seilingar.**

Lykilatriði er að **hugsa búsetu, þjónustu og umhverfi sem eina heild** - ekki aðskilda þætti. Huga þarf vel að **samgöngum innanbæjar** í því samhengi og **skapa tengingar sem styðja við virkni og þátttöku** eldri íbúa.

Sérstök áhersla er lögð á **uppbyggingu hjúkrunarrýma** og **aðgengi að þeim í heimabyggð.**

Búseta og umhverfi

Áherslur

Uppbygging fjölbreyttra og viðeigandi búsetukosta

- Þörf fyrir fjölbreyttari húsnæðiskosti (sérbýli, litlar blokkir, þjónustuíbúðir, dvalarrými)
- Skipulag þarf að taka mið af þörfum eldri borgara
- Hugmyndir um blandaða byggð sem styður fólk til lengri búsetu
- Minni áhersla á þéttingu, meiri áhersla á gæði og aðgengi
- **Eitt húsnæðisform hentar ekki öllum, fjölbreyttir kostir lykilatriði**

Byggja upp þjónustukjarna og hafa þjónustu í nærumhverfi

- Sterk áhersla á þjónustu í nærumhverfi
- Hugmyndir um „lífsgæðakjarna“ í hverfum
- Samþætting húsnæðis, þjónustu,verslunar, heilsugæslu og útivistar
- Samvinna við byggingarfélög eldri borgara

Þjónusta þarf að vera innan seilingar

Umhverfi sem hvetur til og styður við virkni og útiveru

- Aðgengilegt, fallegt og öruggt nærumhverfi
- Fleiri göngustígar, bekkir og græn svæði
- Upphitaðir stígar og góð lýsing
- Aðlaðandi og kyrrlát svæði til útiveru
- **Umhverfið hefur bein áhrif á lífsgæði**

Búseta og umhverfi

Áherslur

Uppbygging hjúkrunarrýma

- Skýr krafa um biðlistalaus hjúkrunarrými
- Uppbygging hjúkrunarheimila talin lykilatriði
- Þörf fyrir fjölbreytt úrræði (dvalar-, hvíldar- og þjónusturými)
- Mikilvægi þess að geta fengið þjónustu í eigin heimabyggð
- **Öryggi í búsetu og búseta í heimabyggð eru lykilatriði**

Samgöngur innanbæjar taka mið af þörfum eldri íbúa

- Þörf fyrir betri og tíðari almenningssamgöngur
- Hugmyndir um innanbæjarskutlur, tíðari strætóferðir innanbæjar, Garðabæjarlínu eða rafvagna t.d. að þjónustukjörnum
- Betri tengingar milli hverfa og þjónustu
- Samgöngur sem styðja pátttöku í félagslífi

Góðar samgöngur eru lykill að sjálfstæði og þátttöku

Heilsa og vellíðan

Heilsa og vellíðan

Kjarninn

Íbúar leggja skýra áherslu á að **styrkja heilsugæslu** og **aðgengi að heilbrigðisþjónustu**, samhliða aukinni **áherslu á forvarnir, hreyfingu og heilsueflingu**.

Lykilatriði er að **þjónustan sé aðgengileg, skjót og styðji fólk í að viðhalda eigin heilsu og vellíðan** til lengri tíma.

Heilsa og vellíðan

Áherslur

Öflug heilsugæsla: fleiri heilsugæslur, gott aðgengi og fjölbreyttari þjónusta

- Skýr krafa um að efla heilsugæslu
- Bætt aðgengi og styttri biðtími
- Mikilvægi þess að fá svör hratt
- Hugmyndir um nýjar nálganir (t.d. Mobile heilsugæsla Hr. Garðar)
- Aðgengi að reglulegum heilsufarsmælingum (líkamlegum, andlegum og félagslegum)

Aðgengi og hraði skipta sköpum

Forvarnig og heilsuefling

- Áhersla á gagnreyndar aðferðir í heilsueflingu
- Forvarnir í gegnum hreyfingu og virkan lífsstíl
- Þátttaka þarf að vera aðgengileg og á viðráðanlegu verði

Fjárfestum í heilsu áður en hún er farin

Gott aðgengi að aðstöðu til heilsueflingar

- Aukið aðgengi að líkamsrækt og hreyfingu, fleiri heilsuræktarstöðvar
- Stuðningur við starfsemi sérhæfðrar aðstöðu fyrir 60+
- Jafnræði í styrkjum til þátttöku

Hreyfing þarf að vera einfaldur og raunhæfur valkostur

Fræðsla og hvatning

- Aðgengi að reglubundinni fræðsla um heilsu og velferð 60+
- Styrkja þekkingu einstaklinga til að taka ábyrgð á eigin heilsu, stuðningur og hvatning
- Hugmyndir um stafrænar lausnir (t.d. Heilsuapp fyrir eldra fólk)

Þekking og færni styðja sjálfstæði í heilsueflingu

Stuðningur og þjónusta

Stuðningur og þjónusta

Kjarninn

Íbúar leggja áherslu á **samþætta, forvirka og persónumiðaða þjónustu** sem styður eldra fólk til að **lifa sjálfstæðu lífi sem lengst á eigin heimili**. Lykilatriði er að þjónustan sé **samfelld**, **aðgengileg** og **sniðin að þörfum hvers og eins,** ekki brotakennd eða flókin í notkun.

Sérstök áhersla er lögð á framúrskarandi **heimaþjónusta** og **heimahjúkrun**, gott **aðgengi að dagþjónustu**, að **efla tæknilega færni** fólks og **skapa skýrleika** í upplýsingagjöf og ráðgjöf um hvert skal leita

Stuðningur og þjónusta

Áherslur

Sjálfstætt líf með virkum stuðningi sem miðar að þörfum hvers og eins

- Gera fólki kleift að búa í eigin húsnæði sem lengst
- Fjölbreytt og sérhæfð þjónusta eftir þörfum sem auðveldar eldri íbúum að vera heima og njóta stuðnings til að vera eins sjálfbjarga og mögulegt er

Persónumiðuð og forvirk þjónusta

- Fylgjast með stöðu fólks og grípa fyrr inn í
- Árleg eftirfylgni og ráðgjöf
- Þjónusta sem tekur mið af heildarþörfum einstaklings

Samþætta þjónustu ríkis og sveitarfélags, skapa gott flæði þjónustu með þarfir íbúa í forgrunni

- Betra samstarf milli aðila ríkis og sveitarfélags, þjónusta ríkis og sveitarfélags flæði betur saman
- Fókus á þarfir íbúans, ekki kerfisins – skjót viðbrögð þegar þarfir breytast
- Útrýma biðlistum eftir þjónustu
- Samþætt þjónusta

Stuðningur og þjónusta

Áherslur

Aukin áhersla á heimaþjónustu og heimahjúkrun

- Öflug og sveigjanleg heimaþjónusta og margefld heimahjúkrun
- Tekur mið af ólíkum þörfum bæði eldri og yngri hópa
- Tækifæri til að nýta tækni betur (t.d. róbótar, stafrænar lausnir)
- Betri nýting mannauðs innan þjónustunnar, meiri tíma varið í umhyggju og samskipti við íbúa

Aukin færni til sjálfbjargar og sjálfstæðis

- Þörf á fræðslu og þjálfun til að styðja sjálfstæði
- Tölvu- og tæknikunnátta lykilatriði
- Styðja, kenna og leiðbeina fólki við dagleg verkefni (t.d. læra á öpp, fjármál, nýta tækni við innkaup o.s.frv.)

Aukinn sveigjanleiki og fjölbreytileiki í dagþjónustu

- Lengri opnunartími og sveigjanleg mæting t.d. Kl.9-19.30, líka opið á rauðum dögum
- Fleiri pláss og styttri biðlistar
- Samþætting virkni, heilsu og félagslegs stuðnings

Aukinn skýrleiki í upplýsingagjöf og ráðgjöf um hvert skal leita

- Einfaldari leiðir inn í þjónustuna
- Hugmyndir um einn tengilið / málastjóra
- Hverfateymi sem nálgast fólk í nærumhverfi
- Bætt upplýsingagjöf og yfirsýn yfir þjónustuúrræði og ráðgjöf

Félagsleg virkni og þátttaka

Félagsleg virkni og þátttaka

Kjarninn

Íbúar leggja ríka áherslu á að **áfram verði byggt upp öflugt og aðgengilegt menningar- og félagslíf** í Garðabæ með áherslu á að **byggja áfram upp aðstöðu** og **fjölbreytt úrval** afþreyingar.

Samhliða góðu framboði þykir íbúum mikilvægt að huga vel að **markvissum aðgerðum** til að **auka þátttöku** og **draga úr félagslegri einangrun.** Mikilvægt þykir að **ná til fólksins sem tekur ekki þátt í félagsstarfi nú þegar** og **skapa raunveruleg tengsl** með það verðuga markmið að leiðarljósi, að **útrýma einmanaleika.**

Félagsleg virkni og þátttaka

Áherslur

Áframhaldandi uppbygging aðstöðu til menningarlífs, félagsstarfs og listsköpunar

- Áframhaldandi uppbygging og stækkun núverandi aðstöðu s.s. Í Jónshúsi, á Garðatorgi, í Miðgarði og við Vífilstaði
- Uppbygging nýrrar aðstöðu s.s. Nýtt menningarhús, nýjar félagsmiðstöðvar, gera upp Klaustrið
- Uppbygging aðstöðu í öllum hverfum og sérstaklega nýjum hverfum
- Fjölbreytt framboð af listsköpun, námskeiðum og afþreyingu og góð upplýsingagjöf um það sem í boði er hverju sinni
- Sérstök áhersla á félagsstarf og virkni eldri karlmanna

Rjúfa félagslega einangrun eldra fólks og útrýma einmanaleika

- Kynna vel starf félaga eldri borgara og hvetja til þátttöku í félagsstarfi
- Ná til þeirra sem ekki eru að nýta þjónustuna nú þegar t.d. með átaki í að ná til fólks, hafa samband við fólk persónulega, bjóða til samsætis og kynna starfið vel ofl.
- Vinna markvisst að því að rjúfa einangrun t.d. með skipulagðri heimsóknaþjónustu, stórefldri heimaþjónustu, bjóða upp á viðveru heima ofl.
- Finna nýjar leiðir til að ná til félagslegra einangraðra íbúa og koma til móts við þá

Öflugt og fjölbreytt starf sjálfboðaliða sem styðja eldri borgara í daglegu lífi

- Skapa umgjörð öflugs og fjölbreytts sjálfboðaliðastarfs
- Virkja eldri borgara í samfélagsþjónustu t.d. yngri eldri borgarar hjálpa eldri eldri borgurum
- Virkja unga fólkið til aðstoðar við eldra fólk t.d. Innan skólanna
- Fjölga sjálfboðaliðum sem heimsækja eldri íbúa

Áframhaldandi fjárfesting í málaflokknum

- Stuðningur við félög eldri borgara og þörf á að fjölga starfsfólki, sérstaklega í forvörnum

Virkt samráð og raunveruleg áhrif

Virkt samráð og raunverulega áhrif

Kjarninn

Íbúar leggja ríka áherslu á að **ákvarðanir í málefnum eldra fólks byggi á virku samtali, hlustun og raunverulegu samráði** við þá sem málin snerta.

Lykilatriði er að **raddir eldri íbúa hafi raunveruleg áhrif á stefnu og framkvæmd**.

Sem forsendur í stefnumótun var sérstök áhersla lögð á að taka tillit til fjölgunar eldri íbúa, og að skapa **jafnræði milli bæjarhluta** og **samræmi** í þjónustu við eldri íbúa:
„Einn bær, sama þjónusta“

Þessi þáttur snýr ekki aðeins að innihaldi stefnu, heldur hvernig hún verður til, þróast og lifir í framkvæmd.

Virkt samráð og raunverulega áhrif

Áherslur

Virk hlustun og samráð

- Skýr krafa um reglulegt og markvisst samráð
- Áhersla á að hlusta á íbúa og vinna í takt við þarfir þeirra
- Samráð við hagsmunaaðila og mismunandi hópa
- Vilji til að skapa vettvang fyrir frjálsa hugsun og þátttöku

Hlustun þarf að leiða til aðgerða

Jafnræði og heildarsýn

- „Einn bær, sama þjónusta“ sem leiðarljós
- Samræmi í þjónustu óháð búsetu innan bæjarins
- Þarfir eldri íbúa teknar inn í alla stefnumótun
- Vilji til að brjóta niður aldursfordóma

Öll eiga að sitja við sama borð

Virkt samráð og raunverulega áhrif

Áherslur

Frá samráði til framkvæmda

- Mikilvægi þess að taka tillit til tillagna íbúa
- Dæmi um aðgerðir byggðar á óskum íbúa
- Áhersla á að samráð hafi raunveruleg áhrif á ákvarðanir
- Traust byggist á því að „hlustað sé og gert“

Samráð án áhrifa skapar vantraust

Fjárhagslegt öryggi

- Mikilvægi stöðugrar og ábyrgrar fjármálastjórnunar
- Áhersla á sanngjarnt lífsviðurværi
- Tillögur um lægri álögur (t.d. fasteignagjöld)
- Viðkvæmni gagnvart hækkandi kostnaði

Efnahagslegt öryggi er forsenda lífsgæða

Næstu skref

Næstu skref eftir íbúaþingið

Tryggja að niðurstöðum íbúaþingins sé miðlað með kynningum í Jónshúsi og Lambamýri.

Uppfæra núverandi stefnu Garðabæjar í málefnum eldra fólks og aðgerðaáætlun með tilliti til niðurstaðna af íbúaþinginu.

Íbúaþing eldra fólks í Garðabæ