

Vázziide heivehuvvon báikegottit

Bagadus eanet vázzimii, oadjebasvuhtii ja loaktimii





Dehálaš muhtumiidda – buorre buohkaide

Dán bagadusa ulbmil lea láhčit dili eanet vázzimii, buoret loaktimii ja buoret dearvvašvuhtii. Boarrásat galget dovdat iežaset oadjebassan ja geavahit báikegotti eanet vázzin. Stáhta geaidnodoaimmahaga penšunistalihttu, Politiijaid penšunistalihttu ja Penšunistalihttu lea ovttas ráhkadan bagadusa.

Olusat háliidit lihkadit eanet. Báikkálaš áŋgiruššan veahkeha almmustahttit buriid doaibmajuid. Barggu vázziide heivehuvvon báikegottiiguin berre geahččat oktilaččat ahkeheivehuvvon báikegottiid ovdánahttimiin ja universála hábmema fokusiin. Olu gielddat leat mielde ahkeheivehuvvon báikegottiid fierpmádagas ja/dahje universála hábmema fierpmádagas. Geavat gieldda gulahallanolbmuid dán barggus.



Ná sáhtta dahkat

- Bovdet diehtujuohkin- ja árvalusčoahkkimii.
- Dingot bagadusaid maid juohká čoahkkimis dahje dan ovdal.
- Oasseváldit sáhttet leat penšunistasearvvi, boarrásiidráđi ja gieldda hálddaha ovdasteaddjit ja eará buollisearat.
- Muital ulbmila ja mihtu birra. Soabadehket man guovllu heivešii geahčadit.
- Váldet mielde gihppaga ja báikkálaš kárta geahčadeapmái. Čállet sávaldagaid ja čilgejekket dárbuid.
- Čuovvolehket árvoštallamiid báikkálaš eiseválddiiguin ja fierpmádagain.



EANET BOARRÁSAT GO NUORAT

Jagi 2030 rájes leat Norggas eanet badjel 65-jahkásaš boarrásat go ássit vuollil 20 jagi (SSB).



UNIVERSÁLA HÁBMEN

mearkkaša ahte buktagat, vistit, dieđut ja bálvalusat hábmejuvvojit dan láhkai ahte buohkat sáhttet daid geavahit, beroškeahhtá doaibmanávccain.

Dorvvolaš johtin ja geainnu rasttildeapmi

Dipma johtaleddjiid galgá vuoruhit johtolagas. Nationála vázzinstrategiija ulbmil lea dahkat oadjebasabun ja somábun leat vázzin. Dát gáibida árgabeaidoaimmaide vázzimii láchit vázzinravddaid ja eará sihkarvuodádoaimma-bijuid mat leat heivehuvvon birrasiidda.

- Leat go buorit vázzinravddat dahje vázzin- ja sihkelastingeainnut du lagašbirrasis?
- Leat go vázzinravddat ja vázzingeainnut bures bajásdollojuvvon ráiggiid ja čievrra haga?
- Leat go vázzinareálat eastagiid haga?
- Geainnut vázzinravddaid haga: Lea go sihkaraston ja heivehuvvon vázziide? Ovdamearkka dihtii geaidnoravddat, geaidnoravdačorgen, čuovggat, buorre vuodđu ja čázehuhttin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

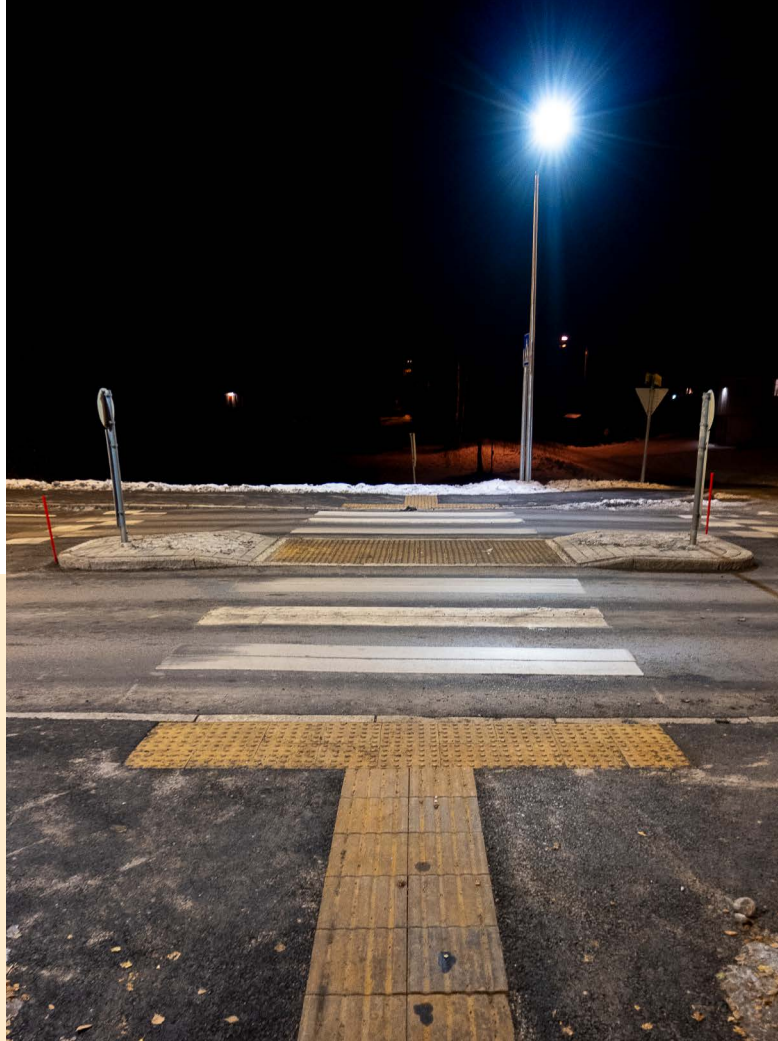
.....





Leat eanaš boarrásat geat leat johtolatlihkohisvuodain geaidnorasttildeami oktavuodas. Buorit vázzinrasttildagat geahpedit lihkohisvuodárisikka, ja dat nannejit buhkaid johtolatdovolašvuoda.

- Mo orru rasttildit geainnu?
- Lea go buorre oaidnit sihke vázziide ja vuddjiide?
- Lea go vázzinrasttildat doarvái bures galbejuvvon?
- Lea go vázzinrasttildat buorre čuovga?
- Leat go “stábat” bures bajásdollojuvvon?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vázzingeainnut, njuolggogeainnut ja bálgát

Vázzingeainnut, njuolggogeainnut ja bálgát leat dehálaččat johtaleapmái geaidnofierpmádaga olggobealde. Njuolggogeainnuid buorideapmi eanet manahahtti vázzingeaidnun dahká johtolaga dorvvolabbon ja buorebut olámuddui eambbosiidda

- Veahkehit go vázzingeainnut ja njuolggogeainnut du beassat iežat doaimmaide?
- Lea go geaidnu daškat, coakcái, bures čázehuhtton ja sáhtá go doppe vovdnet?
- Sáhttet go guovttis dahje eambbosat meattidit, maddái juvlastuoluin dahje mánávovnnain?
- Lea go čielga erohus vázzingeainnus ja areálain birra, nu ahte lea álki dádjadit?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Čuovggat

Čuovggat oadjudit, čuvgejit guovllu ja álkidahttet dádjadeami.

.....

.....

.....

.....

.....

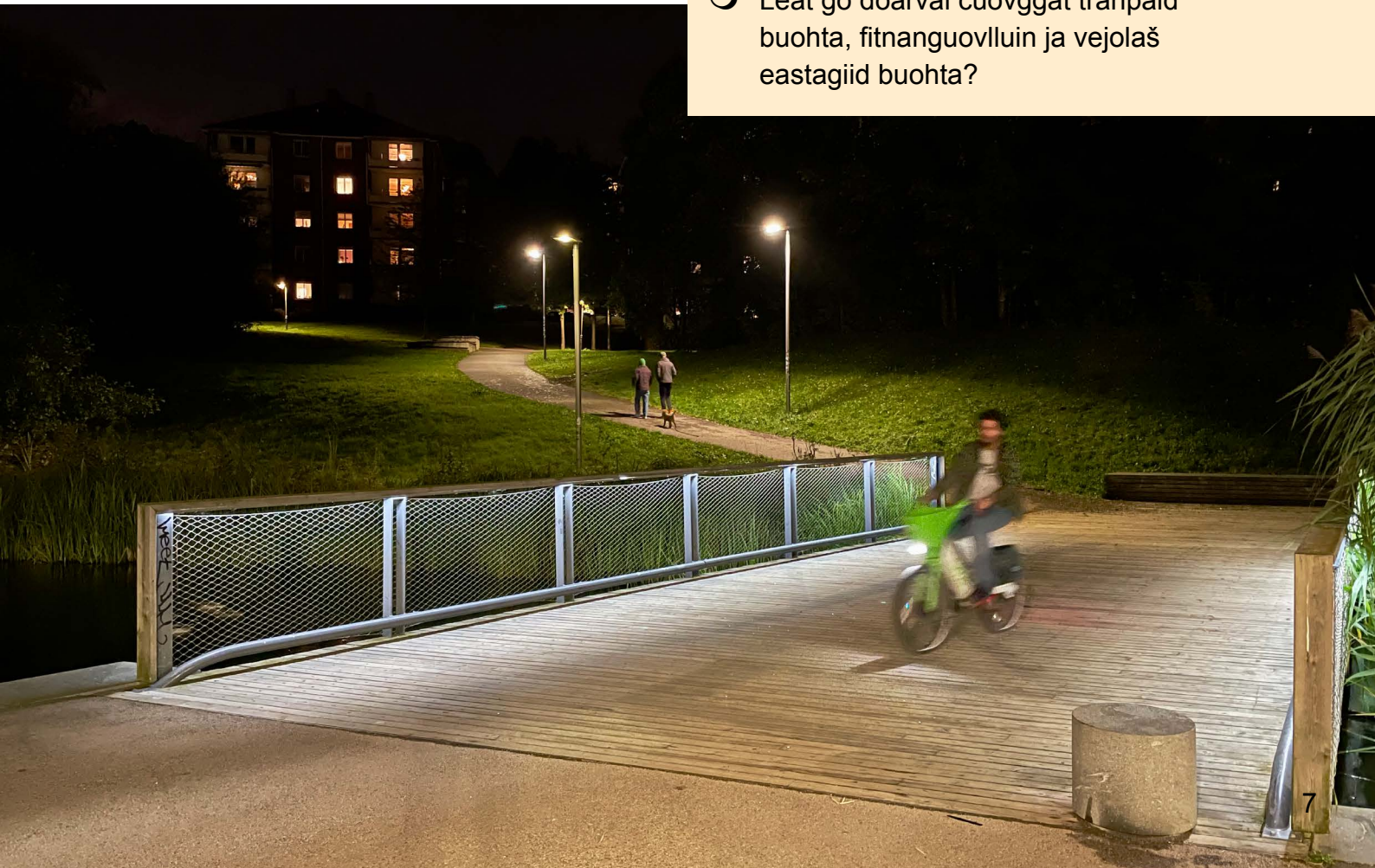
.....

.....

.....




- Leat go guovllut gos don dovddat iežat dorvvuheapmin dahje maid garvát seavdnjadin?
- Leat go doarvái, jámma ja geđđokeahtes čuovggat?
- Leat go doarvái čuovggat tráhpáid buohta, fitnanguovlluin ja vejolaš eastagiid buohta?



Lagašmátkkit ja birraluottat

Lagašmátkkit leat mátkkit lagašbirrasis. Sihke čoahkkebáikkis ja gávpogat berrejit láhčit birraluottaid ja ruonas guovlluid mat hástalit eanet lihcadeapmái, loaktimii ja buoret álbmotdearvvašvuhtii.

- Mo loktet vánddardanilu du lagašbirrasis?
- Lea go áiki olbmuide geas áššet lahka, dahje sihkelastiide ja vuddjiide beassat lagašmátkái dahje bálgái?
- Lea go guovlu heivehuvvon buohkaide, beroškeahhtá agis ja návccain?
- Lea go mátkevejolašvuoddat bures galbejuvvon dieđuiquin, almmiguovlluin ja gaskkain?

 Vácčašit lea dat maid eanaš olbmot dahket go lihkadit árgabeaivvis.



HJELLEVANNET RUNDT

Hjellevannet rundt er en 5,3 km lang tur uten definert start eller ende. Turen går forbi kanalene ved Hjellevbrygga, langs naturkajene omgitt av Bakkestranda og Furei, forbi handelsområdene ved Herkula og over Kløveråsen til sentrum. Ruta er godt merket og følger stort sett grussti. Det er fine rastesteder på Bakkestranda og mellom Piren og Elsrambua kan man ta en liten øyeblikk av en turist med et utsiktspunkt. Rundturen har koblinger videre til andre fine grusstier som angrensesråder ved Skov, Frøtdalen, en grussti opp til Gulågt, grenselinjene i Lundalen og Bryggerens nedre/for sentrum.

Turbrogrunnen Hjellevannet rundt beskriver rettighetene du har til å løype rulle. Du finner den hos DNT Slettnyr eller Skov turistinformasjon (sammenheng på kartet).



Galben

Galben addá mátkieilu, movttiidahtta lihkadit eanet ja álkidahtta dádjadeami.

- Lea go álki dádjadit du lagašbirrasis?
- Váilu go galba mii čájeha gos olmmoš lea, ja/dahje gosa geaidnu doalvu?
- Lea go galbbat áddehahttit ja álki lohkat – maddái seavdnjadin?
- Ferte go galbbaid bassat/bajásdoallat?



FOTO: TRONDHEIM KOMMUNE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muohta, jiekŋa ja njalkkas sajít

Earret “heajos dálki” de njalkkas vázzinareálat ja boltunskálvvit leat dat stuorámuš sivat mat cagget manahahttivuođa dálvet. Dát dagahit eanet gahččanlápmašumiid, ja unnit olbmot háliidit vázzit. Muohta ja jiekŋa dagahit dávjá eastagiid, mat dolvot vázziid vuodjingeainnu ala. Njuoska lasttat maiddái sáhttet dagahit njalkkas vázzingeainnuid.

- Leat go don unnit olgun muohttaga ja jienja geažil?
- Leat go olu gahččanlihkohisvuodát du lagašbirrasis?
- Boltojuvvo go muohta ja gilvojuvvo go sáttu/sálti doarvái?
- Čorgejit go vázzinravddaid ja vázzinrasttildagaid doarvái govdadit vai buohkat sáhttet meattildit, maiddái sii geat čohk-kájít juvlastuolus dahje vovdnejit?
- Kuštejit go gilvvasádduid go muohta suddá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

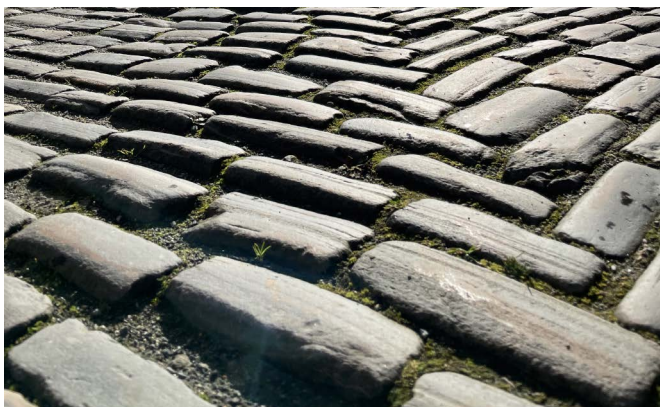
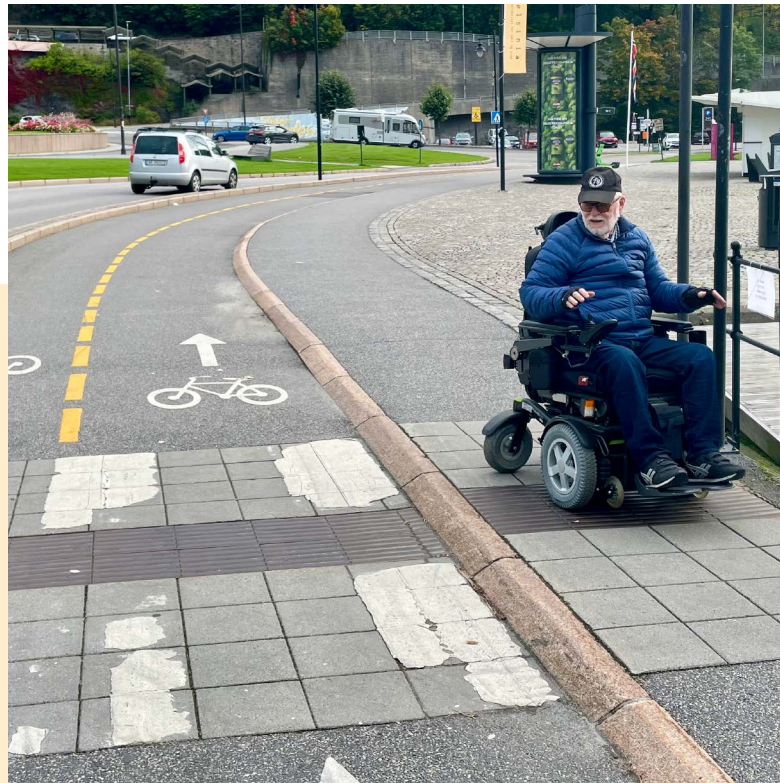


Golbma njealji vázzinlihkohisvuodas badjel 70-jahkásaš boarrásiid gaskkas leat čadnon gahččamiidda muohttaga ja jienja alde. Iskkat iežat gieldda dili fallbarometer.no siiddus.

Sorpmiit ja eastagat

Jalges, daškes geaidnu dásseerohusaid haga lea dehálaš sihke vázziide ja sii geat johtet juvllaiguin.

- Lea go geaidnu jalgat, rokkiid ja stuorra dásseerohusaid haga ja heivehuvvon buohkaide?
- Sáhtta go rasttildit geainnu stuorra ravdageđggiid dahje dásseerohusaid haga?
- Leat go vázzinareálat eastagiid haga? Ovdamearkka dihtii sihkkelat, olgočohk-kángálvvut ja galbbat.
- Oidnojit go johtolasteastagat bures?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Luoddaáiddit

Luoddaáiddit leat geatnegahttojuvvon tráhpáin, stelliin ja bálgáid dásseerohusain. Dat leat maddái dovdomearkkat maid lea álki čuovvut.

- Leat go sajit gokko don váillahivččet luoddaáiddiid doarjuma dihtii dahje gahččansuddjema vuostá?
- Leat go njalkkas guovllut dahje ceak-koguovllut gos berrešedje leat luoddaáiddit?
- Lea go dárbu bajásdoallamii, eanet oinnolašvuhtii dahje eará praktihkalaš heivehemiide?

Tráhpát ja ceahkehis molssaeavttut

Vai sihkkarastá buori beasatlašvuođa, de berrejit boadáhagat leat ceahkeheamit, eai ge nu ceggosat. Tráhpáin galgá leat sihkar ja álki vázzit.

- Lea go tráhpás vuogas vázzit, goargnu jámma ja buot tráhppastelliin lea seamma gaska allodagas?
- Leat go olles tráhpás luoddaáiddit goappašiid bealde?
- Lea go tráhppá bures merkejuvvon nu ahte ii oktage guosa ja gahča?
- Gávdno go ceahkehis molssaeaktu tráhppái lahkosis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FOTO: TRONDHEIM KOMMUNE

Čohkkánsajit

Vuoiŋastansajit addet eambbosiidda vejolašvuođa lihkadit. Gaskkain beaivválaš doaimmaide ja mátkeguovlluide berrejit leat beaŋkkat dahje eará vuoiŋastanvejolašvuođat.

- Lea go sávahahtti sajis beaŋka dahje eará vuoiŋastanvejolašvuođat?
- Lea go beŋkii álki beassat, lahka areála, daškes vuođuin ja eastagiid haga?
- Lea go beaŋka biddjon sávahahtti guvlui?
- Lea go sadji juvlastullui dahje mánávovdnii beaŋka báldii?
- Lea go beaŋka “ahkeheivehuvvon”, álki dasa čohkkedit ja beassat bajás fas, mas lea buorre mieiggastat ja giehtadorjjonat?



Geahča spesifikašuvnnaid “ahkeustitlaš beŋkii”, mas lea buorre čohkkát buohkaide, neahttasiiddus.aldersvennlig.no.

Deaivvadansajit

Deaivvadansajit hásttuhit eambbosiid lihkadit, sihke lagašbirrasis ja guhkit mátkkiin. Aktivitehtat geasuhit buot buolvvaid sadjái.

- Leat go buorit deaivvadansajit lagašbirrasis?
- Lea go deaivvadansajiide álki beassat, ceahkehis boađáhagain, daškes vuoduin ja gahččansuddjen?
- Lea go juoga maid lea somá áicat?
– Lottit, čáhcejienat, ivdnás dahje njálg-gahájat liedit.
- Sáhttet go deaivvadansajit šaddat eanet geasuheaddjin ja geavaheaddjiustit-laččabun? – Grilla, hárjehallanapparáhtat, dáidda, goavdi, hivsset ja ruskalihtit.
- Leat go beaŋkkat biddjon dahje sáhttet go biddjot nu ahte olmmoš sáhtta háleštit earáiguin?



Hivssegat

Hivssegat dagahit ahte olbmot sáhttet eanet lihkadit. Sáhttet leat almmolaš hivssegat dahje báikkálaš ovttasbargoaktevrraid hivssegat, nugo buvda dahje dárjjodanbáiki.

- Lea go dárbu hivssegii du lagašbirrasis?
- Lea go hivsset heivehuvvon sihke mánáide, boarrásiidda ja earáide geain leat erenoamáš dárbbut?
- Lea go ceahkehis boadáhát ja ukša mii lea doarvái govdat juvlastullui?
- Lea go bures galbejuvvon lagamuš hivssegii, maiddá sin várás geat eai dovdda guovllu?
- Lea go hivsset bures ja jámma bassojuvvon?



Notáhtat

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Čoahkkáigeassu ja čuovvoleapmi

Mat leat sávaldagat, molssaeavttut ja vuoruheamit? Manne doaimbijut leat dehálaččat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gii dahká maid ja goas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ovttasbargorávvagat

Árvvoštala geaiguin sáhtášii ovttasbargat. Berre váldit mielde gieldda bargui, mii dovdá lágaid ja njuolggadusaid, báikkálaš plánaid, ovddeš doaibmabijuid ja earáid sávaldagaid.

- Gieldda ja/dahje fylkkagieldda boarrási-idráđđi ja doaibmavádjigiid ráđđi.
- Gieldda ahkeheivehuvvon gieldda ja universála hábmema vástidanolmmoš
- Gieldda plánaossodat, doaibma/geaidnu, párka ja valáštallan, dearvvašvuohta ja fuolahus. Árvvoštala mii lea riehta báikkálaččat, go eai buot gielddat leat seammaláganat.
- Báikkálaš politihkkárat.
- Geaidnodoaimmahat.
- Eanaeaiggádat.
- Ásodatsearvvit, geaidno- ja báikesearvvit.
- Báikkálaš ealáhusdoaimmat.
- Eaktodáhtolašguovddáš, lagašbirasguovddáš ja aktivitehtaguovddáš.

- Skuvllat ja mánáidgárddit.
- Dearvvašvuođaorganisašuvnnat, nugo
- Funksjonshemmedes Fellesforbund, LHL, Blindeforbundet ja Álbmotdearvvašvuođa nationálasearvi.
- Beroštupmeorganisašuvnnat, dása gullet olgunastinorganisašuvnnat ja olgostallanráđit, birasorganisašuvnnat, Trygg Trafikk, kultur- ja dáiddaorganisašuvnnat.
- Valáštallansearvvit.

Cavgileamit ruhtadeapmái

- Báikkálaš ealáhusdoaimmat ja organisašuvnnat.
- Vuodđudusat ja foanddat mat sáhttet addit ruđa, omd. Sparebankstiftelsen.
- Doarjjaortnegat; www.tilskudd.no.

NEAHTTASIIDU

Geahča maid earát leat dahkan ja juogat iežat vásáhusaid minguin. Dás sáhtát maiddáid dingot eanet deaddiluvvon bagadusgáhp-pálagaid, dahje viežžat digitála veršuvnna.. www.pensjonistforbundet.no/gangvennlig

GÁLDUT

Ahkeheivehuvvon Norgga guovddáš; www.aldersvennlig.no
KS / Universála hábmen; www.ks.no/fagomrader/velferd/universell-utforming/
BUFDIR / Universála hábmen ja beasatlašvuohta; www.bufdir.no/likestilling/universell-utforming/

OVDÁNAHTTIN

Bagadusa leat Penšunistalihttu, Stáhta geaidnodoaimmahaga penšunistalihttu ja Politiijaid penšunistalihttu ráhkadan Johtalusdepartemeantta ruđalaš doarjagiin.

PROŠEAKTAJODIHEADDJI/ DOAIMMAHEADDJI/GOVVEJEADDJI

Christian Thomassen
(maiddáid govat mat eai leat merkejuvvon erenoamáš láhkai).

ALMMUHEADDJI

Penšunistalihttu almmuhan, 2024.

Penšunistalihttu

Adreassa: Torggata 15, 0181 Oslo

Poastaadreassa: Postboks 6714, St. Olavs Plass, 0130 Oslo

Telefovdna: 22 34 87 70

Neahttasiidu: pensjonistforbundet.no

E-boasta: pf@pensjonistforbundet.no



POLITIETS
PENSJONISTFORBUND



Pensjonistforbundet