

Innovationslabb

Vad behöver äldre i Umeå Kommun för att leva ett självständigt och gott liv?

Syfte och mål med innovationslabbet

- Att skapa ett kreativt och tillåtande klimat
- Utveckling av idéer
- Välja, prioritera och konkretisera idéer
- Ta fram visualiseringar på förslag/koncept (denna sammanställning)

Att prototypa samhällstransformation

Prototyper skapade under innovationslabbets uppvärmningsövning.

Projektet genomsyras av design-metodik som handlar om ett fokus på människor och system, kritiskt ifrågasättande, inkluderande samskapande och visuellt experimenterande.

I komplexa sammanhang där det inte finns enkla lösningar så visar både forskning och erfarenhet att en bra väg framåt kan vara väldigt snirklig. Ett nyfiket, testande arbetssätt där man inte är rädd att ifrågasätta invanda föreställningar om vad som fungerar och vad som är problem, och är öppen för nya möjligheter.

I olika faser försöker man förstå människor, system och sammanhang, inneboende utmaningar och möjligheter, och samskapar förslag som ger upphov till ny dialog och nya insikter. På så sätt snirklar sig vägen fram mot koncept som kan implementeras. Och som även efter sin implementering kan ändra natur och mening under det att de används.

Man kan säga att hela den här processen är en prototypande samhällstransformation, men det är också vanligt att man fokuserar just på skapandet av idéer och koncept när man talar om prototypande.



Att prototypa samhällstransformation

Det som är unikt med prototypande är att man arbetar visuellt och hands-on: Man skapar någonting som går att ta på, något som engagerar fler sinnen och som ger upphov till dialog och kreativitet kring en idé. Ofta använder man material som andra skulle avfärda som skräp eller pyssel. Det kan också handla om t ex rollspel eller enkelt tecknade serier som visar steg i en process, eller att använda en yta eller ett rum på ett annat sätt.

Att visualisera genom prototyper är ett sätt för en grupp att utveckla sin förståelse kring ett framväxande koncept. Genom att representera det fysiskt så tvingas man prata om och utveckla olika aspekter som kanske tolkas olika, vilket kanske inte syns om man bara pratar om det med ord. På så sätt utvecklas koncept som blir mer och mer innovativa. Prototypen används också i interaktion med användare, för att testa förslag, förstå vad som fungerar och få nya uppslag; kanske skapas något nytt genom interaktionen. Prototyper ger alltså ofta upphov till nya prototyper.



Innovationslabbet - vad gjorde vi?



Umeå Kommun har gjort en förstudie som lett till insikter om områden att adressera när det gäller seniorers möjligheter till ett rikt liv. Under innovationslabbet arbetade medarbetare, inbjudna seniorer och SPIS-deltagare tillsammans kreativt för att adressera några av dessa utmaningar:

- Gemenskap och delaktighet kring måltider
- Ett fysiskt aktivt liv
- Ett gott och självständigt liv som hemmaboende

Inför innovationslabbet fanns ett uppdämt sug att få träffas på riktigt och hugga tag i intressanta utmaningar. Labbet visade på styrkan av att sammanföra människor med olika bakgrund i samma rum, som gemensamt och fokuserat kan kavla upp ärmarna tillsammans.

Under en eftermiddag arbetade deltagarna med idé-generering och prototypande i tre olika övningar:

Probot.org: en uppvärmning där deltagarna i tre grupper fick jobba med en slumpgenererad nonsens-utmaning, och på tio minuter skapa ett koncept och prototyp. Den här övningen handlar om att sänka barriären till prototypande. Vi vill uppnå ett tillstånd där man kan generera idéer fritt utan att döma ut sina egna idéer, och där det inte är för mycket prestige i det man skapar, så ju löjligare utmaning desto bättre. T ex "Designa en ostbricka som skapar socialt obehag" vilket resulterade i en ipadbricka där tecknade insekter springer fram när man lyfter på en ost.

Prototypfas 1: Tre grupper arbetade med varsin av de tre utmaningarna. Efter en kortare diskussion kring hur man tolkade utmaningen och gjorde den mer specifik, så hade de en idégenereringsfas där de genererade ett stort antal idéer, som sedan resulterade i ett specifikt koncept som utvecklades och representerades fysiskt. Varje koncept presenterades för hela gruppen, följt av feedback och diskussion.

Prototypfas 2: Grupperna bytte bord och fick arbeta vidare på en annan grupps utmaning och koncept – både baserat på den feedback som getts under diskussionen, och med egen input. Varje koncept presenterades för hela gruppen, följt av diskussion.



Innovationslabbet - vad gjorde vi?



Resultat

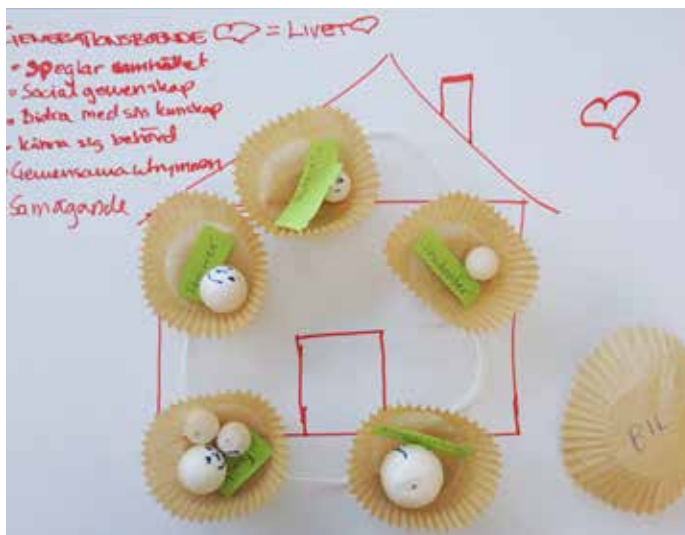
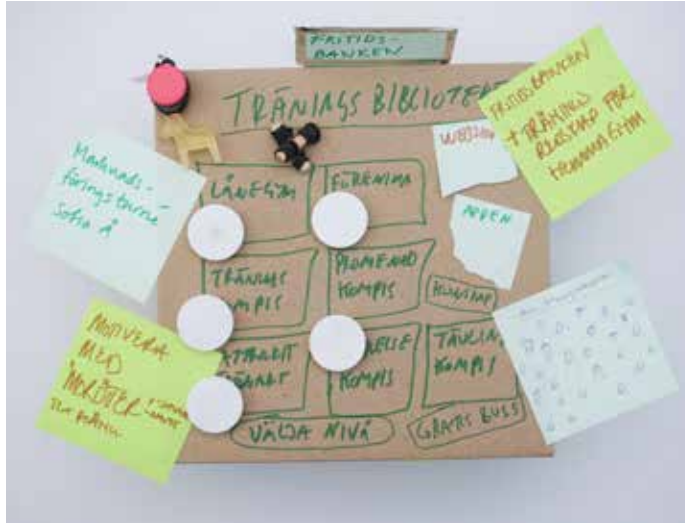
Syftet med workshopen var i första hand att utforska själva metodiken, och i andra hand att ta fram koncept att vidareutveckla. Den resulterade dock i tre förslag som alla innehöll potential av olika slag, diskuterades med stort engagemang, och som presenteras med mer detalj på följande sidor:

- Matbussen
- Träningsbiblioteket
- Gemenskapet

Varje koncept väcker nya frågor – vem skulle vilja bo så här, på vilket sätt skulle den här tjänsten användas, skulle det fungera efter flera år, hur kan vi utveckla idén så att den blir mer hållbar? Det vill säga inspiration till nya cykler av kreativt samskapande och involverande av berörda. Man kan också reflektera över de kvaliteter som genomsyrar koncepten – finns det någonting som redan idag kan tillgängliggöras med små medel?



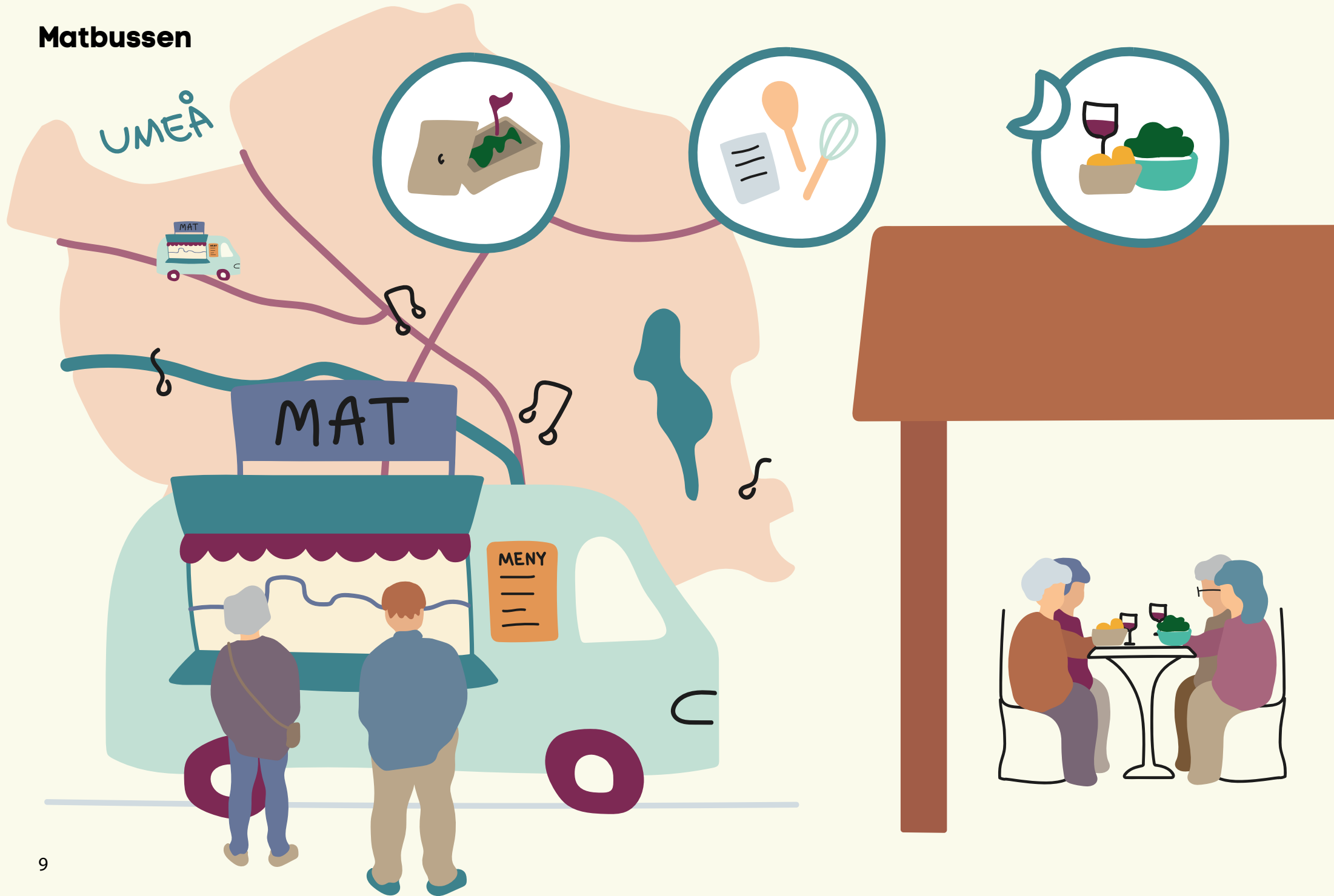
Prototyper



Visualiseringar av 3 koncept



Matbussen



Matbussen

Hur kan vi möjliggöra gemenskap och delaktighet kring måltider?

Matbussen tar fasta på seniorers behov av social samvaro och intresse för mat, och den kan vara ett komplement till den lokala kvarterslokalen.

I sin enklaste form är Matbussen en ambuleringande foodtruck som kör runt i områden där seniorer bor, och erbjuder god, näringsrik och spännande mat. T ex kan den stanna vid kvarterslokalen där seniorer och andra kan köpa en matlåda och ta med hem, eller så kan den intas mer socialt i samlingshuset. Den kan köra samma rutt, men med varierad mat, och med en glassbils-signal hör man att den kommer på långt håll.

Matbussen kan också fylla olika roller: Den kan vara en vanlig foodtruck på förmiddagen som kommer ut med lunch. På kvällen kan den komma ut med mat och dryck till den lokala kvarterslokalen men den stannar inte, utan grannar och vänner kan sitta kvar och ha en gemensam trevlig stund tillsammans. I områden där kvarterskrogen försvunnit eller kvarterslokal saknas kan den stå kvar och erbjuda sammanhang; en slags portabel kvarterskrog. Någon gång i veckan kan matbussen erbjuda en matlagingskurs vid kvarterslokalen där seniorerna kan laga matlådor till varandra.

Matbussen kan också vara del av en integrationsinsats genom att ha med mat från olika länder, erbjuda julbord och midsommarlunch och mat från andra högtider som Eid, sjuttonde maj och andra typer av religiösa och traditionella högtider.

RI
SE



Frågor att undersöka vidare:

- + Vilka befintliga aktiviteter och platser kan den kopplas till?
- + Hur finansieras den? Samarbete med privata aktörer?
- + Vem arbetar med bussen - kan den kopplas till integreringsåtgärder?
- + Bör den ha serveringstillstånd?
- + Hur tar man hand om disken och logistiken?

Idag:

Det finns egentligen inte många hinder mot att testa konceptet i liten skala.



Hur kan vi skapa förutsättningar för seniorer att ha ett fysiskt aktivt liv?

De flesta vet om att det är viktigt med fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande, men tycker att det är svårt att komma igång, hitta aktiviteter, och tråkigt att göra något ensam. Kanske finns inte möjlighet till aktivitet nära hemmet, och man oroar sig för att nivån på aktiviteter inte följer kroppens förändring.

Träningsbiblioteket är ett interaktivt, digitalt verktyg som syftar till att motivera och sänka trösklarna för fysisk aktivitet. Det vänder sig inte bara till seniorer, utan alla som vill göra en livsstilsförändring eller höja sin aktivitetsnivå.

I sin enklaste form är Träningsbiblioteket en mobil-app eller websida som erbjuder hjälp att hitta träningskompisar utifrån intressen, och

ger förslag till ett smörgåsbord av aktiviteter att göra tillsammans, t ex utmaningar och tipspromenader. Man ska kunna välja både träningskompisar och aktiviteter på olika nivå, dvs det är inte bara för fysiskt aktiva och redan frälsta. Ideellt sett uppdateras ens träningsprofil i realtid så att den tar hänsyn till att man har olika ork och intresse olika dagar. Mobil-appen kan innehålla inslag av spelifiering med morötter i form av t ex poängsamling med attraktiva priser.

Träningsbiblioteket med lite mer muskler kopplar det digitala verktyget till Fritidsbanken och möjliggör hemlån av träningsutrustning. Dessa kan kompletteras med träningsprogram och enkla instruktionsvideos, och eventuellt individanpassas med hjälp av ens träningsprofil. En motivation kan vara AI-boten "Attraktiv tränare" som erbjuder viss typ av coaching.

Träningsbiblioteket i sin mest upp-pumpade

version kräver aktiva insatser från t ex kommun eller föreningar. Här kombineras appen med organiserade aktiviteter och eventuellt transport till dessa: t ex promenader i skogen och andra typer av utflykter. Man kan också tänka sig en träningsbuss som (liksom Matbussen) kommer till utvalda platser med utrustning och instruktör.



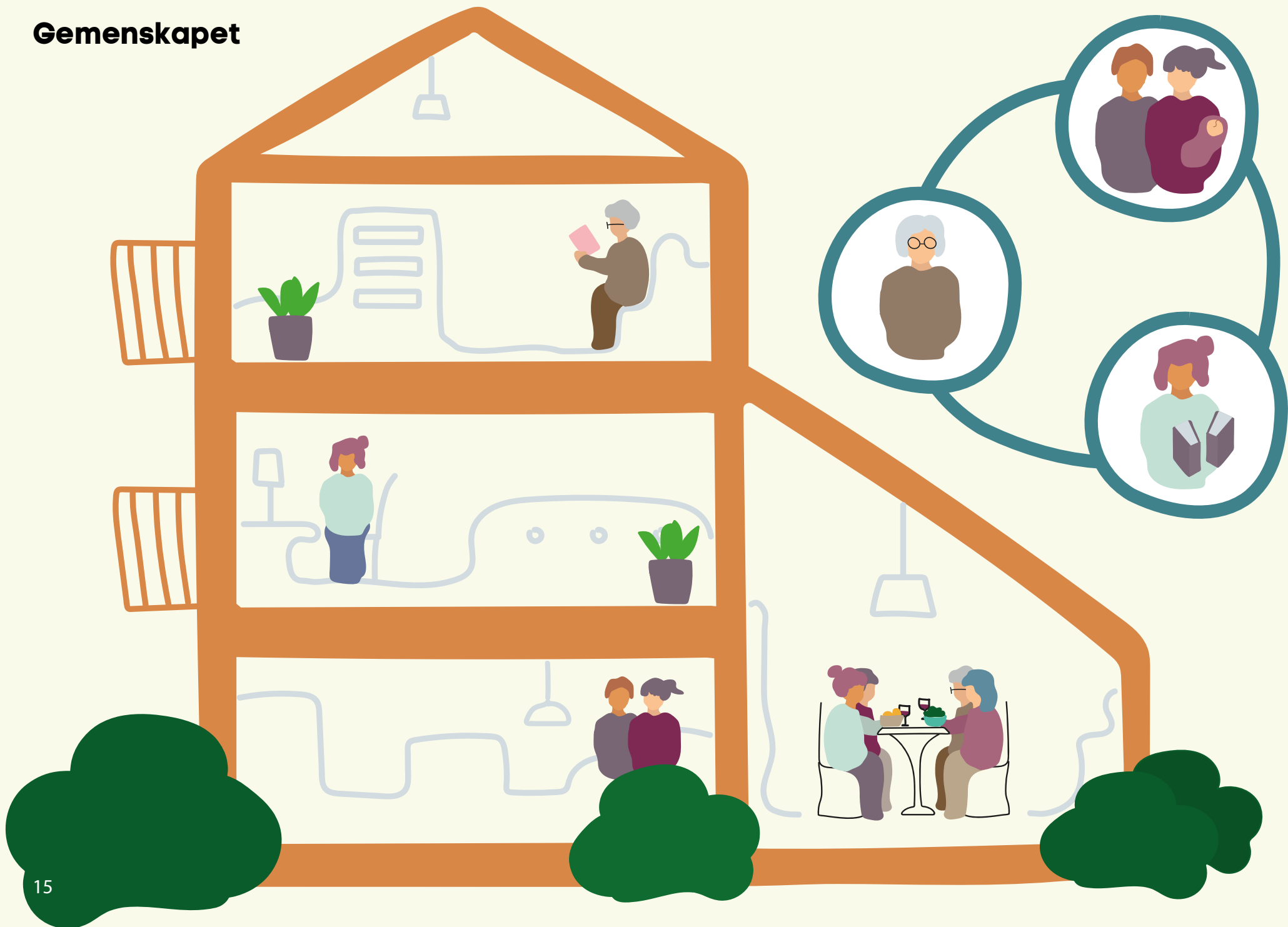
Frågor att undersöka vidare:

- + Vad ska ingå i en träningsprofil, hur kan den visualiseras och uppdateras i realtid?
- + Hur utvecklar man en trygg ”tinder för träningskompisar” som inte kan missbrukas?
- + Vilken typ av morötter och spelelement skulle inspirera och motivera?
- + Vilken typ av aktiviteter kan ingå?
- + Hur engagerar man både de som är inaktiva och de som tränar mycket?
- + Hur kan kopplingen och logistiken kring Fritidsbanken se ut, vad finns redan?
- + Hur kan man samarbeta med gym, idrottsföreningar och övrigt civilsamhälle?
- + Hur ser den ekonomiska modellen ut?

Idag:

Ett första steg är att få överblick över vad som redan finns, samla information på en plats så att man kan sprida kunskap till seniorer, t ex på Seniortorget. Fritidsbanken skulle kunna utveckla ett första enkelt koncept för hemlån av träningsutrustning. I dagsläget kan man även se över möjlighet till gångvägar i naturen även vintertid och förbindelser ut i friluftsområden och skog.

Gemenskapet



Gemenskapet



Hur kan vi möjliggöra för ett gott liv för seniorer som bor kvar hemma?

Gemenskapet är ett semi-kollektivt, samägt och hållbart generationsboende som ska spegla samhället och erbjuda social gemenskap genom närhet till och samvaro över generationsgränser. Här ska alla kunna bidra med sin kunskap och erfarenhet, känna sig behövda, och ta del av olika typer av aktiviteter och tjänstererbjudanden beroende på vilja och behov.

I Gemenskapet bor en stor variation av människor i livets alla faser: småbarnsfamiljer, pensionärer, studenter, singelhushåll, par. Detta möjliggörs med lägenheter i olika storlekar, med inbyggd flexibilitet så att de går att slå ihop och isär. Om en lägenhet blir ledig så fylls

den på med särskild hänsyn till att upprätthålla blandningen.

Gemensamma utrymmen kan förutom gemensamhetslokal innehålla förskola, restaurang, pub, gym, och kanske finns möjlighet till fotvård, frisör och liknande tjänster. Ett hållbarhetspaket med t ex elcykel, matkasse, och bilpool kan finnas som tillval. Boende i olika livsfaser kan även erbjuda varandra tjänster volontärt, mot betalning, eller för en sänkt hyra: barnvakt, städning, läxläsning, hundpromenad, matinköp, osv.

Blandningen av boende i Gemenskapet tar även hänsyn till individers ekonomiska möjligheter och ställning i samhället. För att vara till för alla grupper så kommer huset att ha en mix av bostadsrätter och hyresrätter. Den ekonomiska modellen gör så att alla har råd; t ex hyra baserad på inkomst, och en insats för bostadsrätter som är konstant vid inflyttning/utflyttning för att undvika spekulation.

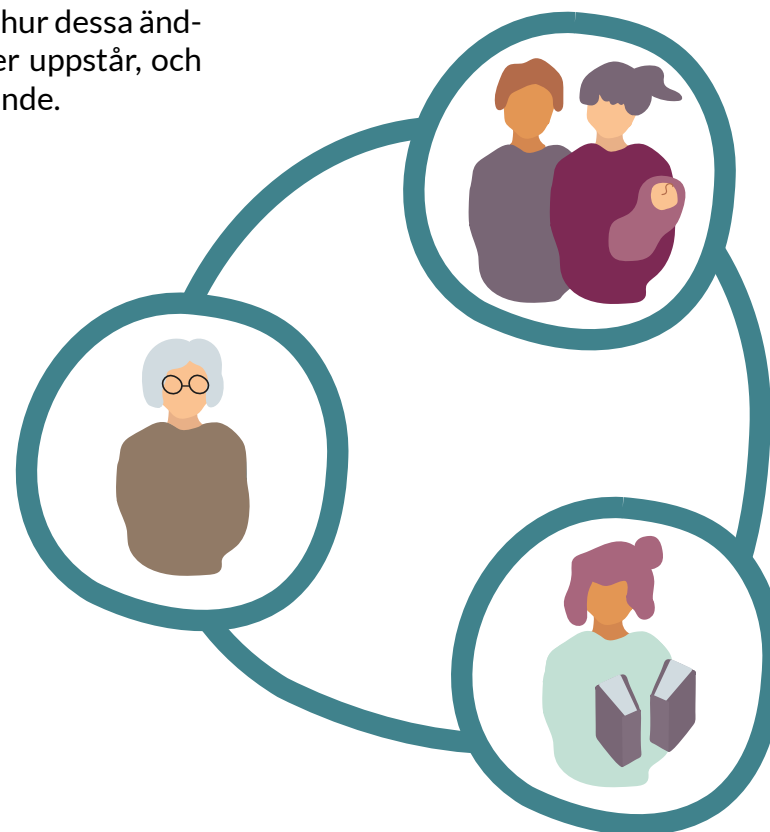


Gemenskapet som reflektionsyta för diskussion kring boende och planeringsprocesser

Gemenskapet representerar ett småskaligt, socialt boende. Som prototyp kan den katalysera viktiga diskussioner kring klass, miljö, möten, människans plats i staden, stadsplaneringsprocessen, ekonomiska intressen, makt, roller. På vilket sätt bygger man idag? Om det inte finns utrymme för ett Gemenskapet, var finns glappen som hindrar detta? Om det är möjligt, hur kan man skapa en inkluderande process för att ta sig dit?

Workshopen tog fasta på att medborgare i alla livsfaser ska ha möjlighet att delta i planeringen av sitt boende. Byggherrkontrakt kan villkoras med involvering av seniorer, till exempel i

idégenerering och byggplanering. Samtidigt är det viktigt att beslutsfattare, stadsplanerare, byggherrar och politiker är med på tåget och kontinuerligt "lär sig där livet sker" genom att interagera med människor i alla livets faser. För att förstå vilka behov som finns, hur dessa ändras, var konflikter och paradoxer uppstår, och med ett långsiktigt fokus på lärande.



Frågor att undersöka vidare:

- + Hur bygger och planerar man så att en blandning av människor får råd att bo på en attraktiv plats, på ett hållbart sätt?
- + Hur kombinerar man vitt skilda behov i olika faser i livet så att en blandning av generationer blir attraktiv och berikande?
- + Hur behåller man mixen över tid och får en bra rotation?

Reflektioner från innovationslabbet



En observation är hur högt man värderar social interaktion, dels som nyckelfaktor för ett gott liv och dels som möjliggörare när det gäller andra utmaningar. Fast man i workshopen inte uttalat valt att fokusera på social interaktion så är det slående att alla förslag som togs fram handlade om det mellanmännsliga, sociala och lokala. Olika sätt att förebygga ensamhet. Trots att mycket av stadsplaneringen gått mot det storslagna, eller i alla fall stora, så är det som människor önskar ofta det småskaliga och mänskliga; mindre sammanhang där man möts och hjälper varandra. Deltagarna efterfrågade därför en stadsplaneringsprocess som är mer lyhörd kring människors behov och önskemål, och som möjliggör socialt utbyte.

En annan observation är deltagarnas fokus på att blanda generationer. Att vara senior är att vara i en livsfas av många, inte ett undantag från resten av livet. En spännande utmaning är

att förstå olika behov i olika faser och hos olika grupper, och att skapa lösningar som tar hänsyn till dessa olika behov samtidigt som de främjar inkludering och möten över generationsgränser.

En frågeställning som lyftes handlade om det ojämlika åldrandet som skapar klassklyftor mellan pensionärer, och hur man behöver arbeta kreativt för att minska denna ojämlikhet. En senior som säljer ett tidigare boende har t ex helt andra ekonomiska muskler både när det gäller boende och urval av tjänster och upplevelser de kan ta del av än en pensionär som bor i hyresrätt med låg pension. Denna aspekt är viktig att ta med i alla typer av koncept som diskuteras så man inte bygger in ojämlikhet i hur de utformas. Hur kan man göra koncept som Matbussen, Träningsbiblioteket och Gemenskapet lika tillgängliga för alla seniorer?

Workshopdeltagarna reflekterade också över styrkan i metodiken:

”Innan jag kom hit så tänkte jag att det skulle vara svårt att komma på idéer, men det gick ju jättelätt att skapa något på kort tid”





Kontakt

Jeroen Peeters, RISE
jeroen.peeters@ri.se

Lisa Carlgren, RISE
lisa.carlgren@ri.se

Sandra Lundberg, RISE
sandra.lundberg@ri.se