



JÖNKÖPING UNIVERSITY  
*School of Health and Welfare*

# Äldre personers upplevelser av mötesplatser i Jönköpings kommun

- En kvalitativ studie

**HUVUDOMRÅDE:** *Arbetsterapi*

**FÖRFATTARE:** *Axel Larsson & Morris Jafari*

**HANDLEDARE:** *Sofia Kvarnström Börsbo, Universitetsadjunt*

**EXAMINATOR:** *Anita Björklund Carlstedt, Docent*

**JÖNKÖPING** 2026-05

**Förklaring till användning av artificiell intelligens (AI)**

- Under arbetet med examensarbetet använde författarna Chat-GPT för att förbättra grammatik Efter att ha använt AI granskade och redigerade författarna innehållet. Författarna tar fullt ansvar för arbetet.
- använt AI granskade och redigerade författarna innehållet. Författarna tar fullt ansvar för arbetet.

# Äldres personers upplevelser av mötesplatser i Jönköpings kommun

## Abstrakt

**Bakgrund:** Antal äldre personer i Sverige ökar och samhället möter nya utmaningar. Mötesplats är en kommunal insats där äldre personer träffas. Deltagandet i mötesplatser har varit både positivt samtidigt som det upplevdes utmanande av deltagarna. **Syfte:** Syftet med studien var att beskriva äldre personers upplevelser av deltagande på mötesplatser i Jönköpings kommun. **Design:** Studien hade kvalitativ design. **Urval:** Totalt 9 deltagare från tre mötesplatser i Jönköpings Kommun. **Datainsamling:** Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer. **Dataanalys:** Data analyserades med en kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** Utifrån analysen av materialet utformades fyra kategorier. *“Sociala gemenskapen på mötesplatser”*. *“Mötesplatsens utbud av aktiviteter”*. *“Fysiska miljön på mötesplatser”*. *“Personalens roll på mötesplatser”*. **Slutsats:** Äldre personers deltagande på mötesplatser påverkas av flera faktorer. Tillgång till social gemenskap var viktigt för äldre personer som sker genom anpassade aktiviteter och miljö, samt att träffa människor i social gemenskap och uppleva grupptillhörighet. **Implikationer:** Arbetsterapeuter kan arbeta med den fysiska och sociala miljön så den känns inkluderande samt skapar en känsla av tillhörighet och engagemang på mötesplatsen.

## Nyckelord

Aktivitet, Arbetsterapi, Fysisk miljö, Social gemenskap.

# Older people's experiences of participation in social day centers in Jönköping municipality

## Abstract

**Background:** The number of older people in Sweden is increasing and society need to handle new challenges. Social day centers have been a municipal intervention for older people. Participation in social day centers has been positive and challenging for older people. **Aim:** The aim of this study was to describe older people's experiences of participation in social day centers in Jönköping municipality. **Method:** The study had a qualitative design. **Participants:** Nine older people, three men and six women. **Data collection:** Semi-structured interviews. **Data analysis:** The data were analyzed using qualitative content analysis. **Results:** Based on the analysis, four categories were developed: *“Social community at social day centers”*. *“Social day centers range of activities”*. *“Physical environment at the social day centers”*. *“Role of staff members at social day centers”*. **Conclusions:** The experience of social day centers is influenced by several factors. Access to social community was essential for older people which happened through adaption of activities and environment, having the opportunity to meet other people in social day centers and experiencing belongings to group. **Implications:** Occupational therapists can work with the physical and social environment to promote inclusiveness and make sense of belonging and engagement in the social day centers.

## Keywords

Occupation, Occupational therapy, Physical environment, Social community.

## Bakgrund

Enligt Statistiska centralbyrån (2018) blir Sveriges befolkning äldre och cirka 20 procent av befolkningen är 65 år eller äldre (Iwarsson, 2022). I Sverige definieras personer som är 65 år eller äldre som äldre personer (Nygren & Lundman, 2015). Enligt Jönköpings kommuns rapport förväntas denna åldersgrupp öka med 4 130 personer i kommunen till år 2034 jämfört med år 2024 (Jönköpings kommun, 2025). Med stigande ålder kan äldre personers sociala nätverk och engagemanget i meningsfulla aktiviteter minska. Dessutom kan stigande ålder leda till förändringar av äldre personers fysiska och psykiska hälsa (Nygren & Lundman, 2015). En ökning av äldre personer medför att samhället behöver anpassa sig för att kunna möta befolkningsgruppens behov (Jönköpings kommun, 2025).

År 2010 startade Världshälsoorganisation (WHO, 2007) ett arbete för att göra samhällen till en bättre plats att leva och åldras i. För att ett samhälle ska vara åldersvänligt är det viktigt att de som styr samhället förstår variationen i äldre personers förmågor, är flexibla för att kunna möta äldre personers preferenser, respekterar äldre personers beslut, skyddar dem som är mest sårbara i samhället samt möjliggör för äldre personer att vara inkluderade och bidra till samhället (WHO, 2007). Jönköpings kommun (2025) har arbetat med att inkludera äldre personer i sociala sammanhang. Ett av dessa projekt är mötesplatser. En mötesplats är en organiserad träffpunkt som erbjuder äldre personer att socialisera sig och göra olika aktiviteter. Aktiviteterna kan vara att fika tillsammans eller dans bland annat. Målet med mötesplatserna är att skapa möjligheter till social gemenskap och delaktighet som är hälsofrämjande (Jönköpings kommun, 2025).

För att äldre personer ska uppleva delaktighet och bibehålla välbefinnande på mötesplatsen behöver aktiviteterna motsvara personens intresse, roller, identitet samt vara engagerande (De las Heras de Pablo et al., 2020). Att vara engagerad i en aktivitet innebär att aktiviteter upplevs som meningsfulla samt människan är djupt involverad i aktiviteten. Aktiviteterna tillför känsla av grupptillhörighet, ansvarstagande och nyttogörande (Asaba et al., 2022).

Erlandsson och Persson (2020) beskriver att det är värdet i aktiviteter som skapar mening åt människan. Meningsfullhet av aktiviteten bidrar till en känsla av engagemang och därmed till delaktighet vilket bidrar till upplevd hälsa. Aktiviteterna och miljön hos äldre personer kan förändras enligt Erlandsson och Persson (2020). Miljön kan både begränsa och ge möjligheter för äldre personer på mötesplatser (O'Brien et al., 2020).

Enligt Fisher et al. (2020) består miljön av fysisk, social och aktivitetsmiljö. Den fysiska miljön är den plats där aktiviteten sker, och utgör därmed lokalen där mötesplatsen äger rum. Om lokalen är väl anpassad för äldre personer kan detta möjliggöra för aktivitet. Den sociala miljön på mötesplatsen kopplas till de personer som är närvarande (Fisher et al., 2020). Det är både andra deltagare och volontärer som arbetar på mötesplatsen och den ansvarige äldre konsulten som driver mötesplatsen. Aktivitetsmiljö är de olika aktiviteter som erbjuds på mötesplatsen. Aktiviteterna som erbjuds beror bland annat på ekonomi samt även kulturella aspekter, att de försöker att anpassa aktiviteter med intresset för deltagarna (Fisher et al., 2020).

Tidigare forskning av Österholm et al. (2023) visar att mötesplatser kan fungera som ny arena för äldre människor. I mötesplatserna kan äldre människor träffas regelbundet och utföra varierande aktiviteter samt bygga nya relationer med andra deltagare på mötesplatserna.

Mötesplatser bidrar till en lustfylld tillvaro för äldre personer. Trots att studien visade att mötesplatser upplevdes positiv och var en viktig area för äldre personer förekom även att mötesplatser kan upplevas negativ (Österholm et al., 2023). Det framkom att gemenskapen på mötesplatsen inte var som deltagarna önskade och därmed kunde påverka upplevelsen av att delta negativ. Studien genomfördes enbart i en kommun och lyfter fram behovet av ytterligare forskning som undersöker hur mötesplatser behöver organiseras och vilka aktiviteter som främst kan vara hälsofrämjande för äldre personer (Österholm et al., 2023).

Dessutom påpekar tidigare forskning av Hajek et al. (2023) att det inte fanns en direkt koppling att delta i mötesplatser bidrar till ökad känsla av livskvalité för deltagarna. Mötesplatser för äldre personer är ett utforskat område och det behövs därför mer forskning inom detta område (Hajek et al., 2023).

Vid samtal med en äldrekonsulent från Jönköpings län som arbetar med mötesplatser framkom att det inte har genomförts någon utvärdering av mötesplatserna i Jönköpings kommun (Personlig kommunikation, 19 december 2025). Med anledning av ökat antal äldre personer i Sverige och vikten av meningsfulla aktiviteter och tillgängliga miljöer som främjar hälsa, samt brist på studier gällande mötesplatser finns det behov av ytterligare studier om hur äldre personer i samhället själva upplever sitt deltagande på mötesplatser.

## **Syfte**

Syftet med studien var att beskriva äldre personers upplevelser av deltagande på mötesplatser i Jönköpings kommun.

## **Metod**

Studien hade en kvalitativ design för att besvara på studiens syfte (Henricson & Billhult, 2023). Den kvalitativa designen var lämplig eftersom syftet var att få djupare förståelse kring hur äldre personer beskriver sina upplevelser av deltagande på mötesplatser i Jönköpings kommun (Henricson & Billhult, 2023). Studien hade en induktiv ansats där författarna började med intervjuerna för att fånga deltagarnas berättelser utan förbestämd teori. Därefter utgick författarna från delarna i textmaterialet för att komma till en helhet (Kristensson, 2014).

## **Förförståelse**

Författarna var arbetsterapeutstudenter som under sin verksamhetsförlagda utbildning har mött äldre personer som upplever begränsad variation i vardagliga aktiviteter samt brist på socialt umgänge, vilket har haft en negativ inverkan på deras välbefinnande. Författarna har också en förförståelse att deltagandet i sociala sammanhang och variation av aktivitet är hälsofrämjande för individer. Den arbetsterapeutiska kunskapen hos författarna gav möjlighet att förstå sambandet mellan miljö, aktivitet och social samvaro och hur det kan påverka en individ. Författarna var medvetna om denna förförståelse som kan påverka tolkningen av materialet vilket författarna strävade efter att undvika genom reflektion och diskussion under arbetets gång.

## Deltagare

För att rekrytera deltagare till studien använde författarna ett strategisk och bekvämlighetsurvalsmetod (Kristensson, 2014). Författarna har varit i kontakt med tre äldre konsulenter som gav tillträde till tre olika mötesplatser i Jönköpings kommun. Därefter besökte författarna mötesplatserna och presenterade sig och studien för samtliga närvarande deltagare på dessa tre mötesplatser. Antal deltagare på mötesplatserna varierade mellan cirka 15–30 personer. Författarna gav därefter ut informationsbrev om studien till de deltagare som visade intresse samt ett samtyckesformulär. Sedan bokades tid och plats för intervju tillsammans med frivilliga deltagare för att kunna genomföra intervjuer på mötesplatser. Inklusionskriterier för deltagande i studien var personer 65 år eller äldre. Deltagarna skulle ha deltagit på mötesplatsen som anordnas av Jönköpings kommun minst fem gånger under det senaste året då de skulle ha bildat sig en uppfattning av att delta på mötesplatsen. Deltagaren skulle också tala god svenska. Exklusionskriterier för deltagande i studien var förekomst av allvarliga kognitiva funktionsnedsättningar. Bedömningen gjordes vid rekryteringsstillfället då författarna hade samtal med samtliga deltagare för att bedöma deltagarens förmåga att förstå information och hålla ett samtal. Efter rekrytering ingick totalt nio deltagare i studien, tre män och sex kvinnor. Åldern på deltagarna varierade mellan 67 – 92 år och medelålder var 80 år. Samtliga deltagare bodde i Jönköpings kommun.

## Datansamling

Författarna valde semistrukturerade intervjuer för att samla in data från deltagarna på mötesplatser (Engström & Jusso, 2023). Metoden gav författarna utrymme att ha förbestämd intervjuguide och gav även utrymme till att vara flexibel i vilken ordning frågorna ställdes. Intervjumetoden gav författarna möjlighet att ställa följdfrågor som var anpassade efter deltagarens berättelser avseende deltagande på mötesplatser (Engström & Jusso, 2023).

Intervjuguiden innehöll frågor som var kopplade till studiens syfte och deltagarna blev tillfrågade samma frågor (bilaga 3). Författarna utformade frågorna utifrån ett språk som deltagarna skulle förstå samt behålla fokus på studiens syfte under intervjuens gång. Författarna genomförde provintervjuer flera gånger på närstående för att se att frågorna låg i linje med studiens syfte och var lättförståeliga. Efter provintervjuerna framkom det att några frågor var uppreppande, och en av dem valdes bort. Det framkom dessutom att vissa frågor upplevdes som svårbegripliga, vilket resulterade i att författarna omformulerade frågorna för att öka tydligheten. Intervjutillfället började med inledande konversation för att bygga upp ett förtroende och trygghet inför intervjun. Sedan ett kort samtal om studiens syfte och presentation av författarna. Därefter samlade författarna in det ifyllda samtyckesformuläret i enlighet med Vetenskapsrådet (2024), och startade ljudinspelningen och påbörjade intervjun med en deltagare åt gången. Båda författarna närvarade vid intervjuerna, en av författarna intervjuade och den andra lyssnade aktivt samt ställde följdfråga vid behov. Vid nästa intervju bytte författarna sin roll med varandra. Platserna där intervjuerna genomfördes valdes i samråd med deltagarna så att de kunde känna sig bekväma, trygga och tala ostört vilket blev i ett separat rum på respektive mötesplats som deltagaren besökte. Intervjuerna pågick mellan 14 – 40 minuter, med en mediantid på 26 minuter.

## Dataanalys

För att analysera det insamlade data använde författarna en kvalitativ innehållsanalys beskriven av Graneheim och Lundman (2004). Analysmetoden var lämplig då den gav möjlighet till att analysera intervjuer, samt författarna kunde analysera både det manifesta och latent innehåll i intervjuerna (Graneheim & Lundman, 2004). Författarna läste enskilt igenom det transkriberade materialet flera gånger för att få en helhetsbild av den insamlade datan och diskuterade sedan materialet tillsammans. Därefter identifierade författarna meningsbärande enheter som kunde kopplas till studiens syfte. Vid behov kondenserades meningsenheterna tillsammans utan att innebörden av meningsenheten reducerades, vilket resulterade att meningsenheterna blev lättare att koda. Därefter kodade författarna de första två intervjuerna tillsammans för att säkerställa att de tolkade och kodade materialet på ett likartat sätt (Graneheim & Lundman, 2004). Efter det delade författarna upp intervjuerna mellan sig och kodade textmaterialet var för sig. När kodningen var genomförd presenterade författarna sina koder för varandra och tillsammans placerade in dem i subkategorier. Vid olik tänkande av koder gick författarna tillbaka till det transkriberade materialet för att tillsammans analysera koderna djupare. Därefter placerades liknande subkategorier in i olika kategori (Graneheim & Lundman., 2004). Nedan visas ett exempel från analysprocessen, på meningsenhet till kategori presenteras i Tabell 1.

**Tabell 1:** *Exempel på dataanalys*

<b>Meningsbärandeenhet</b>	<b>Kondenserad meningsenhet</b>	<b>Kod</b>	<b>Subkategori</b>	<b>Kategori</b>
De har ju dom som varit med länge så, sina speciella artister som dom kommer hit och ser och kommer tillbaka hit igen. Då kommer det ju många det gör det	De som kommer ofta och har varit med länge har sina speciella artister som de kommer och lyssnar på	Återbesök vid favorit aktivitet	Utbudet av aktiviteter på mötesplatsen	Mötesplatsens utbud av aktiviteter
Gymnastik finns det också, på onsdagar och torsdagar. Men det går jag inte på. Det är bara sittande rörelse	Gymnastik finns också men det går jag inte på. Det är bara sittande rörelse	Avstår vid ointresse	Variation av aktiviteter på mötesplatser	Mötesplatsens utbud av aktiviteter

## Etiska överväganden

Studien följde forskningsetiska principer enligt Vetenskapsrådet (2024). Det innebär att en god forskning behöver skydda deltagarna så den inte leder till skada eller kränkning. En god forskning innebär att ta ansvar och respektera deltagarnas uppgifter, autonomi och värdighet

(Vetenskapsrådet, 2024). Utifrån informationskravet enligt Vetenskapsrådet (2024) skickade författarna ut informationsbrev till deltagarna innan intervjuer börjar. Informationsbrevet var neutralt och innefattade information om studiens syfte och varför studien genomförs, studiens upplägg och information om metodiken. Kortfattad information om författarna framgick med anledning av att deltagarna ska kunna ha möjlighet att vara förberedda på vem som genomför intervjuerna. I informationsbrevet fanns förslag på vart intervjuerna kan genomföras men deltagarna fick även komma med egna förslag som de kände sig trygga på (Vetenskapsrådet, 2024).

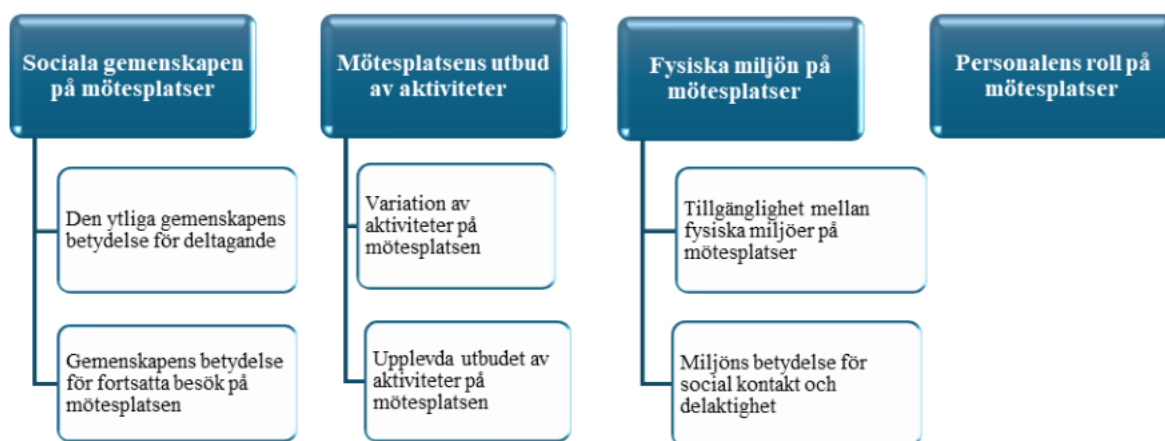
Utifrån konfidentialitetskravet fick deltagarna information om att intervjuerna kommer att spelas in. Deltagarnas personuppgifter behandlades konfidentiellt och bevarades på en lösenordskyddad telefonenhet utan obehörigas tillgång till intervjuerna (Vetenskapsrådet, 2024).

Utifrån samtycketskravet gjordes ett samtyckeformulär som deltagarna fick skriva på före intervjun. I informationsbrevet klargjordes att deltagandet var frivilligt och att deltagarna har rätt att avbryta medverkan när som helst utan att behöva ange skäl (Vetenskapsrådet, 2024).

Författarna tog hänsyn till nyttoprincipen vilket innebär uppgifterna används enbart för att uppfylla studiens syfte. Det som inte var relevant används inte i uppsatsen. Uppgifterna kommer att raderas efter studien är klar (Vetenskapsrådet, 2024). Författarna har analyserat i fall något eventuellt upplevs negativt, känsligt eller skadligt i samband med deltagandet. Författarna var medvetna att känsliga områden kunde komma upp och var därmed förberedda om var deltagarna kan söka hjälp ifall det skulle uppstå. I enlighet krav från Jönköping University har författarna genomfört en etisk egengranskning.

## **Resultat**

Den kvalitativa innehållsanalysen resulterade i sex subkategorier som sedan skapade fyra kategorier som besvarade studiens syfte att beskriva äldre personers upplevelser av deltagande i mötesplatser i Jönköpings kommun. Indelningen presenteras i Figur 1. De olika kategorierna som skapades nämns som följande: *“Sociala gemenskapen på mötesplatser”* *“Mötesplatsens utbud av aktiviteter”* *“Fysiska miljön på mötesplatser”* *“Personalens roll på mötesplatser”*.



**Figur 1:** Kategorier och subkategorier som framkom från dataanalysen

## Sociala gemenskapen på mötesplatser

### *Den ytliga gemenskapens betydelse för deltagande*

Deltagare nämnde att de har få sociala kontakter utanför mötesplatserna. De berättade att mötesplatsen gav dem möjlighet till en viktig social gemenskap. Vidare beskrev deltagarna att gemenskapen upplevdes som ytlig, och att relationen stannar på mötesplatsen, samt att de inte träffas utanför eftersom deltagarna har egna separata liv. Trots detta upplevde deltagarna att det finns personer på mötesplatser som de kunde prata med. De fick möjlighet att träffa personer i samma ålder, gemensamma intresse och erfarenheter vilket bidrog till samtalsämnen och social inkludering på mötesplatsen. De upplevde att mötesplatsen var ett ställe att se fram emot att komma till. De kände sig välkomna i gemenskapen, vilket de såg som positivt och fick dem att må bra genom den sociala kontakten. *“Ja bara på avstånd. Jag har de på avstånd för alla har ju varit, har levt sina liv och har kvar den i sig själva och. Och på det viset är det, och jag fortsätter mitt.”* (Intervju 3). Trots den ytliga relationen framkom det att den sociala gemenskapen var en viktig aspekt som gör att de mår bra av att vara på mötesplatsen och även efter. Deltagarna upplevde även att delta och vara närvarande på mötesplatsen gjorde att de glömde bort deras vardagliga problem som sjukdomar och smärta som de annars besväras av. De såg fram emot att komma till mötesplatsen och vara i en social gemenskap vilket medförde en positiv upplevelse och de gick till mötesplatsen även om de inte var motiverade att gå dit.

### *Gemenskapens betydelse för fortsatta besök på mötesplatsen*

Det framkom att deltagare upplevde att gemenskapen hade en stor betydelse för att de skulle fortsätta besöka mötesplatsen. De berättade att de känner sig välkomna till mötesplatsen då gemenskapen upplevs som hjälpsam och visar omtanke till varandra vilket gör att deltagarna vill komma tillbaka. De beskrev att den sociala gemenskapen gjorde dem gladare samt fick mer

energi av deltagandet. Det framkom även att när deltagare var mindre motiverade att delta på mötesplatsen, antingen för att aktiviteten som erbjöds inte var i deltagarens intresse eller att personen inte mår bra, gjorde gemenskapen att deltagaren ändå deltog då de tyckte att det var viktigt att träffa de andra deltagarna.

*“Den är mycket, mycket god och medmänsklig och dom vi alla, (Höjd röst) alla tänker på varandra och som man sa till någon som behöver hjälp så får vi hjälp. Ja, det är bara positivt. Inga elaka människor här” (Intervju 4).*

Det framkom att deltagare inte alltid upplevde sig delaktiga i samtalen och ofta satt själva i början. Trots detta beskrev de en känsla av att alltid vara välkomna, vilket bidrog till att de fortsatte att besöka mötesplatsen för att det vara en del av gemenskapen. *“Men även om det är något man kanske inte är så där väldigt pigg på så är det ändå det träffa folk. Träffa människor det är viktigt”* (Intervju 7). När dem deltagit en period upplevde deltagarna att de lärde känna de flesta som deltog på mötesplatsen och att de successivt blev mer involverade i gemenskapen. Samtidigt framkom att det hade bildats grupperingar som utvecklats med tiden, där deltagarna ofta satt på samma platser och tillsammans med samma personer.

## **Mötesplatsens utbud av aktiviteter**

### *Variation av aktiviteter på mötesplatser*

Deltagarna upplevde att mötesplatsen hade ett varierat utbud av aktiviteter. Deltagarna berättade att aktiviteterna varierade mellan exempelvis fika, musik, sittgympa och informationsföredrag kopplat till målgruppen. *“Vi gör olika saker tillsammans, går runt och samtalar med många, vissa känner man bättre. Vi spelar bingo, tittar på film och sen har vi föredrag som är bra”* (Intervju 6). Deltagare upplevde att det var en bra variation efter deras intresse och förmåga men att det ibland kunde saknas några aktiviteter som kunde bidra till djupare samtalsämnen som tillexempel barndomen och deras uppväxt.

### *Upplevda utbudet av aktiviteter på mötesplatsen*

Det framkom att deltagare uppskattade aktiviteterna som arrangerades på mötesplatsen. Aktiviteterna upplevdes bland annat som stödjande, meningsfulla och roliga som hjälper dem med problem i deras vardag som hjälp med mobilen eller informationsföredrag om ämnen kopplade till deras situationer som de kan behöva hjälp med. *“Ja men Joo, men ibland kan man ju sitta hemma och undra saker och istället för att undra saker så vill man ju ta reda på saker. Och då är det en bra hjälp här”* (Intervju 6). Även aktiviteter som fika, musikquiz, sång och dans som arrangerades uppskattade deltagarna vilket väckte deras tidigare intressen och minnen. Deltagare upplevde även när det var aktiviteter som var i deras intresse kunde det göra att de gick till mötesplatsen trots att de egentligen var trötta eller omotiverade den dagen. Det framkom även att deltagare sällan avstod att delta på grund av aktivitetsutbudet då de förstod att alla inte kunde tycka om alla aktiviteter som arrangerades, men samtidigt förekom det att

deltagare kunde välja bort att gå till mötesplatsen om aktiviteterna inte upplevdes tillräckligt intressanta.

## **Fysiska miljön på mötesplatser**

### *Tillgänglighet mellan fysiska miljöer på mötesplatser*

Deltagarna berättade att det finns skillnader i den fysiska miljön på olika mötesplatser som påverkar upplevelsen av deltagandet. Deltagare som har varit på olika mötesplatser berättar att vissa lokaler var äldre och inte alltid anpassade efter deltagarnas behov. Deltagarna beskriver att den fysiska miljön på vissa mötesplatser var anpassad efter deras behov vilket underlättar deltagandet i aktiviteter, däremot smala dörrpassager och trappsteg begränsar möjligheten att röra sig med rollator, rullstol och elrullstol.

*“Mycket bra anpassad det är det. Jag hade ju hörnan förr och ni har varit där och sett hur det såg ut där eller. Men då fanns det ett trappsteg och det fanns en smal dörr och en trappa till [...] Då hade jag inte kunnat åka på denna” (Intervju 3).*

### *Miljöns betydelse för social kontakt och delaktighet*

Det framkom även hur borden var placerade påverkade aktivitetsupplevelsen. Möbleringen spelade en viktig roll för det sociala utbytet trots att det varierade på olika mötesplatser. Deltagare berättade att sitta vid långbord kunde underlätta kommunikation med övriga deltagare. Deltagare som alltid satt vid runda bord upplevde det positivt. *“Så att själva inredningen och det gör mycket här. Ja, ja då får man kan komma i kontakt med folk och runda bord kan flera sitta och sådana saker. Det är gör väldig skillnad” (Intervju 7).* Runda bord gjorde att personen visste vem som skulle vara granne vid nästa tillfälle, vilket påverkade upplevelsen positivt. Detta upplevdes negativ av andra deltagare på grund av att det bildas grupperingar som gör det utmanande att knyta kontakt med en ny deltagare, detta upplevs av deltagarna som etablerad vana som är svårt att bryta.

Det framkom upplevelser om begränsningar i den fysiska miljön, under vissa populära aktiviteter kan antalet deltagare öka kraftigt vilket resulterat i att det upplevs att det inte finns tillräckligt med sittplatser och att deltagarna kan behöva komma tidigare för att få önskad plats och vara delaktig. *“Nej, det är platserna. Ibland är det mycket folk. Som idag blir det jättemycket, antar jag” (Intervju 1).* Deltagarna upplever även att ljudnivån var hög då det saknas ljuddämpning i lokalen vilket gör det besvärligt att höra och det kan ta mycket energi från individen och därmed påverkar aktivitetsupplevelsen negativ.

## **Personalens roll på mötesplatser**

Det framkom att personalen på mötesplatsen hade en viktig roll. Deltagarna upplevde att personalen arbetar med att alla deltagare på mötesplatser ska känna sig välkomna och sedda,

och att personalen behandlar dem likvärdigt vilket upplevdes positivt. *“De bidrar ju jättemycket, det gör de ju för att de är alltid positiva, gulliga och de förfrågar alltid du vet, de inkluderar, inte exkluderar utan de inkluderar alla och det är toppen tycker jag”* (Intervju 6). Personalen upplevdes vänliga och engagerade, och hjälpte deltagarna vid de första besöken att hitta någon annan person som de kan umgås med. Det framkom även att deltagarna får planering av personalen för aktiviteter varje månad men ibland ändras planeringen och det kan då brista i informationen vilket gör att deltagare kan missa aktiviteter. Detta upplevs som negativt av deltagarna eftersom de upplever exkludering till deltagande i aktiviteter exempelvis musik som de hade velat delta i.

*“Ja, det ges ju ut ett program för varje månad där man kan läsa. Men sen kommer det till en del andra grejer också som inte var planerat så att säga och det är för dålig information med det, så det är många som missar. Jag har själv missat en del utav det också så det är negativt”* (Intervju 2).

## Diskussion

Syftet med studien var att beskriva äldre personers upplevelser av deltagande på mötesplatser i Jönköpings kommun. I resultatet framkom det att relationerna mellan deltagare var ytliga men upplevs ändå som positiv och viktig. Den ytliga relationen kan bero på att de endast träffar varandra några få timmar i veckan vilket gör det svårt att bilda djupare relationer. Trots den ytliga relationen upplevs gemenskapen som en viktig faktor till att äldre personer väljer att återkomma till mötesplatsen. Gemenskapens betydelse på mötesplatser är i linje med Pardasani (2010) som lyfter fram att den sociala aspekten var en av de viktiga anledningarna för deltagandet på mötesplatser (Pardasani, 2010). Det kan bero på att mötesplatser erbjuder äldre personer att träffa människor som är i samma period i livet och har samma intressen och erfarenhet. Vilket kan kopplas till det som Fisher et al. (2020) förklarar som miljöegenskaper, att deltagarna på mötesplatserna fick möjlighet till den sociala kontakt som de kunde uppleva saknades i deras vardag. De kunde själva välja vem de ville prata med vilket både stärker deltagarens egenmakt och möjlighet till att kommunicera med andra utifrån deras egna behov och önskemål. Vidare kan den sociala gemenskapen ha ett stort sociosymboliskt värde för äldre personer, att de deltar för den sociala gemenskapen (Erlandsson & Persson, 2020). Gemenskapen har en stor påverkan på det självbelönande värdet, då deltagarna upplever en god trivsel i gemenskapen och de får utrymme att dela med sig av sina intressen och erfarenheter vilket upplevs viktigt av äldre personer på mötesplatser (Erlandsson & Persson, 2020). Den sociala aspekten som äldre personer upplevde viktigt för deras välbefinnande kan kopplas till ett resonemang av De las Heras de Pablo et al. (2020) som förklarar att delaktighet i aktivitet är viktigt för välbefinnandet. Delaktighet i aktivitet växer fram ur vilken mening aktiviteten har för individen samt hur den sociala miljön möjliggör eller begränsar personens delaktighet i aktivitet (De las Heras de Pablo et al., 2020).

Den sociala gemenskapen var även en viktig del i deltagarnas upplevda livskvalité utanför mötesplatsen. Att äldre personer känner att det finns ett ställe där de kan träffa människor och samtala. Detta resonemang stärks även av Fristedt (2020) som betonar att äldre personers livskvalité påverkas positivt av de sociala aktiviteter som mötesplatser bidrar till. Genom att

erbjuda äldre personer möjlighet till social kontakt kan göra att äldre personer känner sig sedda vilket enligt Bravell (2020) är en viktig faktor för äldre personers välbefinnande.

Vidare visade resultatet att det var god upplevd variation av aktiviteter på mötesplatserna. Det var exempelvis informationsträffar kopplat till deras intressen, fysiska aktiviteter, musikaktiviteter samt alltid fika på träffarna. Upplevelsen av aktiviteterna skiljer sig åt beroende på personernas intresse. För vissa deltagare har aktiviteterna en viktigare roll för upplevelsen än gemenskapen på mötesplatsen. Eftersom det var stor variation av aktiviteter passade inte hela utbudet alla, och deltagare avstår därmed vissa aktiviteter som inte är intressanta för dem, vilket även framkom i resultatet. Det är i linje med Pardasani (2010) som menar att brist på engagerande aktiviteter kan vara en anledning till att vissa äldre väljer att inte delta, vilket belyser vikten av att aktiviteter upplevs som personligt relevanta. Därmed visar resultatet att det var viktigt för arbetsterapeuter att utvärdera aktiviteterna som utförs på mötesplatsen för att förstå aktiviteternas innebörd för deltagarna och vad som påverkar deras upplevelse. Detta stämmer överens med O'Brien och Kielhofner (2020) som förklarar att arbetsterapeuten behöver ha en holistisk och dynamisk bedömningsprocess, det vill säga att alla faktorer vägs in samtidigt, för att förstå personens uppfattning.

Resultatet visar att personalens roll har betydelse för deltagarnas upplevelse av mötesplatser. Att personalen var engagerade och inbjudande gjorde att deltagarna kände sig välkomnade. Att ha en inbjudande personal upplevdes viktig för att deltagarna skulle känna sig välkomna, skapa trygghet och därmed en känsla av att vara inkluderad i gemenskapen. Detta resultat får stöd av Pickering et al. (2026) som framhåller att aktiv personal hade en viktig roll när det gällde äldre personers vardag. Pickerings et al. (2026) förklarar att personal på mötesplats kan säkerställa tillgång till det sociala stöd som äldre människor behövde. I studien kunde de visa att personalens stöd var lika viktig utanför mötesplatsen till exempel regelbundna telefonsamtal, vilket var små insatser men uppskattades ändå av äldre personer (Pickering et al., 2026).

Det framkom att lokalen har betydelse för deltagares upplevelse på mötesplatsen. Om lokalen är anpassad efter målgruppen och aktiviteterna som arrangeras kan det förstärka den positiva upplevelsen av mötesplatsen. Att deltagare kan besöka mötesplatsen trots eventuella funktionsnedsättningar medför en känsla av att vara inkluderad och välkommen. Samtidigt visar studiens resultat att miljön på mötesplatsen kan vara begränsande och hindrande, exempelvis att det saknas utrymme vid vissa populära aktiviteter vilket gör det svårt att delta och ger därmed en negativ upplevelse. Dessa fynd är i linje med Fisher et al. (2020) beskrivning om miljöns påverkan och upplevelse att göra aktiviteter. Otillräckligt anpassade miljöer begränsar och kan medföra deltagarens subjektiva upplevelse som negativ. Detta är även i linje med Hejekt et al. (2023) som visade att en möjlig förklaring för de individer där offentliga mötesplatser inte gav den önskade effekten kan bero på att personernas preferenser inte uppfylls vilket den fysiska miljön kan vara en del i.

Resultatet visade att möbleringen av borden inte har någon avgörande betydelse för den sociala gemenskapen på mötesplatsen, vilket möjligtvis kan bero på de vanor som har bildats. Detta eftersom deltagarna sitter med dem de brukar, oavsett möblering. Enligt Lee och Keilhofner (2020) formas människans vanor i deras fysiska och sociala miljö, och vanor påverkar hur människan väljer att utföra aktiviteter eftersom vanor ger oss rutiner. Därmed är det viktigt för

arbetsterapeuter på mötesplatser att arbeta med att skapa en trivsamt och anpassad miljö, och möblerar miljön så den ger möjlighet till social kontakt för deltagarna. En anpassad miljö kan möjliggöra aktiviteter trots personens funktionshinder.

Det finns ett behov i framtida studier om mötesplatser för äldre personer att fördjupa sig inom något av de olika kategorier som lyfts i denna studie, exempelvis den fysiska miljön på mötesplatser. I denna studie kom det fram att placering vid långbord alternativt runda bord upplevdes positivt av båda grupperna men det vore intressant att studera om gemenskapen och den sociala samvaron bland deltagarna utvecklades olika beroende på möblering. Framtida forskning kan även fokusera kring vilka aktiviteter som upplevs mest intressanta för deltagare på mötesplatsen för att arbetsterapeuterna ska kunna planera aktiviteter utifrån deras intressen, och därigenom ge möjlighet till samtal och gemenskap.

## Metodologiska överväganden

Anledning till att författarna valde att genomföra en kvalitativ intervjustudie grundar sig i att Henricson och Billhult (2023) anser det vara en bra metod för att få en djupare förståelse kring ett fenomen. Vilket i denna studie var deltagarnas egen upplevelse av att delta på mötesplatser och vad som påverkar upplevelsen. Författarna valde att inte använda sig av en kvantitativ studie vilket berodde på att en sådan metod enligt Billhult (2023) överför resultatet till grafer och siffror vilket inte passade studiens syfte att beskriva deltagarnas egna upplevelser av mötesplatsen. En systematisk litteraturoversikt var inte heller anpassningsbar, då författarna ville undersöka mötesplatser i ett specifikt geografiskt område där det inte finns tillräckligt med litteratur, och därmed valdes metoden bort (Rosén, 2023).

Författarna använde ett strategiskt och bekvämlighetsurval för att rekrytera deltagare till studien (Engström & Jusso, 2023). Författarnas besök på mötesplatsen i samband med rekryteringen medförde att de närvarande deltagare fick möjlighet att visa sitt intresse för att antingen delta i studien eller avstå. Detta fyller bekvämlighetsurvalet tillvägagångsätt (Engström & Jusso, 2023). Enligt Kristersson (2014) är bekvämlighetsurval ett tidseffektivt sätt att rekrytera, vilket krävdes vid denna studie. Detta arbetssätt styrks även av Vetenskapsrådet (2024) forskningsetiska principer utifrån informationskravet och samtyckets krav. De närvarande kunde direkt välja att avstå eller få ytterligare information utifrån informationsbladet samt diskussion med författarna om studien.

Det strategiska urvalet användes för att inkludera manliga deltagare på mötesplatser där författarna fick flera frivilliga deltagare och var tvungna att välja ut deltagare. Detta ökade studiens variation av deltagare samt fyllde studien syfte bättre att få en bredare bild på upplevelser av mötesplatser (Engström & Jusso, 2023).

En brist ansågs vara att författarna besökte mötesplatserna enbart en gång vid rekryteringen. Detta gjorde att de personer som inte var närvarande vid det tillfället fick inte möjlighet till att medverka i studien. Även de som ställde upp att medverka i studien utgjordes av personer som regelbundet besökte mötesplatserna, vilket kan innebära en risk för enformigt urval. Detta kan enligt Kristensson (2014) påverka studiens tillförlitlighet, då individer som deltar mer sällan kan ha andra uppfattningar om mötesplatsen, vilka därmed inte inkluderas i studien.

Urvalet bestod av tre män och sex kvinnor från tre olika mötesplatser i Jönköpings kommun. Åldern varierade mellan 67 – 92 år. Urvalet säkerställer studiens tillförlitlighet genom den varierande åldern, samt att författarna har inkluderat flera olika mötesplatser och ett jämnt antal deltagare från varje (Kristensson, 2014). Detta bidrog till att resultatet inte enbart baseras på upplevelser från en enskild mötesplats, utan speglar en större variation av upplevelser vilket även stärker studiens överförbarhet enligt Kristensson (2014).

Författarna var medvetna att det finns fler mötesplatser i Jönköpings kommun men på grund av tidsbrist samt att de resterande av mötesplatserna i Jönköpings kommun var utanför staden gjorde att författarna inte hade möjlighet att inkludera dem i studien. För att öka studiens överförbarhet som Kristensson (2014) beskriver, har författarna inkluderat information om deltagarnas ålder samt beskrivit mötesplatsernas kontext. Detta gör det möjligt för läsaren att själv avgöra om resultaten kan vara relevanta och överförbara.

Författarna valde att använda sig av semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod (Engström & Jusso, 2023). Detta berodde på att författarna aldrig har gjort intervjuer tidigare och därför ville de ha en intervjumetod med tydlig struktur och samtidigt finnas plats för följdfrågor och fördjupning i intervjun vilket semistrukturerade intervjumetod som fördel möjliggjorde (Engström & Jusso, 2023).

Enligt Engström och Jusso (2023) ökas studiens trovärdighet genom att författarna är pålästa och förberedda inför intervjuerna. Därför läste författarna i denna studie in sig på området och utformade en intervjuguide. Intervjuguiden innehöll flera frågor för att säkerställa att intervjuerna gav utförliga och nyanserade svar samt att relevanta ämnen inte utelämnades. Alla deltagare fick samma förbestämda frågor oavsett om deltagaren var bland de första eller sista intervjuerna vilket säkerställer studiens giltighet enligt Kristensson (2014). Trots detta varierade intervjulängden vilket berodde på författarnas bristande erfarenhet av att genomföra intervjuer vilket kunde resultera i korta och enformiga svar.

En risk för studiens trovärdighet som inträffade var att en mötesplats var belägen i ett seniorboende där mötesplatsen var i samma lokal som matsalen där boende i huset åt. En av deltagarna i studien visade sig även bo i huset och var ofta nere och åt i matsalen. Detta medförde i intervjun att personen hade svårt att skilja på när det var arrangerade mötesplatser eller under maten. Författarna noterade detta tidigt i intervjun, därefter formulerade sina frågor extra tydligt att det var endast under den tiden då det var mötesplats. Trots det hade deltagaren svårt att skilja på mötesplatsen och matsalen. För att öka studiens giltighet valde författarna i dataanalysen att inte ta med det som inte tydligt kunde kopplas till mötesplatsen för att inte riskera att blanda ihop upplevelser om måltidstiderna med just mötesplatsen (Graneheim et al., 2023).

För att säkerställa studiens verifierbarhet triangulerade författarna det transkriberande materialet tillsammans för att bekräfta att de tolkar materialet på ett likartat sätt (Kristensson, 2014). De diskuterade intervjuerna i sin helhet för att sedan sammanfatta i några meningar. Vid kodningen valde författarna att göra de första två tillsammans. Det var för att lära sig processen och för att kunna diskutera och förstå hur de skulle koda och tolka materialet innan de behövde dela upp intervjuerna mellan sig på grund av tidsbrist. Detta stärker studiens tillförlitlighet enligt Graneheim et al. (2023) att ha en tydlig struktur hur materialet ska tolkas och kodas.

Under kodningen hade författarna en nära kommunikation och diskuterade meningsenheterna som var svåra att koda. Vid osäkerhet gick de tillsammans tillbaka till det transkriberade materialet, vilket stärkte både studiens tillförlitlighet och trovärdighet (Granehiem et al., 2023). Författarna var medvetna om att det kan vara riskabelt att dela upp intervjuerna mellan sig men på grund av tidskrävande arbete var det nödvändigt. Men författarnas tydliga riktlinjer om hur de skulle koda och det nära samarbetet stärkte studiens giltighet (Granehiem et al., 2023).

Vid resultatets beskrivningen gick författarna tillsammans igenom koderna och meningsenheter ifrån dataanalysen för att välja citat som beskriver intervjuernas resultat. Denna process kan stärka studiens verifierbarhet. Det visar exempel för läsaren hur författarna kom fram till resultatet. Författarna visade även exempel på hur på dataanalysen såg ut (Kristensson, 2014).

## **Slutsats**

Studiens resultat visade att flera olika faktorer påverkade deltagarnas upplevelse av att delta på mötesplatsen. Att vara i social gemenskap visades vara en viktig del av äldre personers tillvaro som påverkade upplevelsen positivt trots de ytliga relationerna mellan deltagare. Den sociala gemenskapen visades även ha en positiv inverkan på deltagarnas välbefinnande. De kunde vistas i en miljö med människor med samma intresse vilket medförde att de kunde dela erfarenheter med varandra. Denna gemenskap visades ha positiv påverkan på deltagarnas livskvalitet även utanför mötesplatsen att det finns en gemenskap som de var välkomna i. Miljön upplevdes vara anpassad efter deltagarnas behov och för de aktiviteter som arrangerades vilket medverkar till en positiv upplevelse. Aktiviteterna som arrangerades visades ha olika betydelse för olika personer. För vissa personer visades aktiviteterna ha stor betydelse, men om aktiviteterna inte var i personens intresse kunde det medföra att personen avstod. För andra spelade aktiviteterna en mindre roll och de var med framförallt för den sociala gemenskapen.

## **Implikationer**

Studien visade att upplevelsen av deltagandet på mötesplatser påverkas av miljön, personalens bemötande, utbudet av aktiviteter och framför allt den sociala gemenskapen. Detta visar att delaktigheten är komplex och påverkas av flera aspekter. Studiens resultat kan komma till användning av arbetsterapeuter på mötesplatser. Genom att reflektera kring och arbeta främjande av den fysiska miljön, ha ett gott bemötande samt arbeta med aktiviteter som är i deltagarnas intresse samverkar det till att ge en god social gemenskap som möjliggör socialt engagemang på mötesplatser. Därmed behöver arbetsterapeuter inte enbart planera utförandet av aktiviteter på mötesplatserna utan även tänka på att utforma en tillgänglig, inkluderande och tillhörande fysisk och social miljö som stöttar individens engagemang i aktivitet.

## Referenser

- Asaba, E., Patomella, A.-H., Guidetti, S., Kottorp, A., & Tham, K. (2022). Främja hälsa genom engagerande aktiviteter inom strokeområdet. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (3. Uppl., s. 66). Sveriges Arbetsterapeuter.
- Billhult, A. (2023) Kvantitativ metod och stickprov. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3. Uppl., s. 103–114). Studentlitteratur.
- Bravell, E, M. (2020). Hälsa bland äldre. I E, M. Bravell & L. Östlund (Red.), *Äldre och åldrande: grundbok i gerontologi* (3. Uppl., s. 95–98). Gleerups.
- De las Heras de Pablo, C.-G., Fan, C.-W., & Kielhofner, G. (2020). Dimensioner av görande. I T. Renée R (Red.), *Model of Human Occupation: Teori och tillämpning* (2. Uppl., s.145–150). Studentlitteratur.
- Engström, Å., & Juuso, P. (2023). Kvalitativ forskningsintervju. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3. Uppl., s. 151–164). Studentlitteratur.
- Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande* (2. Uppl). Studentlitteratur.
- Fisher, G., Parkinson, S., & Haglund, L. (2020). Miljö och Människans aktivitet. I T. Renée R (Red.), *Model of Human Occupation: Teori och tillämpning* (2. Uppl., 127–134). Studentlitteratur.
- Fristedt, S. (2020). Funktionell åldrande. I E. M. Bravell & L. Östlund (Red.), *Äldre och åldrande: grundbok i gerontologi* (3. Uppl., s.186–188). Gleerups.
- Graneheim, U. H., Lindgren, B.- M., & Lundman, B. (2023). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3. Uppl., s. 295–311). Studentlitteratur.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Hajek, A., Kretzler, B., Gyasi, R. M., & König, H. (2023). Community centers for older adults and psychosocial factors: Evidence from the German Ageing Survey. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(3), Article e5901. <https://doi.org/10.1002/gps.5901>
- Henricson, M., & Billhult, A. (2023). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3. Uppl., s. 115–125). Studentlitteratur.

- Iwarsson, S. (2022). Ett arbetsterapeutiskt perspektiv på folkhälsa. I P. Wagman (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (3. Uppl., s. 11- 23). Sveriges Arbetsterapeuter.
- Jönköpings kommun. (2025). *Befolkningsprognos 2025–2034 (Juni 2025)*. [PDF]. [https://www.jonkoping.se/download/18.5161cfab1975eebb608acd6/1749815168551/Befolkningsprognos%202025-2034%20\(Juni%202025\).pdf](https://www.jonkoping.se/download/18.5161cfab1975eebb608acd6/1749815168551/Befolkningsprognos%202025-2034%20(Juni%202025).pdf)
- Jönköpings kommun. (2025- 12- 09). *Fysiska träffpunkter för seniorer*. <https://www.jonkoping.se/fritid-kultur--natur/motesplatser-och-fritidsgardar/aktiviteter-for-seniorer/fysiska-traffpunkter-for-seniorer>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.
- Lee, S. W., & Keilhofner, G. (2020). Vanebilning: Aktivitetsmönster i dagliga livet. I T. Renée R (Red.), *Model of Human Occupation: Teori och tillämpning* (2. Uppl., s. 87–101). Studentlitteratur.
- Nygren, B., & Lundman, B. (2015). Åldrande och att vara gammal. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och Förhållningsätt*. (2. Uppl., s. 154–173). Studentlitteratur.
- O'Brien, J. C., & Kielhofner, G. (2020). Intraktionen mellan person och miljö. I T. Renée R (Red.), *Model of Human Occupation: Teori och tillämpning* (2. Uppl., s. 47–62). Studentlitteratur.
- Pardasani, M. (2010). Senior Centers: Characteristics of Participants and Nonparticipants. *Activities, Adaptation, & Aging*, 34(1), 48–70. <https://doi.org/10.1080/01924780903552295>
- Pickering, J., Hopper, S., & Wister, A. (2026). The role of seniors' centres in mitigating social isolation and loneliness among older adults in rural areas: A case study of the Hardy Bay Senior Citizens Society. *Journal of Rural Studies*, 123, Article 104029. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2026.104029>
- Rosén, M. (2023). Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (3. Uppl., s. 435–456). Studentlitteratur.
- Statistiska centralbyrån. (2018). *Sveriges framtida befolkning 2018–2070*. [PDF]. [https://www.scb.se/contentassets/b3973c6465b446a690aec868d8b67473/be0401\\_2018i70\\_br\\_be51br1801.pdf](https://www.scb.se/contentassets/b3973c6465b446a690aec868d8b67473/be0401_2018i70_br_be51br1801.pdf)
- Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>
- World Health Organization (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/43755>

Österholm, J., Andreassen, M., Gustavsson, M., & Larsson Ranada, Å. (2023). Older people's experiences of visiting social day centres: The importance of doing and being for health and well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(1). 76–85. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2130423>