

Skýrsla

Framtíðarsamfélag án aldursfordóma

Framlag til verkefnisins *Northern Futures Hub*:

Tvær vinnustofur á Framtíðarfestivali Borgarbókasafnsins 7. mars 2026
í samstarfi við Framtíðarsetur Íslands og Farsæla öldrun - þekkingarmiðstöð
Styrkt af *Nordic Atlantic Cooperation (NORA)*



Dögg Sigmarsdóttir, Berglind Indriðadóttir og Nílsína Larsen Einarsdóttir
13. mars 2026



Framtíðarsamfélag án aldursfordóma

Myndræn samantekt úr tveimur vinnustofum á Framtíðarfestivalinu 2026

20

þátttakendur

2

vinnustofur

4

undirbúningsfundir

Ferlið

- Undirbúningur með samstarfsaðilum og kynningu í fjölbreyttum miðlum
- Fyrri vinnustofa: almenn kortlagning á reynslu af aldursfordómum
- Seinni vinnustofa: dýpkun, greining og sameiginleg framtíðarsýn

Vinnustofa 1

Þátttakendur deildu hversdagslegri reynslu af því að vera talin of ung eða of gömul til að taka þátt, læra, breyta um stefnu eða prófa nýja

- Of ung/ur til...
- Of gömul/gamall til...
- Kennitala segir ekki hver þú ert

Vinnustofa 2

Umræðan dýpkaði og beindist að valdi, hlutverkum, sýnileika og því hvernig aldursfordómar móta bæði sjálfsmynd fólks og samfélagsleg

- Hlýrra og inngildandi samfélag
- Tækni sem brú, ekki múr
- Sterkari félagsleg tengsl

Framtíðarsýn sem kom skýrt fram

Samvera og tengsl

- Opin samfélög
- Heitir pottar sem ýta undir samskipti
- Félagsleg tengsl í forgrunni

Aðgengi og þátttaka Tækni og umhverfi

- Almenningsamgöngur fyrir öll
- Sófn og félagsmiðstöðvar aðgengileg
- Fjölbreytileiki sem styrkur
- Tækni skapar svigrúm fyrir fólk
- Jarðtengdari samfélög
- Meiri meðvitund um nærumhverfi

Aldur er ekki hindrun heldur styrkur.

<p>Dagskrá Tvær vinnustofur, kl. 14:00-14:45 og 15:00-15:45</p>	<p>Aðferðafræði Open Space og World Café</p>	<p>Pátttaka 20 þátttakendur</p>
<p>Undirbúningur 4 undirbúningsfundir og markviss kynning</p>	<p>Staður Borgarbókasafnið Grófinni</p>	<p>Megináhersla Aldursfordómar, tækni, tengsl og inngilding</p>

1. Inngangur

Á Framtíðarfestivalinu 2026 á Borgarbókasafninu Grófinni fóru fram tvær vinnustofur undir yfirskriftinni „Framtíðarsamfélag án aldursfordóma“. Markmið vinnustofanna var að leiða saman fólk á ólíkum aldri til að ræða drifkrafta aldursfordóma, skoða hlutverk tækni og efla framtíðarlæsi í átt að samfélagi þar sem aldur er ekki hindrun heldur styrkur.

Viðburðurinn var samstarf Framtíðarseturs Íslands og þekkingarmiðstöðvarinnar Farsæl öldrun og hluti af verkefninu Northern Futures Hub. Í allri vinnunni var lögð áhersla á samtal þvert á kynslóðir og að skapa rými þar sem persónuleg reynsla, sameiginleg greining og framtíðarsýn gætu mæst.

2. Undirbúningur og samstarf

Undirbúningur vinnustofanna var markviss og fól í sér bæði hugmyndavinnu, skipulag og kynningu. Hópurinn hittist á fjórum undirbúningsfundum þar sem mótað var innihald, samtalsform, áherslur og framkvæmd vinnustofanna. Einnig var átt í samskiptum við Borgarbókasafnið til að kanna hvort að vinnustofurnar gætu orðið hluti af dagskrá Framtíðarfestivalansins.

Til að ná til sem flestra var unnið með fjölbreyttar leiðir í kynningu. Sendir voru tölvupóstar á frjáls félagasamtök og efni var birt í greinum og á samfélagsmiðlum Farsællar öldrunar, Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, Lifðu núna, Framtíðarsetursins og Stjórnvísí. Þessi fjölbreytta miðlun studdi vel við markmiðið um að ná til breiðs hóps og skapa rými fyrir þveraldurslegt samtal.

3. Aðferðafræði

Við framkvæmd vinnustofanna var stuðst við Open Space og World Café aðferðafræði. Þessar nálganir lögðu grunn að opnu, hlýlegu og sveigjanlegu samtalsrými þar sem þátttakendur gátu deilt reynslu, byggt ofan á hugmyndir hvers annars og þróað umræðuna áfram í sameiningu.

Aðferðafræðin studdi því ekki aðeins við upplýsingasöfnun heldur einnig við gagnkvæman skilning, tengslamyndun og sameiginlega framtíðarsýn. Samkvæmt samantekt viðburðarins tóku 20 manns þátt og andrúmsloftið var afslappað og notalegt en um leið djúpt og merkingarbært.



Opnið samtalsrými á vinnustofu Framtíðarfestivalsins þar sem ólíkar kynslóðir mættust og ræddu saman.

4. Yfirlit yfir vinnustofurnar

Vinnustofa	Einkenni	Megininnihald
1	Opin og almenn kortlagning	Hversdagsleg reynsla af því að vera talin of ung eða of gömul til að skilja, læra, breyta til eða taka þátt.
2	Dýpkun og sameiginleg sýn	Vald, hlutverk, sýnileiki, tæknin, umhverfi, inngilding og sú framtíðarsýn sem kom fram í sameiginlegri samantekt í lokin.

5. Fyrri vinnustofan: almenn kortlagning á reynslu og viðhorfum

Í fyrri vinnustofunni voru umræðurnar opnari og almennari. Þar komu fram fjölmörg hversdagsleg dæmi um það hvernig aldursfordómar birtast í lífi fólks. Þátttakendur nefndu reynslu af því að vera talin of ung til að skilja, ákveða eða taka þátt, en einnig of gömul til að skipta um starfsvettvang, fara aftur í skóla eða prófa nýja hluti.

Þessi fyrri hluti dró fram hvernig aldursfordómar eru oft samofnir ósögðum reglum samfélagsins um hvað telst viðeigandi á ákveðnum aldri. Þeir birtast í hugmyndum um afköst, hæfni, virði og

félagslegt hlutverk. Umræðan sýndi jafnframt að aldursfordómar snerta ekki aðeins eldra fólk heldur líka ungt fólk, og í raun allt lífsferlið.



Í þessum hluta urðu jafnframt sýnilegar sterkar hugmyndir gegn við þessa hólfun: að það sem fólk á sameiginlegt fer ekki eftir aldri, að við getum tengst þvert á kynslóðir og að kennitala segir ekki hver manneskjan er eða hvað henni líkar. Þannig varð til sameiginleg kortlagning á því hvar fólk mætir aldursfordómum og hvernig þeir móta daglegt líf og sjálfsmyndir.

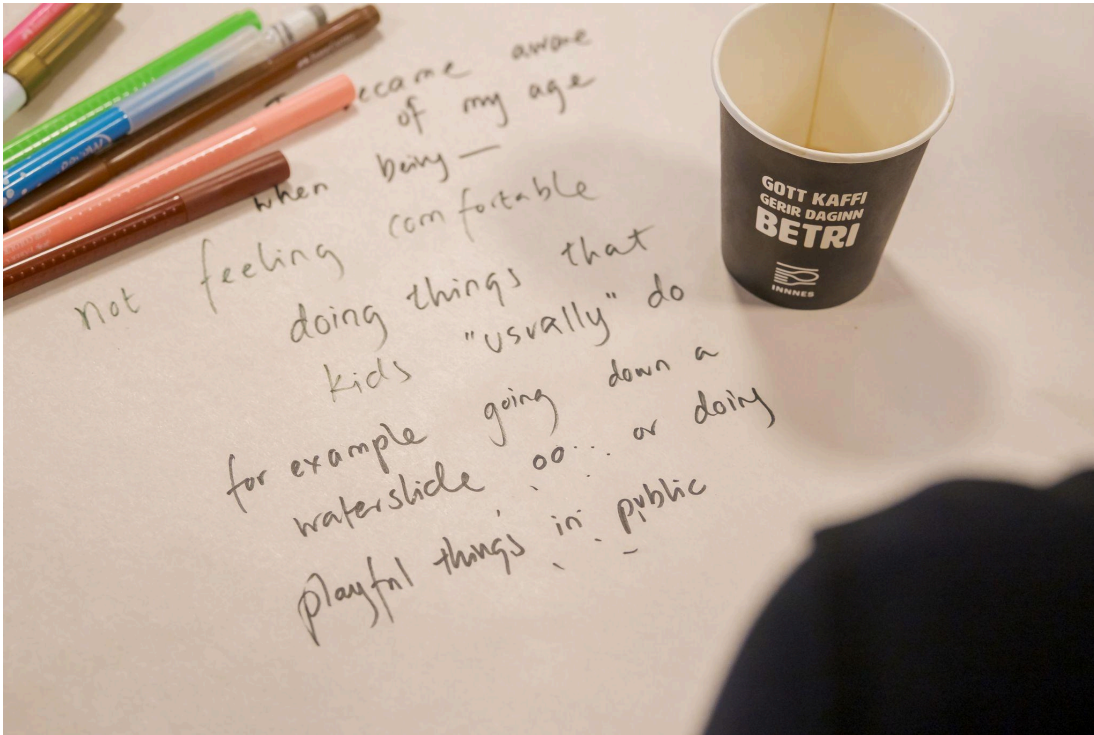


Myndræn túlkun gervigreindar á setningum sem þátttakendur skrásettu í fyrri vinnustofu.

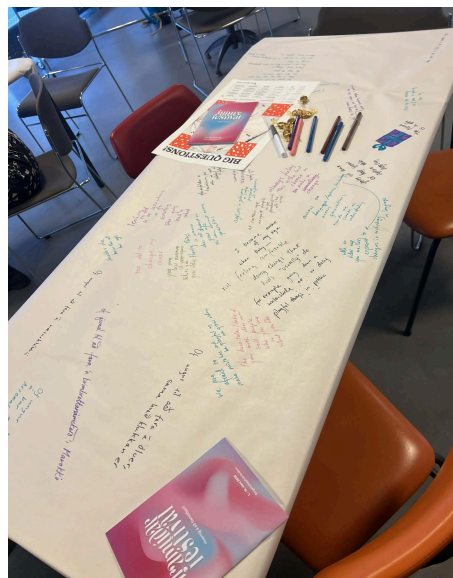
6. Seinni vinnustofan: dýpkun, greining og framtíðarsýn

Í seinni vinnustofunni dýpkaði umræðan. Þar var ekki aðeins verið að nefna dæmi um aldursfordóma heldur skoða hvað liggur að baki þeim og hvaða áhrif þeir hafa á sjálfsmynd, stöðu fólks og þátttöku í samfélaginu. Umræðan beindist meðal annars að hugtökum eins og hlutverkum, valdi, sýnileika, færri möguleikum og virði einstaklingar á ólíkum aldurskeiðum.

Í þessari dýpkun varð einnig sýnilegt hvernig aldursfordómar geta orðið að innri röddum. Þeir geta birst sem tilfinning um að „þetta sé síðasta tækifærið“ til að breyta einhverju, skipta um starf, stofna fjölskyldu eða fara nýja leið. Einnig kom fram hvernig fólk verður oft hræddara við að gera mistök og síður tilbúið að leyfa sér leik og tilraunir með hækkandi aldri.



Jafnframt var rætt hvernig samfélagið tengir aldur við afköst og notagildi. Slíkar hugmyndir draga úr möguleikum einstaklinga og sýn samfélagsins á virði einstaklinga. Þannig færðist umræðan frá persónulegri reynslu yfir í breiðara samfélagslegt samhengi þar sem spurt var: hver telst hæfur, hver fær að taka pláss, hver fær að byrja upp á nýtt og hvernig samfélagið metur fólk á mismunandi æviskeiðum?



Kynning og gagnrýnin umræða í seinni vinnustofu um þær myndir sem gervigrein tók saman úr umræðupunktum í fyrri vinnustofu um samfélag án aldursfordóma.

7. Sameiginleg framtíðarsýn í lok seinni vinnustofu

Þegar farið var sameiginlega yfir niðurstöðurnar í lok seinni vinnustofunnar og myndir greindar sem gervigreind hafði sett saman út frá setningum sem þátttakendur skrifuðu á umræðuborð í rýminu, þá kom mjög skýrt fram að þátttakendur sáu fyrir sér hlýrra, inngildandi og manneskjuvænna samfélag. Sú sýn tengdist ekki aðeins baráttunni gegn aldursfordómum heldur líka stærri hugmyndum um hvernig samfélag við viljum byggja til framtíðar.

Þátttakendur lýstu framtíðarsýn þar sem fjölbreytileiki fær meira rými, félagsleg tengsl eru sterkari og samfélagið verður jarðtengdara, með skýrari meðvitund um umhverfi sitt, nærumhverfi og gildi samveru. Þar kom fram að inngildandi samfélag verður ekki aðeins til með breyttum viðhorfum heldur líka með því hvernig við hönnum sameiginleg rými, innviði og daglegt líf.

Í umræðunum urðu því sýnilegar mjög ápreifanlegar myndir af slíku samfélagi. Þar voru nefnd opin samfélög, heitir pottar sem ýta undir samskipti, almenningsamgöngur, söfn og félagsmiðstöðvar sem séu aðgengileg öllum. Slík rými og innviðir geta stutt við þátttöku, tilheygingu og tengslamyndun þvert á aldur. Gervigreindin leiðrétti myndir sem mótaðar voru eftir fyrri vinnustofuna í takt við framtíðarsviðsmyndir sem þátttakendur í seinni vinnustofunni vildu sjá verða að raunveruleika í aldursvænu samfélagi framtíða.



Myndræn túlkun á aðgengilegu samfélagi með almenningsamgöngum, söfnum og sameiginlegum rýmum.

Jafnframt kom fram jákvæð sýn á hlutverk tækninnar. Frekar en að líta fyrst og fremst á tækni sem aðgreinandi afl kom fram sú hugsun að tæknin gæti opnað á aukið svigrúm og meiri tíma til að vera í kringum annað fólk, ef henni er beitt með mannleg tengsl, inngildingu og lífsgæði að leiðarljósi. Í þeirri sýn verður tæknin ekki markmið í sjálfu sér heldur verkfæri sem getur stutt við samfélag þar sem fólk hefur meiri tíma, rými og möguleika til að hittast, tala saman og taka þátt.



Myndræn túlkun gervigreindar á hlýju, óformlegu rými þar sem tengsl myndast þvert á kynslóðir. Samfélagsrými eins og almenningsundlaugar á Íslandi hafa mikið vægi og samtölin í heitum pottum bjóða oft upp á einstök tækifæri til að ræða sameiginleg málefni þvert á kynslóðir.

8. Helstu niðurstöður

- Aldursfordómar snerta fólk á öllum aldri, ekki aðeins eldri aldurshópa.
- Aldur er of oft notaður sem mælikvarði á hæfni, virði, möguleika og félagslega stöðu.
- Aldursfordómar hafa bæði ytri og innri áhrif og geta orðið hluti af sjálfsskilningi fólks.
- Tengsl, áhugi, lærdómur og þátttaka fara ekki eftir aldri og verða sterkari þegar kynslóðir mætast.
- Framtíðarsamfélag án aldursfordóma verður hlýrra, jarðtengdara, inngildandi og tengslamiðaðra.
- Opin samfélög og aðgengileg sameiginleg rými, svo sem heitir pottar, almenningsamgöngur, söfn og félagsmiðstöðvar, skipta máli fyrir þátttöku og tilheygingu.
- Tækni getur, við réttar aðstæður, orðið brú sem skapar svigrúm fyrir meiri samveru og sterkari félagsleg tengsl.

9. Lokaorð

Báðar vinnustofurnar mótuðu framtíðarsýnir með sjónrænum hætti og styrkt fólk í að nálgast nýjar sviðsmyndir sem tækni gefur af sér með gagnrýnni hætti. Fyrri vinnustofan opnaði umræðuna og safnaði reynslusögum og ólíkum sjónarhornum. Sú seinni dýpkaði greininguna og leiddi fram sameiginlegar framtíðarsýnir. Saman urðu þessar vinnustofur bæði vettvangur fyrir persónulega reynslu og rými fyrir samfélagslega ígrundun.

Afraksturinn sýnir að samtal um aldursfordóma snýst ekki aðeins um að benda á vandann heldur líka um að ímynda sér aðra framtíðir. Framtíðir þar sem fólk er ekki skilgreint út frá aldri heldur út frá mannlegri reisn, mikilvægi tengsla og forvitni, fjölbreytileika og getu til þátttöku. Tækni gervigreindar var nýtt til að varpa fram með sjónrænum hætti hvernig framtíðir gæti litið út og komast skrefi nær því að móta sviðsmyndir sem endurspeгла betur gildi þátttakenda þegar kemur að því að velja framtíðarsamfélag án aldursfordóma.

10. Þakkir

Við viljum færa öllum þátttakendum innilegar þakkir fyrir að koma, deila reynslu sinni, hlusta á hvert annað og leggja sitt af mörkum til djúprar og merkingarbærrar umræðu. Án opins hugarfars, einlægni og þátttöku ykkar hefði þessi afrakstur ekki orðið til.

Einnig viljum við þakka Borgarbókasafninu fyrir samstarfið og fyrir að skapa vettvang fyrir slíkt samtal innan Framtíðarfestivalsins. Sérstakar þakkir fara til allra þeirra samstarfsaðila, félagasamtaka og miðla sem studdu við kynningu og miðlun vinnustofanna, þar á meðal Farsællar öldrunar - Þekkingarmiðstöðvar, Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, Lifðu núna, Framtíðarsetursins og Stjórnvísi.

Að lokum viljum við þakka öllum þeim sem komu að undirbúningi, hugmyndavinnu og framkvæmd. Með sameiginlegu átaki tókst að skapa rými þar sem fólk á ólíkum aldri gat mæst, lært hvert af öðru og í sameiningu mótað sýn á samfélag þar sem aldur er ekki hindrun heldur styrkur.