



Hans-Erik Olson

Fil. dr. i Statskunskap, Fritidsvetare

Fritidsvetarna

Institutet för Fritidsvetenskapliga Studier

- privat kunskapsföretag placerat i Stockholm och Esbo
- anknyter till den fritidsvetenskapliga traditionen (Leisure Science)
- länk mellan forskning/teori och praktik/praxis.

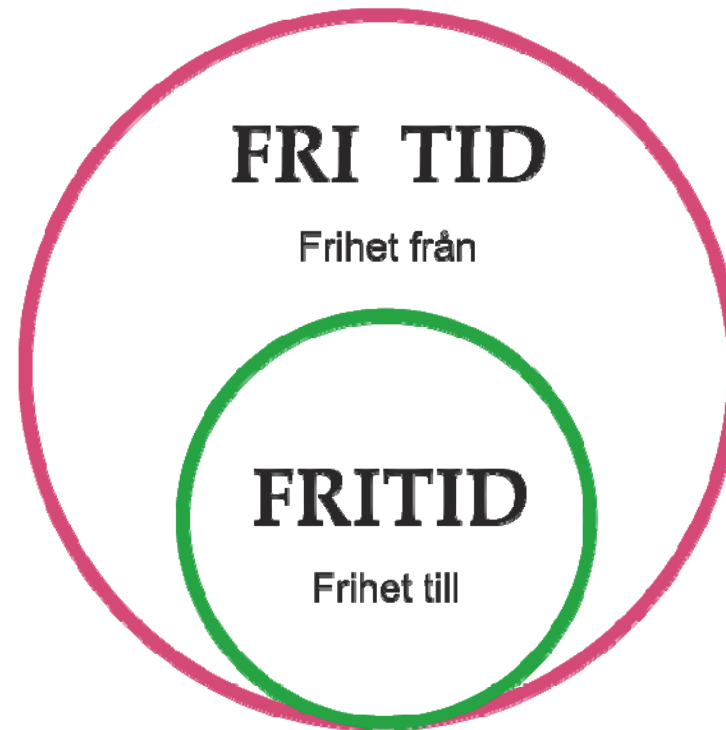
www.fritidsvetarna.com



Kan pensionärer ha fritid?



Analytisk definition:



Fri tid – tidskvantitet

Fritid – kvalitetstid



Tre kriterier på fritid:

- Inre motivation
- Upplevd frihet
- Livsmakt (empowerment)

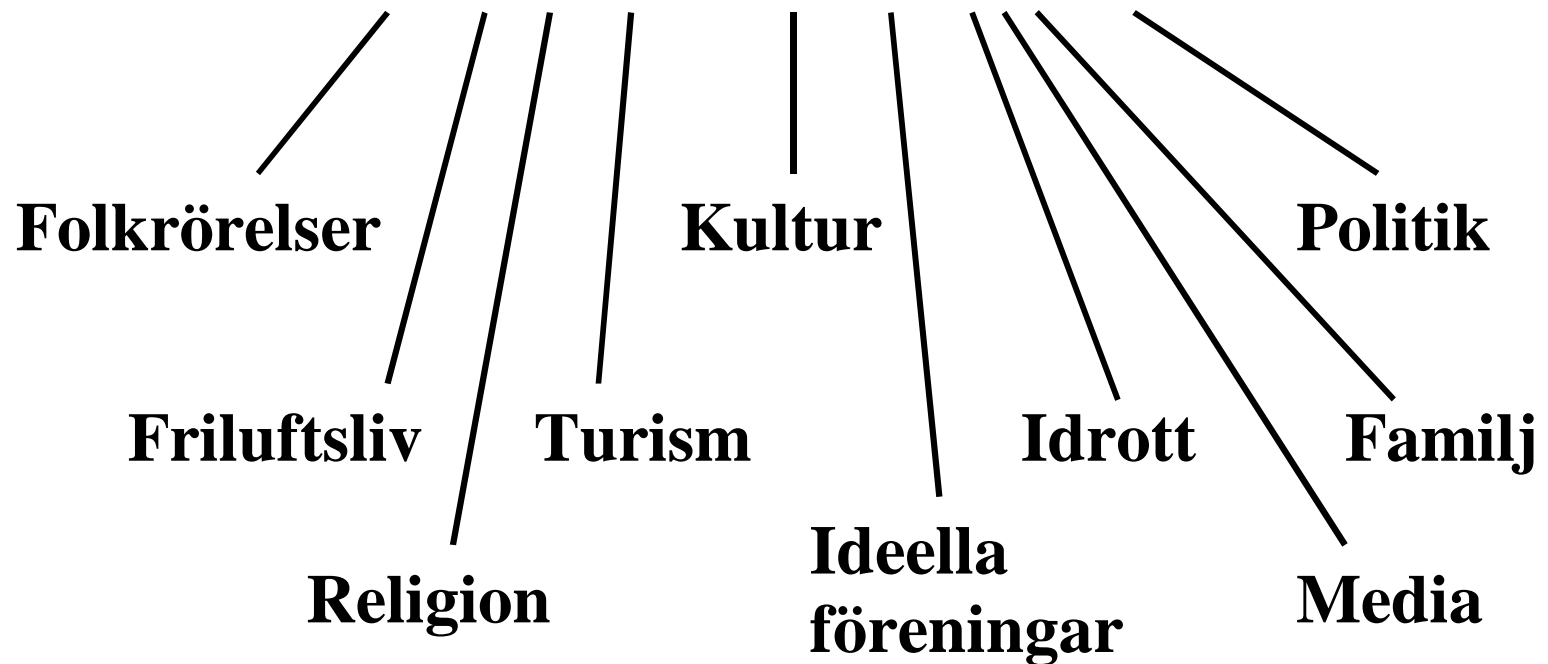


Fritid 2013 – en modern helhetssyn:

”Fritid höjer vår icke-materiella livskvalitet och vårt välbefinnande. Fritid har vi då vi kan välja handlingar utan **fysiologiska**, **ekonomiska** eller andra **relationella** tvång.”



FRITID





Eländesforskning om äldre:

“En alldeles för stor del av äldreforskningen har varit och är ännu ‘eländesforskning’.

Utgångspunkter är gamla med **problem**, gamla som **problem** och vad man kan göra åt dessa **problem**”.

Owe Ronström, *Pigga pensionärer och populärkultur*, 1998.



Äldres hälsa – vad är det?

- Psykisk ohälsa
- Tandhälsa
- Sjuklighet och dödlighet hos de äldre
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Cancersjukdomar
- Diabetes
- Artros
- Nedsatt hörsel
- Inkontinens
- Värk i rörelseorganen
- Allergier och överkänslighet

Bättre hälsa hos äldre! Statens Folkhälsoinstitut 2003.



Äldres fritid – vad är det?

- Teoretiska och metodologiska perspektiv på fritid och åldrande
- Fritidens relevans i teorier om åldrandet
- Att studera fritiden ur ett åldrandeperspektiv
- Fritidsbeteende och fritidens mening hos äldre människor
- Äldres fritid – etnicitet och gender
- Fritid och fysiskt välbefinnande
- Fritid och psykologiskt välbefinnande
- Fritid och socialt och själsligt välbefinnande
- Samhällets roll för att stimulera ett aktivt åldrande
- Turism och åldrandet

Leisure and Aging. Theory and Practice. Gibson – Singleton (eds.). Champaign 2011.



Ett fritidsperspektiv på hälsan:

”att **ha roligt** är en grundläggande förutsättning för hälsan”!

Advocacy for basic health prerequisites. Department of Public Health, City of Toronto 1991.



Ålderssegregerande:

- **Fritidsgårdar** för de yngre ungdomarna.
 - **Ungdomens hus** för de äldre ungdomarna.
 - **Sociala mötesplatser** för äldre folket.
-

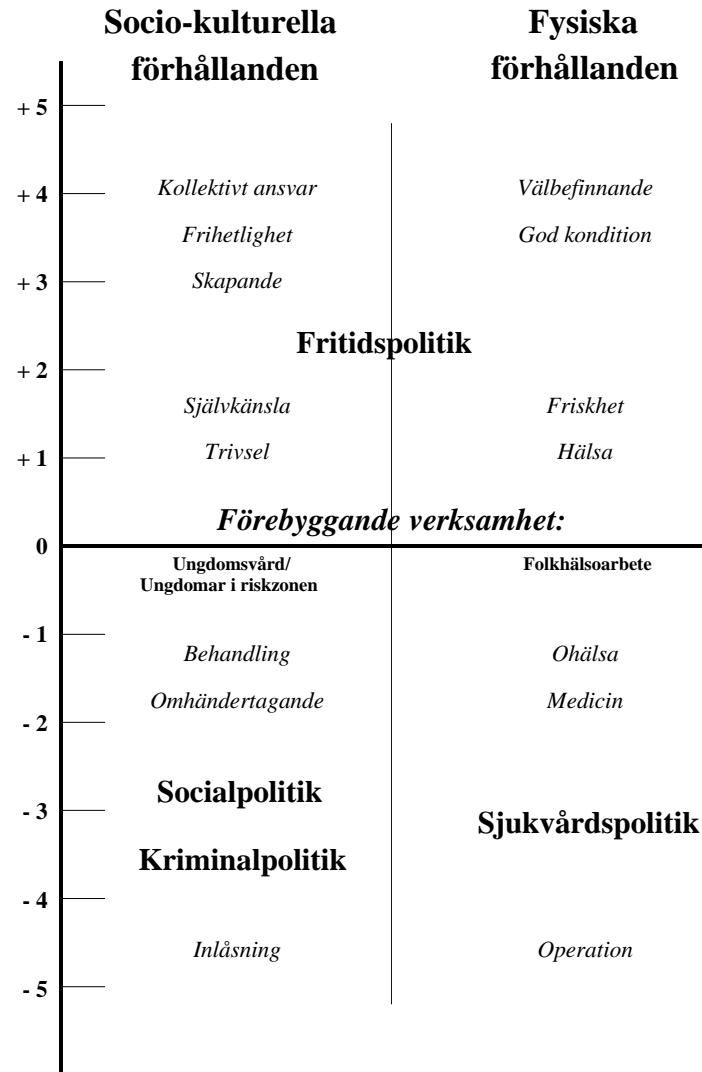
Intressesegregerande:

- ❖ **Allmänna samlingslokaler** för föreningsfolket.
- ❖ **Idrottsplatser/hallar** för idrottsfolket.
- ❖ **Kulturhus/bibliotek** för kulturfolket.

Varför ha **segregation** som politiskt mål?



Främja **eller** förebygga?





Institutioner för **förebyggande** arbete:

Ungdomsgårdar

Målgrupp – “ungdomar i riskzonen”

“Sociala mötesplatser” för äldre

Målgrupp – äldre “i riskzonen för ohälsa” (FHI)



Behövs en fritidspolitik för att **främja** äldres livskvalitet och välbefinnande?



- ”En **aktiv fritid** korrelerar med:
- ökat psykologiskt **välbefinnande**,
 - ökad **självkänsla**,
 - positiv **självuppfattning**,
 - socialt **umgänge**,
 - **tillfredsställelse** med livet och
 - **glädje**.

En kanske viktigare stressbuffert uppstår om **aktiviteten** grundar sig på personlig fysisk, mental och social **skicklighet**. Därmed ökar **självmedvetandet** vilket är en viktig motståndsfaktor mot stress.”

Iso-Ahola, Seppo E, “A psychological analysis of leisure and health”, *Work, Leisure and Well-being*. John Haworth (ed.), 1997.



Slutsats:

Den aktiva fritiden är lika viktig för vårt **socio-kulturella immunförsvar** som de vita blodkropparna för vårt **biologiska**.

Ju fler som **sjunger** i kör, **målar** akvareller, **gympar** eller **odlar** rosor på sin fritid, desto **bättre samhälle!**



Läs mer:



Fritidspolitiska studier 5



© Fritidsvetarna 2013



Tack för uppmärksamheten!

Läs mer på www.fritidsvetarna.com

Mejla gärna synpunkter till:

institutet@fritidsvetarna.com