

IDROTT PÅ ÄLDRE DAR DANMARK

I Sverige är elitidrotten och karriäridrotten prioriterad. "Idrott åt alla" har blivit ett politiskt fiasko, anser fritidsforskaren Hans-Erik Olson.

Det är lika många föreningslösa i dag som på 70-talet. Dansk äldreidrott däremot fungerar i form av ett smil, ett leende. Här har idrottslek för äldre blivit ett koncept. Av de som engagerar sig har 20 procent inte sysslat med idrott i sin ungdom.

– Även vuxna vill leka, anser Hans-Erik Olson. Vi behöver något annat än vård och omsorg. Politikerna bör satsa på stimulans och aktivisering.

I våra grannländer Danmark och Norge satsas oerhört hårt på allaktivitetshus, ett slags moderna fritidsgårdar, men inte enbart för ungdomar.

Danska soffliggare lockas med glädje

I klubben "IF32 Motion & Trivsel" i Glostrup utanför Köpenhamn är inte motionen det



Text:
Karen Söderberg
karen.soderberg@sydsvenskan.se

KÖPENHAMN. Ljudnivån i hallen är hög som på en handbolls-match, men skrattsalvorna betydligt fler.

Klubben heter "IF32 Motion & Trivsel." Motionen är inte viktigare än trivselen.

– Innan vi sätter igång med jympan vill jag påminna er om att annåla er till kommunens födelsedagskalas. Sweethearts spelar och Pernille Højmark, hon som är Karen i tv-serien Krøniken, kommer! Trettio har redan hoppat på bussturen till Mosel i höst. Det finns några platser kvar, men skynda er om ni vill åka med.

Rita Mortensen, en av IF32:s många eldsjälarna, lämnar över mikrofonen till instruktören Birgit Larsen, som startar musiken. Drygt femtio damer och herrar, de äldsta en bit över åttio, kör igång uppvärmningen. Efter tjuugo minuter svär de på att de är genomvarma.

– Jag är vät som en tropisk regnskog, höjtar en och får omedelbart medhåll.

Utänför idrottshallen i Glostrup, ett bostadsområde väster om Köpenhamn, vråker regnet ner. Det är fredag förmiddag före påsk och dessutom har en loppmarknad fördrivit gruppen från den bästa hallen. Tisdagen innan kom åttio motionärer till träningen. Så många är de för det mesta.

Birgit Larsen ger inte gruppen en lugn stund.

Maria Petersen, som sålt skor i sitt yrkesliv, har stora örhängen, knallrött läppstift och ett stort skrat. Hon säger att det duger inte att sitta hemma och pipa. Livet ska levas och det gör man bäst ihop med andra människor. Maria Petersen förtar sig inte på jympan och bollövningarna som ska skärpa koordination och balans. Men hon älskar att dansa och rycker med sig hela gruppen när det blir squaredans. Med liv och lust galopperar hon och hen-

nes danspartners, byter positioner, skojar med varandra och spelar ut.

Efter en timme delar gruppen upp sig som den vill. Några spelar volleyboll, andra går till badmintonhallen. En grupp provar bowling. Birgit Larsen engagerar några, som tycker att tävlande är tjugigt, i en stillasam rullaboll-lek mot hockeymål.

En enda tar sig en paus på en bänk. Ingelise har ont i en arm, men vill inte missa träningen.

– Jag kände inte en människa här när min man och jag flyttade till Glostrup. Men så fick jag höra talas om klubben. Nu är vi en väninngrupp som både ses här och gör andra saker ihop.

När hon får frågan vad hon heter i efternamn, säger hon:

– Du får ursäkta mig, det kommer jag inte ihåg. Jag har lätt alzheimer. Men jag är med på stavgången på torsdagarna. Då går vi sju kilometer i skogen och har matsäck med oss.

Linea Nordgård är dagens kaffechef. Tio röda kaffetermosar ska fyllas och småkakor tas fram. En kanna te går åt.

De flesta har med sig egen mugg och alla lägger tre kronor i kaffekassan, som så småningom omsätts i någon grupptrevlighet, som ett artistuppträdande.

Sista tisdagen i månaden är det lottdragning bland månaders födelsedagsbarn. Vinnaren får till exempel två snygga Holmegaard-ljusstakar.

Prick tolv myllrar motionärerna in i kafferummet, tänder cigaretter och pipor, slår upp kaffe och slapper loss pratet. När kakknapprandet kulminerat, visar Kurt Holgersen sin video från klubbens jullunch 2004. Aksel Bødker, kassör och dragspelare, får applåder när han tomtar på filmen. Erik Josephsens jultal väcker jubel i repris och när julsjungandet utbryter, sjunger hela kafferepet med.

– Det är precis som i skolan elen på jobbet. Man gillar inte alla människor, men många av dem, säger Linea Nordgård. ■■■



Klubben heter "IF32 Motion & Trivsel" och av namnet kan man utläsa vad som är viktigt – motion och trivsel. (mellan benen). Benen tillhör instruktören Birgit Larsen.

FAKTA

De äldsta är en bra bit över 80 – nu planeras rullatorträffar

►Sektionen "IF32 Motion&Trivsel" har funnits sedan 1997 och hör hemma i Dansk Arbejder Idrætsforbund. Den har 126 medlemmar, som betalar 600 kronor om året. För det får de två timmars träning tisdagar och fredagar, kan gå stavgång torsdag och delta i klubbens många andra arrangemang.

Bland aktiviteterna de kan välja mellan finns jympan, dans, petanque, badminton, volleboll, massage och tennis. Vattengympan på onsdagar kostar extra simbadsentré. När hallen är stängd i juli ordnar klubben kulturcykelturer.

Styrelsen är gratisarbetande eldsjälarna. Bara instruk-

tören får betalt via medlemsavgifterna. I gengäld ställer Glostrup kommun upp med hallar och kafferum.

Drygt hälften av klubbens medlemmar bor i kommunen. De flesta kommer för att de hört talas om klubben. När lokaltidningen skriver, märks det också på tillströmningen. Många har motionerat eller idrottat tidigare, men en del kommer direkt från soffan. De äldsta har blivit en bra bit över 80, så klubben planerar att starta stoljympagrunder och rullatorträffar.

Försöken att nå invandrarkvinnor har i stort sett misslyckats. En mycket liten grupp tränar för sig själv en gång i veckan.



FOTO: ANDERS BERGER SCHJØRRING

med glädje

viktigaste utan trivselen.

Idrott åt alla ett politiskt fiasko



Text:
Richard Åkesson
richard.akesson@sydsvenskan.se

►"Idrott åt alla" var en bred satsning som tog fart under slutet av 60-talet.

Men den fångade inte upp motionärerna och de icke föreningsaktiva alls som beslutsfattarna tänkt sig.

– Ett politiskt fiasko, menar fritidsvetaren Hans-Erik Olson.

Som vetenskapskonsult vid Institutet för Fritidsvetenskapliga studier i Stockholm fungerar Hans-Erik Olson, fil dr i statskunskap, som idéspruta i många sammanhang. Med sin erfarenhet som gammal elitidrottsledare i Mattenuspojkarerna är han inte överallt så populär med sina tankegångar.

– Ur de föreningslösa perspektivet är det ingen som intresserar sig. Det finns inga gemensamma grepp och forskning över huvud taget.

– Idrott åt alla hamnade hos Riksidrottsförbundet, en myndighet. RF har stärkt sin roll, men ur idrottens synpunkt handlar det om ett särintresse istället för ett brett allmänintresse.

Nästan allt nytt som kommit fram är tankegångar vid sidan om den RF.

– De privata gymmen har vuxit fram de senaste 15 åren. Friskis & Svettis har formligen exploderat. Golfen som folksport växer sig allt starkare. Men det är för människor som har råd att betala för sig.

Den kända sloganen gav inte en bred samling, tycker Hans-Erik Olson.

– Var och en sitter i sin egen låda och funderar. Vi saknar en helhetssyn för fysisk aktivitet. I Sverige behövs någon form av organisation som kan sätta igång ett stimulansarbete. Vår för inte studieförbund eller utbildningsorganisationer. Men fysisk aktivitet är inte fint nog. Du bildar din kropp, inte din

själ. Men det behöver inte finnas en bok med för att det ska vara ett bildningsvärde.

Från politiskt håll har man inte bestämt sig heller.

– Idrotten hamnar hos Bosse Ringholm. Morgan Johansson har folkhälsan och Lena Sommerstad är friluftslivsminister. Det funkar inte, anser han.

Han tycker att svenska politiker och äldreforskare är för eländesfixerade.

– Se möjligheterna i stället för alla problem, säger han.

Genom ädelreformen satsades nyligen en miljard kronor på personer som jobbar inom vård och omsorg. Knappast något på friskvård.

– Ändå är det bara 16 procent av alla som är 65 år eller äldre som har kontakt med äldreomsorgen. Var finns satsningen på det goda livet, undrar Hans-Erik Olson.

– Enligt studier hos Riksföräldrarådet under 2003 anger enbart en fjärdedel av de långtidssjukskrivna arbetet som enda skäl till sin sjukskrivning. Nästan hälften anger faktorer utanför arbetet. Hur ska sjukskrivningarna kunna halveras före år 2008 med åtgärder riktade enbart mot arbetslivet, frägar sig Hans-Erik Olson.

Det goda livet, fritiden som kvalitetstid, är inget prioriterat politiskt område.

– I Sverige fortsätter vi att utbilda massor av ungdomsledare, men knappast en enda äldreledare.

Och motionsverksamhet för äldre är inte högprioriterad heller.

– Vi hade i Stockholm ett framgångsrikt försök med gym för 70-åringar och äldre på Sabbatsbergs sjukhusområde. Det rörde sig om delad finansiering mellan landsting och stadsdel. Försöket lades ner. Ingen var ju intagen för vård som använde gymet. Praktfullare själv mål har jag inte sett inom kommunalpolitiken. ■■■

Stavanger föregångare i Norge

►I Norge satsas stort på kommunala allaktivitetshus i varje stadsdel. Stavanger, Norges tredje största stad med drygt 110 000 invånare, har blivit pionjär. Redan 1969 togs den första kulturplanen och 1974 stod det första allaktivitetshuset klart. Totalt åtta har byggts. Husen har stor tonvikt på människors trivsel, livsstil och hälsa. Det är också ett

viktigt fritidspolitiskt mål att få de boende att känna sitt ansvar. De fasta brukarna, det vill säga föreningarna, är ålagda att lägga ned "dugnadsstimmar" i huset, att skapa olika typer av aktiviteter. Det har visat sig att dugnadsarbete skapar förutsättningar för föreningarna att få kontakt med nya medlemmar. (Källa: Fritidsvetarna)

Motion ger längre liv

Den som motionerar 2–4 timmar per vecka ökar livslängden med 3,5 år för män och 4,3 år för kvinnor. Drygt 7 000 personer har följts i en studie sedan 1970-talet i Danmark och undersökningen bekräftar alltså det vi tidigare visste: motion kan förlänga livet med flera år. (Källa: Friskispressen)

Tusen kronor att tjäna – per person

►I Danmark har man beräknat kostnaden för äldreidrottsprojekt till 180–1 360 danska kronor per person/år. Beräknade besparingar i sjukvårdskostnader för de som deltar i äldreidrott är 1 600 DKK. Nettoöverskottet beräknas till 200–1 400 DKK per person/år. Ändå går mindre än fem procent av sjukvårdsbudgeten till hälsofrämjande aktiviteter. I Danmark är det fler över 30 år som sysslar med idrott än under 30 år.

(Ur en RF-rapport skriven av Erwin Apitzsch från konferensen om Äldreidrott – livskvalitet och samhällsekonomi i Middel-fart i januari 2005)

I slutet av april, vecka 17, utbryter äldreidrottskampen "Gang i Ældre" i Danmark. Kultur- och socialdepartementet har satsat två miljoner på att personer som fyllt 60 får upp ögonen för vad motion och samvaro med andra människor, betyder för livskvaliteten.