



**„Það er ekkert leiðinlegt að vera gamalmenni
ef maður nennir að gera eitthvað í því“**

Viðhorf eldri borgara til tómstundamála á Akureyri

Eva Sóley Ásgeirs dóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Íþrótt-, tómstunda- og þroskabjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

**„Það er ekkert leiðinlegt að vera gamalmenni ef maður
nennir að gera eitthvað í því“**

Viðhorf eldri borgara til tómstundamála á Akureyri

Eva Sóley Ásgeirs dóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson

Íþrótt-, tómstunda- og þroskabjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Janúar 2016

„Það er ekkert leiðinlegt að vera gamalmenni ef maður nennir að gera eitthvað í því“

Viðhorf eldri borgara til tómstundamála á Akureyri

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í Tómstunda- og félagsmálafræði við Íþróttta-, tómstunda- og
þroskaþjálfadeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Eva Sóley Ásgeirs dóttir 2016
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala kennaranema
Reykjavík, 2016

Ágrip

Rannsóknarritgerð þessi fjallar um eldri borgara og tómstundir og hvers vegna það er mikilvægt fyrir þennan hóp að stunda tómstundir. Viðtöl voru tekin við sex einstaklinga búsetta á Akureyri, þrjár konur og þrjá karla, á aldrinum 75-87 ára þar sem rætt var um tómstundaframboð fyrir eldri borgara á Akureyri og viðhorf þeirra til þess framboðs ásamt því sem tómstundaævisaga þeirra er rakin til að sjá virkni þeirra frá barnæsku til fullorðinsára. Eldri borgarar eru áhættuhópur hvað varðar félagslega einangrun og er virkni lykillinn að því að brjóta þann ís. Heilsan spilar einnig stórt hlutverk í þáttöku eldri borgara. Fjallað er um þær jákvæðu hliðar sem tómstundir hafa ásamt þeim hindrunum sem geta orðið á vegi fólks í þessum efnum. Eins og áður segir er Akureyri sögusvið ritgerðarinnar og þar af leiðandi er farið yfir það tómstundastarf á Akureyri sem stendur eldri borgurum til boða og ásamt því verður gerð grein fyrir niðurstöðum rannsóknarinnar.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	6
1 Inngangur.....	7
2 Aldraðir og starfslok	8
2.1 Félagsleg einangrun og virkni á efri árum	9
2.2 Kenningar í öldrunarfræðum.....	9
2.2.1 Hlédrægnikenningin	10
2.2.2 Samfellukenningin.....	10
2.2.3 Athafnakkenningin.....	10
2.2.4 Kenningin um félagslega endurreisn.....	11
2.2.5 Erik H. Erikson	11
2.2.6 Öldrunarinnsæi Lars Tornstam.....	12
3 Tómstundir.....	14
3.1 Hvað eru tómstundir?	14
3.2 Jákvæð áhrif tómstunda.....	15
3.3 Tómstundahindranir	15
4 Félög eldri borgara á Íslandi.....	17
5 Tómstundaframboð á Akureyri.....	18
5.1 Félagsmiðstöðvar	18
5.2 Félag eldri borgara	19
5.3 Annað starf.....	19
6 Rannsókn	21
6.1 Halldór Kristinsson	21
6.2 Þorsteinn Sveinsson	22
6.3 Einar Guðmundsson	23
6.4 Jóhanna Haraldsdóttir	24
6.5 Kristín Jóhannesdóttir	25
6.6 Margrét Björnsdóttir	26
7 Niðurstöður.....	27
8 Umræður og tillögur að úrbótum.....	32

9 Lokaorð.....	34
Heimildaskrá	35
Viðauki 1: Spurningalisti viðtala.....	41

Formáli

Ástæðan fyrir að ég sótti um nám í tómstunda- og félagsmálafræði var elskuleg amma míni. Hún flutti 86 ára gömul úr sveit þar sem hún hafði búið alla ævi í þá tæplega sautján þúsund manna bæjarfélag til að vera nær sinni fjölskyldu. Við tók að finna tómstundir á hennar áhugasviði til þess að stunda í þessu nýja bæjarfélagi þar sem hún þekkti fáa. Vel gekk að kynna sér efnið og þar sem hún var félagslynd að eðlisfari og hafði stundað handavinnu með eldri borgurum á sínum heimslóðum, gekk ferlið vel fyrir sig. Fór hún fljótlega að sækja viðburði á vegum félagsmiðstöðva bæjarins og Félags eldri borgara. Á þessum tímamótum í lífi ömmu vissi ég að þetta væri eitthvað sem mig langaði að leggja fyrir mig. Það er, að aðstoða fólk sem þekkir ekki aðstæður og framboð og hjálpa því af stað, sporna þannig við félagslegri einangrun sem getur látið á sér kræla og auka hamingju í lífi fólks. Virkni er nefnilega mikilvæg á efri árum, bæði líkamleg og andleg. Í náminu jókst þessi áhugi. Vissi ég í gegnum öll árin þrjú að lokaverkefnið mitt skyldi fjalla um þennan aldurshóp og var markmiðið að tengja það heimabæ mínum. Leiðbeinandi minn, Árni Guðmundsson, hjálpaði mér að afmarka efnið og kann ég honum bestu þakkar fyrir aðstoðina og gagnlegar ábendingar í gegnum vinnuferlið. Einnig þakka ég fjölskyldu minni fyrir skilning og umburðarlyndi á meðan á vinnunni stóð.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Akureyri, 12. janúar 2016

Eva Sóley Ásgeirsdóttir

1 Inngangur

Enginn kemst hjá því að eldast (Barrientos, Gorman og Heslop, 2003). Samkvæmt kenningu Erik H. Erikson um stigskiptan þroska hefur það mikla þýðingu hvað varðar sálfélagslega þáttinn að vera sáttur við sitt hlutskipti í lífinu þegar komið er á efri ár. Gerist það ekki er einstaklingur verr í stakk búinn en ella að takast á við það sem lífið býður upp á (Berger, 2005). Hvernig einstaklingar taka ferlinu að eldast gefur vísbendingar um lífsgæði á efri árum en virkni skiptir höfuðmáli þegar kemur að andlegri og líkamlegri heilsu (McMinn, 2009). Fjöldi aldraðra í samféluginu fer vaxandi og kemur til með að fjölga enn frekar í hópi eldri borgara á komandi árum. Í Bandaríkjum er jafnvel talið að árið 2050 verði hlutfall aldraðra 40-50% þjóðarinnar. Fjölbreytt framboð tómstunda fyrir aldurshópinn er lykilatriði þar sem þessi hópur samfélagsins hefur mikinn frítíma en rannsóknir sýna statt og stöðugt fram á að tómstundir auki lífsgæði einstaklinga (Leitner og Leitner, 2012a). Framsetning upplýsinga hvað varðar framboð tómstunda í bæjarfélögum hlýtur því að hafa eitthvað að segja þegar kemur að því að kynna starfið fyrir þeim sem ekki þekkja til. Í ritgerðinni verður leitast við að svara eftirfarandi spurningum:

- 1) Hvernig komust viðmælendur í kynni við það tómstundastarf sem í boði er fyrir eldri borgara á vegum Akureyrarbæjar?
- 2) Hvert er viðhorf eldri borgara til framboðs tómstunda á vegum Akureyrarbæjar?

Fyrstu kaflar ritgerðarinnar varpa ljósi á hugtök og kennningar innan tómstunda- og félagsmálafræðinnar sem snúa að eldri borgurum. Hugtakið tómstundir er skilgreint og farið verður yfir þann ávinning sem tómstundir gefa. Hindranir sem geta komið í veg fyrir tómstundabáttöku eldri borgara verða ræddar auk þess sem tómstundaframboð er eldri borgurum stendur til boða verður stuttlega kynnt. Ritgerðin er svokölluð rannsóknarritgerð. Tekin voru viðtöl við sex eldri borgara á aldrinum 75-87 ára sem allir eiga það sameiginlegt að sækja félagsmiðstöðvar eldri borgara á Akureyri. Greint verður frá rannsókninni og niðurstöðum hennar í síðustu köflum ritgerðarinnar.

2 Aldraðir og starfslok

Öldrun er óumflýjanlegt líffræðilegt ferli (Barrientos, Gorman og Heslop, 2003). Margvíslegar breytingar eiga sér stað við öldrun. Húð, hár og líkamslag breytist ásamt því að heyrn og sjón hrakar (Berger, 2005). Líkur á heilsuleysi aukast eftir því sem fólk eldist, langvinnir sjúkdómar geta látið á sér kræla auk þess sem líklegra er að eldra fólk sé með marga sjúkdóma (Pálmi V. Jónsson o.fl. 2014; Pálmi V. Jónsson, 1996). Ekki eru það eingöngu líkamlegar breytingar sem gera vart við sig þegar komið er á efri ár. Í heiminum er almennt miðað við að starfslok eigi sér stað við 65 ára aldur en er það misjafnt á milli landa (Berger, 2005; McSweeney-Feld, 2011). Samkvæmt lögum sem gilda á Íslandi er einstaklingur sem náð hefur 67 ára aldri skilgreindur sem eldri borgari (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999) og almennt miðast þessi aldur einnig við starfslok. Þessi tímamót eru krossgötur í lífi hvers einstaklings því við þau þáttaskil myndast gjarnan frítími sem ekki var áður til staðar. Á vinnustað hefur einstaklingur ákveðið hlutverk sem hverfur við starfslok. Mikilvægt er að undirbúa og skipuleggja þessi tímamót bæði andlega og fjárhagslega. Vinnan skilur eftir sig tómarúm sem þarf að fylla svo ekki skapist einmanaleiki en það getur verið viss hindrun sem erfitt er að sigrast á (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996a). Starfslok eru því ekki eingöngu tekjumissir heldur getur sjálfsálit og sjálfsvirðing tekið dýfu auk þess sem tengslanet getur minnkað. Allir þessir þættir hafa áhrif á velferð einstaklinga og geta aukið vanheilsu og ýtt undir þunglyndi (McMinn, 2009). Vinnan sinnir einnig öðrum þörfum, t.d. að upplifa sig sem hluta af heild, hafa tilgang og sjá árangur. Mikilvægt er því að finna aðra virkni (e. activity) sem kemur í hennar stað (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996a).

Lífslíkur eru sífellt að aukast og á næstu 40 árum er gert ráð fyrir að einstaklingum 60 ára og eldri fjölgi um 1,2 milljarða í heiminum öllum. Á sama tíma er talið að börnum undir 5 ára fækki um 40 milljónir (Pálmi V. Jónsson o.fl. 2014; Leitner og Leitner, 2012a). Af þessu má sjá að aukning í aldurshópnum eldri borgarar verður gríðarleg. Leiða má líkur að því að mikilvægt sé að fjölbreytt framboð af tómstundum sé fyrir þennan aldurshóp því áframhaldandi virkni skiptir miklu fyrir andlega og líkamlega heilsu á efri árum (McMinn, 2009).

2.1 Félagsleg einangrun og virkni á efri árum

Félagsleg einangrun hefur verið tengd aukinni sjúkdóms- og dánartíðni en félagsleg einangrun er þekktur kwilli meðal eldra fólks og getur leitt til margra skaðlegra sjúkdóma (Logan, 2001: Nicholson, 2012). Eftir því sem öldruðum fjölgar aukast líkur á félagslegrir einangrun en hún hefur neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan einstaklinga. Afleiðingar félagslegrar einangrunar eru að verða eitt helsta forgangsverkefni félags- og heilbrigðisþjónustu en hún hefur neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan einstaklinga og er jafnframt eitt stærsta heilsufarsvandamál eldri borgara (Hawton o.fl. 2011: Nicholson, 2012). Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin skilgreinir heilsu sem líkamlega, andlega og félagslega vellíðan (World Health Organization, e.d.). Umönnun einstaklinga ætti því ekki að einskorðast við líkamlega heilsu heldur einnig andlega og félagslega heilsu (Nicholson, 2012).

McMinn (2009) fjallar í grein sinni um virka öldrun (e. active ageing). Til að fá jákvæða reynslu úr öldrunarferlinu þarf að styðja og styrkja velferð einstaklinga með því að greiða leið þeirra að virkri öldrun. Efla þarf einstaklinga og opna augu þeirra fyrir því tækifæri að bæta líkamlega, menningar-, félags- og andlega líðan. Það fæst með andlegri örvun, félagslegri þátttöku, hreyfingu og skapandi tjáningu. Með því að fléttu saman two eða fleiri þætti af framangreindum atriðum ýtir það undir betri líðan einstaklinga. Alþjóða-heilbrigðismálastofnunin (WHO) tekur í svipaðan streng og skilgreinir hugtakið „virk öldrun“ þannig að sálfræði-, sálfélags- og félagslegir þættir séu mikilvægir þegar kemur að því að aðlagast öldrunarferlinu (Mendes, 2013). Til eru ýmsar kenningar í öldrunarfræðum sem aðstoða við að útskýra það ferli sem á sér stað þegar á efri ár er komið og verður fjallað nánar um þær í næsta kafla.

2.2 Kenningar í öldrunarfræðum

Til eru kenningar í öldrunarfræðum sem leitast við að varpa ljósi á tómstundabátttöku eldri borgara. Hér verður gerð grein fyrir þremur kenningum sem mest hafa verið notaðar í tengslum við tómstundir og aldraða. Þær eru hlédrægni- og samfellu- og athafnakkenningin (Rojkek, Shaw og Veal, 2006) en jafnframt verður greint frá kenningu um félagslega endurreisin. Í fræðunum er einnig stuðst við fræðimennina Erik H. Erikson og Lars Tornstam. Kenning Erikson tekur á stigskiptum þroska og á hún við á öllum skeiðum lífsins. Hugtakið öldrunarinnsæi (e. gerotranscendence) er komið frá fræðimanninum Lars Tornstam og fjallar það um breytingar sem verða þegar einstaklingar eldast. Viðhorf til lífsins og tilverunnar breytast og eykst lífsánægja samhliða því ferli.

2.2.1 Hlédrægnikenningin

Hlédrægnikenningin (*e. disengagement theory*) gerir ráð fyrir að það sé náttúruleg tilhneiting einstaklinga að draga sig í hlé og að samfélagið geri slíkt hið sama, þ.e.a.s. dragi sig frá einstaklingnum. Með því minnkar ábyrgð sem er óneitanlega partur af því að vera á vinnumarkaði (Rojek, Shaw og Veal, 2006: Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996b). Haldi einstaklingur fyrri hlutverkum er það merki um farsæla öldrun samkvæmt kenningunni (Akinyemi og Aransiola, 2010). Einstaklingar hafa þó færri hlutverk og er þátttaka þeirra fyrst og fremst í starfsemi þar sem þeir einir eru þátttakendur og getur það leitt til félagslegrar einangrunar (Quinnan, 1997). Tornstam (2005) telur að þar sem það sé talið náttúruleg tilhneiting einstaklinga að draga sig í hlé þá feli það í sér ánægju og innri sátt.

2.2.2 Samfellukenningin

Samfellukenningin (*e. continuity theory*) heldur því fram að lífið sé samfella. Því verði engin straumhvörf þegar einstaklingar sigla inn í ævikvöldið og ýti það undir farsæla öldrun (*e. successful aging*) (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996b: Jacob, 2005). Kenningin gerir ráð fyrir að einstaklingar haldi sínum gildum, eiginleikum og venjum og á efri árum leitist þeir við að lifa í takti við það mynstur sem mótaðist á yngri árum (Haski-leventhal, 2009). Þetta þýðir ekki að engar breytingar eigi sér stað í lífi fólks. Elliot (1995) segir kenninguna gera ráð fyrir breytingum á lífshlaupi einstaklinga en þeir aðlagist þeim breytingum og sníði þær að sér sjálfum eftir því hvernig þeir sjá líf sitt og hvernig fortíðin hefur mótað þá.

2.2.3 Athafnakkenningin

Athafnakkenningin (*e. activity theory*) fjallar um mikilvægi virkni á efri árum. Virknin eykur vellíðan og ánægju með því að viðhalda líkamlegri, félagslegri og andlegrri virkni áfram eftir starfslok. Mikilvægt er því að finna ný hlutverk þegar að þeim tímamótum kemur og minnkar það líkur á félagslegri einangrun. Upplifunin að hafa „misst“ eitthvað eftir starfslok kemur síður upp á pallborðið hjá einstaklingum sem það gera. Virknin eykur því lífsgæði aldraðra verulega (Rojek, Shaw og Veal, 2006: Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996b: Fernández-Fernández, Márquez-González, Losada-Baltar og Romero-Moreno, 2014). Tómstundir hljóta því að skipta sköpum þegar komið er

á efri ár en í næsta kafla verður fjallað um hugtakið tómstundir, þann ávinning sem kann að skapast og jafnframt það sem hindrað getur þátttöku einstaklinga.

2.2.4 Kenningin um félagslega endurreisn

Kenningin um félagsleg endurreisn (e. social reconstruction theory) lýsir því hvernig samfélagið vinnur að því að draga úr sjálfsmynd aldraðra og einnig leiðum til að sporna við þeirri þróun. Samfélagið dregur úr sjálfsmynd eldri borgara til dæmis með skorti á upplýsingum, hlutverkamissi og eru aldraðir sjaldnast hafðir með í ráðum. Með því missa aðilar í þessum hópi hluta af sjálfum sér og glata tilfinningunni hverjir þeir eru og hvaða hlutverkum þeir gegna. Samfélagið stimplar aldurshópinn á neikvæðan hátt ásamt því að hrifsa tækifæri af hópnum sem annars gæfi eldra fólk kost á að nýta sína kunnáttu. Við það rýrnar kunnátta þeirra og eldri borgarar sætta sig við orðinn hlut og skilgreina sig ófullkomna þegna samfélagsins. Samkvæmt kenningunni eru þrjár leiðir færar til þess að snúa þessari þróun við. Í fyrsta lagi þarf að koma þeirri hugsun að hjá einstaklingum að vinna sé ekki aðaluppsprettu viðurkenningar í samfélagini. Mikilvægt er að eðli einstaklinga fái viðurkenningu líkt og persónuleiki þeirra og náungakærleikur. Í öðru lagi þarf að koma á jafnvægi í húsnæðismálum, heilsugæslu og bæta fjárhagsstöðu aldraðra. Í þriðja lagi greinir kenningin frá því að gefa þurfi eldri borgurum fleiri tækifæri til að stjórna. Það er, þeir þurfa að öðlast meiri stjórн á því sem varðar þeirra hagsmuni, t.d. að hafa áhrif á félagslega og pólitísku stefnu um eigin hagsmunamál. Með þessu er hægt að auka sjálfstrauð, hæfni og félagslegt vald þessa aldurshóps (Rice, 2001).

2.2.5 Erik H. Erikson

Kenning Erikson um stigskiptan þroska kemur við sögu á öllu skeiðum lífsins. Hvert og eitt skeið, eða stig felur í sér ákveðna sálfélagslega áskorun eða kreppu sem hver og einn einstaklingur þarf að takast á við. Hvert skeið byggir á þeim þroska sem ávannst á fyrri skeiðum (Berger, 2005). Hvernig einstaklingurinn kemur út úr hverju stigi fyrir sig veltur á samspili hans og hins félagslega umhverfis. Hversu vel gekk á fyrri skeiðum gefur vísbendingar um hvernig næsta skeið mun ganga. Ef illa gekk er einstaklingur verr í stakk búinn til að takast á við það næsta og hefur þar af leiðandi ekki þann nauðsynlega styrk sem þarf til að takast á við komandi stig (Allen, Svetaz, Hurtado, Linares, Garcia-Huidobro og Hurtado, 2013). Stigskiptur þroski Erikson skiptist upp í átta eftirfarandi stig:

Traust – vantraust (0-1 árs)

Sjálfstæði – skömm (1-3 ára)

Frumkvæði – sektarkennd (3-6 ára)

Iðjusemi – vanmáttarkennd (6-11 ára)

Persónuleg sjálfsmynd – óskýr sjálfsmynd (12-20 ára)

Nánd – einangrun (20-40 ára)

Skapandi – stöðnun (40-65 ára)

Sáttur – örvænting (65 ára og eldri)

Áttunda og síðasta skeið kenningar Erikson er *sátt – örvænting* og stendur það yfir frá 65 ára aldri. Lífið fellur saman í eina heild og sampætta einstaklingar reynslu sína sinni hugsýn. Ef vel hefur gengið skynja einstaklingar ánægju og stolt en hinn póll þessa skeiðs er örvænting og upplifir fólk þá að tíminn sem eftir er ólifaður sé stuttur og því enginn tilgangur með að þroa leiðir til sátta. Minni líkur eru á örvæntingu og þunglyndi sem af henni leiðir ef einstaklingur hefur jákvæðar tilfinningar í eigin garð. Eftir átrætt er það þó talið sífellt erfiðara og minnkar einnig sjálfsbraustið með árunum. Þess ber að geta að flestir eru mitt á milli þessara tveggja póla og á það við um öll stig í þessari kenningu. Einstaklingar eru nánast aldrei á öðrum hvorum pólum, heldur staðsettir á milli þeirra (Berger, 2005). Hafi einstaklingur ekki náð áttunda skeiði upplifir viðkomandi örvæntingu eins og áður sagði og jafnframt ótta við dauðann. Þeir sem náð hafa áttunda stigi finna á öðrum einstaklingum sem hafa gert slíkt hið sama, eru sáttir og hafa þeir því náð sama áfangastað sálfélagslega (Tornstam, 2005).

2.2.6 Öldrunarinnssæi Lars Tornstam

Hugtakið öldrunarinnssæi er komið frá fræðimanninum Lars Tornstam. Það felur í sér að hugmyndir og viðhorf til lífsins í heild breytast með aldrinum og aukin lífsánægja fylgir yfirleitt samhliða þessum breytingum. Hugsmíð þessi kemur frá Tornstam sjálfum en hann tók einnig með hugmyndir frá fræðimönnunum Carl Jung og Erik H. Erikson. Hugtakið útskýrir það þroskaferli sem á sér stað þegar einstaklingar eldast og færast frá efnishyggju og því veraldlega yfir í að öðlast heilsteyptri sýn á umheiminn með aukinni lífsánægju (Tornstam, e.d.). Einstaklingur endurskilgreinir viðhorf sitt til tíma, rúms, lífs og dauða

ásamt afstöðu til sjálfsins og sambanda og samskipta við aðra. Félagslega verður fólk vandlátara og einnig minna upptekið af sjálfu sér sem persónu (Tornstam, 2003).

Einkenni öldrunarinnssæis er til að mynda breytt tímaskynjun, aukin tryggð og hæfni til að samsama sig fyrri kynslóðum, minni ótti við dauðann, meiri sátt við að lífið sé hverfult og gleði finnst í auknum mæli í því smáa og hversdagslega. Einnig uppgötva einstaklingar nýjar hliðar á sjálfum sér og geta þær verið bæði jákvæðar og neikvæðar. Einstaklingar verða minna sjálfmiðaðir, þroski eykst er varðar líkamsímynd og verða þeir minna uppteknir af útliti sínu og meira samhengi kemst á heildarmyndina, þ.e. lífið. Auk þess dýpka einstaklingar samskipti sín við nákomna aðila og finna fyrir aukinni þörf að vera út af fyrir sig. Fólk kastar grímunni og verður meira það sjálft, á færri veraldlega hluti og umburðarlyndi, víðsýni og viska eykst hjá einstaklingum (Tornstam, 2005).

3 Tómstundir

Í þessum kafla verður hugtakið *tómstundir* (*e. leisure*) skilgreint. Hugtakið er ekki jafn einfalt eins og það kann að líta út í fyrstu. Til eru margar skilgreiningar og eru fræðimenn á þeirri skoðun að ekki sé einfalt að skilgreina það en til að mynda gefa fræðimennirnir Edington, Coles og McClelland upp tvö hundruð skilgreiningar á hugtakinu (Vanda Sigurgeirs dóttir, 2010: Blackshaw, 2010). Jafnframt verða skoðuð þau jákvæðu áhrif sem tómstundir hafa á einstaklinga.

3.1 Hvað eru tómstundir?

Einstaklingar verja mestum tíma ævinnar í tómstundir, eða tuttugu og sjö árum sé miðað við 70 ára líftíma. Til viðmiðunar fara einungis rúm sjö ár í vinnu (Leitner og Leitner, 2012b). Það er auðsjáanlega mikill tími en hvað eru tómstundir? Þessi spurning hefur brunnið á mörgum fræðimanninum, meðal annars heimspekingum, félagsfræðingum og fræðimönum úr fleiri hornum menntasamfélagsins (Torkildsen, 2005). Eins og fram kemur í inngangi kaflans telja fræðimenn hugtakið tómstundir fremur snúið að skilgreina (Vanda Sigurgeirs dóttir, 2010: Blackshaw, 2010: Torkildsen, 2005). Sú skilgreining sem oftast er notuð þegar hugtakið tómstundir er útskýrt er frír tími utan vinnu þar sem öðrum skyldum sem við koma daglegu lífi og nauðsynlegri framfærslu er ekki sinnt (Leitner og Leitner, 2012b). Tómstundir eiga sér stað utan vinnu og eru valdar af einstaklingnum sjálfum. Þær veita slökun eða ávinning af einhverju tagi og eru ánægjulegar. Þær skapa eftirvæntingu, skuldbindingu og ástríðu, eru skemmtilegar og gefa tækifæri til persónulegs þroska (Blackshaw, 2010: Quirke, 2015). Torkildsen (2005) er á sama máli og segir tómstundir vera tímann sem er afgangs þegar vinnu og skyldubundnum athöfnum er lokið. Vanda Sigurgeirs dóttir (2010) tekur í svipaðan streng í grein sinni *Skilgreining á hugtakinu tómstundir*, en skýring hennar á hugtakinu er eftirfarandi:

Í grundvallaratriðum má segja að tómstundir eigi sér stað í frítíma. Tómstundir eru því athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í frítímanum og flokkast sem tómstundir að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Þau skilyrði eru að einstaklingurinn líti sjálfur á að um tómstundir sé að ræða. Að athöfnin,

hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. (Vanda Sigurgeirs dóttir, 2010)

Eins og kom fram í byrjun kaflans fer mestur tími ævinnar í tómstundir. Til eru ýmsar skilgreiningar á hugtakinu sem hjálpa okkur við að skilja það betur og gefa þar af leiðandi tækifæri til að nýta þann tíma sem best. Skilgreiningarnar eiga það sameiginlegt að tómstundir eigi sér stað utan vinnu, að þær veiti jákvæðan ávinning af einhverju tagi og að einstaklingurinn velji sjálfur þær tómstundir sem hann vill leggja stund á.

3.2 Jákvæð áhrif tómstunda

Að vera virkur í samfélaginu getur dregið úr líkum á heilsubreisti (Eilers, Lucey og Stein, 2007). Eins og kom fram hér framar hefur virkni á efri árum mikil áhrif á andlega og líkamlega heilsu. Í bók Leitner og Leitner (2012a) um tómstundir á efri árum kemur fram að þátttaka í tómstundum geti haft jákvæð áhrif á andlega vellíðan og lífsánægju og þar með aukið virkni í annarri starfsemi. Líkur á vitrænni skerðingu (e. cognitive impairment) eru minni hjá einstaklingum sem eru félagslega virkir og þátttakendur í tómstundum (Verghese o.fl. 2003). Ef starfsemin er andlega örvariði getur það dregið úr líkum á sjúkdónum líkt og Alzheimer. Virk þátttaka í tómstundum hefur jákvæð áhrif á efri árum og hafa tómstundatengdir þættir góð áhrif á andlega heilsu. Þessu má ná með virkni á yngri æviskeiðum, áframhaldandi áhuga eftir starfslok, vilja til að læra nýja hluti, ánægju af því að kynnast nýjum stöðum og fá reglulega líkamlega hreyfingu. Starfsemin sem verður fyrir valinu þarf þó að hafa einhvern tilgang. Mikilvægt er að eldri borgarar finni fyrir tilgangi með því sem þeir taka sér fyrir hendur og að starfið hafi einhverja merkingu en það hefur jákvæð áhrif á líkamlega heilsu (Leitner og Leitner, 2012a). Tómstundir eru jafnframt mikilvægar uppsprettulindir gleði og ánægju (Janssen, 2004).

3.3 Tómstundahindranir

Hindranir sem koma í veg fyrir þátttöku í tómstundum eru algengar og geta átt sér stað á öllum æviskeiðum (Rojek, Shaw og Veal, 2006; Kleiber, McGuire, Aybar-Damali og Norman, 2008). Hindranir þessar hafa áhrif á val á tómstundum og geta takmarkað þátttöku og ánægju (Jun og Kyle, 2011). Rojek, Shaw og Veal (2006) telja aldraða í meiri hættu en aðra aldurshópa vegna þverrandi heilsu, minnkandi færni og lægri tekna eftir að

einstaklingur hverfur af vinnumarkaðnum. Þetta getur haft þau áhrif að einstaklingur upplifi hindranir þegar kemur að tómstundum. Það kann að draga úr ánægju og frumkvæði og getur takmarkað fulla þáttöku. Leitner og Leitner (2012a) líta svo á að viðhorf til tómstunda leiki stórt hlutverk þegar kemur að hindrunum. Einstaklingar sem eru jákvæðir gagnvart tómstundum eru mun líklegrí til þáttöku en þeir sem eru neikvæðir. Þeir sem alist hafa upp við vinnusemi sem höfuðdyggð upplifa margir hverjir neikvæð tengsl við tómstundir. Eins og fram kom í síðasta kafla er mikilvægt að starfsemin sem einstaklingur tekur sér fyrir hendur hafi tilgang og er það einkar mikilvægt þegar kemur að þessum hóp. Jun og Kyle (2011) og Rojek, Shaw og Veal (2006) fjalla um þrenns konar hindranir; innri, ytri og samfélagslegar hindranir. Til innri hindrana (e. intrapersonal constraints) teljast viðhorf til tómstunda og geta hindranir af þessu tagi mótað meðal annars af einstaklingseðli, trúrækni, áhugaleysi og félagsmótun á fyrri aldursskeiðum. Ytri hindranir (e. interpersonal constraints) geta til dæmis verið fjölskylda, vinir, menningarvenjur og félagsleg einangrun og eru samfélagslegar hindranir (e. structural constraints) þeir þættir sem hafa áhrif á þáttöku og óskir einstaklings. Það er að segja óskir einstaklings um tómstundabáttöku ganga ekki endilega alltaf upp vegna utanaðkomandi þátta. Dæmi um það eru kostnaður, samgöngur, upplýsingaskortur og aðgengi að tómstundum.

Fallhætta er einnig þekkt hindrun meðal eldri borgara. Hræðslan við fall getur haldið aftur af tómstundaánægju og þáttöku vegna þeirra afleiðinga sem byltan kann að hafa í för með sér. Ein afleiðing byltu getur til dæmis verið minna sjálfstæði einstaklings eftir að hún á sér stað. Einnig er hræðsla við byltu talin vera svo alvarleg hjá sumum einstaklingum að hún kemur í veg fyrir nánast alla virkni.

Margt getur staðið í vegi fyrir eldri borgurum sem kemur í veg fyrir að þeir nái að hámarka þáttöku sína í tómstundum. Mikilvægt er því að einstaklingar geti fengið aðstoð og þjónustu sem á þarf að halda á hverjum tíma. Leitner og Leitner (2012a) benda á að fjölbreytni sé mikilvæg í framboði á tómstundum jafnt fyrir unga sem aldna og sé það í höndum umsjónarmanna að aðlaga framboðið að einstaklingnum til að hámarka ávinning.

4 Félög eldri borgara á Íslandi

Eldri borgarar standa sterkari að vígi sem hópur heldur en einstaklingar þegar kemur að réttindabaráttu. Hagsmunasamtök eldri borgara berjast fyrir félagslegri reisn og laga- og félagslegum réttindum þessa hóps. Þau starfa í þágu einstaklinga og aðstoða í málum sem snúa að þeim, líkt og lífeyrisréttindum og öðrum kjaramálum (Ben-Israel og Ben-Israel, 2002).

Landssamband eldri borgara var stofnað á Akureyri árið 1989 með níu félög innanborðs (Landssamband eldri borgara, e.d. a). Í dag eru félögin orðin 55 talsins, staðsett um land allt með 21.500 félagsmenn innanborðs. Saman mynda þessi félög Landssamband eldri borgara (Landssamband eldri borgara, e.d. b). Ekki er til mikið magn af upplýsingum sem segja til um uppruna og tilurð félaga eldri borgara, hvort sem leitað er á prenti eða með rafrænni leit. Félag eldri borgara á sér eigi að síður sögu rúm 40 ár aftur í tímann í Hafnarfirði, rúm 30 ár á Akureyri og var Félag eldri borgara í Reykjavík stofnað árið 1986. Samanlagt eru félagsmenn þessara þriggja félaga yfir tíu þúsund talsins (Hörður Zóphaníasson, 2008: Jóhannes Sigvaldason, e.d.: Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, e.d. a). Félag eldri borgara í Hafnarfirði er fyrsta félag sinnar tegundar sem stofnað var á Íslandi gagngert til að sinna hagsmunamálum eldri borgara (Hörður Zóphaníasson, 2008). Lög og tilgangur þessara þriggja félaga eru keimlík. Öll miða þau að hagsmunagæslu og félagsmálum eldri borgara. Með því að efla eða halda utan um félagsstarf, halda námskeið og fræðslufundi af ýmsum toga, vera milliliður í samskiptum eldri borgara og hins opinbera vinna þau að markmiðum sínum. Öll eru þau aðildarfélög Landssambands eldri borgara (Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, e.d. b: Félag eldri borgara á Akureyri, e.d.: Félag eldri borgara í Hafnarfirði, e.d.).

Þó að hér sé einungis tekið dæmi um þrjú félög á Íslandi má gera ráð fyrir að starfsemi hinna 52 sem aðilar eru að Landssambandinu séu með svipuðu sniði. Til þess að félag eldri borgara geti gerst aðildarfélag Landssambandsins þarf það að uppfylla ákveðin skilyrði. Forsenda þess er að félögin séu fyrir einstaklinga 60 ára og eldri, þau vinni markvisst að því að auðga tómstunda- og menningarmál þessa aldurshóps og vinni að hagsmuna- og menningarmálum eldri borgara (Landssamband eldri borgara, e.d. a.).

5 Tómstundaframboð á Akureyri

Í þessum kafla verður farið yfir framboð tómstunda sem eldri borgurum á Akureyri stendur til boða. Þar má nefna allt frá kirkjustarfi upp í félagsmiðstöðvar og Félag eldri borgara (Akureyrarbær, e.d. a.). Þann 1. janúar 2015 bjuggu á Akureyri 18.191 einstaklingur og þar af voru 2.205 manns 67 ára og eldri (Hagstofa Íslands, 2015). Reikna má með því að stærstur hluti af þeim 2.205 eldri borgurum sem búa á Akureyri sé stiginn af vinnumarkaðnum. Mikilvægt er að hafa öflugt tómstundastarf fyrir þennan hóp því eins og fram hefur komið hér framar hefur virkni á efri árum mikið vægi. Ekki verður fjallað um tómstundastarf sem fram fer inni á öldrunarheimilum bæjarins heldur eingöngu það sem í boði er fyrir einstaklinga sem enn búa heima.

5.1 Félagsmiðstöðvar

Tvær félagsmiðstöðvar eru á Akureyri og eru þær ætlaðar fyrir einstaklinga 60 ára og eldri og opnar alla virka daga frá klukkan 9-16. Eru þær staðsettar í grónum hverfum í sínum bæjarhlutanum hvor, önnur í Bugðusíðu og hin í Víðilundi. Bugðusíða er staðsett í bæjarhluta sem kallaður er í daglegu tali Þorpið en Víðilundur er á Brekkunni. Í báðum félagsmiðstöðvum er innangengt úr fjölbýlishúsum sem ætluð eru fyrir eldri borgara svo þeir sem þar búa þurfa ekki að fara út í öll veður til að sækja starfið. Félagsmiðstöðvarnar gefa út bækling og stundaskrá á haustönn og vorönn og kallast hann Gleðigjafinn. Í Gleðigjafanum er að finna hagnýtar upplýsingar um tómstundastarfið sem fram fer á hvorum stað fyrir sig og grunnupplýsingar, t.d. um starfsfólk, starfsmannabreytingar ef einhverjar eru, matarþjónustu og símanúmer. Stundatöflu er einnig að finna í bæklingnum og er hún auðlesanleg með upplýsingum um tíma- og staðsetningar í félagsmiðstöðvunum. Bæklinginn er hægt að nálgast í félagsmiðstöðvunum og á heimasíðu Akureyrarbæjar en honum er ekki dreift í pósti (Akureyrarbær, e.d. b.).

Markmið félagsmiðstöðvanna er að efla fjölbreytni og koma til móts við þarfir einstaklinga sem þangað sækja. Í boði eru ýmis námskeið gegn greiðslu auk opinnar almennrar handavinnustofu, uppákomur af ýmsu tagi, afþreying, hreyfing og þjónusta. Einnig postulínsmálun, tréiðn, glervinna, listmálun, útsaumur og margt fleira. Í almennri handavinnustofu er flest sem þarf til við hina hefðbundnu handavinnu, allt frá búnaði til kortagerðar til saumavéla. Stofan er öllum opin á opnunartíma félagsmiðstöðvanna. Eingöngu þarf að greiða fyrir efnisgjald. Enn fremur er boðið upp á zumba dans og leikfimi

gagn vægu gjaldi en stólaleikfimi er án endurgjalds. Ekki er boðið upp á sama starf í Víðilundi og Bugðusíðu. Síðarnefndi staðurinn hefur handavinnustofu þar sem mest er þrónað og heklað auk þriggja snóker- og billjardborða ásamt stórum sal þar sem stundum er sungið, spilað og drukkið kaffi. Zumba dans og leikfimi eru á báðum stöðum en eins og áður sagði er það gegn gjaldi. Í Víðilundi er auk þess boðið upp á hádegisverð og síðdegiskaffi alla opnunardaga gegn greiðslu. Hádegisverður er einu sinni í viku í Bugðusíðu og síðdegiskaffi þrisvar í viku og er það einnig gegn gjaldi (Akureyrarbær, e.d. b.).

5.2 Félag eldri borgara

Félag eldri borgara á Akureyri hefur verið starfandi allt frá árinu 1982 og er til húsa í annarri af tveimur félagsmiðstöðvum bæjarins. Það ber hag félagsmanna fyrir brjósti, vinnur að félagsmálum og er það eitt af meginmarkmiðum þess. Félagið leggur sig fram við að bæta kjör eldra fólks og barðist það fyrir byggingu íbúðarhúsnæðis fyrir þennan aldurshóp. Í dag vinnur félagið að ýmsum uppákomum fyrir félagsmenn, bæði í fræðslu- og skemmtanaskyni. Ýmis námskeið og fræðsluerindi eru á dagskrá auk þess sem starfandi er kór innan raða félagsins. Félag eldri borgara á Akureyri er aðili að Landssambandi eldri borgara (Jóhannes Sigvaldason, e.d.). Auðséð er að félög sem þessi eru mikilvæg þegar kemur að málefnum eldri borgara. Þessi aldurshópur á sér oft fáa málsvara og því er mikilvægt að vinna saman sem hópur.

5.3 Annað starf

Í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur (2010) kemur fram að um 25% eldri borgara á Íslandi hafa sinnt sjálfboðastarfi eftir 67 ára aldur. Munur er á búsetu einstaklinga í tengslum við þátttöku. 35% þáttakenda á landsbyggðinni höfðu sinnt slíku starfi á móti 18% á höfuðborgarsvæðinu. Þátttaka í sjálfboðastörfum er líklegrí hjá þeim sem eiga afkomendur en þeirra sem enga eiga, eða 25% á móti 18%. Helmingur eldri borgara tilgreina félagsskapinn sem helsta hagnað sjálfboðastarfa. Eins og sjá má er talsverð þátttaka eldri borgara í sjálfboðastarfi en ýmis sjálfboðastörf eru í boði á Akureyri og er Rauði kross Íslands meðal annars með starfsstöð á þeim vettvangi. Þar starfa sjálfboðaliðar til dæmis við Rauða kross búðina, fataflokkun og heimsóknarvini (Rauði krossinn, e.d.). Á Öldrunarheimilinu Hlíð er starfrækt kaffihús einu sinni í viku. Þar koma saman sjálfboðaliðar, margir hverjir fyrrum starfsmenn Hlíðar, og núverandi starfsmenn og sjá þeir um bakstur auk þess að útbúa drykki fyrir kaffihúsið (Öldrunarheimili

Akureyrar, e.d.). Þeir sjálfboðaliðar sem sjá um kaffihúsið eru ótengdir Rauða krossi Íslands.

Í Glerárkirkju eru síðdegissamkomur einn virkan dag í mánuði og eru eldri borgarar sérstaklega boðnir velkomnir en starfið er þó opið öllum. Umsjónarmenn eru sóknarprestar kirkjunnar auk organista. Starfið er uppbyggjandi og fróðlegt en gjarnan koma gestir með fræðsluerindi eða flytja tónlist. Kaffihlaðborð er í boði auk helgistundar (Glerárkirkja, e.d.).

Handverksmiðstöðin Punkturinn var opnuð árið 1994 og er rekin af Akureyrarbæ. Í upphafi var Punkturinn tómstundamiðstöð fyrir einstaklinga í leit að atvinnu en ekki leið á löngu þar til staðurinn var opnaður almenningi. Ýmis námskeið eru í boði á Punktinum undir handleiðslu fag- og listafólks. Allt frá bókbandi og brjóstskýrskurð í tauþrykk, tálgun, leir, glervinnu og úrval smíðanámskeiða. Auk þess býður Punkturinn upp á opna vinnuaðstöðu til iðkunar gegn aðstöðugjaldi eftir að einstaklingur lýkur námskeiði. Eldri borgurum býðst aðstaðan þó án endurgjalds (Akureyrarbær, e.d. c: Punkturinn, e.d.).

6 Rannsókn

Grunnurinn að þeim aðferðum sem notaðar eru í eigindlegum rannsóknum (e. qualitative research) nú á dögum var lagður í byrjun 20. aldar. Á vettvangi rannsókna verða rannsóknaraðilar eigindlegra aðferða að fylgjast náið með því sem þar á sér stað, skrifa hjá sér athugasemdir, vera útsjónarsamir í spurningum sínum ásamt því að vera viðbúnir að verja löngum tíma á vettvangi. Einkenni viðtalsrannsókna eru meðal annars opnar spurningar þar sem rannsakandinn leitar ítarlegra upplýsinga um viðhorf, reynslu og tilfinningar viðmælanda. Spurningarnar eru útlínur viðtalsins og mælst er til þess að þær séu stuttar og hnitmiðaðar. Ef þörf er á meiri dýpt í svörum viðmælanda er það gert með því að staldra við stundarkorn eða endurtaka setningar viðmælanda og snúa þeim upp í spurningar (Schutt, 2006).

Einstaklingsviðtöl voru tekin við sex einstaklinga á aldrinum 75-87 ára sem búa á Akureyri, þrjá karla og þrjár konur og fór gagnasöfnun fram í byrjun nóvember 2015. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaksaðferð og er þeim öllum gefið dulnefni svo ekki megi rekja svör þeirra. Markmiðið var að fá þeirra sýn á það tómstundastarf sem stendur eldri borgurum til boða ásamt þeirra skoðun á aðgengi að upplýsingum hvað varðar tómstundastarfið. Einnig var spurt sérstaklega út í bækling með fróðleik um mikilvægi líkamlegrar og andlegrar virkni á efri árum ásamt dagskrá þess tómstundastarfs sem Akureyrarbær heldur úti og hvort það sé eitthvað sem einstaklingarnir myndu vilja fá eintak af, væri hann til. Tómstundaævisaga einstaklingana verður rakin allt frá barnæsku til dagsins í dag til að fá heildarmynd af virkni þeirra. Rannsóknin er eigindleg viðtalsrannsókn með bundnum og opnum spurningum. Hafa ber í huga að rannsókn þessi gefur ekki heildarmynd af upplifun og reynslu allra eldri borgara á Akureyri. Hér er einungis um viðhorf sex einstaklinga til tómstundamála eldri borgara á Akureyri að ræða þar sem viðmælendur koma úr mismunandi hornum samfélagsins og ekki er hægt að yfirfæra svör þeirra á alla eldri borgara. Niðurstaðan gefur þó ákveðnar vísbendingar um það starf sem stendur þeim til boða.

6.1 Halldór Kristinsson

Halldór Kristinsson er fæddur í litlu sjávarþorpi árið 1934 og er hann því 81 árs. Hann kemur úr 6 systkina hópi sem hann ólst upp með til 15 ára aldurs eða allt þar til hann fluttist að heiman til að fara að vinna. Halldór er með grunnskólamenntun ásamt því að

hafa sótt námskeið í sambandi við sína vinnu en hann var starfsmannastjóri hjá bæjarfélagi lengi vel. Áhugi á frjálsum íþróttum og knattspyrnu var töluverður en ekki var mikið um markvissar æfingar í sjávarþorpinu heldur var þjálfun eftir því sem aðstæður leyfðu hverju sinni. Ekki var mikið gert til að halda úti slíku starfi að sögn Halldórs vegna þess að sveitarfélagið hafði einfaldlega ekki fjármagn til þess og stundaði Halldór því íþróttir eins og aðstæður leyfðu hverju sinni. Engin eftirsjá er í tómstundavali Halldórs og er hann sáttur með það starf sem hann valdi og stundaði. Í dag stundar hann fyrst og fremst tómstundir sem snúa að heilsunni og nefnir hann hreyfingu úti við. Einnig spilar hann bridds og sækir snóker alla virka morgna með ákveðnum hópi. Bridds spilar hann tvisvar í viku, annars vegar með ákveðnum kjarna og hins vegar tekur hann þátt í tvímenningskeppni. Þegar talið berst að því hvernig hann komst í kynni við það tómstundastarf sem Akureyrarbær búður fólk 60 ára og eldra upp á segist hann hafa þekkt innviðina og í gegnum vinnu sína hafi hann einnig kynnst starfinu. Kunningi hans hafði þó boðið honum með í snókerinn á sínum tíma.

Hann ber tómstundastarfinu á Akureyri mjög vel söguna og segir margt í boði, beri fólk sig eftir því. Framboðið sé nægt og ekkert yfir því að kvarta að sögn Halldórs en hann segir jafnfram: „Svona fljótt á litíð þá sé ég það ekki [hluti sem má breyta eða bæta] en sjálfsgagt er eitthvað hægt að finna þarna, þessu til viðbótar ef því er að skipta“. Halldór er einnig virkur í Félagi eldri borgara á Akureyri og hefur setið í ferðanefnd síðastliðin ár. Markmið hennar er meðal annars að koma á fastri utanlandsferð einu sinni á ári þar sem félagið leigir flugvél og flýgur beint frá Akureyri til sólarstrandar líkt og Kanaríeyja eða Spánar. Slíkar ferðir hafa reynst vel að sögn Halldórs og eru yfirleitt fullbókaðar.

Þegar talið berst að bæklingnum með upplýsingum um virkni og framboð tómstundastarfs bæjarins þá er það skoðun Halldórs að atvinnurekendur eigi fyrst og fremst að sjá til þess að fólk sem er að sigla inn í ævikvöldið sé vel upplýst um stöðu tómstundamála á Akureyri. Hann bætir við að hann vilji jafnframt að fundargerðir Félags eldri borgara séu aðgengilegar í félagsmiðstöðvum bæjarins svo fólk sé upplýst um stöðu mála innan félagsins.

6.2 Þorsteinn Sveinsson

Þorsteinn Sveinsson er 86 ára og ólst hann upp ásamt tveimur systkinum í sveit skammt frá Akureyri. Þegar Þorsteinn var tvítugur flutti hann til Akureyrar þar sem hann hefur búið allar götur síðan. Hann er með grunnskólamenntun og starfaði lengst af hjá eldsneytisfyrirtæki. Þar byrjaði hann að vinna við að smyrja bíla en vann sig upp í stöðu

yfirmanns og gegndi henni til starfsloka. Í sveitinni var ekki mikið um skipulagt tómstundastarf en helst var spilaður þar fótbolti á vegum ungmannafélags hreppsins. Mikið var um tafl og spilamennsku þegar fólk fór á bæi. Enga eftirsjá er hægt að greina þegar Þorsteinn er spurður um tómstundaiðn sem hann hefði gjarnan viljað taka sér fyrir hendur en af einhverjum orsökum gerði ekki og er hann sáttur við sitt val. Snókerinn sem spilaður er á virkum morgnum á mest upp á pallborðið hjá Þorsteini en hann er einnig meðlimur í Félagi eldri borgara og sækir viðburði á vegum þess líkt og gönguferðir, óvissuferðir og kráarkvöld sem haldin eru reglulega yfir veturinn. Annað starf sækir hann ekki og að eigin sögn er hann ekki fyrir hannyrðir eða trúútskurð og því um líkt. Þegar Þorsteinn er spurður út í hvort hann hafi áhuga á að prófa handverk svarar hann á þá leið að hann sé það fullorðinn og fari því ekki að byrja á einhverju nýju hér eftir. Þegar rannsakandinn ýjar að því að það sé aldrei of seint gefur hann vísbendingu um að hann sé ákveðinn og ánægður með sitt val og langi ekki að prófa. Þorsteinn komst í kynni við tómstundastarfið vegna búsetu sinnar en hann býr við hliðina á félagsmiðstöðinni og því stutt að sækja starfið. Fljótlega eftir að starfslokum kom fór hann að sækja félagsmiðstöðina og spila þar snóker. Hann er sáttur við framboð tómstunda en segir að alltaf megi gera betur en bætir því jafnframt við að það sé margt sem hann gæti nýtt sér en geri ekki og því geti hann ekki annað en verið sáttur við það sem í boði er.

Þorsteini líst vel á bækling með upplýsingum um líkamlega og andlega virkni ásamt tómstundaframboði og bætir við að það séu margir sem viti hreinlega ekki hvaða starf eigi sér stað innan veggja félagsmiðstöðvarinnar og segir mikilvægt að bæklingur sem þessi berist í póstkassa fólks.

6.3 Einar Guðmundsson

Einar Guðmundsson er 78 ára Akureyringur. Hann er með grunnskólapróf og sótti margvísleg námskeið í sambandi við sína vinnu en hann starfaði við ýmis þjónustustörf á sinni starfsævi. Einar er einnig knattspyrnudómari en hann var virkur í íþróttastarfi allt frá unga aldrí, bæði skipulögðu og óskipulögðu starfi. Til að mynda bjó hann til stökkgrýfju á yngri árum til að geta stundað stökkgreinar líkt og langstökk og hástökk. Einar er Íslandsmeistari, Norðurlandsmeistari og Akureyrarmeistari í hinum ýmsu íþróttagreinum. Hann hefur sinnt varaformannsstarfi í íþróttafélagi, sat í knattspyrnuráði Akureyrar í áratugi ásamt því að sinna dómgæslu í knattspyrnu þar sem hann hefur dæmt vel yfir 1000 leiki. Íþróttastarf hefur alltaf verið Einari hugleikið og hefur líf hans að miklu leyti einkennst af íþróttum af ýmsu tagi. Þegar talið berst að tómstundaiðn sem hann hefði gjarnan viljað taka sér fyrir hendur en ekki gert af einhverjum orsökum er Einar mjög

sáttur við sitt val og ekkert sem hann hefði viljað bæta við enda nóg að gera á sviði íþróttanna. Í léttum tón bætir Einar við að ef knattspyrnuhúsið Boginn hefði verið til þegar hann var unglingur þá hefði hann farið erlendis sem atvinnumaður í knattspyrnu og væri nú eigandi knattspyrnuliðs í Englandi. Vel er hægt að gera ráð fyrir því enda íþrótttaafrekin mörg hjá Einari. Í dag er Einar enn í góðu sambandi við íþróttafélagið sem hann starfaði í lengi vel og hittir hann fólkið sitt þar reglulega. Einnig er hann í stjórn karlaklúbbs sem hittist einu sinni í mánuði, stundar snóker virka morgna, leggur stund á skipulagðar líkamsæfingar með stórum hópi tvisvar í viku og stjórnar minigolfi á vegum Félags eldri borgara en hann er jafnframt meðlimur í féluginu. Þegar að stafslokum kom bar Einar sig sjálfur eftir því tómstundastarfi sem bærinn bauð upp á. Eins og áður sagði þá er hann einnig í tómstundum á eigin vegum, karlaklúbbnum og stundar hann sund á hverjum degi.

Hugmynd Einars að nokkurs konar eftirfylgni þegar fólk lýkur sinni starfsævi er áhugaverð svo ekki sé meira sagt. Hún gengur út á það að láta sig varða um náungann og hvetja hvert annað í áframhaldandi virkni. Fólk má ekki gleymast og rykfalla án þess að nokkuð sé að gert og á ekki að upplifa að það sé fyrir að sögn Einars. Það þarf að ná í fólk og hjálpa því að komast af stað til dæmis í félagsmiðstöðvar. Einar er mjög jákvæður út í það starf sem Akureyrarbær býður eldri borgurum upp á en nefnir að eldri borgarar sjálfir ættu að nýta sundlaugar Akureyrar betur þar sem hreyfing í vatni sé góð fyrir líkamann. Hreyfing er Einari mjög hugleikin og þegar hann er spurður út í bækling um mikilvægi virkni á efri árum sem einstaklingar fengju við starfslok bendir hann á að mikilvægt sé fyrir fólk að leita ráða hjá t.d. þjálfara og fá æfingar sem stundaðar væru í hópi eldri borgara með eftirfylgni líkt og mælingar og þrekpróf sem sýndu fram á árangur og mikilvægi hreyfingar. Hvattinn hver frá öðrum yrði til þess að fólk mætti og eins og Einar sagði orðrétt: „Láta sér ekki vera sama um náungann og hæla honum ef hann er að gera gott“.

6.4 Jóhanna Haraldsdóttir

Jóhanna Haraldsdóttir er 78 ára menntaður grunnskólakennari. Hún ólst upp í Reykjavík ásamt fjórum systkinum. Jóhanna var ekki mikið í skipulögðum tómstundum að eigin sögn og segir ekki hafa verið í tísku að stunda dýr áhugamál á þessum árum. Hins vegar hafi hún og vinir hennar leikið sér í alls kyns leikjum og stundum hafi þau fengið skólann að láni eftir að kennslu lauk til þess að leika sér. Hún hafi þó verið mikið fyrir að teikna og mála og hafi verið svo heppinn að fara með föður sínum á teikninámskeið og þannig hafi verið hlúð að teiknihæfileikum hennar. Sú leikni hafi samt sem áður komið mikið af sjálfa sér eftir því sem á ævina leið. Einnig var hún í þjóðlagadansflokki um tíma sem sýndi svo verk sitt í lok námskeiðsins. Að sögn Jóhonnu gerði hreyfingin í dansinum henni mjög gott.

Í dag sækir Jóhanna fyrst og fremst tómstundir þar sem hún getur hitt fólk og átt samskipti. Það sem hún tekur sér fyrir hendur snýr að mestu leyti að listrænum hæfileikum hennar en hún málar til dæmis á postulín og dúka en hún les einnig mikið. Jóhanna er í Félagi eldri borgara og sækir viðburði á vegum félagsins stöku sinnum. Hún hafði spurnir af tómstundastarfí á vegum bæjarins í gegnum annað fólk sem sækir starfið en hún sat í notendaráði félagsmiðstöðvarinnar í fyrra. Einnig kom hún á fót bókaklúbbi í félagsmiðstöðinni síðastliðinn vetur þar sem hún las upp úr bókmenntaverkum og hefur hún fengið beiðni um að koma klúbbnum aftur af stað eftir gott gengi síðasta vetur. Jóhanna virðist ánægð með tómstundastarf bæjarins og segir að það sé lífsnauðsynlegt, ekki eingöngu fyrir líkamann heldur einkum og sér í lagi fyrir sálina, það að hitta fólk. Orðasamskipti þurfa ekki að eiga sér stað heldur bara það að vera innan um fólk að hennar sögn. Dans er þó eitthvað sem hún vill sjá meira af og mætti gjarnan bæta. Þegar talið berst að bæklingi með upplýsingum um virkni segir hún gjarnan hafa viljað fá slíkan bækling á sínum tíma.

6.5 Kristín Jóhannesdóttir

Kristín Jóhannesdóttir er 75 ára og ólst upp í sveit á Austurlandi ásamt fimm systkinum. Hún er með BA-próf í íslensku og er starfsferill hennar fjölbreyttur. Meðal annars starfaði hún í sútunarverksmiðju, við kennslu í grunnskóla, á bókasafni og lauk starfsævi sinni í menntaskóla þar sem hún meðal annars sá um uppvask og ræstingar. Lítið var um tómstundir í sveitinni en alltaf var nóg við að vera á búinu. Hún lærði að prjóna og sauma og nýttist það vel í sveitinni. Kristín stundaði ekki íþróttir og var ekki í skipulögðum tómstundum. Þegar talið berst að því hvort það hafi verið einhver tómstundaiðkun sem hún hefði gjarnan viljað taka sér fyrir hendur en ekki gert segir hún hana enga vera. Einna helst hefði hún þá viljað auka handavinnuna. Í dag er Kristín mikið í bútasaumi en hún prjónar einnig og heklar. Vel er staðið að málum hvað varðar eldri borgara og tómstundir á Akureyri að hennar mati en hún segir jafnframt að hún hefði gjarnan viljað hafa aðgang að námskeiðum, t.d. í sambandi við bókmenntir bæði til fróðleiks og skemmtunar. Hægt er að skynja að Kristínu finnist nóg um tölvunámskeið fyrir eldri borgara og vill hún að námskeiðin séu af öðrum toga líkt og hún nefnir með bókmenntanámskeið. Kristín komst í kynni við starfið í gegnum fólk sem hún þekkir. Hún er ekki meðlimur í Félagi eldri borgara og segist ekki enn hafa hugleitt hvort hún ætli að gerast félagi. Kristín er jákvæð út í dreifingu bæklings um mikilvægi virkni á efri árum og segir að ef umfjöllunarefnið væri eldri borgarar þá væri það gott.

6.6 Margrét Björnsdóttir

Magrét Björnsdóttir er 87 ára Austfirðingur en fluttist til Akureyrar ásamt foreldrum sínum og fimm systkinum á barnsaldri. Hún lærði hárgreiðslu og starfaði við þá iðn fram að giftingu. Eftir að börn þeirra hjóna voru komin á legg hélt hún aftur út á vinnumarkaðinn og starfaði á skrifstofu til starfsloka. Snemma fór Margrét að stunda íþróttir. Sund, skautar, skíði og handbolti voru meðal íþróttagreina sem Margrét lagði stund á. Í dag er hún mikið í handavinnu af ýmsu tagi, stundar golf á sumrin og skíði veturna. Einnig er Margrét í spilaklúbbi. Þar hittist hópur kvenna einu sinni í viku í heimahúsi og spilar ásamt því að eiga saman spjall yfir kaffi og bakkelsi. Margrét hefur farið mikinn innan Félags eldri borgara á Akureyri. Hún sat í stjórn félagsins í mörg ár, var varaformaður og síðar formaður og hefur hún því tekið mikinn þátt í allri starfsemi félagsins. Að eigin sögn veitti það henni ómælda ánægju að starfa á þessum vettvangi með eldri borgurum. Í gegnum starf sitt í Félagi eldri borgara kynntist hún tómstundastarfi bæjarins en hún gekk í félagið sextug að aldri. Hún er jákvæð út í starf bæjarins, segir yfirvöld hugsa mjög vel um eldri borgara og er ánægð með framboðið og það sem eldri borgarar eiga kost á. Hún les lítið af þeim bæklingum sem berast henni inn um lúguna en segir þó að það væri gott fyrir fólk að geta flett upp á upplýsingum er varða framboð og virkni. Hún efast þó um að það myndi auka aðsókn í félagsmiðstöðvarnar og segir jafnframt að hafi fólk ekki áhuga þá væri það ekki endilega bæklingur sem myndi ýta því af stað. Hún telur hvatningu vina og ættingja skipta sköpum þegar kemur að því að virkja fólk og koma því af stað.

7 Niðurstöður

Einstaklingarnir sex eiga það allir sameiginlegt að vera þátttakendur í tómstundastarfi Akureyrarbæjar og notendur félagsmiðstöðva eldri borgara. Þátttaka þeirra er þó mismikil en forsendur eru þær sömu, félagsskapurinn, að hitta og vera innan um fólk.

Einstaklingarnir sækja því í félagsskap annarra og hafa bæði gagn og gaman að. Til að mynda segir Jóhanna þegar rætt var um þær tómstundir sem hún stundar í dag:

Bara fyrst og fremst eitthvað sem ég get hitt fólk [þær tómstundir sem hún stundar í dag]. Skoðun mín er sú að þetta er bara lífsnauðsynlegt, ekki bara fyrir líkamann heldur fyrst og fremst fyrir sálina, bara að hitta fólk. Jafnvel þó maður sitji þegjandi og sé að mála og hvaðeina, bara að vera innan um fólk, það hefur svo mikið að segja.

Jóhanna var sú eina sem nefndi þessa ástæðu berum orðum. Lesa mátti þó í orð hinna að félagsleg samskipti skipti sköpum og séu ein helsta ástæða þess að fólkisækir félagsmiðstöðvar. Enda liggur það í orðinu sjálfu, félagsmiðstöð. Einar nefnir þó að eftir starfslok þurfi fólk að vera með opin augu gagnvart hvert öðru og fylgjast með til að koma í veg fyrir félagslega einangrun. Hann segir:

Og þá var ég að setja á blað það að mér finndist að þeir sem væru komnir á aldur og komnir á eftirlaun að við þyrftum að fylgjast með því þegar að einhver maður færi úr vinnunni og færi á eftirlaun að hann færi ekki bara heim og sæti hérrna sko er ég nokkuð fyrir? Að ná í hann til þess að hjálpa honum að koma hérna.

Þarna vísar Einar í hugmynd sína sem gengur út á að sýna kærleika gagnvart náunganum, óháð því hvort fólk þekkist persónulega eða ekki. Á hann við að mikilvægt sé að aðstoða náungann að komast af stað eftir að starfsævi lýkur og í sameiningu hjálpa til við að virkja einstaklinginn. Þegar hann var spurður áfram út í þessa hugmynd og hvort hann vildi sjá einhverskonar stuðningsnet þegar fólk stigi út af vinnumarkaðnum svaraði hann játandi.

Hann svaraði því til að í hans vinnu hafi verið passað upp á að heyra öðru hvoru í fyrrum samstarfsfélögum sem höfðu hætt sökum aldurs, þeim boðið að koma í kaffisopa og spjall og hann segir: „Þannig að menn séu ekki bara settir upp á hillu og rykfalli þar“. Þorsteinn tekur í svipaðan streng hvað varðar virkni og segir mikilvægt að fólk fái að vita hvað sé í boði hverju sinni því hann segir marga eflaust ekki þekkja aðstöðuna sem bærinn býður upp á og það starf sem fram fer innan veggja félagsmiðstöðvanna.

Margrét var um árabil í formennsku Félags eldri borgara og segir það hafa gefið sér mikið. Hún segir:

Ég hef tekið mjög mikinn þátt í allri starfsemi félagsins. Gekk í félagið sextug og fór þá í stjórn félagsins og var þar bara allar götur, fyrst sem varaformaður og síðan formaður félagsins í mörg ár. Sem veitti mér ómælda ánægju að starfa með þessu eldra fólk.

Af þessu má greina að viðmælendur eru á þeirri skoðun að félagsleg samskipti séu mikilvægur hluti af lífinu og mikilvægið hverfur ekki þó starfsævinni ljúki. Virkni virðist vera þeim flestum hugleikin og er sem þau flest þekki hversu mikilvægt það er heilsunnar vegna að vera virkur þegar á efri ár er komið en tómstundir hafa jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu auk þess sem þær draga úr líkum á heilabilun (Leitner og Leitner, 2012a).

Fimm af sex viðmælendum eru í Félagi eldri borgara á Akureyri. Einstaklingarnir fimm eru allir virkir í aðsókn viðburða og eins og fram hefur komið er einn viðmælenda fyrrum formaður og varaformaður til margra ára. Halldór hefur setið í ferðanefnd félagsins síðastliðin ár og sér hann meðal annars um að koma á utanlandsferð ár hvert og Einar sér um kennslu í golfi í veturna á vegum félagsins. Kristín er ekki meðlimur í Félagi eldri borgara og að eigin sögn hefur hún ekki hugleitt hvort hún ætli að gerast félagi.

Konurnar stunda allar handavinnu í félagsmiðstöðvunum og samkvæmt viðtölunum virðist það vera aðal tómstundaiðja þeirra flestra í dag. Ein af konunum þremur er þó einnig í tómstundum sem hún skipuleggur sjálf og í hópi. Hún stundar golf og skíði þegar tækifæri gefst til og veður er gott en einnig er hún í spilaklúbbi sem hittist í heimahúsi einu sinni í viku. Karlarnir eru aftur á móti ekki mikið í tómstundum í félagsmiðstöðvunum ef frá er talinn snóker sem þeir hittast í á morgnanna og þeir viðburðir sem þeir sækja á vegum Félags eldri borgara og gjarnan eiga sér stað í félagsmiðstöðvunum utan hins hefðbundna opnunartíma. Líkamleg hreyfing er þeim ofarlega í huga og stunda þeir slíkt á

eigin vegum utan félagsmiðstöðvanna. Til að mynda má nefna sund, skipulagðar líkamsæfingar með þjálfara og gönguferðir á eigin vegum utandyra. Einn viðmælenda spilar bridds, annar er í karlaklúbbi á eigin vegum og sá þriðji sækir nær eingöngu snókerinn. Þess má geta að einu karlmennirnir sem voru í félagsmiðstöðvunum þessa tvo daga í nóvember sem gagnasöfnun fór fram voru þeir sem höfundur ræddi við. Viðmælendur eru misjafnlega virkir eins og sjá má. Í þessum hópi eru þeir virkastir sem einnig voru mjög virkir á sínum yngri árum. Kemur það heim og saman við Leitner og Leitner (2012a) um samband virkni á yngri og efri árum.

Stærstur hluti viðmælandanna, eða fjórir af sex, eiga það sameiginlegt að hafa frétt af starfinu að einhverjum hluta í gegnum aðra. Komust þau í kynni við það í gegnum vini, ættingja eða sín störf, ýmist á vinnumarkaði eða félagsstörf. Tveir karlmenn báru sig sjálfir eftir því sem í boði er, komu sjálfir á staðinn, sóttu sér upplýsingar, kynntu sér málin og fóru í framhaldinu að mæta í snóker virka daga. Allir viðmælendur eiga það sameiginlegt að vera jákvæðir út í það starf sem Akureyrarbær býður upp á. Enginn þeirra gagnrýndi bæjaryfirvöld á nokkurn hátt. Voru þáttakendur ánægðir með framboð tómstunda og höfðu lítið annað um það að segja. Allir voru sammála um að alltaf mætti gera gott betra en niðurstöður voru þó allar á sama veg, jákvæð viðhorf gagnvart tómstundastarfi Akureyrarbæjar fyrir íbúa 60 ára og eldri. Einn orðaði það svo: „Hún er nú hérrna bara mjög jákvæð [skoðun á tómstundaframboði] og ég held að það sé ýmislegt og margt gott í boði og ef að fólk bara ber sig eftir því. Ég held það sé ekkert yfir því að kvarta“. Heyra mátti á hópnum að fólk væri ánægt með starfið en höfundur greindi þó nægjusemi í frásögnum þeirra. Hópurinn er ánægður með það sem stendur þeim til boða hvað varðar framboð en að tómstundaframboði bæjarins ólöstuðu og eins og áður hefur komið fram nefndu allir viðmælendur að alltaf mætti bæta það sem gott þykir.

Viðmælendur eiga það sameiginlegt að engin eftirsjá er í tómstundavali þeirra í gegnum ævina. Allir eru sáttir við sitt val og ánægðir með það sem þeir tóku sér fyrir hendur allt frá barnæsku til dagsins í dag. Einn bar þó við í gamni að ef knattspyrnuhús til iðkunar innandyra hefði verið til á hans yngri árum þá hefði hann gerst atvinnumaður í greininni og ætti í dag erlent knattspyrnulið þar sem hann væri við stjórnvölinn. Svör viðmælenda voru í flestum tilfellum stutt og snörp eftir að hafa velt þessari spurningu fyrir sér og engin mælanleg eftirsjá í þeirra svörum.

Viðmælendur eru allir á einu máli um mikilvægi upplýsinga hvað varðar tómstundastarfið. Bæklingurinn Gleðigjafinn gegnir þar lykilhlutverki en hann er fáanlegur útprentaður í félagsmiðstöðvunum og eins er hann á heimasíðu Akureyrarbæjar undir flípanum þjónusta > frístundastarf > félagsstarf fyrir 60 ára og eldri og hægt er að hala

honum niður þar. Af þessum hópi höfðu allir nálgast bæklinginn útprentaðan í félagsmiðstöðvunum. Samstaða var um að bæklingur sem þessi ætti erindi inn um bréfalúgur fólks sem fellur undir aldursviðmið félagsmiðstöðvanna. Til að mynda sagði einn viðmælenda:

Já, það væri náttúrulega örugglega gott því að það eru náttúrulega margir sem vita ekkert hvernig þessi aðstaða er hér og hvað er í boði það er nauðsynlegt að, og svona bæklingur ætti að berast í póstkassa hjá fólk sko en það hefur ekki verið gert.

Náungakærleikur er auðmerkjanlegur hjá öllum viðmælendum. Flestir töluðu um að hvatinn frá náunganum væri hið helsta aðdráttarafl félagsmiðstöðvanna. Ein kona í hópi viðmælenda hefur það á orði að bæklingur einn og sér sé ekki endilega svarið til að auka fjölda notenda heldur segir hún að mikilvægt sé fyrir fólk að fá hvatningu vina og ættingja til að komast af stað og sækja starfið. Annar viðmælandi segir jafnframt að mikilvægt sé að láta sér ekki vera sama um náungann og sé vel að verki staðið sé mikilvægt að hrósa. Hvattning hver frá öðrum sé þó lykilatriði. Hvað varðar viðbót við bækling sem þennan, þ.e. upplýsingar um mikilvægi virkni á efri árum ásamt því tómstundaframboði sem í boði er í félagsmiðstöðvum bæjarins segir einn viðmælenda: „Það er mikilvægt fyrir fólk að fá [að vita] þetta“. Annar vill að fólk leiti ráða hjá þjálfara hvað varðar líkamalega virkni til að geta séð árangur sem erfiði og sé þar af leiðandi mælanlegt og hvetji einstaklinga til áframhaldandi hreyfingar. Enn annar segir að þetta byggist allt á heilsu fólks og jákvæðni og bæklingur með þessum upplýsingum hefði kannski ekki svo mikið að segja. Einn viðmælenda sagði þó að það væri gott að hafa aðgang að slíkum upplýsingum á einum og sama staðnum. Skiptar skoðanir eru á upplýsingabæklingi sem þessum en ekkert sem segir þó að hann yrði ekki lesinn af notendum félagsmiðstöðvanna. Kynning á mikilvægi andlegrar og líkamlegrar virkni gæti haft áhrif en einnig gæti svo verið að þessir sex einstaklingar þekki vel til mikilvægi virkni og finnist því lítið til þessara upplýsinga koma.

Athygli vakti að enginn viðmælandanna nýtir sér Punktinn, er í sjálfbóðastarfi eða sækir starf á vegum kirkjunnar. Semi dæmi má nefna að einn viðmælenda vissi til að mynda ekki að Punkturinn væri opin öllum aldurshópum né hvar hann væri til húsa.

Almenn ánægja er með tómstundastarf sem Akureyrarbær býður íbúum 60 ára og eldri upp á, sama hvort viðmælendur nota þjónustuna mikið eða lítið. Jákvæðni í garð starfsins var áberandi í gegnum öll viðtölin sex og getur bærinn því verið stoltur af sínu

starfi. Hvað varðar skoðun viðmælenda á virknibæklingi þá skiptist hópurinn að vissu leyti í tvennt. Ástæðurnar eru fyrst og fremst af tvennum toga, óvissa um ávinning og að það skili mælanlegri breytingu og hins vegar jákvæðni gagnvart upplýsingum sem þessum. Áhugavert væri þó að láta reyna á bæklinginn og kanna svo viðhorf fólks til þessara upplýsinga. Þess ber þó að geta að svör þessi endurspegla ekki viðhorf alls aldurshópsins en svörin gefa ákveðnar vísbendingar um afstöðu þessa hóps.

8 Umræður og tillögur að úrbótum

Eins og fram kom hjá viðmælendum má ávallt bæta það sem gott þykir. Konur eru í miklum meirihluta notenda félagsmiðstöðvanna og karlar virðast standa þar höllum fæti. Félagsmiðstöðvar fyrir aldraða á Akureyri eru tvær eins og áður sagði, staðsettar í Bugðusíðu og Víðilundi. Hlutfall kynjanna er jafnara í Bugðusíðu en í Víðilundi er einungis tréhandverk sem fleiri karlmenn stunda en konur (Eygló Antonsdóttir, munnleg heimild, 3. desember 2015). Í Víðilundi er mikið um handverk, til dæmis glerlist, postulínsmálun, tréhandverk og almenna handavinnu þar sem fram fer skartgripagerð, prjón, hekl, föndur og þar fram eftir götunum (Akureyrarbær, e.d. b). Spilamennska, bingó og ball er á dagskrá einu sinni í viku og jafnast kynjahlutföllin í húsinu að einhverju leyti þegar þeir viðburðir eiga sér stað (Eygló Antonsdóttir, munnleg heimild, 3. desember 2015). Í Bugðusíðu er dagskráin í smækkaðri mynd Víðilundar en þar er almenn handavinnustofa og leshópur sem hittist einu sinni í viku. Bingó og paravist er einu sinni í viku auk leikfimi og zumba sem greiða þarf fyrir. Félag eldri borgara er með fjóra viðburði yfir vikuna í Bugðusíðu. Þrír viðburðir þar sem spilað er, til dæmis bridds, og einn viðburður er fræðsla á vegum félagsins.

Svipar þetta til stöðu sem félagsmiðstöðvar unglingsu glímuðu við á árum áður. Strákar voru þar í meirihluta notenda og var unnið markvisst í að efla stelpur innan veggja félagsmiðstöðva. Var það gert með því að finna hugmyndir að verkefnum og tómstundum óháð kyni þó skýr kynjaskipting sé hvað varðar val kynjanna. Það hafði áhrif og eru hlutföll kynja mun jafnari nú en áður (Árni Guðmundsson, munnleg heimild, 7. desember 2015). Karlmann eru í minnihluta notenda félagsmiðstöðva eldri borgara á Akureyri og vaknar þá óneitanlega sú spurning hvort nægilega sé hlúð að karlmönnum innan félagsmiðstöðva og hvernig sé hægt að rétta af hlutfall kynjanna. Sama er uppi á teningnum í félagsmiðstöðvum Reykjavíkurborgar hvað aðsókn karlmannar varðar og er brýnt vinna að því að jafna hlutfall kynjanna. Fram hefur komið hve mikilvægar tómstundir eru og hvernig þær geta ýtt undir og aukið lífsgæði fólks. Ómetanlegt er að eiga áhugamál þegar komið er inn í ævikvöldið svo auðveldara sé að takast á við þær breytingar sem starfslok hafa í för með sér. Þekking tómstunda- og félagsmálafræðinga liggur á þessu sviði. Þekkja þeir leiðir til að virkja fólk og koma því af stað og hafa þeir til þess ýmis verkfæri. Kynnast þarf hópnum, setja sig í aðstæður og finna út hvað það er sem notendum finnst vanta í starfið. Mikilvægt er að aðlaga starfið fólkini og líta á styrkleika þess. Kynningarstarf getur leikið veigamikið hlutverk til að hvetja til frekari þátttöku og reyna að ná til þeirra

einstaklinga sem veigra sér við að sækja starfið. Kynningarbæklingur sem tæki á mikilvægi andlegrar og líkamlegrar virkni á efri árum gæti verið gott verkfæri til þess að auka aðsókn ásamt því að rétta af hlutfall karla. En fyrst og fremst er mikilvægasta verkfærið að geta lesið hópinn og það þekkja tómstunda- og félagsmálafræðingar. Ekki má þó gleyma að starfið sem unnið er á Akureyri í dag er gott og eru notendur mjög jákvæðir út í framboðið. Akureyrarbær getur því verið stoltur af sínu öfluga starfi.

9 Lokaorð

Hér að framan hefur meðal annars verið fjallað um eldri borgara og tómstundir, þær hindranir sem geta staðið í götu þeirra og jafnframt hinn jákvæða ávinning sem tómstundir hafa fyrir einstaklinginn. Tómstundaframboð eldri borgara var kynnt auk þess sem rannsókninni voru gerð skil. Eldri borgarar eru fjölbreyttur hópur með ólíkar þarfir og búa við misjafna heilsu. Þar af leiðandi passa ekki allir í sama móti eins og gengur og gerist í öllu samfélaginu. Mikilvægt er að hlúa að einstaklingnum og þekkir höfundur það af eigin reynslu í starfi með eldri borgurum. Á þessu sviði er kjörinn vettvangur fyrir tómstunda- og félagsmálafræðinga. Reyslan sýnir höfundi að í mörgum tilfellum eru eldri borgarar gjarnir á að hafa sig lítið í frammi og sætta sig oft á tíðum við orðinn hlut, en auðvitað er allur gangur á því. Í rannsókninni bólaði á örlítilli nægjusemi og virðast þátttakendur ekki vera með hugmyndir til að efla og þróa starfið enn frekar. Það gæti þó breyst ef unnið væri markvisst að því að fá hugmyndir frá notendum. Tómstunda- og félagsmálafræðingurinn getur til að mynda eflit sjálfbærni í starfi félagsmiðstöðva, stuðlað að þáttöku einstaklinga og þar af leiðandi eflit starfið og notendur þess. Hægt væri að styrkja og styðja við notendur, í bland við starfið eins og það þekkist nú í dag, með því að fá hugmyndir að starfsemi frá notendumnum sjálfum og hjálpa þeim að koma hugmyndum í framkvæmd. Má kalla það einskonar hópastarf þar sem notendur sjá að mestu leyti um það sem þeir vilja sjá að verði gert og væri tómstundafræðingurinn að hvetja á hliðarlínunni þar sem hann myndi miðla leiðtogaþæfileikum sínum til hópsins og aðstoða eftir því sem við á og hópurinn þarfnað. Margar leiðir eru færar í þessum efnunum en lykillinn er að virkja notendur. Því er vel við hæfi að enda á orðum Jóhönnu Haraldsdóttur en hún komst afbragðs vel að orði: „Það er ekkert leiðinlegt að vera gamalmenni ef maður nennir að gera eitthvað í því.“ Orð hennar geyma mikinn sannleika.

Heimildaskrá

- Akinyemi, A. og Aransiola, J. (2010). Gender Perspectives in self-assessment of Quality of Life of the Elderly in South-Western Nigeria. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 1(1), 107-120. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1040704326?accountid=28822>
- Akureyrarbær. (e.d. a). Frístundastarf. Sótt af <http://www.akureyri.is/is/thjonusta/tomstundir>
- Akureyrarbær. (e.d. b). Félagsstarf fyrir 60 ára og eldri. Sótt af <http://www.akureyri.is/is/thjonusta/velferd-og-fjolskyldan/aldradir/felagsstarf-fyrir-60-ara-og-eldri>
- Akureyrarbær. (e.d. c). Handverksmiðstöðin Punkturinn. Sótt af <http://www.akureyri.is/rosenborg/punkturinn>
- Allen, M. L., Svetaz, M. V., Hurtado, G. A., Linares, R., Garcia-Huidobro, D. og Hurtado, M. (2013). The Developmental Stages of a Community-University Partnership: The Experience of Padres Informados/Jovenes Preparados. *Progress in Community Health Partnerships*, 7(3), 271-279. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1449592717?accountid=28822>
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996a). Tómstundir. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Allt sem þú þarft að vita til þess að njóta efri áranna* (bls. 195-208). Reykjavík: Forlagið.
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggerts dóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996b). Starfslok. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Allt sem þú þarft að vita til þess að njóta efri áranna* (bls. 475-485). Reykjavík: Forlagið.
- Barrientos, A., Gorman, M. og Heslop, A. (2003). Old Age Poverty in Developing Countries: Contributions and Dependence in Later Life. *World Development*, 31(3), 555-570. Doi:101016/S0305-750X(02)00211-5.
- Ben-Israel, G. og Ben-Israel, R. (2002). Senior citizens: Social dignity, status and the right to representative freedom of organization. *International Labour Review*, 141(3), 253-273. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/223997395?accountid=28822>

- Berger, K. S. (2005). *The Developing Person Through the Life Span*. New York: Worth Publishers.
- Eilers, M. K., Lucey, P. A. og Stein, S. S. (2007). Promoting social capital for the elderly. *Nursing Economics*, 25(5), 304-307. Sótt af
<http://search.proquest.com/docview/236936815?accountid=28822>
- Elliot, K. S. (1995). Maintaining Cultural and Personal Continuity in a Danish Nursing Home. *Journal of Women & Aging*, 7(1-2), 169. Sótt af
<http://search.proquest.com/docview/204740007?accountid=28822>
- Fernández-Fernández, V., Márquez-González, M., Losada-Baltar, A. og Romero-Moreno, R. (2014). Frequency of leisure activities and depressive symptomatology in elderly people: The moderating role of rumination. *International Psychogeriatrics*, 26(2), 297-305. Doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610213001877>
- Félag eldri borgara á Akureyri. (e.d.). Lög félags eldri borgara á Akureyri. Sótt af
<http://www.ebak.is/is/um-felagid-1/log>
- Félag eldri borgara í Hafnarfirði. (e.d.). Lög félags eldri borgara. Sótt af
http://www.febh.is/index.php?option=com_content&view=article&id=84&Itemid=212
- Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. (e.d. a). Um félagið. Sótt af
<http://www.feb.is/um-felagid/>
- Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. (e.d. b.). Lög félagsins. Sótt af
<http://www.feb.is/um-felagid/>
- Glerárkirkja. (e.d.). Eldri borgarar. Sótt af
<http://www.glerarkirkja.is/is/safnadarstarf/eldri-borgarar>
- Hagstofa Íslands. (2015). Mannfjöldi eftir kyni, aldri og sveitarfélögum 1998-2015 – Sveitarfélagaskipan 1. janúar 2015. Sótt af
<http://www.hagstofan.is/?PageID=2593&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/DIALOG/varval.asp?ma=MAN02005%26ti=Mannfj%F6ldi+eftir+kyni%2C+aldri+og+sveitarf%E9l%F6gum+1998%2D2015+%2D+Sveitarf%E9lagaskipan+1%2E+jan%FAar+2015+%26path=../Database/mannfjoldi/sveitarfelog/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi>
- Haski-Leventhal, D. (2009). Elderly volunteering and well-being: A cross-European comparison based on SHARE data. *Voluntas*, 20(4), 388-404. Doi:
<http://dx.doi.org/10.1007/s11266-009-9096-x>

- Hawton, A., Green, C., Dickens, A. P., Richards, S. H., Taylor, R. S., Edwards, R., Greaves, C. J. og Campbell, J. L. (2011). The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. *Quality of Life Research*, 20(1), 57-67. Doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-010-9717-2>
- Hörður Zóphaníasson. (2008). *Dýrmæt ár : Fjörutíu ára saga Félags eldri borgara í Hafnarfirði*. Reykjavík: Félag eldri borgara í Hafnarfirði.
- Ingibjörg H. Harðardóttir og Amálía Björnsdóttir. (2010). Virkni og þátttaka eldri borgara í samfélagini. *Öldrun*, 29(1), 4-7.
- Jacob, N. A. (2005). Income and “outcomes” for elderly: DO the poor have A poorer life? *Social Indicators Research*, 70(3), 327-347. Doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-1545-8>
- Janssen, M. A. (2004). The Effects of Leisure education on Quality of Life in Older Adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/218655288?accountid=28822>
- Jóhannes Sigvaldason. (e.d.). Úr sögu félagsins. Sótt af <http://www.ebak.is/is/um-felagid-1/um-felagid>
- Jun, J. og Kyle, G. T. (2011). The Effect of Identity Conflict/Facilitation on the Experience of Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/925792227?accountid=28822>
- Kleiber, D., McGuire, F. A., Aybar-Damali, B. og Norman, W. (2008). Having more by doing less: The paradox of leisure constraints in later life1. *Journal of Leisure Research*, 40(3), 343-359. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/201205705?accountid=28822>
- Landssamband eldri borgara. (e.d. a). Sótt af <http://www.leb.is/index.php/um-leb>
- Landssamband eldri borgara. (e.d. b). Sótt af <http://www.leb.is/index.php/frettir/352-landsfundur-landssambands-eldri-borgara-2015>
- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2012a). *Leisure in Later Life* (4. útgáfa). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2012b). *Leisure Enhancement* (4. útgáfa). Urbana, IL: Sagamore Publishing

- Logan, R. (2001). Isolation in time: A cause of suffering in the elderly. Lessons from krapp's last tape. *New Zealand Medical Journal*, 114(1138), 383-384. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1140265804?accountid=28822>
Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999.
- McMinn, A., M.B.E. (2009). Active retirement for healthier ageing. *Perspectives in Public Health*, 129(4), 158-159. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/231071077?accountid=28822>
- McSweeney-Feld, M. H. (2011). Financial Stability And Ageing In Europe And The US: The Connection To Health And Retirement Systems. *The International Business & Economics Research Journal* (10)3, 59-62. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/862378390/fulltext?accountid=28822>
- Mendes, F.R. (2013). Active ageing: A right or a duty? *Health Sociology Review*, 22(2), 174-185. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1470887136?accountid=28822>
- Nicholson, N. R. (2012). A review of social isolation. An important but underassessed condition in older adults. *Journal of Primary Prevention*, 33(2-3), 137-152.
Doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10935-012-0271-2>.
- Pálmi V. Jónsson. (1996). Líkamlegar breytingar. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Allt sem þú þarf að vita til þess að njóta efri áranna* (bls. 123-130). Reykjavík: Forlagið.
- Pálmi V. Jónsson, Bára Benediktsdóttir, Bryndís Guðjónsdóttir, Guðrún Þuríður Höskuldsdóttir, Hjördís Jóhannesdóttir, Inga Dóra Kristjánsdóttir, Ingibjörg Magnúsdóttir, Ólöf Guðný Geirsdóttir og Sólrún Rúnasdóttir. (2014). Eldra fólk á bráðamóttöku: íslenskar niðurstöður úr fjölbjóðarannsókn InterRAI. *Læknablaðið*, 100(1). Sótt af <http://www.laeknabladid.is/tolublod/2014/01/nr/5041>
- Punkturinn. (e.d.). Forsíða. Sótt af <http://www.punkturinn.akureyri.is/>
- Quinnan, E. J. (1997). Connection and Autonomy in the Lives of Elderly Male Celibates: Degrees of Disengagement. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 115-130. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/61456852?accountid=28822>
- Quirke, L. (2015). Searching for Joy: The Importance of Leisure in Newcomer Settlement. *Journal of International Migration and Integration* 16(2), 237-248. Sótt af <http://link.springer.com/article/10.1007/s12134-014-0388-7/fulltext.html>

- Rauði Krossinn. (e.d). Fataverkefni. Sótt af
http://www.raudikrossinn.is/page/rki_akureyrardeild_fataverkefni
- Rice, F. P. (2001). *Human Development : a Life-span Approach* (4. útgáfa). New Jersey: Prentice Hall
- Rojek, C., Shaw, S. M. og Veal, A. J. (2006). *A Handbook of Leisure Studies*. England: Palgrave Macmillan.
- Schutt, R. K. (2006). *Investigating the Social World : The Process and Practice of Research* (5.útgáfa). Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (5. útgáfa). London: New York: Routledge.
- Tornstam, L. (e.d.). Gerotranscendence. Sótt af
<http://www.soc.uu.se/forskning/forskningsprojekt/gerotranscendence/>
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence From Young Old Age to Old Old Age*. Sótt af
http://www.soc.uu.se/digitalAssets/235/235770_3gt-from-young-old-age.pdf
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer.
- Vanda Sigurgeirs dóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2010*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af
<http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. F., Sliwinski, M. og Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-2516. Sótt af
<http://search.proquest.com/docview/223947679?accountid=28822>
- World Health Organization (WHO). (e.d). About WHO. Sótt af
<http://www.who.int/about/mission/en/>
- Öldrunarheimili Akureyrar. (e.d.). Hagnýtar upplýsingar. Sótt af
http://www.akureyri.is/static/files/Hlid/pdf/baeklingur-uppfaert_6_313.pdf

Heimildarmenn

Einar Guðmundsson. 2015. Tómstundaævisaga. [Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 5. nóvember].

Halldór Kristinsson. 2015. Tómstundaævisaga. [Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 4. nóvember].

Jóhanna Haraldsdóttir. 2015. Tómstundaævisaga. [Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 4. nóvember].

Kristín Jóhannesdóttir. 2015. Tómstundaævisaga. [Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 4. nóvember].

Margrét Björnsdóttir. 2015. Tómstundaævisaga. [Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 5. nóvember].

Þorsteinn Sveinsson. 2015. Tómstundaævisaga. Viðtal tekið af Evu Sóleyju Ásgeirsdóttur, 5. nóvember].

Viðauki 1: Spurningalisti viðtala

Hér gefur að líta spurningalista sem stuðst var við í viðtölunum.

1. Hver er aldur þinn?
2. Hver er menntun þín?
3. Við hvað starfaðir þú áður fyrr?
4. Áttir þú stóra fjölskyldu í æsku?
5. Hvar ólstu upp?
6. Tómstundir í æsku, hvernig var málum hagað? Hafðir þú ákveðin áhugamál?
T.d. íþróttir, lestur, handiðn, skrif, félagsstörf. . .?
7. Er einhver tómstundaiðn sem þú hefðir gjarnan viljað taka þér fyrir hendur en gerðir ekki að einhverjum orsökum?
8. Ertu í Félagi eldri borgara á Akureyri? Sækir þú viðburði á vegum félagsins?
9. Tómstundir í dag. Hvaða tómstundir leggur þú áherslu á?
10. Hvernig komstu í kynni við þær tómstundir sem í boði eru fyrir eldri borgara á Akureyri? Var einhver sem kynnti þér framboðið?
11. Hver er skoðun þín á framboði tómstunda til eldri borgara á Akureyri?
12. Finnst þér eitthvað sem má breyta eða bæta?
13. Bæklingur sem fólk fær við starfslok með upplýsingum um mikilvægi þess að vera líkamlega og andlega virkur á efri árum og einnig því tómstundaframboði sem í boði er (líkt og Gleðigjafinn) – er það eitthvað sem þú hefðir viljað fá við þín starfslok?