

ÅSKA, Åldras i Sverige Kvalitet och Aktivitet

Bakgrund

Sveriges befolkning blir allt äldre, vilket innebär både utmaningar och möjligheter.

Projektet ÅSKA, Åldras i Sverige **K**valitet och **A**ktivitet syftar till att lyfta fram hur äldre kan fortsätta vara aktiva, delaktiga och bidra till samhället även efter pensionen.



Syfte

Projektet vill:

- Kartlägga hur pensionärer är aktiva i samhället (t.ex. arbete, frivilliginsatser, familjestöd).
- Identifiera faktorer som främjar eller hindrar engagemang.
- Undersöka hur dessa aktiviteter påverkar hälsa och livskvalitet.
- Stärka äldres roll i samhället genom samverkan med pensionärsorganisationer.

Pensionärsorganisationernas nyckelroll

Projektet bygger på ett nära samarbete med pensionärsorganisationerna PRO, SPF och SKPF. Genom deras erfarenheter och perspektiv har projektets innehåll formats så att det speglar verkliga behov och möjligheter.

Förväntad projektstart

Projektet planeras att starta hösten 2025 och pågå i cirka 12 månader. Datainsamling kommer att ske genom enkäter, och eventuellt även andra metoder beroende på förutsättningar och resurser.

Bidrag till folkhälsan

ÅSKA förväntas bidra till:

- Ökad fysisk och psykisk hälsa genom aktivitet och socialt engagemang.
- Minskad ensamhet och förbättrad livskvalitet.
- Kunskap om hälsofrämjande faktorer som kost, motion, sömn och sociala nätverk.
- Stärkt delaktighet och självständighet bland äldre.

Projektledare:

Joakim Niklasson Postdoc, TIHA, Blekinge Tekniska högskola.
Tel: 0455-385454, Mail: Joakim.niklasson@BTH.se