

Föreningsidrott gör att äldre mår bättre och är gladare

HÄLSA (VB)

I dag genomförs idrottsaktiviteter för äldre i tusentals idrottsföreningar över landet. Undersökningen Seniorbarometern visar att äldre som idrottar i förening upplever livet som roligare och mer rikt på vänner och att gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten ger dem.

– Det här ett kvitto på att idrotten ger bättre livskvalitet för de som är 65 år och äldre som deltar i våra föreningar. De är en stor grupp och under pandemin har behovet av just gemenskap och mötesplatser för äldre blivit extra tydligt, säger Björn Eriksson, ordförande Riksidrottsförbundet.

Några resultat från Seniorbarometern:

- Nära 9 av 10 seniorer tränar i någon utsträckning. 61% gör det minst flera gånger i veckan och hela 25% gör det dagligen. 13% tränar sällan eller aldrig

- Nära 1 av 3 är medlemmar i en idrottsklubb eller – förening, fler män än kvinnor. De flesta medlemmar är motionärer, men flera har även förtroendeuppdrag som exempelvis kassör eller stå i kiosk.

- 81 % av de kvinnliga medlemmarna är motionärer, jämfört med 61% av männen. Men det är fler män än kvinnor som deltar i andra former av engagemang eller uppdrag inom föreningen.

- Seniorer som är medlemmar i en idrottsförening tränar oftare än de som inte är medlemmar och tycker det är viktigare att kunna träffa och umgås med vänner i samband med träningen.

- Att känna samhörighet med någon och vara en del i något bidrar till meningsfullhet för de föreningsaktiva. Detta är framför allt viktigt ur en sysselsättningsaspekt för de som har avslutat sitt arbetsliv.

- Det som skulle få seniorer att börja motionera eller motionera mer är framför allt anpassade aktiviteter (18%), träning tillsammans med andra i samma ålder (17%), och på samma nivå (17%).

- Gemenskap och tillhörighet är det bästa som föreningsidrotten gett dem, menar flera.

- Medlemmarna upplever livet som roligare och mer rikt på vänner.



Niklas Kihlstedt Rangbergs intresse för musik har hängt med sedan barnsben. Foto: PRIVAT

Bidrar till nya psalmboken

”Jag vill att musiken ska få leva vidare”

ARVIKA (VB)

Musiken har varit en del av Niklas Kihlstedt Rangbergs liv sedan barnsben och idag komponerar han nya stycken. En av hans låtar har nyligen sjungits in av sångerskan Angela Petré och en annan är inskickad som bidrag till nya psalmboken.

Det började med en liten orgel som Niklas Kihlstedt Rangberg fick när han var fyra år. Den inspirerade honom att börja skapa egna melodier och ta ut låtar.

Han visade sig ha ett gott gehör och när han började den kommunala musikskolan några år senare, var det först orgel och sedan piano, som gällde.

– Jag tycker att det är enormt roligt att komponera, och jag vill att musiken ska få leva vidare, säger Niklas.

Efter att ha studerat piano och sång vid Hjo folkhög-

skola flyttade han till Göteborg där han stannade i 13 år. Nu är han dock tillbaka i Arvika sedan 2006. För några år sedan bestämde han sig för att mer aktivt komponera nya stycken som sedan lagts ut på flera streamingtjänster, där ibland Spotify.

– Jag började skriva ut mina noter och lägga ut till försäljning. Jag gjorde alla arrangemang, spelade alla instrument och sjöng själv, berättar han.

Niklas ser sig dock inte som den slutgiltiga artisten utan trivs med att stå bakom som låtskrivare. I november släppte den klassiskt skolade sångerskan Angela Petré låten ”Morgonljuset bryter sömnens vagga” som Niklas komponerat.

– Hon är en av få som sjungit in mina låtar och jag hoppas att vi kan fortsätta vårt samarbete under 2022.

Mycket av det Niklas skapar håller sig inom genren för visor, men några poplåtar finns också med på repertoaren.



I november släppte sångerskan Angela Petré en låt komponerad av Niklas, och han hoppas att samarbetet nu kan fortsätta även under 2022.

Känslan för text och musik tycks ligga i generna. Hans mamma Birgitta Rangberg har bland annat varit med och skrivit på låten som Angela sjungit in, och en av dikterna som Niklas tonsatt skrevs av hans morfar Prytz Rangberg.

Han bodde i Järpliden i norra Värmland och i ”Sång

till Hemberget” beskrivs livet i Södra Finnskoga socken och den kärlek hans morfar kände till naturen och den vildmark han befann sig i.

– **Det är många år** sedan jag skrev melodin, men berättelsen om hans liv känns som en kulturskatt som jag vill ska



Även Niklas mor och morfar har bidragit till låttexter. Bland annat har han tonsatt en dikt som hans morfar skrev om hembygden i Södra Finnskoga socken.

leva vidare. Att låta saker ligga i byrålådan kan ju vara kul att bläddra i själv, men jag vill gärna att det ska få komma ut. Jag är lite smal i min musik, men det kommer från hjärtat, säger Niklas Kihlstedt Rangberg.

MARICA WALL

marica.wall1@gmail.com