

Glada och nöjda pensionärer är friskare och behöver ingen Hemtjänst och lever längre

Även om vi blir äldre så är vi inte gamla och riktiga gamlingar vill vi ju inte bli.

Det finns Pensionärsorganisationer som PRO och SPF med andra som gör en oerhörd nytta och ger mycket glädje åt många. Dessa många borde bli fler och dessa organisationer borde få mer resurser att underhålla dessa icke-arbetande pensionärer.

Så låt dessa och fler organisationer som "underhåller" äldre personer få det lättare att göra detta. Dessa organisationer lever många gånger bara på en årsavgift från sina medlemmar

1. Gör det till ett obligatorium att vara med i en pensionärsorganisation
2. Gör årsavgiften mindre så att fler kan vara med
3. Ge dem tillgång till en lokal att vara i
4. Ge dem mer resurser för arrangemang de ordnar.

Det är inte lätt att åldras, inte alls glamoröst. Synen på de äldre borde förbättras. Ålderism existerar mer och mer, men alla äldre är inte gamla. De äldre mår bättre och bättre och vi blir fler och fler. Vi måste betraktas som en resurs inte som en belastning. Det behövs en förändring i livet. Det behövs livskvalitet efter det att vi slutat arbeta, när vi är så kallade pensionärer. Men det behövs nu. I morgon kanske det är för sent. Alla äldre är inte gamla och de äldre nu är yngre än de var förut. Relativt sett. Vi lever längre nu än de gjorde förut och vi får några fler år av livet. Vad gör vi med dessa år? Vad är viktigt med dessa år? Vad vill vi göra? Självt hade jag svårt att sluta arbeta. Det blev 12 år till av undervisning.

Om vi delar upp livet i tre delar och får skoltiden upp till 25, arbetslivet i 40 år upp till 65 och sedan har vi resten från 65 till 85. Mellan 65 och 85 är det 20 år vi kan kalla det för tredje akten, eller för sista akten. Sista akten ska ju vara den bästa. Låt denna skrift vara reflexioner om hur sista akten ska vara, för att bli den allra bästa. För detta bör vi vara friska och det har visat sig att människor, som har ett socialt sammanhang, träffar släkt och vänner och tillbringar tiden med andra. De mår bättre och lever längre. Om vi pensionärer efter det att vi slutat arbeta inte gör något och isolerar oss, blir vi förr eller senare sjuka. Om vi inte isolerar oss håller vi oss friska längre. Om jag då bor ensam, har barn och barnbarn långt borta. Vem tar då hand om oss? Vi är en resurs. Vi har en livserfarenhet som ingen kan ladda ner, det är något som bara finns. Men om ingen märker detta, blir vi ensamma och mår då i allmänhet inte så bra.

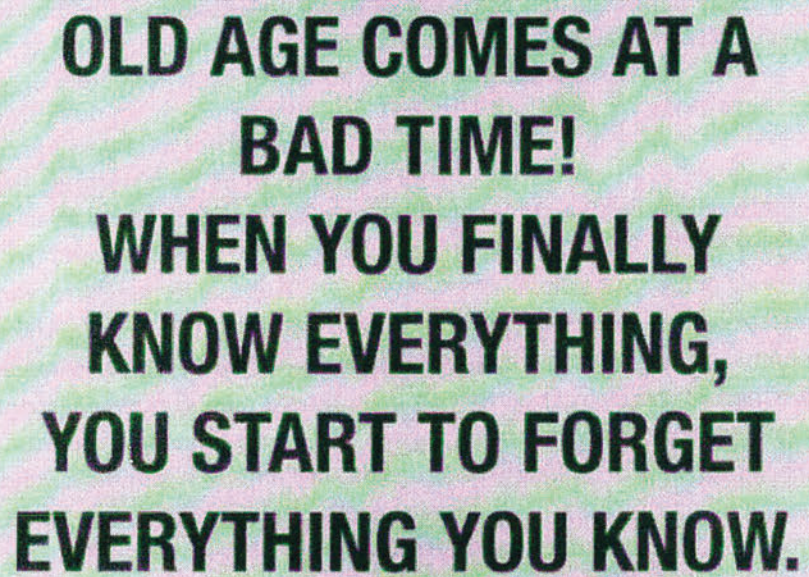
Om man nu inte mår bra så finns det två möjligheter att få hjälp,

1. Hemtjänst
2. Äldreboende

Inget av dessa känns som ett särskilt attraktivt val. Vad kan då erbjudas om jag mår bra? Jag menar erbjudas. Inte att jag själv ska behöva leta upp vad som finns. Att huset är gammalt behöver inte betyda att det ska stå och förfalla. Vi äldre behöver ha livsbalans, se framåt, hantera framtiden och fortfarande vara nyfiken, uthållig, ödmjuk och kunna förändra världen. Vi måste se möjligheter inte svårigheter. Målet är att vara lycklig, glad och frisk.

Tomas Tranströmer skriver: "Det finns mitt i skogen en oväntad glänta, som bara kan hittas av den som gått vilse." Hitta gläntan, gå inte vilse. Alla måste med.





**OLD AGE COMES AT A  
BAD TIME!  
WHEN YOU FINALLY  
KNOW EVERYTHING,  
YOU START TO FORGET  
EVERYTHING YOU KNOW.**