

Málþing um farsæla öldrun

haldið á Ísafirði, 13. september 2017

Samantekt



*Hitnar í kolum meira og meir,
hart er brýna slegin.
Bæði ræða og rífast þeir,
rök eru báðum megin.*

Jens Kristmannsson

Efnisyfirlit

Inngangur	4
Niðurstöðurnar í hnotskurn.....	6
Hvað er það besta við að eldast?	8
Þroski, þakklæti og minningar	8
Frelsi til að stjórna tíma sínum	9
Góð félagsleg tengsl	9
Heilsa, jákvæðni og virkni	10
Sjálfstæði og öryggi	10
Væntingar samfélagsins til aldraðra.....	11
Skortur á virðingu og litlar eða óljósar væntingar.....	11
Að aldraðir geri ekki miklar kröfur og séu ekki baggi á þjóðfélaginu	11
Að aldraðir séu virkir þátttakendur	13
Að aldraðir hafi áhrif og miðli af reynslu sinni og þekkingu	13
Að aldraðir njóti lífsins og líði vel	13
Væntingar aldraðra til samfélagsins.....	14
Öruggt og áhyggjulaust ævikvöld	14
Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta	15
Virðing, sanngirni og þátttaka	15
Hvað er farsæl öldrun?	17
Góð andleg og líkamleg heilsa	17
Fjárhagslegt og búsetuöryggi	17
Góð félagsleg tengsl	17
Jákvætt lífsviðhorf og sátt	17
Að hafa hlutverk og vera virkur	18
Virðing fyrir öldruðum.....	18
Góð og aðgengileg þjónusta	18
Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?	19
Hlutverk stjórnvalda	19
Hlutverk sveitarfélagsins	19
Hlutverk aldraðra: Jákvætt hugarfar, ábyrgð og virkni	20
Að rödd aldraðra heyrir	21
Viðauki 1: Þátttakendur.....	22
Viðauki 2: Auglýsing.....	23
Viðauki 3: Hvað er það besta við að eldast?	24
Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra	27

Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins.....	30
Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun?	34
Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?	37



Inngangur

Miðvikudaginn 13. september kl. 15.00-18.30 var haldið *Málþing um farsæla öldrun* í Stjórnsýsluhúsinu á Ísafirði. Þingið var samvinnuverkefni Öldrunarráðs Íslands, Landssambands eldri borgara og sveitarfélaganna Ísafjarðarbæjar, Súðavíkurbrepps og Bolungarvíkurkaupstaðar.

Stutt ávarp í upphafi þings flutti Margrét Geirsdóttir sviðsstjóri Fjölskyldusviðs Ísafjarðarbæjar.

Þingið var með sama sniði og sambærileg þing sem haldin voru í Reykjavík í mars 2013, á Akureyri í maí 2015 og á Selfossi í nóvember 2015. Leitast var við að skapa vettvang fyrir þá sem koma að öldrunarmálum, vilja stuðla að uppbyggilegri umræðu um málefni aldraðra og skiptast á skoðunum um það hvernig samfélag við viljum búa eldri kynslóðum landsins.

Markmið framtíðarþingsins á Ísafirði og í nágrennasveitarfélögum var að sama skapi að miðla upplýsingum og viðhorfum eldri borgara til stjórnvalda og sveitarfélaganna um það hvernig aldraðir sjá framtíðina fyrir sér og skapa leiðbeiningar til stjórnvalda um hvernig aldraðir líta mál sín til framtíðar. Einnig að heyra sjónarmið og áherslur íbúa Ísafjarðarbæjar og nágrennasveitarfélaganna á þinginu.

Fundarfyrirkomulag byggði á sömu hugmyndafræði og notuð var á Þjóðfundunum 2009 og 2010. Unnið var á átta 7-8 manna borðum og á hverju borði var þjálfaður borðstjóri en hans hlutverk var að sjá til þess að allir við borðið fengju jöfn tækifæri til að tjá sig og að tryggja virka hlustun þannig að öll sjónarmið kæmust að.

Þátttakendur voru 56 talsins úr eftirfarandi meginhópum (sjá viðauka 1):

- Aldurshópurinn 75 ára og eldri
- Aldurshópurinn 55-74 ára
- Aldurshópurinn 54 ára og yngri
- Starfsfólk öldrunarmála

Hóparnir voru blandaðir þannig að á hverju borði voru 7-8 þátttakendur í mismunandi aldurshópum auk starfsfólks öldrunarmála.



Fundurinn var auglýstur í BB auk þess sem allir þeir sem stóðu að Framtíðarþinginu auglýstu eftir þátttakendum eftir ýmsum leiðum.

Spurningarnar sem fundarmenn glímdu við voru eftirfarandi:

1. Hvað er það besta við að eldast?
2. Hvaða væntingar hefur samfélagið til aldraðra?
3. Hvaða væntingar hafa aldraðir til samfélagsins?
4. Hvað er farsæl öldrun?
5. Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

Mikilvægt er að hafa í huga að ekki er hægt að alhæfa um aldraða út frá þessum niðurstöðum þar sem um afmarkaðan hóp þátttakenda er að ræða. Niðurstöðurnar gefa fyrst og fremst vísbendingu um það sem brennur mest á þeim sem tóku þátt.

Hér fyrir neðan eru niðurstöðurnar dregnar saman í stuttu máli og síðan fylgir ítarleg samantekt á helstu niðurstöðum.

Ingrid Kuhlman frá Þekkingarmiðlun ehf. sá um þingstjórn, þjálfun borðstjóra, undirbúning og eftirfylgni þingsins og ritaði þessa skýrslu.



Ingrid Kuhlman
Þingstjóri og skýrsluhöfundur

Niðurstöðurnar í hnotskurn

Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar standa eftirfarandi atriði upp úr:

Frelsi til að ráða tíma sínum

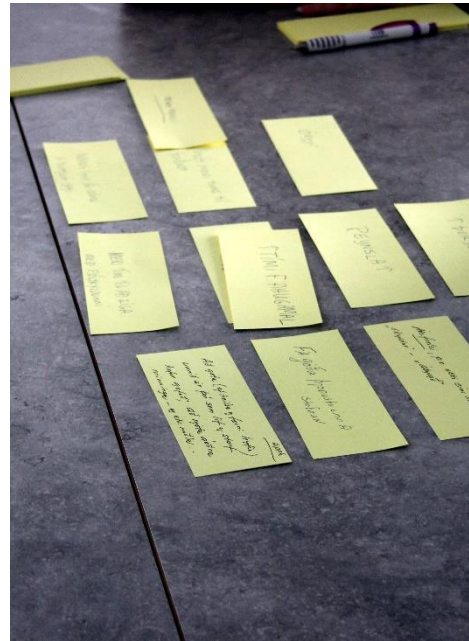
Að mati fundarmanna færa efri árin fólki frelsi til að sinna því sem ekki hefur gefist tími til eins og að sinna sjálfum sér, áhugamálum, ferðast, taka þátt í félagsstarfi, verja tíma með ástvinum o.s.frv. Það sé góð tilfinning að eiga tíma sinn sjálfur.

Proski og þakklæti

Liður í farsælli öldrun er að mati fundarmanna að líta á það sem forrétti að eldast og vera sáttur við lífshlaupið og tilveruna. Með auknum aldri komi aukin viska, víðsýni og lífsreynsla. Mikilvægt sé einnig að horfa björtum augum til framtíðar og hlakka til þess sem framundan er.

Tvíþættar væntingar samfélagsins

Væntingar samfélagsins til aldraðra eru annars vegar að aldraðir séu ekki baggi á samfélaginu, geri litlar kröfur og hafi helst engar skoðanir. Á sama tíma er ætlast til að þeir taki virkan þátt í samfélaginu, veiti góð ráð og séu til staðar fyrir börn og barnabörn. Mikill skortur sé á virðingu fyrir eldri borgurum og þeir séu vannýtt auðlind þar sem þeir búa yfir mikilli þekkingu, reynslu og færni sem stjórnendur samfélagsins hafa ekki nýtt sér. Mikilvægt er að eldri borgarar fái á tilfinninguna að þeir séu einhvers virði í þjóðfélaginu. Viðhorfsbreyting sé nauðsynleg í garð aldraðra - líta þurfi á þá sem jákvæða samfélagsþegna.



Aldraðir hafi rödd

Mikilvægt er að aldraðir séu hafðir með í ráðum og gjörðum um sinn hag. Þeir þurfi að geta haft áhrif á stefnumótum í málefnum aldraðra og vera sýnilegir í umræðunni. Góð samvinna sé mikilvæg milli stjórnenda og þeirra sem þiggja þjónustuna. Stungið var upp á að skipa umboðsmann aldraðra og að raddir aldraðra heyrist á Alþingi.

Fjárhagslegt öryggi

Fundarmenn eru sammála um það að fjárhagslegt öryggi sé eitt af grundvallaratriðum áhyggjulauss ævkvölds. Mikilvægt sé að tryggja að aldraðir geti lifað mannsæmandi lífi og sé sýnt það traust að mega vinna án skerðingar meðan heilsa leyfir. Einnig er talið mikilvægt að lífeyrissjóðurinn greiði til baka það sem fólk hafi lagt í hann.

Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta

Mikilvægt er að boðið sé upp á góða heilbrigðis- og félagsþjónustu sem taki mið af þörfum hins aldraðra. Tryggja þurfi þjónustuúrræði í heimabyggð svo sem heilsugæslu, heimaþjónustu og næg dvalar- og hjúkrunarheimili. Einnig er nefnt að ekki megi vera skortur á starfsfólki í öldrunarþjónustu og að meta þurfi störf þess til mannsæmandi launa.

Öruggt húsaskjól

Mikilvægt er að aldraðir hafi öruggt húsaskjól og húsnæðisúrræði séu við allra hæfi. Til að gera fólki kleift að vera sem lengst í eigin húsnæði og vera sjálfbjarga þurfi samfélagslega þjónustan að vera góð og heimaþjónustan öflug.

Heilsutengd lífsgæði

Fundarmenn telja góða líkamlega og andlega heilsu forsendu farsællar öldrunar. Mikilvægt sé að bera ábyrgð á að viðhalda góðri heilsu með hollu mataræði og hreyfingu.

Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn telja skipta miklu máli að aldraðir séu í góðum félagslegum tengslum og njóti samvasta við fjölskyldu, ættingja og vini. Þátttaka í fjölbreyttu félags- og tómstundastarfi er einnig talin mikilvæg. Framboðið þurfi að vera fjölbreytt til að mæta þörfum sem flestra.

Virgni og þátttaka

Farsæl öldrun er að mati fundarmanna m.a. að vera virkur þátttakandi í samfélaginu og hafa hlutverki að gegna. Að geta miðlað af reynslu sinni, þekkingu og vísu til næstu kynslóðar og lagt af mörkum til samfélagsins. Taka því sem er í boði opnum örmum og vera tilbúinn að rétta hjálparhönd.

Samstarf stjórnvalda, sveitarfélaga og félaga eldri borgara

Fundarmenn telja mikilvægt að ríki, sveitarfélög og félög aldraðra vinni saman að farsæld fyrir aldraða, t.d. með reglulegri teymisvinnu um málefni aldraðra. Einnig er nefnt að gagnlegt væri að gera rannsókn eða könnun á vilja þjónustuþega, sem myndi stýra uppbyggingu. Fundarmenn skora á samfélagið og ríkið að standa við gefin loforð gagnvart öldruðum.



Hvað er það besta við að eldast?

„Að vera ekki dáinn – lífið er dýrmætt“ og „Munaður að fá að lifa og sjá börnin og barnabörnin vaxa úr grasi“.

Upphitunarspurning Málþingsins var hvað sé það besta við að eldast (sjá viðauka 3).

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

Þroski, þakklæti og minningar

Fundarmenn nefndu að það besta við að eldast væri að líta yfir farinn veg og vera sáttur við hlutskipti sitt. Það séu forréttindi að eldast því það fái jú ekki allir það tækifæri. Einnig að með auknum aldri þroskist maður á margan hátt og öðlist visku, víðsýni og lífsreynslu sem mikilvægt er að miðla áfram til næstu kynslóðar. Mikilvægt sé einnig að gleðjast yfir erfiðri reynslu þar sem hún færði manni aukinn þroska. Það að eiga góðar minningar var fundarmönnum líka ofarlega í huga.

- Það eru forréttindi að eldast.
- Munaður að fá að lifa og sjá börnin og barnabörnin vaxa úr grasi.
- Þakklæti yfir því að vakna á hverjum degi.
- Að þroskast á margan hátt.
- Bý að meiri lífsreynslu og get sótt í minningarnar.
- Að koma lífsreynslu þinni áfram til næstu kynslóðar.
- Góðar minningar.
- Að hafa kynnst heiminum – ferðast og upplifað eitthvað nýtt.
- Það er viska sem er dýrmæt.
- Þakklæti yfir því sem maður hefur.
- Víðsýni.
- Að geta (ef heilsa og færni leyfa) unnið úr því sem líf og starf hefur gefið, að njóta góðra minninga og e.t.v. miðla.
- Að ná markmiðum sínum sem maður hefur sett sér í gegnum lífið.
- Geta litið yfir farinn veg og glaðst líka yfir því sem var erfitt, sjá að það þroskaði mann.
- Öðlast færni til að takast á við áföll.
- Að líta yfir farinn veg og vera sátt við hlutskipti sitt.
- Að vera ekki dáinn – lífið er dýrmætt.
- Að hafa náð háum aldri og þakka fyrir það. Það eru ekki allir svo heppnir!



Frelsi til að stjórna tíma sínum

Fundarmönnum var tíðrætt um frelsið sem fylgir því að eldast. Það séu forréttindi að hafa minni ábyrgð og færri skyldur og eiga sinn tíma sjálfur. Efri árin færir fólki meiri tíma til að rækta sál og líkama, fara í ferðalög, stunda áhugamál, verja tíma með börnum og barnabörnum, stunda félagsstarf, njóta náttúrunnar ofl. Gott sé að vera laus við vinnuna og barnauppleidið og upplifa minna stress.

- Ákveðið frelsi þ.e. ekki eins margar skyldur og ábyrgð.
- Minni kvaðir, minni ábyrgð, meiri leikur.
- Öðlast meira frelsi þ.e. að geta tekið eigin ákvarðanir og framkvæmt þær.
- Öðlast meiri tíma og frelsi til að sinna áhugamálum.
- Hafa tíma til að njóta náttúrunnar.
- Meiri tími fyrir félagsstörf.
- Meiri tími til að njóta þess sem maður á.
- Geta haft meiri tíma til að ferðast.
- Maður hefur góðan tíma til að hugsa um barnabörnin.
- Ef þú átt hljóðfæri að halda áfram að spila meðan hægt er.
- Að geta nýtt tímann til að aðstoða fjölskylduna.
- Að vera laus við barnauppleidi.
- Gott að hætta að vinna.
- Minna stress.
- Að vera laus við líkamlega erfiðisvinnu.
- Hafa meiri tíma fyrir sjálfan sig.
- Ný tækifæri, t.d. kynnast nýju fólki, menntun.



Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn voru sammála um að það góða við að eldast væri að halda góðum félagslegum tengslum við vini og fjölskyldu og sjá ástvini þroskast og dafna. Miklu máli skipti að hafa margt í boði félagslega og finna að borin sé virðing fyrir öldruðum.

- Tengslanetið er orðið stærra (þekki marga).
- Að sjá vini og fjölskyldu þroskast og dafna.
- Umgengst fleiri.
- Að fá að fylgjast með æskunni í dag og tækifærum hennar.
- Eignast fleiri afkomendur.
- Gott samfélag sem ber virðingu fyrir meðborgurum.
- Að hafa félagslíf og góða félagsaðstöðu.

Heilsa, jákvæðni og virkni

Fundarmenn voru sammála um að mikilvægt sé að halda góðri andlegri og líkamlegri heilsu til að geta notið efri ára. Þá skipti einnig máli að vera jákvæður, hafa nóg fyrir stafni og halda áfram að búa til minningar.

- Að vera heilsugóður: heilbrigði í sál og líkama.
- Að vera jákvæður og gera það besta í stöðunni.
- Njóta lífsins og vera jákvæður.
- Að hafa eitthvað fyrir stafni eins og heilsan leyfir.
- Gott heilsufar til að njóta þess að gera það sem hefur setið á hakanum þegar fólk er í fullri vinnu.
- Vera jákvæður fyrir samstarfi eldri og yngri.
- Hreyfing og líkamlegt lífni.
- Taka þátt í íþróttastarfi aldraðra.
- Gjaldgengur á landsmót 50+.
- Að vera laus við allt pilluvesen.
- Getu hugsað um mig sjálf og vera engum háð.

Sjálfstæði og öryggi

Fundarmenn telja það skipta máli að vera engum háður fjárhagslega, vera sjálfstæður og geta búið heima í góðri íbúð.

- Að geta verið heima í eigin húsnæði.
- Gera allt sem ég þarf án hjálpar og helst geta hjálpað öðrum í nálægð.
- Vera fjárhagslega sjálfstæð.
- Að upplifa öryggi.
- Hafa góða og hlýja íbúð fyrir sjálfa þig.
- Ellilífeyri.
- Minni áhyggjur af fjármálum.
- Tækifæri til að takast á við lífið.



Væntingar samfélagsins til aldraðra

*þeir sem eldast eiga að vera
ekki byrði á þjóðinni
og aðrar kröfur ekki gera
en éta úr sultarskálinni.*

Ásvaldur Guðmundsson

Fundarmenn tóku umræðu um þær væntingar sem samfélagið gerir til aldraðra (sjá viðauka 4). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Skortur á virðingu og litlar eða óljósar væntingar

Margir fundarmenn eru á því að væntingar samfélagsins til aldraðra séu ekki miklar og jafnvel frekar óljósar. Aldraðir upplifa ekki að þeir séu einhvers virði í samfélaginu. Þeir séu aðeins nothæfir meðan á kosningabaráttu stendur.

- Gert er ráð fyrir að aldrað fólk sé komið í hvíld frá (krefjandi) verkefnum. Þess vegna eru ekki væntingar til okkar.
- Þjóðfélagið mætti hafa meiri væntingar til eldra fólks, nýta reynslu þess og vísu.
- Við erum gagnslitlir einstaklingar.
- Væntingar samfélagsins til aldraðra eru óljósar.
- „Stjórnendur samfélagsins“ nýta sér lítið þekkingu og reynslu eldri borgara. Þetta er sóun á mannaúði.
- Væntingar samfélagsins eru ekki að aldraðir gefi af sér og miðli af reynslu sinni.
- Okkur er ekki ætlað að vinna eftir 67 ára aldur. Við erum ekki æskilegir starfskraftar.
- Að við hættum að vinna og víkjum fyrir yngri starfsmönnum.
- Að eldri borgarar hætti á vinnumarkaði vegna skatta og skerðinga.
- Eldra fólki þarf að finnast það vera einhvers virði í þjóðfélaginu.
- Virðingarleysi gagnvart eldra fólki þarf að minnka.
- Þeir rýra afkomu aldraðra þrátt fyrir loforð.
- Að við séum nothæfir í kosningum (hægt að rífast um okkur í kosningabaráttu). Allir lofa öllu fyrir aldraða.
- Samfélagið (ríkisvaldið) er ekki aldraðravænt.



Að aldraðir geri ekki miklar kröfur og séu ekki baggi á þjóðfélaginu

Þegar rýnt er í niðurstöðurnar sést glöggst að fundarmenn telja væntingar samfélagsins vera þær að aldraðir láti sem minnst fyrir sér fara, séu til friðs og sætti sig við það sem að þeim er rétt. Þeir eigi ekki að vera til vandræða og kosta samfélagið sem minnst.

- Að við þegjum, þolum og þraukum og þiggjum það sem að okkur er rétt og séum sjálfstæð.

- Að aldraðir beri sem minnstan kostnað fyrir samfélagið og séu þakklátir fyrir það sem að þeim er rétt.
- Að við sættum okkur við það sem ákveðið er fyrir okkur.
- Að við tökum við öllu þægjandi og hljóðalaust.
- Að við kvörtum ekki og látum lítið fyrir okkur fara.
- Að við séum sátt við hlutskipti okkar.
- Við eigum helst ekki að hafa skoðanir.
- Að við séum gömul og sæt.
- Að við séum þæg og góð og gerum ekki miklar kröfur.
- Að við látum gott af okkur leiða og séum nægjusöm.
- Að við verðum áfram samstarfshæfir til hagræðis fyrir samfélagið.
- Að hægt sé að njóta innan of þröngs ramma peningalega séð. Ekkert má kosta.
- Helst að við gerum ekki kröfur um hærri framfærslu.
- Að aldraðir geti lifað á frekar litlum eignum.
- Að þeir sinni heilsu sinni og séu heilsuhraustir og kosti heilbrigðiskerfið ekki mikið.
- Að aldraðir séu virkir í alls konar félagsstarfi hvort sem þeim líkar betur eða verr.
- Að þeir séu fjárhagslega og heilbrigðislega sjálfstæðir.
- Að lyfjakostnaður aukist ekki.
- Að lífeyrissjóðir verði einfærir um framfærsluna í ellinni.
- Að við séum ekki baggi á þjóðfélaginu.
- Að við höfum komið ár okkar vel fyrir borð.
- Að það losni við okkur sem fyrst.
- Að við deyjum sem fyrst, það kostar stjórnvöld minna.
- Samfélagið vill segja öðrum hvað er þeim fyrir bestu.

*Að þegja, þola, þrauka
og þiggja sem að er rétt.
Örlitlu að okkur gauka
ölmusa fyrir oss stétt.*



Að aldraðir séu virkir þátttakendur

Á sama tíma og þess er vænst af samfélaginu að aldraðir láti lítið fyrir sér fara eru væntingar um að þeir haldi áfram að taka þátt í samfélaginu, tileinki sér tækninýjungar, hlaupi undir bagga og séu til staðar fyrir börn og barnabörn.

- Þess er vænst að fólk leggist ekki í kör heldur haldi virkni og auðgi áfram samfélagið.
- Allir eiga að kunna á tölvur og bankaþjónustuna og aðra þjónustu sem er bara boðið upp á rafrænt.
- Að við tölum ekki niður þarfar breytingar, t.d. tæknibreytingar.
- Að við séum sveigjanlegt vinnuafli og bregðumst við þörf.
- Að við vinnum lengur.
- Að við séum til staðar fyrir barnabörnin meðan foreldrar eru í vinnu, t.d. á starfsdögum skólanna.
- Að við tökum þátt í félagsstarfi og tómstundastarfi bæjarins.
- Að við verðum áfram dugleg að taka þátt í samfélaginu þótt við séum hætt á vinnumarkaði.
- Að við borgum meira til samfélagsins.
- Að við höfum peninga til að létta undir með afkomendum.

Að aldraðir hafi áhrif og miðli af reynslu sinni og þekkingu

Fundarmenn telja að samfélagið hafi væntingar um að aldraðir veiti góð ráð og miðli af reynslu sinni og þekkingu:

- Að við komum með afgerandi hætti inn í stefnumótun í málefnum aldraðra og höldum áfram að taka virkan þátt í samfélaginu.
- Að við miðlum þekkingu, reynslu og sögu.
- Að við séum tilbúin til að meta húsnæðismál okkar í tíma, áður en í óefni er komið.
- Að við veljum búsetu við hæfi.
- Að við höfum áhrif á þjónustuna sem við fáum – þannig getur fólk búið á heimili sínu eins lengi og hægt er.
- Samfélagið vonast eftir góðum ráðum frá öldruðum sökum reynslu þeirra og upplifun.
- Að aldraðir stundi nám en miðli jafnframt af reynslu sinni.

Að aldraðir njóti lífsins og líði vel

Fundarmenn telja að samfélagið hafi væntingar um að aldraðir geti lifað innihaldsríku og góðu lífi.

- Að við fáum tækifæri til að njóta með minni áhyggjum.
- Að öryggi okkar sé tryggt og okkur líði vel.
- Að við dveljum sem lengst í heimahúsum (sínun eigin).
- Að sem flestir séu sjálfbjarga.
- Að við búum að reynslu og viljum njóta.



Væntingar aldraðra til samfélagsins

*Óskir bestu ég vil oss
í framtíðinni bera.
Að eldast þykir ekki gott
en hvað skal við því gera?*

Fundarmenn ræddu væntingar aldraðra til samfélagsins (sjá viðauka 5). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Öruggt og áhyggjulaust ævikvöld

Undirstaða þess að geta átt ánægjulegt og áhyggjulaust ævikvöld er að mati fundarmanna að aldraðir hafi mannsæmandi laun, öruggt hússaskjól og aðgang að góðri heilbrigðisþjónustu. Þeir leggja mikla áherslu á mikilvægi þess að geta lifað mannsæmandi lífi.

- Að hafa félagslegt öryggi, tryggan íverustað og fjárhagslegt sjálfstæði.
- Námslánaskuldir flytjist ekki yfir á afkomendur við andlát aldraðra.
- Að ellilífeyrir sé þannig að hægt sé að lifa mannsæmandi lífi.
- Að kjörin séu ekki það slæm að við neyðumst til að taka líf okkar. Að við festumst ekki í fátækragildru.
- Sá sem á ekki fyrir nauðþurftum þarf hjálp – þörf á inngripum og eftirliti.
- Að aldraðir hafi möguleika á að lifa mannsæmandi lífi eftir langan vinnudag án tilfinningu um ölmusu.
- Að húsnæði sé til sem hæfir öldruðum þegar fólk vill minnka við sig.
- Að öldruðum sé sýnt það traust að mega vinna án skerðingar meðan heilsa og kraftar leyfa.
- Að gera aldraða ekki að afgangsstærð sem ekki má kosta neitt.
- Að hugað sé að húsnæðismálum aldraðra.
- Að við getum fengið íbúð til leigu frá sveitarfélaginu síðustu árin svo að við getum selt húsnæðið sem við eigum og notið peninganna.
- Að fátækt á Íslandi verði útrýmt.
- Við viljum hækka persónuafsláttinn á aldraða og þá sem eru með undir 200 þúsund, þeir séu „skattlausir“.
- Að fá góðan eldri borgara afslátt í öllum verslunum.
- Að lífeyrissjóðurinn greiði okkur til baka það sem við höfum lagt í hann.
- Frítt í sund, lækkun fasteignagjalda og skattlausar greiðslur frá TR.
- Að sköpuð séu trygg húsnæðisúrræði við allra hæfi.
- Einn lífeyrissjóður fyrir alla landsmenn með samræmda skilmála.
- Að það verði „einfalt“ að eiga í samskiptum við kerfið.
- Að við getum lifað hér á landi án hryðjuverka.

*Er æskunnar þróttur þverrandi fer
og þyngist í spori vor ganga
er heitasta óskin frá öldruðum ver
að ei þurfi á berangri að hanga.*

Ásvaldur Guðmundsson

Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta

Fundarmenn telja mjög mikilvægt að aldraðir hafi aðgang að góðri heilbrigðis- og félagsþjónustu sem mætir þörfum þeirra þar sem þeir eru staddir.

- Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta sem mætir þörfum einstaklinganna sem eru með mismunandi þarfir.
- Að allir hafi greiðan aðgang að lækni- og félagsþjónustu.
- Að við getum sótt þá heilbrigðisþjónustu sem við þurfum í heimabyggð.
- Að fá góða heilbrigðisþjónustu, m.a. augnlækni og aðra sérfræðiþjónustu.
- Að við fáum þá þjónustu og stuðning sem við þurfum til að geta búið heima sem lengst.
- Að samfélagið (hið opinbera) bjóði upp á þjónustu fyrir þá sem hafa skerta getu (líkamlega eða andlega) til að sjá um sig sjálfir.
- Góðar og ódýrar samgöngur.
- Að fá góða þjónustu inn á stofnun.
- Aldraðir ættu ekki að þurfa að bera kostnað af fótasnyrtingu og hár snyrtingu inni á stofnun.
- Öldrun fylgir oft skert færni og geta til að sjá um sig sjálfur. Það ætti að ríkja sátt í samfélaginu um að þá sé þeim séð fyrir nauðsynlegri þjónustu.
- Að aldraðir fái viðeigandi aðstoð til að eldast með reisn.
- Að til séu úrræði án biðlista.
- Að við fáum góða þjónustu á heilbrigðisstofnunum sama hver kennitalan er.
- Að ekki sé litið á kennitölu í heilbrigðismálum og sagt: „Þú ert fallinn á tíma“.
- Að ég fái aðstoð ef ég þarf á að halda.
- Að þjónustan sé ekki tekjutengd.
- Að störf með og fyrir aldraða séu metin til mannsæmandi launa.



Virðing, sanngirni og þátttaka

Fundarmenn telja að samfélagið eigi að virða og meta það sem aldraðir hafa lagt til samfélagsins. Þeir eigi að fá að njóta afraksturs erfiðisins. Mikilvægt sé að þeir séu hafðir með í ráðum í ákvörðunum sem snerta þá, tekið verði mark á skoðunum þeirra og tillit tekið til þarfa þeirra. Samfélagið eigi að bera virðingu fyrir reynslu og þekkingu aldraðra.

- Að borðin sé virðing fyrir öldruðum – þeir séu enn fullgildir til samfélagsins.
- Að aldraðir fái að vera með í ráðum um sinn hag.
- Að ekki sé litið niður á eldra fólk eins og annars flokks.
- Að það meti og beri virðingu fyrir reynslu, þekkingu og færni aldraðra.
- Aldraðir fái að taka þátt í því sem samfélagið og ríkið eru að ákveða fyrir þá.
- Að samfélagið muni eftir og beri virðingu fyrir þeim sem hafa unnið hörðum höndum undanfarna áratugi fyrir það.
- Veita eldri borgurum tækifæri í samfélaginu til að vera virkir.
- Að aldraðir hafi rödd í samfélaginu og séu sýnilegir.
- Að tekið sé mark á því sem eldri borgarar segja og fullt tillit sé tekið til þarfa þeirra.
- Að komið sé fram við aldraða af virðingu og hlustað á skoðanir þeirra.

- Að vera metin sem jákvæður samfélagsþegn.
- Að samfélagið gefi öldruðum tækifæri til að vera þeir sjálfir og ekki baggi á samfélaginu.
- Að aldraðir upplifi sanngirni og fái viðurkenningu.
- Að mega áfram taka þátt í öllum félagsmálum þjóðfélagsins.
- Að samfélagið og ríkið standi við gefin loforð gagnvart öldruðum.

*Ellikerling leið og ljót
læðist að þér kona.
Beta að horfa á fagran fót,
það er bara svona.*



Hvað er farsæl öldrun?

„Að hafa góða heilsu, góðan fjárhag og góða fjölskyldu“ og „...geta lagt af mörkum til samfélagsins“.

Þátttakendur veltu fyrir sér spurningunni hvað sé farsæl öldrun (sjá viðauka 6). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Góð andleg og líkamleg heilsa

Fundarmenn telja góða heilsu á líkama og sál forsendu farsællar öldrunar:

- Að halda góðri heilsu og geta notið þess sem veitir ánægju og gleði.
- Að hafa heilsu til að lifa lífinu lifandi, ferðast og taka þátt í ýmsum uppákomum.
- Að halda andlegri og líkamlegri heilsu sem lengst miðað við aldur.
- Að halda andlegri reisn og þora að rífa kjaft.

Fjárhagslegt- og búsetuöryggi

Fundarmenn telja mikilvægt að aldraðir búi við fjárhagslegt- og búsetuöryggi þannig að þeir geti lifað áhyggjulausu ævkvöldi.

- Að vera fjárhagslega sjálfstæður.
- Að hafa örugga afkomu.
- Að vera laus við fjárhagsáhyggjur.
- Að geta séð um sig og sína.
- Að vera sjálfbjarga.
- Að eldast án þess að verða öðrum í fjölskyldunni byrði, eða til ama!
- Að finna fyrir öryggi.
- Að halda fullri reisn og geta notið lífsins án húsnaðis og fjárhagsáhyggna.



Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn leggja áherslu á mikilvægi þess að njóta samvista við fjölskyldu og vini.

- Góð tengsl við ættingja og vini.
- Að njóta samveru ástvina sinna og vera glaður.
- Að fá að lifa heilbrigðu lífi með maka sínum, fjölskyldu og vinum.
- Að eiga fjölskyldu og vini sem taka þátt í gleði og sorg okkar.
- Að hafa gott samband við börnin sín og fjölskyldu.

Jákvætt lífsviðhorf og sátt

Farsæl öldrun er að mati fundarmanna m.a. að vera sáttur við lífshlaupið og tilveruna, gefa af sér og horfa björtum augum á framtíðina.

- Að vera jákvæður gagnvart því sem liðið er og horfa björtum augum á framtíðina.
- Að geta notið þess sem maður hefur á hverri stundu.
- Að lifa í sátt við sjálfan sig og aðra.
- Að vera jákvæður og sáttur við lífshlaupið.

- Að vera sáttur við ellikerlingu.
- Að líta jákvætt á lífið og reyna að gefa af sér í samvistum við náungann.
- Að vera með jákvætt lífsviðhorf eftir lífsreynslu.
- Að geta haldið í gleðina og jákvæðnina án utanaðkomandi áhyggna.
- Að lifa lífinu lifandi.
- Að halda í góða skapið.
- Að vera sjálfum sér nógur.
- Að hafa áhyggjulaust ævikvöld og geta notið lífsins til fulls og gera það sem viðkomandi langar til og vera mjög jákvæður.
- Að líða vel í eigin líkama og sál, vera jákvæður og sáttur.
- Að vera hress og ekkert stress.

Að hafa hlutverk og vera virkur

Fundarmenn telja að í farsælli öldrun felist m.a. að vera virkur þátttakandi í samfélaginu og hafa hlutverki að gegna:

- Að sjá þýðingu í lífinu.
- Að lifa innihaldsríku og ánægjulegu lífi.
- Að fá að vinna ef heilsan leyfir.
- Að geta lagt af mörkum til samfélagsins.
- Að taka þátt í samfélaginu á jákvæðan hátt og efast aldrei um færni sína.
- Að vera virkur í félagsstarfi.
- Að geta stundað áhugamál af ástríðu.
- Þátttaka í samfélaginu á eigin forsendum.
- Að fá að finna til sín og hafa hlutverk.
- Að njóta frelsis, virkrar þátttöku í ýmsum áhugamálum og tækifæra til að fræðast og njóta.



Virðing fyrir öldruðum

Að mati fundarmanna felst í farsælli öldrun að þjóðfélagið meti orku og þekkingu aldraðra og að aldraðir njóti jafnréttis, tjáningarfrelsis og góðs samfélags. Virðing fyrir öldruðum feli m.a. í sér að fólk fái að ráða sér sjálft og velja sína kosti.

Góð og aðgengileg þjónusta

Farsæl öldrun felst að mati fundarmanna í því að fólk hafi greiðan aðgang að öldrunarþjónustu og að það fái góða þjónustu heim eða á öldrunarheimili.

Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

*Fegin get ég fikrað mig
í fótstig gengna spora.
Vera sátt við sjálfan sig,
sitja fast og þora.*

Þátttakendur veltu fyrir sér spurningunni hvernig hægt sé að stuðla að farsælli öldrun (sjá viðauka 7). Þeim varð tíðrætt um eftirfarandi atriði:

Hlutverk stjórnvalda

Fundarmenn telja mikilvægt að ríkið tryggi öldruðum góða heilbrigðis- og félagsþjónustu og mannsæmandi laun. Einnig að það geri fólki kleift að afla tekna án skerðingar. Stjórnvöld og sveitarfélög og félög eldri borgara þurfi að eiga í meiri samvinnu um málefni aldraðra. Stuðla þurfi að viðhorfsbreytingu í garð aldraðra.

- Að ríkið stuðli að því að fólk hafi góða fjárhagsstöðu.
- Að ríkið leiðrétti laun aldraðra.
- Hátekjuskattar og meiri þjónusta.
- Tryggja mannsæmandi lífeyrir og hætta að refsa fyrir að afla tekna. Hvetja fólk frekar til að vinna áfram ef það hefur löngun til.
- Stjórnvöld hugi að góðri heilbrigðis- og félagsþjónustu.
- Að stjórnvöld, sveitarfélög og fulltrúi aldraðra vinni saman að farsæld fyrir aldraða.
- Regluleg teymisvinna stjórnvalda, sveitarfélaga og öldrunarráðs um málefni aldraðra.
- Að ríki, sveitarfélög og félög aldraðra komi sér saman um að veita samþætta, góða þjónustu.
- Rannsóknir/könnun á vilja þjónustuþega stýri uppbyggingu.
- Breyta þarf hugsun í garð aldraðra. Stjórnvöld þurfa að meta þekkingu og reynslu þeirra.
- Stjórnvöld standi við gefin loforð og hætti að ljúga og svíkja.



Hlutverk sveitarfélagsins

Fundarmenn telja mikilvægt að sveitarfélagið tryggi góða þjónustu m.a. í samgöngum, útivist, aðstöðu til líkamsræktar og félagsstarfi. Það þurfi að tryggja húsnæði við hæfi aldraðra og næg dvalar- og hjúkrunarheimili. Einnig er talið mikilvægt að ekki sé skortur á starfsfólki í öldrunarþjónustu.

- Að sveitarfélagið bjóði upp á góða þjónustu sem hentar hverjum og einum.
- Sveitarfélagið stuðli að bættri aðstöðu til útivistar, t.d. með gerð göngustíga.
- Sveitarfélagið greiði úr að aldraðir komist leiðar sínar t.d. snjómokstur, húsnæði og heimþjónusta.

- Með góðri þjónustu í samgöngum, líkamsræktaraðstöðu og andlegri uppbyggingu.
- Að sjá til þess að götur séu aðgengilegar að vetrarlagi og yfir höfuð.
- Tryggja nægjanlegt fjármagn og þjónustuúrræði í heimabyggð.
- Hafa öldrunarmiðstöð í hverju sveitarfélagi sem sér um að samhæfa þjónustu við aldraða. Það auðveldar fólki að leita sér aðstoðar.
- Að í boði sé góð heima- og félagsþjónusta.
- Með því að sveitarfélag og ríki stuðli að sjálfstæðri og góðri heilsu með góðri þjónustu.
- Tryggja húsnæði við hæfi aldraðra.
- Næg dvalarheimili og hjúkrunarheimili.
- Rannsóknir/könnun á vilja þjónustubeiga stýri uppbyggingu.
- Stuðla að því að það sé nægur mannskapur að vinna í öldrunarþjónustu.
- Sveitarfélög sjái margbreytileikann hjá eldri borgurum og hafi fjölbreytt framboð fyrir þá. Það hentar ekki öllum það sama í leik og starfi.
- Að öldruðum sé búin góð aðstaða í húsnæði og heilsugæslu.
- Vinna með samtökum eldri borgara að samvinnu við sveitarfélög með jafnrétti í huga.
- Með meiri samvinnu í félagsstarfi hjá ungunum og öldnum.
- Að æska og elli starfi saman.
- Samvinna á milli stjórnenda og þeirra sem njóta/þiggja þjónustu.

*Af kvennafans ég kvalinn er
segir Magnús Reynir.
Hver er það sem stjórnar hér
og flestum körlum leynir?*

Hlutverk aldraðra: Jákvætt hugarfar, ábyrgð og virkni

Fundarmenn telja að það sem þeir sjálfir geti gert til að stuðla að farsælli öldrun sé að passa upp á líkamlega og andlega heilsu sína eftir bestu getu með reglulegu lífverni og jákvæðni. Þeir eigi sjálfir að vera virkir þátttakendur í samfélaginu og bera ábyrgð. Taka þátt í því félagsstarfi sem í boði er og lifa lífinu lífandi.

- Stuðla að farsælli öldrun með hreyfingu, jákvæðni og góðum samskiptum við fjölskyldu og vini.
- Við verðum að vera trú sjálfum okkur, huga að heilsu sem best eftir getu, ganga, synda o.s.frv., borða skynsamlega, rækta vini og fjölskyldu.
- Taka öldrun sem „verkefni“ í tæka tíð með þátttöku í fræðslufundum, hreyfingu, þjálfun og vinnu með eigin viðhorf til þess að eldast.
- Með virkni hugar og handa og umhugun um okkur sjálf.
- Við sjálf séum sátt við Guð og menn.
- Með jákvæðni í hugsun, orðum og gjörðum við samborgarana.
- Bera virðingu fyrir náunganum og hlusta á hann.
- Temja sér að líta björtum augum á lífið.
- Að vera virkur þátttakandi í félögum og öðru mannlífi.



- Vera jákvæður og virkur eldri borgari.
- Taka á móti breytingum með opnum huga.
- Taka þátt í tómstundum og öðrum uppákomum.
- Að lifa lífinu lifandi og vera ánægður með sjálfan sig.
- Að vera sáttur við sjálfan sig og taka því sem að höndum ber.
- Taka því sem er í boði opnum örmum.
- Við getum gætt þess að næra huga og sál með lestri og annarri þjálfun.
- Vera jákvæður gagnvart stjórnvöldum, sveitarfélögum og sérstaklega sjálfum sér.
- Vera jákvæður og tilbúinn að rétta fram hjálparhönd.

Að rödd aldraðra heyrir

Að mati fundarmanna er mikilvægt að aldraðir séu hafðir með í ráðum og gjörðum varðandi þá málaflokka sem að þeim snúa. Ráðamenn þjóðarinnar þurfi að hlusta á það sem þeir hafa fram að færa og hafa samráð.

- Að við séum sýnileg á stöðum þar sem öldrunarmál eru rædd. Taka þátt í umræðum.
- Hafa þarf aldraða með í ráðum og gjörðum.
- Að tala og hafa samráð við okkur en ekki tala um okkur.
- Skipa umboðsmann aldraðra.
- Raddir aldraðra á Alþingi!
- Hafa áhrif á stefnumótun í málefnum aldraðra.
- Með hvatningu til ráðamanna til jákvæðni í samskiptum um málefni aldraðra.
- Vera virkur, hafa skoðanir á málefnum ríkis og sveitarfélaga og taka þátt í málefnum líðandi stundar fyrir heldur en seinna.
- Hressa upp á Gráa herinn.

*Er ég orðin elliaer
Er ég orðin gömul?
Mér eru fornu minnin kær
ferlega er erfitt að botna vísu*



Viðauki 1: Þátttakendur

Meðfylgjandi er yfirlit yfir þátttakendur í Málþinginu um farsæla öldrun á Ísafirði. Heildarfjöldi fundargesta var 56 auk 8 borðstjóra.

75 ára og eldri	15	26,8%
55-74 ára	30	53,6%
54 ára og yngri	5	8,9%
Starfsfólk	6	10,7%
	56	100%

Kynjaskiptingin var 14 karlar eða 25% þátttakenda og 42 konur eða 75% þátttakenda.

Þátttakendur voru frá eftirfarandi stöðum:

- Ísafjörður: 37
- Flateyri: 6
- Þingeyri: 5
- Suðureyri: 3
- Hnífsdalur: 3
- Súðavík: 2
- Bolungarvík: 2



Viðauki 2: Auglýsing



Þátttakendur óskast – viltu vera með?

MÁLÞING UM FARSÆLA ÖLDRUN

Málþing um farsæla öldrun verður haldið á 4. hæð Stjórnsýsluhússins á Ísafirði milli klukkan 15.00 og 18.30 miðvikudaginn 13. september.

Markmið þingsins er að skapa umræðu áhugasamra um öldrunarmál, væntingar og viðhorf til efri áranna, vekja jákvæða athygli á eldri borgunum, stöðu þeirra og hvernig þeir líta á framtíð sína.

Óskað er eftir þátttakendum úr eftirfarandi aldurs- og starfshópum; 75 ára og eldri, 55-74 ára, 54 ára og yngri, starfsfólk öldrunarmála.

Skráning sendist á pósthfangið oldrunarrad@oldrunarrad.is eigi síðar en 8. september. Athugið að takmarkaður fjöldi er í hverjum hóp. Taka þarf fram nafn, kennitölu og síma.

Þátttaka er öllum heimil og kostar ekkert*. Boðið verður upp á léttar veitingar meðan á þinginu stendur.

* Allir þátttakendur eru sjálfbóðaliðar og þurfa sjálfir að standa straum af eigin ferðakostnaði.



Viðauki 3: Hvað er það besta við að eldast?

- Það eru forréttindi að eldast.
- Þakklæti yfir því að vakna á hverjum degi.
- Geta haft meiri tíma til að ferðast.
- Meiri tími með fjölskyldunni.
- Meiri tími fyrir áhugamál.
- Lífsreynsla: Við lærum svo mikið á lífsleiðinni.
- Meira frelsi.
- Barnabörn og fjölskylda.
- Að þurfa ekki að vinna.
- Minni kvaðir, minni ábyrgð, meiri leikur.
- Eldri borgara fá oft afslátt í búðum.
- Þroski.
- Ákveðið frelsi þ.e. ekki eins margar skyldur og ábyrgð.
- Að geta (ef heilsa og færni leyfa) unnið úr því sem líf og starf hefur gefið, að njóta góðra minninga og e.t.v. miðla.
- Að hafa öðlast reynslu.
- Að fá að vera heilsuhraustur.
- Bý að meiri lífsreynslu og get sótt í minningarnar.
- Meira frelsi og tími fyrir áhugamál, fjölskylduna, ferðalög. Skyldum fækkar.
- Að koma lífsreynslu þinni áfram til næstu kynslóðar.
- Að þroskast á margan hátt.
- Að hafa kynnst heiminum – ferðast og upplifað eitthvað nýtt.
- Að fá að fylgjast með æskunni í dag og tækifærum hennar.
- Munaður að fá að lifa og sjá börnin og barnabörnin vaxa úr grasi.
- Taka þátt í íþróttastarfi aldraðra.
- Umgengst fleiri.
- Gjaldgengur á landsmót 50+.
- Geta látið áhugamál stjórna tímanum.
- Meiri möguleika til að ferðast.
- Geta verið með barnabörnunum.
- Að hafa meiri tíma með fjölskyldunni.
- Maður hefur tíma til margra hluta og fleiri áhugamála.
- Gefur fleiri frístundir.
- Hafa meiri tíma fyrir sjálfan sig.
- Eiga sinn tíma sjálfur.
- Ekki eins margar skyldur.
- Þroski og reynsla.
- Frelsi: ferðalög, áhugamál og félagstengsl.
- Góðar minningar.
- Það er lífsreynsla sem kemur með árunum.
- Það er viska sem er dýrmæt.
- Tækifæri til að takast á við lífið.

- Tengslanetið er orðið stærra (þekki marga).
- Nægur tími til að sinna áhugamálum sínum.
- Meiri tími til að sinna barnabörnunum.
- Að geta verið heima í eigið húsnæði.
- Að hafa góða heilsu.
- Að upplifa öryggi.
- Ellilífeyri.
- Meiri tími til að ferðast.
- Að vera jákvæður.
- Að vera laus við allt pilluvesen.
- Að vera heilsugóður: heilbrigði í sál og líkama.
- Að halda heilsu og fylgjast vel með henni bæði líkamlega og andlega.
- Að vera jákvæður og gera það besta í stöðunni.
- Njóta lífsins og vera jákvæður.
- Gera allt sem ég þarf án hjálpar og helst geta hjálpað öðrum í nálægð.
- Að sjá vini og fjölskyldu þroskast og dafna.
- Þakklæti yfir því sem maður hefur.
- Hafa tíma til að njóta náttúrunnar.
- Vera fjárhagslega sjálfstæð.
- Aukin þekking og reynsla.
- Víðsýni.
- Að hafa tíma til að ferðast.
- Geta hugsað um mig sjálf og vera engum háð.
- Að hafa eitthvað fyrir stafni eins og heilsan leyfir.
- Frjáls tími til allra verka.
- Að ná markmiðum sínum sem maður hefur sett sér í gegnum lífið.
- Hafa góða og hlýja íbúð fyrir sjálfa þig.
- Ef þú átt hljóðfæri að halda áfram að spila meðan hægt er.
- Tími til að sinna áhugamálum.
- Geta litið yfir farinn veg og glaðst líka yfir því sem var erfitt, sjá að það þroskaði mann.
- Meiri tími fyrir fjölskylduna.
- Að njóta lífsins og ráða tíma sínum.
- Öðlast meira frelsi þ.e. að geta tekið eigin ákvarðanir og framkvæmt þær.
- Að vera laus við barnauppeldi.
- Fleiri upplifanir og minningar.
- Að þroskast.
- Öðlast færni til að takast á við áföll.
- Gott að hætta að vinna.
- Að vera laus við líkamlega erfiðisvinnu.
- Meiri tími fyrir tómstundir.
- Að hafa félagslíf og góða félagsaðstöðu.
- Eignast fleiri afkomendur.
- Minna stress.

- Að hafa góða heilsu og hafa nóg fyrir stafni.
- Hreyfing og líkamlegt lífni.
- Að njóta lífsins, ferðast, stunda félagsstarf, rækta sál og líkama.
- Að líta yfir farinn veg og vera sátt við hlutskipti sitt.
- Sýna jákvæðni fyrir samstarfi eldri og yngri.
- Góð heilsa og tími til að gera það sem mig langar til.
- Gott samfélag sem ber virðingu fyrir meðborgurum.
- Hafa góðan tíma til að ferðast.
- Stunda áhugamál af kappi.
- Meiri tími fyrir félagsstörf.
- Ferðast og heimsækja fjölskylduna.
- Að geta nýtt tímann til að aðstoða fjölskylduna.
- Að vera ekki dáinn – lífið er dýrmætt.
- Vera jákvæður fyrir samstarfi eldri og yngri.
- Maður hefur góðan tíma til að hugsa um barnabörnin.
- Spennandi tímar framundan – get stjórnað mínum tíma sjálf.
- Gott er að eldast þegar margt er í boði félagslega og borin virðing fyrir öldruðum í góðu samfélagi.
- Að hafa náð háum aldri og þakka fyrir það. Það eru ekki allir svo heppnir!
- Gott heilsufar til að njóta þess að gera það sem hefur setið á hakanum þegar fólk er í fullri vinnu.
- Meiri tími til að njóta þess sem maður á.
- Börn og barnabörn.
- Að fá að eldast. Það fá ekki allir það tækifæri.
- Minni áhyggjur af fjármálum.
- Ný tækifæri, t.d. kynnast nýju fólki, menntun.
- Nýta reynslu sem hefur áunnist á lífsleiðinni ef heilsan er í lagi.
- Öðlast meiri tíma og frelsi til að sinna áhugamálum.
- Minningar.

Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra

Borð 1:

1. Gert er ráð fyrir að aldrað fólk sé komið í hvíld frá (krefjandi) verkefnum. Þess vegna eru ekki væntingar til okkar.
 2. Þjóðfélagið mætti gera meiri væntingar til eldra fólks, nýta reynslu þess og vísu.
 3. Að við kvörtum ekki og látum lítið fyrir okkur fara.
 4. Að við höfum peninga til að létta undir með afkomendum.
 5. Að við séum nothæfir í kosningum (hægt að rifast um okkur í kosningabaráttu). Allir lofa öllu fyrir aldraða.
- Að við njótum lífsins.
 - Þeir eru byrði.
 - Við erum gagnslitlir einstaklingar.
 - Að við höfum tíma.
 - Að við tökum þátt í félagsstarfi.
 - Að við reynum að miðla okkar reynslu.
 - Að við séum gömul og sæt.

Borð 2:

1. Að við þegjum, þolum og þraukum og þiggjum það sem okkur er rétt og séum sjálfstæð.
2. Að hægt sé að njóta innan of þröngs ramma peningalega séð. Ekkert má kosta.
3. Allir eiga að kunna á tölvur og bankaþjónustuna og aðra þjónustu sem er bara boðið upp á rafrænt.
4. Að við séum þæg og góð og gerum ekki miklar kröfur.
5. Að við tökum við öllu þegjandi og hljóðalaust.

*Að þegja, þola, þrauka
og þiggja sem að er rétt.
Örlitlu að okkur gauka
ölmusa fyrir oss stétt.*

- Að við höfum komið ár okkar vel fyrir borð.
- Að við séum til friðs og sættum okkur við það sem okkur er rétt.
- Að við séum sátta við okkar hlutskipti.
- Að við búum að reynslu og viljum njóta.

Borð 3:

1. Að þeir séu fjárhagslega og heilbrigðislega sjálfstæðir.
2. Að við séum sveigjanlegt vinnuafl og bregðumst við þörf.
3. Eldra fólki þarf að finnast það vera einhvers virði í þjóðfélaginu.
4. Að aldraðir geti lifað á frekar litlum eignum.
5. Að við séum til staðar fyrir barnabörnin meðan foreldrar eru í vinnu, t.d. á starfsdögum skólanna.

- Virðingarleysi gagnvart eldra fólki þarf að minnka.
- Samfélagið vill segja öðrum hvað er þeim fyrir bestu.
- Að aldraðir miðli af reynslu sinni.
- Væntingar samfélagsins til aldraðra eru óljósar.
- Að við víkjum á vinnumarkaði fyrir yngra fólki.
- Að við vinnum lengur.
- Að þeir sinni heilsu sinni og séu heilsuhraustir og kosti heilbrigðiskerfið ekki mikið.
- „Stjórnendur samfélagsins“ nýta sér lítið þekkingu og reynslu eldri borgara. Þetta er sóun á mannauði.
- Samfélagið væntir þess að aldraðir taki þátt í samfélaginu og stundi félagsstörf.

Borð 4:

1. Að við getum verið sem lengst heima.
 2. Samfélagið (ríkisvaldið) er ekki aldraðravænt.
 3. Þeir rýra afkomu aldraðra þrátt fyrir loforð.
 4. Að við séum ekki baggi á samfélaginu.
 5. Að eldri borgarar hætti á vinnumarkaði vegna skatta og skerðinga.
- Að við borgum meira til samfélagsins.

Borð 5:

1. Okkur er ekki ætlað að vinna eftir 67 ára aldur. Við erum ekki æskilegir starfskraftar.
2. Að lífeyrissjóðir verði einfærir um framfærsluna í ellinni.
3. Að það losni við okkur sem fyrst.
4. Að við tökum þátt í félagsstarfi og tómstundastarfi bæjarins.
5. Að við látum lítið fyrir okkur fara.

*Þeir sem eldast eiga að vera
ekki byrði á þjóðinni
og aðrar kröfur ekki gera
en éta úr sultarskálinni.*

Ásvaldur Guðmundsson

- Að sem flestir séu sjálfbjarga.
- Að lyfjakostnaður aukist ekki.
- Við eigum helst ekki að hafa skoðanir.
- Að við séum sátt við það sem að okkur er rétt og kvörtum ekki.
- Að við verðum áfram samstarfshæfir til hagræðis fyrir samfélagið.
- Að við höfum tæknikunnáttu.
- Að við látum gott af okkur leiða og séum nægjusöm.
- Að hver geti verið sem lengst í eigið húsnæði.

Borð 6:

1. Að aldraðir séu sjálfum sér nógir og séu ekki fyrir.
 2. Að aldraðir beri sem minnstan kostnað fyrir samfélagið og séu þakklát fyrir það sem að þeim er rétt.
 3. Að aldraðir séu virkir í alls konar félagsstarfi hvort sem þeim líkar betur eða verr.
 4. Væntingar samfélagsins eru ekki að aldraðir gefi af sér og miðli af reynslu sinni.
 5. Að við séum ekki fyrir neinum.
- Helst að við gerum ekki kröfur um hærri framfærslu.

Borð 7:

1. Að við komum með afgerandi hætti inn í stefnumótun í málefnum aldraðra og höldum áfram að taka virkan þátt í samfélaginu.
 2. Að við séum tilbúin til að meta húsnæðismál okkar í tíma, áður en í ófni er komið.
 3. Að við höfum áhrif á þjónustuna sem við fáum – þannig getur fólk búið á heimili sínu eins lengi og hægt er.
 4. Samfélagið vonast eftir góðum ráðum frá öldruðum sökum reynslu þeirra og upplifun.
 5. Þess er vænst að fólk leggist ekki í kör heldur haldi virkni og auðgi áfram samfélagið.
- Að aldraðir stundi nám en miðli jafnframt af reynslu sinni.
 - Að við verðum áfram dugleg að taka þátt í samfélaginu þótt við séum hætt á vinnumarkaði.
 - Að við dveljum sem lengst í heimahúsum (sínun eigin).
 - Að við höldum áfram að taka þátt í samfélaginu.
 - Að við höfum góða heilsu og þurfum ekki á samfélaginu að halda.
 - Að við deyjum sem fyrst, það kostar stjórnvöld minna.

Borð 8:

1. Að við séum ekki baggi á þjóðfélaginu.
 2. Að við sættum okkur við það sem ákveðið er fyrir okkur.
 3. Að við hættum að vinna og víkjum fyrir yngri starfsmönnum.
 4. Að við eigum nóg af peningum.
 5. Að við veljum búsetu við hæfi.
- Að við miðlum þekkingu, reynslu og sögu.
 - Að við séum virkir og tökum þátt.
 - Að við tölum ekki niður þarfar breytingar, t.d. tæknibreytingar.
 - Að við hjálpum börnum okkar og barnabörnum.
 - Að við fáum tækifæri til að njóta með minni áhyggjum.
 - Að öryggi okkar sé tryggt og okkur líði vel.

Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins

Borð 1:

1. Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta sem mætir þörfum einstaklinganna sem eru með mismunandi þarfir.
 2. Veita öldruðum öryggi, bæði heima og á heimilum.
 3. Að geta lifað góðu lífi á sínum lífeyri og hafa fjárhagslegt öryggi.
 4. Að samfélagið (hið opinbera) þjóði upp á þjónustu fyrir þá sem hafa skerta getu (líkamlega eða andlega) til að sjá um sig sjálfir.
 5. Góðar og ódýrar samgöngur.
- Að fá góða þjónustu inn á stofnun.
 - Aldraðir ætti ekki að þurfa að bera kostnað af fótasnyrtingu og hár inni á stofnun.
 - Öldrun fylgir oft skert færni og geta til að sjá um sig sjálfur. Það ætti að ríkja sátt í samfélaginu um að þá sé þeim séð fyrir nauðsynlegri þjónustu.
 - Að aldraðir eigi ánægjulegt líf.
 - Væntingar til samfélagsins breytast ekki við það eitt að ákveðnum aldri er náð, þær eru þær sömu og áður.

Borð 2:

1. Að allir geti lifað mannsæmandi lífi og verið öruggir í ellinni, hafi húsaskjól og aðhlyningu eftir langan vinnudag og að hafa greitt til samfélagsins.
 2. Að aldraðir fái að vera með í ráðum um sinn hag.
 3. Að aldraðir hafi möguleika á að lifa mannsæmandi lífi eftir langan vinnudag án tilfinninga um ölmusu.
 4. Að borðin sé virðing fyrir öldruðum – þeir séu enn fullgildir til samfélagsins.
 5. Að hugað sé að húsnæðismálum aldraðra.
- Öryggi: að geta lifað af ellilífeyrinum og að heilbrigðiskerfið sé til staðar.
 - Að til séu úrræði án biðlista.
 - Að við fáum góða þjónustu á heilbrigðisstofnunum sama hver kennitalan er.
 - Að ekki sé litið á kennitölu í heilbrigðismálum og sagt: „Þú ert fallinn á tíma“.
 - Að fólk fái að hafa öruggt húsaskjól og fjárhagslegt sjálfstæði.
 - Að öldruðum sé sýnd virðing.
 - Að heilbrigðisþjónustan sé góð.
 - Að aldraðir njóti öryggis (húsaskjól, fjármunir, lyf og lækningar).
 - Að við getum fengið íbúð til leigu frá sveitarfélaginu síðustu árin svo að við getum selt húsnæðið sem við eigum og notið peninganna.
 - Að ekki sé litið niður á eldra fólk eins og annars flokks.
 - Að aldraðir fái tækifæri til að lifa utan „ramma fjárlaga“.

Borð 3:

1. Að samfélagið virði og meti það sem aldraðir hafa lagt til samfélagsins.
 2. Að aldraðir njóti mannsæmandi kjara í launum, félags- og heilbrigðismálum.
 3. Einn lífeyrissjóður fyrir alla landsmenn með samræmda skilmála.
 4. Að aldraðir upplifi öryggi og traust í heilbrigðiskerfinu.
 5. Að við getum unnið án þess að laun skerðist.
- Að reynsla þeirra nýtist.
 - Að samfélagið gefi öldruðum tækifæri til að vera þeir sjálfir og ekki baggi á samfélaginu.
 - Tryggt húsnæði fyrir alla, líka aldraða.
 - Að aldraðir séu hafðir með í ráðum.

Borð 4:

1. Að við njótum afraksturs erfiðisins.
2. Að samfélagið og ríkið standi við gefin loforð gagnvart öldruðum.
3. Að hafa félagslegt öryggi, tryggan íverustað og fjárhagslegt sjálfstæði.
4. Sá sem á ekki fyrir nauðpurftum þarf hjálp – þörf á inngripum og eftirliti.
5. Aldraðir hafi tryggja framfærslu.

*Ellikerling leið og ljót
læðist að þér kona.
Beta að horfa á fagran fót,
það er bara svona.*

*Óskir bestu ég vil oss
í framtíðinni bera.
Að eldast þykir ekki gott
en hvað skal við því gera?*

- Að við fáum að lifa mannsæmandi lífi.
- Veita eldri borgurum tækifæri í samfélaginu til að vera virkir.
- Aldraðir fái að taka þátt í því sem samfélagið og ríkið eru að ákveða fyrir þá.
- Að fá að vinna lengur ef hægt er, t.d. með skattalækkun.
- Að fá góða heilbrigðisþjónustu, m.a. augnlækni og aðra sérfræðiþjónustu.

Borð 5:

1. Að samfélagið muni eftir og beri virðingu fyrir þeim sem hafa unnið hörðum höndum undanfarna áratugi fyrir það.
2. Að allir megi vinna sem geta án skerðingar á lífeyri.
3. Að allir hafi jafna aðstöðu til heilsugæslu hvar sem þeir búa.
4. Að hafa gott húsnæði sem aldraðir geti nýtt sér og sé við hæfi.
5. Að þekking og reynsla verði nýtt í þágu samfélagsins.

*Er æskunnar þróttur þverrandi fer
og þyngist í spori vor ganga
er heitasta óskin frá öldruðum ver
að ei þurfi á berangri að hanga.*

Ásvaldur Guðmundsson

- Að öldruðum sé veitt viðunandi þjónustu og þeir séu ekki byrði á samfélaginu.
- Að aldraðir upplifi sanngirni og fái viðurkenningu.
- Að gera öldruðum ekki að afgangsstærð sem ekki má kosta neitt.
- Að fá góðan eldri borgara afslátt í öllum verslunum.
- Að aldraðir hafi rödd í samfélaginu.
- Að fátækt á Íslandi verði útrýmt.
- Að aldraðir fái viðeigandi aðstoð til að eldast með reisn.
- Við viljum hækka persónuafsláttinn á aldraða og þá sem eru með undir 200 þúsund séu „skattlausir“.

Borð 6:

1. Að ellilífeyrir sé þannig að hægt sé að lifa mannsæmandi lífi.
 2. Námslánaskuldir flytjist ekki yfir á afkomendur við andlát aldraða.
 3. Að öldruðum sé búið pláss til að eldast, hafa góða heilbrigðisþjónustu og öruggt húsnæði.
 4. Frítt í sund, lækun fasteignagjalda og skattlausar greiðslur frá TR.
 5. Að þjónustan sé ekki tekjutengd.
- Að tekið sé mark á því sem eldri borgarar segja og fullt tillit sé tekið til þarfa þeirra.

Borð 7:

1. Að öldruðum og framlagi þeirra sé sýnd virðing, t.d. með því að tryggja mannsæmandi laun og að fólk geti stundað atvinnu án þess að laun skerðist.
 2. Að fólk fái greitt úr lífeyrissjóðum sem það lagði inn.
 3. Að allir hafi greiðan aðgang að lækni- og félagsþjónustu.
 4. Að sköpuð séu trygg húsnæðisúrræði við allra hæfi.
 5. Að störf með og fyrir aldraða séu metin til mannsæmandi launa.
- Að aldraðir séu sem lengst sjálfum sér nægir og vinni að því.
 - Að það verði „einfalt“ að eiga í samskiptum við kerfið.
 - Að ég fái aðstoð ef ég þarf á að halda.
 - Vonast til að halda heilsu til að gera ennþá gagn í samfélaginu.
 - Að við getum lifað hér á landi án hryðjuverka.
 - Að hægt sé að taka á móti fleirum flóttamönnum.
 - Að okkur verði leyft að vinna lengur, án skerðingar úr lífeyrissjóði.
 - Að samfélagið sýni okkur þá virðingu sem við eigum skilið.
 - Að öldruðum sé sýnt það traust að mega vinna án skerðingar meðan heilsa og kraftar leyfa.
 - Að okkur séu tryggð mannsæmandi laun.

- Að okkur verði gert kleift að lifa mannsæmandi lífi.
- Að vel sé staðið að þjónustu.
- Að mega áfram taka þátt í öllum félagsmálum þjóðfélagsins.
- Að aldraðir séu sýnilegir og fái að njóta þess sem þeir hafa skilað til samfélagsins.
- Ég vonast til að geta lifað síðustu árin án fjárhagsáhyggna og fá góða heilbrigðisþjónustu.
- Að okkur finnist við ekki vera byrði á þjóðfélaginu.
- Að komið sé fram við aldraða af virðingu og hlustað á skoðanir þeirra.
- Að það skili okkur til baka því sem við höfum lagt til samfélagsins.
- Að lífeyrissjóðurinn greiði okkur til baka það sem við höfum lagt í hann.
- Að vera metin sem jákvæður samfélagsþegn.

Borð 8:

1. Áhyggjulaust ævikvöld, t.d. ekki fjárhagsáhyggjur, félagsáhyggjur eða búsetuáhyggjur.
 2. Að kjörin séu ekki það slæm að við neyðumst til að taka líf okkar. Að við festumst ekki í fátækragildru.
 3. Að húsnæði sé til sem hæfir öldruðum þegar fólk vill minnka við sig.
 4. Að við fáum þá þjónustu og stuðning sem við þurfum til að geta búið heima sem lengst.
 5. Að við getum sótt heilbrigðisþjónustu sem við þurfum í heimabyggð.
- Að það meti og beri virðingu fyrir reynslu, þekkingu og færni aldraðra.

Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun?

Borð 1:

1. Að vera sáttur við lífið og tilveruna.
 2. Að eldast án þess að verða öðrum í fjölskyldunni byrði, eða til ama!
 3. Að njóta frelsis, samveru við vini og fjölskyldu, virkrar þátttöku í ýmsum áhugamálum, tækifæra til að fræðast og njóta.
 4. Að hafa góða heilsu og geta lifað áhyggjulausu ævikvöldi.
 5. Að halda góðri heilsu og geta notið þess sem veitir ánægju og gleði.
- Gott öryggi.
 - Góð tengsl við ættingja og vini.
 - Að lifa innihaldsríku og ánægjulegu lífi.
 - Góð þjónusta heim eða á öldrunarheimili.

Borð 2:

1. Að hafa heilsu til að lifa lífinu lifandi, ferðast og taka þátt í ýmsum uppákomum.
 2. Að halda góðri andlegri og líkamlegri heilsu.
 3. Að vera sjálfum sér nógur.
 4. Að finna fyrir öryggi.
 5. Að lifa í sátt við sjálfan sig.
- Að njóta öryggis án áhyggna.
 - Að lifa við öryggi og geta séð um sig og sína.
 - Vera sáttur og jákvæður.
 - Náttúrulegt flæði.
 - Að vera sáttur við ellikerlingu.
 - Að lifa heilbrigður og sáttur.
 - Að hafa góða heilsu og nóg að gera.
 - Að vera heilsuhraustur.
 - Að vera sáttur við sjálfan sig og aðra. Líta jákvætt á lífið og reyna að gefa af sér í samvistum við náungann.
 - Að fá að velja sína kosti.
 - Að vera sátt við lífið og tilveruna.
 - Að vera jákvæður.
 - Að lifa lífinu lifandi.

Borð 3:

1. Að hafa góða heilsu, góðan fjárhag og góða fjölskyldu.
2. Að fá að vinna ef heilsan leyfir.
3. Að njóta samveru ástvina sinna og vera glaður.
4. Að vera líkamlega og andlega heilbrigður.
5. Að geta lagt af mörkum til samfélagsins.

- Að vera sjálfbjarga.
- Að halda í góða skapið.
- Að halda andlegri reisn og þora að rífa kjaft.
- Að ráða sér sjálfum.

Borð 4:

1. Að hafa áhyggjulaust ævikvöld og geta notið lífsins til fulls og gera það sem viðkomandi langar til og vera mjög jákvæður.
 2. Að vera heilsuhraustur andlega og líkamlega.
 3. Að taka þátt í samfélaginu á jákvæðan hátt og efast aldrei um færni sína.
 4. Að vera jákvæður gagnvart því sem liðið er og horfa björtum augum á framtíðina.
 5. Að vera virkur í félagsstarfi.
- Að vera jákvæður og sáttur við lífshlaupið.

Borð 5:

1. Að vera heilbrigður, hraustur, jákvæður og sjálfbjarga.
 2. Að halda andlegri og líkamlegri heilsu sem lengst miðað við aldur.
 3. Að hafa gott samband við börnin sín og fjölskyldu.
 4. Að fá að lifa heilbrigðu lífi með maka sínum, fjölskyldu og vinum.
 5. Að vera virkur þátttakandi í samfélaginu.
- Að líða vel í eigin líkama og sál, vera jákvæður og sáttur.
 - Að vera hress og ekkert stress.
 - Að þjóðfélagið meti orku og þekkingu aldraðra.
 - Að vera ekki öðrum byrði.
 - Að hafa góða heilsu og vera fjárhagslega sjálfstæður.

Borð 6:

1. Farsæl öldrun er þátttaka í samfélaginu á eigin forsendum.
 2. Að líða vel andlega og líkamlega og hafa örugga afkomu.
 3. Að eiga fjölskyldu og vini sem taka þátt í gleði og sorg okkar.
 4. Að geta litið björtum augum á lífið og notið þess sem maður hefur á hverri stundu.
- Að sjá þýðingu í lífinu.
 - Að vera sáttur við sjálfan sig og aðra.

Borð 7:

1. Að geta haldið í gleðina og jákvæðnina án utanaðkomandi áhyggna.
2. Að halda líkamlegri og andlegri heilsu þannig að reisn og velferð haldist. Skapast með jákvæðu hugarfari og samvinnu.
3. Að lifa í sátt og samlyndi við Guð og menn. Hamingjuríkt ævikvöld.

4. Að halda fullri reisu og geta notið lífsins án húsnæðis og fjárhagsáhyggna.
 5. Að vera með jákvætt lífsviðhorf eftir lífsreynslu.
- Að njóta jafnréttis, tjáningarfrelsis og góðs samfélags.

Borð 8:

1. Góð heilsa og góðar félagslegar aðstæður, engar fjárhagsáhyggjur.
 2. Að vera virkur, viðurkenndur og heilsuhraustur og hafa greiðan aðgang að öldrunarþjónustu.
 3. Að lifa í sátt við sig og sína. Að vera sáttur við lífið.
 4. Að hafa greiðan aðgang að öldrunarþjónustu.
 5. Að geta stundað áhugamál af ástríðu.
- Að fá að finna til sín og hafa hlutverk.

Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

Borð 1:

1. Að sveitarfélagið bjóði upp á góða þjónustu sem hentar hverjum og einum.
 2. Sveitarfélagið stuðli að bættri aðstöðu til útivistar, t.d. með gerð göngustíga.
 3. Passa upp á líkamlega og andlega heilsu eftir bestu getu með reglulegu líferni og jákvæðni. Að við sjálf séum þátttakendur í okkar lífi og berum ábyrgð.
 4. Að við séum sýnileg á stöðum þar sem öldrunarmál eru rædd. Taka þátt í umræðum.
 5. Við sjálf tökum öldrun sem „verkefni“ í tæka tíð með þátttöku í fræðslufundum, hreyfingu, þjálfun og vinnu með eigin viðhorf til þess að eldast.
- Góð heimaþjónusta.
 - Að ríkið stuðli að því að fólk hafi góða fjárhagsstöðu.
 - Næg dvalarheimili og hjúkrunarheimili.

Borð 2:

1. Stjórnvöld hugi að góðri heilbrigðisþjónustu. Sveitarfélagið greiði úr að aldraðir komist leiðar sínar t.d. snjómokstur, húsnæði og heimaþjónustu. Við sjálf séum sáttt við Guð og menn.
2. Samvinna á milli stjórnenda og þeirra sem njóta/þiggja þjónustu.
3. Bjóða upp á góða heilbrigðisþjónustu.
4. Með virkni hugar og handa og umhugun um okkur sjálf.
5. Að sjá til þess að götur séu aðgengilegar að vetrarlagi og yfir höfuð.

*Fegin get ég fikrað mig
í fótstig gengna spora.
Vera sáttt við sjálfan sig,
sitja fast og þora.*

- Með jákvæðu hugarfari og þátttöku í umræðum.
- Rannsóknir/könnun á vilja þjónustuþega stýri uppbyggingu.
- Við sjálf stuðlum að farsælli öldrun með hreyfingu, jákvæðni og góðum samskiptum við fjölskyldu og vini.
- Góð heilbrigðis- og félagsþjónusta.
- Taka þátt í því félagsstarfi sem í boði er.
- Að ríkið leiðrétti laun aldraðra.
- Samtal allra.
- Að vera sátttur við sjálfan sig og taka því sem að höndum ber.
- Taka því sem er í boði opnum örmum.
- Jákvæð uppbygging þjónustu.
- Með fyrirbyggju og markvissri uppbyggingu.

Borð 3:

1. Að stjórnvöld, sveitarfélög og fulltrúi aldraðra vinni saman að farsæld fyrir aldraða.
2. Taka virkan þátt í málefnum aldraðra.
3. Skipulögð hreyfing og hollt mataræði.
4. Vera virk í samfélaginu.
5. Hafa þarf aldraða með í ráðum og gjörðum.

*Af kvennafans ég kvalinn er
segir Magnús Reynir.
Hver er það sem stjórnar hér
og flestum körlum leynir?*

- Hressa upp á Gráa herinn.
- Kjósa VG.
- Breyta þarf hugsun í garð aldraðra.
- Kjósa rétt í sveitarstjórnar- og Alþingiskosningum.
- Hátekjuskattar og meiri þjónusta.

Borð 4:

1. Vera virkur, hafa skoðanir á málefnum ríkis og sveitarfélaga og taka þátt í málefnum líðandi stundar fyrr heldur en seinna. Ríki og sveitarfélög þurfa að vinna vel saman.
 2. Hafa góða félagsþjónustu.
 3. Stjórnvöld veiti góða heilbrigðisþjónustu.
 4. Hreyfa sig. Vera jákvæður, taka þátt í lífinu. Bera virðingu fyrir náunganum og hlusta á hann.
 5. Taka á móti breytingum með opnum huga.
- Taka þátt í tómstundum og öðrum uppákomum.

Borð 5:

1. Að vera virkur þátttakandi í félögum og öðru mannlífi.
 2. Vera jákvæður og virkur eldri borgari.
 3. Að stjórnvöld meti þekkingu og reynslu aldraðra.
 4. Við verðum að vera trú sjálfum okkur, huga að heilsu sem best eftir getu, ganga, synda o.s.frv., borða skynsamlega, rækta vini og fjölskyldu.
 5. Sveitarfélög sjái margbreytileikann hjá eldri borgurum og hafi fjölbreytt framboð fyrir þá. Það hentar ekki öllum það sama í leik og starfi.
- Að öldruðum sé búin góð aðstaða í húsnæði og heilsugæslu.
 - Vera jákvæður gagnvart stjórnvöldum, sveitarfélögum og sérstaklega sjálfum sér.
 - Vera jákvæður og tilbúinn að rétta fram hjálparhönd.
 - Aldraðir fái störf við hæfi eftir getu og vilja.
 - Stjórnvöld standi við gefin loforð og hætti að ljúga og svíkja.
 - Með reglulegri teymisvinnu stjórnvalda, sveitarfélaga og öldrunarráðs um málefni aldraðra.
 - Að æska og elli starfi saman.

Borð 6:

1. Hafa öldrunarmiðstöð í hverju sveitarfélagi sem sér um að samhæfa þjónustu við aldraða. Það auðveldar fólki að leita sér aðstoðar.
2. Stuðla að því að það sé nægur mannskapur að vinna í öldrunarþjónustu.
3. Temja sér að líta björtum augum á lífið.
4. Bera ábyrgð á eigin heilsu.
5. Að lifa lífinu lifandi og vera ánægður með sjálfan sig.

Borð 7:

1. Að ríki, sveitarfélög og félög aldraðra komi sér saman um að veita samþætta, góða þjónustu.
2. Með því að sveitarfélag og ríki stuðli að sjálfstæðri og góðri heilsu með góðri þjónustu.
3. Við getum gætt þess að næra huga og sál með lestri og annarri þjálfun. Stunda hreyfingu og vera jákvæð.
4. Með jákvæðni í hugsun, orðum og gjörðum við samborgarana.

*Er ég orðin elliaer
Er ég orðin gömul?
Mér eru fornu minnin kær
ferlega er erfitt að botna vísu*

- Hafa áhrif á stefnumótun í málefnum aldraðra.
- Vinna með samtökum eldri borgara að samvinnu við sveitarfélög með jafnrétti í huga.
- Með hvatningu til ráðamanna til jákvæðni í samskiptum um málefni aldraðra.
- Stunda hreyfingu og vera jákvæður.
- Raddir aldraðra á Alþingi!
- Með meiri samvinnu í félagsstarfi hjá ungum og öldnum.
- Ég get verið jákvæður og gætt þess að halda líkamanum í formi með göngutúrum og annari hreyfingu.
- Með því að fá að vinna lengur án skerðingar. Hvetja fólk frekar til að vinna áfram ef það hefur löngun til.

Borð 8:

1. Stjórnvöld: tryggja mannsæmandi lífeyrir og hætta að refsa fyrir að afla tekna. Sveitarfélög: tryggja húsnæði við hæfi aldraðra. Við sjálf: heilbriggt lífarni til að hafa góða heilsu, taka þátt í samfélaginu á staðnum.
 2. Að tala og hafa samráð við okkur en ekki tala um okkur.
 3. Skipa umboðsmann aldraðra.
 4. Tryggja nægjanlegt fjármagn og þjónustuúrræði í heimabyggð.
 5. Efla heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða.
- Með góðri þjónustu í samgöngum, líkamsræktaraðstöðu og andlegri uppbyggingu.