

Framtíðarþing um farsæla öldrun haldið á Selfossi, 16. nóvember 2015

Samantekt

*Farsæl öldrun er okkar fag
fylkjum saman liði í dag.
Gerum öllum öðrum gott
endum síðan lífið flott.*

*Steinunn K. Jónsdóttir samdi fyrripartinn
Óskar H. Ólafsson botnaði*



Efnisyfirlit

Inngangur	4
Niðurstöðurnar í hnotskurn.....	6
Hvað er það besta við að eldast?	8
Þroski, sátt og tilhlökkun	8
Frelsi til að ráðstafa tíma sínum	8
Góð félagsleg tengsl	9
Heilsa, fjárhagslegt sjálfstæði og þjónusta.....	9
Væntingar samfélagsins til aldraðra.....	10
Að aldraðir séu nægjusamir og jákvæðir.....	10
Að aldraðir séu virkir samborgarar.....	10
Að aldraðir séu einsleitir hópur.....	11
Að aldraðir njóti lífsins.....	11
Væntingar aldraðra til samfélagsins.....	12
Fjárhagslegt sjálfstæði.....	12
Góð heilbrigðisþjónusta	12
Fjölbreytt þjónustuúrræði	12
Virðing, hvatning og aðstoð	13
Hvað er farsæl öldrun?	14
Heilsutengd lífsgæði	14
Fjárhagsleg - og búsetuúrræði.....	14
Góð félagsleg tengsl	15
Að vera sáttur og jákvæður	15
Virðing fyrir öldruðum.....	15
Framboð á þjónustu og sjálfræði	16
Að hafa hlutverk og vera virkur	16
Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?	17
Hlusta á rödd aldraðra.....	17
Jákvætt hugarfar, ábyrgð og virkni.....	17
Stuðla að viðhorfsbreytingu í samfélaginu.....	18
Hlúa sem best að öldruðum	18
Heilbrigðisþjónusta.....	18
Búsetuúrræði.....	19
Öruggur fjárhagur.....	19
Annað	19
Viðauki 1: Þátttakendur.....	20

Viðauki 2: Auglýsing.....	21
Viðauki 3: Hvað er það besta við að eldast?	22
Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra	26
Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins	29
Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun?	31
Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?	36



Frá vinstri: Ingrid Kuhlman þingstjóri, Sigríður J. Guðmundsdóttir, formaður Félags eldri borgara á Selfossi, Haukur Ingibergsson, formaður Landssambands eldri borgara, Ásta Stefánsdóttir framkvæmdastjóri Sveitarfélags Árborgar, Guðlaug Jóna Hilmarsdóttir, félagsmálastjóri Sveitarfélags Árborgar og Pétur Magnússon, formaður Öldrunarráðs.

Inngangur

Mánudaginn 16. nóvember kl. 16.30-20.30 var haldið *Framtíðarþing um farsæla öldrun* í húsakynnum Félags eldri borgara á Selfossi. Þingið var samvinnuverkefni Öldrunarráðs Íslands, Landssambands eldri borgara, Velferðarráðuneytisins, Hrunamannahrepps, Hveragerðisbæjar, Bláskógabyggðar, Sveitarfélagsins Ölfuss, Rangárþings eystra, Skeiða- og Gnúpverjahrepps og Sveitarfélagsins Árborgar.

Stutt ávörp í upphafi þings fluttu Haraldur Einarsson 8. þingmaður Suðurlands og Haukur Ingibergsson formaður Landssambands eldri borgara.



Haukur Ingibergsson



Haraldur Einarsson

Þingið var með sama sniði og sambærileg þing sem haldin voru í Reykjavík í mars 2013 og á Akureyri í maí 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 Suðurlandi 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 hvernig aldraðir líta mál sín til framtíðar. Einnig að heyra sjónarmið og áherslur íbúa á Suðurlandi á þinginu.

Fundarfyrirkomulag byggði á sömu hugmyndafræði og notuð var á þjóðfundunum 2009 og 2010. Unnið var á níu 8-9 manna borðum og á hverju borði var þjálfður 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 kæmst að.

Þátttakendur voru 77 talsins úr eftirfarandi meginhópum (sjá viðauka 1):

- Aldurshópurinn 75 ára og eldri
- Aldurshópurinn 55-75 ára
- Aldurshópurinn 55 og yngri
- Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

Hóparnir voru blandaðir þannig að á hverju borði voru þátttakendur í mismunandi aldurshópum auk starfsfólks sem tengist öldrunarmálum.

Fundurinn var auglýstur í Dagskránni auk þess sem allir þeir sem stóðu að Framtíðarþinginu birtu auglýsinguna á heimasíðu sinni og auglýstu eftir þátttakendum með tölvupósti á sína félagsmenn. Einnig var sendur tölvupóstur á póstlista Öldrunarráðs og auglýst í Fréttablaðinu.

Spurningarnar sem fundarmenn glímdu við voru eftirfarandi:

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

Salurinn var tvískiptur þegar kom að því að svara spurningu 2 þannig að rúmur helmingur fundarmanna ræddi væntingar samfélagsins og tæpur helmingur væntingar aldraðra.

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 niðurstöðunum.

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

Eftirlaunaárin eru að mati fundarmanna kærkominn tími til að setja sjálfan sig í fyrsta sæti og hafa tíma fyrir það sem hefur setið á hakanum.

Tvívættar væntingar samfélagsins

Væntingar samfélagsins til aldraðra eru annars vegar að aldraðir séu virkir samborgarar og leggi sitt af mörkum og hins vegar að þeir láti sem minnst fyrir sér fara og séu nægjusamir og jákvæðir. Samfélagið hafi einnig þær væntingar að aldraðir geti lifað góðu lífi og séu meðvitaðir um eigin rétt.

Rödd aldraðra fái að heyrast

Mikilvægt er talið að aldraðir séu hafðir með í ráðum um þau mál sem að þeim snúa. Þeir séu jú sérfræðingar í sínu lífi. Hlusta þurfi á óskir þeirra og þarfir og taka mark á því sem þeir hafa fram að færa. Fundarmenn nefndu mikilvægi þess að aldraðir eigi fulltrúa í sem flestum nefndum sem fjalla um málefni aldraðra.

Meta aldraða að verðleikum

Fundarmenn telja mikilvægt að skapa jákvæðara viðhorf til aldraðra með uppbyggilegri umræðu. Virða þurfi aldraða til jafns við aðra og líta á þá sem nýta samfélagsþegna og hluta af heildinni. Koma eigi fram við þá sem einstaklinga en ekki sem einsleitan hóp.

Fjárhagslegt öryggi og sjálfstæði

Fundarmenn eru sammála um það að fjárhagslegt öryggi og sjálfstæði sé eitt af grundvallaratriðum áhyggjulauss ævkvölds. Mikilvægt sé að tryggja að enginn líði skort eða sé háður öðrum fjárhagslega. Stjórnvöld þurfi að tryggja framfærslu yfir fátæktarmörkum.



Góð heilbrigðisþjónusta

Mikilvægt er talið að boðið sé upp á góða heilbrigðisþjónustu sem taki mið af þörfum hins aldraðra. Læknisþjónusta þurfi að vera örugg, heimahjúkrun tryggð og næg rými á dvalar- og hjúkrunarheimilum. Heimþjónusta verði að vera í samráði við þá sem eiga að njóta hennar. Bæta þurfi þjónustu í dreifbýli.

Fjölbreytt búsetuúrræði

Mikilvægt er talið að öldruðum sé tryggt öruggt húsnæði og að fjölbreytt búsetuúrræði séu í boði sem henti mismunandi hópum aldraðra. Til að gera fólki kleift að vera sem lengst heima þurfi samfélagslega þjónustan að vera góð og heimþjónustan öflug. Sveitarfélög þurfi að vinna að því að aldraðir geti orðið eldri í sinni heimabyggð kjósi þeir svo og að hjón geti áfram búið saman.

Heilsutengd lífsgæði

Fundarmenn telja góða heilsu á líkama og sál forsenda farsællar öldrunar. Mikilvægt sé að bera ábyrgð á að viðhalda góðri heilsu með hollu mataræði, útvist og hreyfingu.

Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn leggja áherslu á mikilvægi þess að aldraðir séu félagslega virkir og haldi góðum tengslum við fjölskyldu, ættingja og vini. Hugi að barnabörnum og barnabarnabörnum og njóti samvistar við maka eða kærasta/kærustu. Þátttaka í fjölbreyttu félags- og tómstundastarfi er einnig talin mikilvæg.

Sjálfræði um eigin þarfir

Aldraðir telja mikilvægt að sjálfsákvörðunarréttur þeirra sé virtur og að í boði sé einstaklingsmiðuð og sveigjanleg þjónusta sem taki mið af þörfum þeirra sem njóta hennar. Gera þurfi öldruðum kleift að velja á sínum forsendum og forðast að steypa alla í sama mótið.

Taka virkan þátt í lífinu

Farsæl öldrun er að mati fundarmanna m.a. að vera virkur borgari og hafa hlutverki að gegna. Miðla af reynslu sinni, þekkingu og vísu til yngri kynslóða og bjóða fram krafta sína í sjálfböðastörf. Vera virkur í starfi aldraðra og stunda öflugt félags- og tómstundastarf. Láta sig varða um hlutina og gefa af sér.

Jákvætt lífsviðhorf

Liður í farsælli öldrun er að mati fundarmanna að taka lífinu með auðmýkt og æðruleysi og vera þakklátur fyrir að hafa náð háum aldri. Mikilvægt sé einnig að tileinka sér jákvætt og umburðarlynt lífsviðhorf, vera stoltur og sáttur við lífshlaupið sitt og hlakka til þess sem framundan er. Þeir benda á mikilvægi þess að fólk hugi að starfslokum tímanlega.



Hvað er það besta við að eldast?

„Að vera búinn að skila ævistarfinu“ og „Geta sett sjálfan sig í fyrsta sæti“

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

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

Þroski, sátt og tilhlökkun

Fundarmenn nefndu að það besta við að eldast væri að líta sáttur yfir farinn veg og vera búinn að skila ævistarfinu. Þeir eru á því að þetta sé tíminn til að njóta lífsins og afrakstursins. Einnig að með ellinni fái maður aukinn þroska, visku og yfirsýn og geti miðlað reynslu sinni áfram til yngri kynslóða. Þakklæti fyrir að hafa náð háum aldri var fundarmönnum einnig ofarlega í huga.

- Lífið einfaldast.
- Að íhuga málin er í fyrirrúmi.
- Umburðarlyndi og þolinmæði eykst.
- Þroskast og skynja lífið.
- Að hafa upplifað þjóðfélagsbreytingar.
- Að hafa mikla reynslu og miðla henni áfram.
- Að hafa komist það langt að hafa lifað ævina af.
- Að mega njóta lífsins áhyggjulaus.
- Gleðin yfir að hafa náð háum aldri.
- Að ná sátt við lífshlaupið.
- Góðar minningar um ferðalög og félagsskap.
- Horfa til baka og sjá hvað maður hefur afrekað skemmtilega og flotta hluti.
- Að geta tekið lífinu sem eldri borgari með jákvæðni og gleði.
- Að vita að maður hafi skilað góðu dagsverki.
- Það besta við að eldast er hugsunin um skemmtilegan tíma sem framundan er að lokinni starfsævi ef heilsan er góð.



Frelsi til að ráðstafa tíma sínum

Fundarmönnum var tíðrætt um frelsið frá vinnutengdu stressi og tækifærið til að geta sofið út á morgnana og ráðið ævikvöldinu sjálfur. Þetta sé kærkominn tími til að rækta sjálfan sig, ferðast og sinna því sem mann langar til. Nefnd voru atriði eins og lestur góðra bóka, handavinnu, kórstarf, dans, útivist ofl. Mikilvægt væri að verja tíma með fjölskyldu, vinum og jafnöldrum og almennt að gera það ekki hafi gefist tími til fram að þessu. Taka virkan þátt í lífinu og hafa hlutverk þó að maður sé hættur að vinna, t.d. með sjálfboðaliðastarfi.

- Að þurfa ekki að fara út í kuldann á morgnana á veturna.
- Geta sofið út á hverjum morgni.
- Ekkert stress eða ástæður til að flýta sér.
- Geta sett sjálfan sig í fyrsta sæti.
- Að hafa tíma til að sinna áhugamálum og tólmstundastarfi eftir því sem hægt er.

- Lífsgæði: tími til að ferðast og komast í sól yfir veturinn.
- Hafa tíma til að hreyfa sig meira en áður.
- Virk þegar ég nenni.
- Tími fyrir börn, barnabörn, fjölskyldu og eiginmann.
- Að vinna sjálfboðin störf í þágu þeirra sem verst standa í samfélaginu.
- Að hafa tækifæri til að ráða því sjálfur hvernig ævikvöldið er.

Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn voru sammála um að það góða við að eldast væri að að halda góðum félagslegum tengslum við þá sem eru manni kærastir. Sjá börnin og barnabörnin komast á legg og verja sem bestum tíma með maka og afkomendum.

- Njóta samvistar við barnabörn og langömmubörn.
- Að fá að sjá börnin sín vaxa og dafna sem og alla afkomendur.
- Að eldast með maka.
- Taka þátt í skemmtilegu starfi eldri borgara.
- Tími til heimsóknna til vina og einmana fólks.

Heilsa, fjárhagslegt sjálfstæði og þjónusta

Fundarmenn voru sammála um að góð andleg og líkamleg heilsa sé fyrir öllu til að geta notið þess sem ellin hefur upp á að bjóða. Annað sem þeir telja að skipti máli er að vera engum háður fjárhagslega og geta lifað áhyggjulausu ævikvöldi. Einnig að þjónustan sé í samráði við þarfir þeirra sem njóta hennar. Fundarmenn telja jafnframt mikilvægt að undirbúningurinn undir efri árin hefjist áður en fólk nær háum aldri, t.d. fyrir sextugt.

- Ef heilsan er góð eru möguleikarnir óteljandi.
- Fjárhagslegt öryggi.
- Að eiga gott bæjarfélag.
- Hafa góða lækniþjónustu.
- Að geta treyst því að úrræði og aðbúnaður sem hentar út frá heilsu sé fyrir hendi.
- Stefnt skal að því að hjón geti áfram búið saman óski þau þess.
- Aldrei verði fólk á efri árum flutt í fjarlæg héröð til vistunar nema að eigin ósk.
- Heimþjónusta verði ætíð í samráði við þá sem eiga að njóta hennar.
- Fræðsla til undirbúnings þess að hætta á vinnumarkaði þarf að hefjast tímanlega.



Væntingar samfélagsins til aldraðra

*Það nær ekki nokkurri átt
nöldrið verð ég að segja.
Þið skuluð ekki hafa hátt
en halda kjafti og þegja.*

Skafti Bjarnason

Rúmur helmingur fundarmanna eða fimm borð tóku umræðu um þær væntingar sem samfélagið gerir til aldraðra (sjá viðauka 4). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Að aldraðir séu nægjusamir og jákvæðir

Þegar rýnt er í niðurstöðurnar sést glöggst að fundarmenn telja væntingar samfélagsins fyrst og fremst þær að aldraðir láti sem minnst fyrir sér fara og sætti sig við þau úrræði sem í boði eru fyrir þá. Einnig að þeir séu ekki til vandræða og kosti samfélagið sem minnst. Samfélaginu leiðist kröfur þeirra um lífvænlegan lífeyrir.

- Að aldraðir séu jákvæðir og þiggi þá þjónustu sem í boði er.
- Að aldraðir geri ekki óraunhæfar kröfur.
- Að eldri borgarar skilji að þeir séu ekki í forgangi.
- Að þeir séu auðveldir í samskiptum.
- Að þeir séu skapandi og lífsglaðir.
- Að við þurfum sem sjaldnast að fara til læknis.
- Að við höldum færni og sjálfstæði á meðan við getum.
- Að aldraðir geti séð um sig sem lengst.
- Að eldri borgarar hleypi yngra fólki að í allar stöður sem losna.
- Að þeir geti sinnt eigin þörfum án hjálpar og verði sem minnst byrði fyrir samfélagið.
- Ráðamenn vænta þess að aldraðir þegi.



Að aldraðir séu virkir samborgarar

Á sama tíma og þess er vænst að aldraðir láti lítið fyrir sér fara eru væntingar um að þeir standi við sínar skyldur og séu til staðar ef þörf er á að nota þá, t.d. til að miðla reynslu sinni og þekkingu til samfélagsins, taka þátt í sjálfboðaliðastarfi eða passa barnabörnin. Einnig er þess vænst að þeir haldi andlegri og líkamlegri heilsu sem lengst með hollum lífsmáta.

- Að aldraðir skilji eftir sig mikinn arf og erfðaskatt.
- Að þeir sinni sjálfboðaliðastörfum.
- Að þeir gefi kost á sér til trúnaðarstarfa hjá ríki og sveitarfélögum.
- Að aldraðir upplýsi um gamla tíma og kenni gömul handbrögð.
- Að þeir taki þátt í skólasterfi, t.d. lestrarverkefni.
- Að þeir séu þátttakendur í uppeldi yngri kynslóða og styðji við bakið á þeim í þeirra lífsbaráttu.

Að aldraðir séu einsleitir hópur

Fundarmenn upplifa að samfélagið líti á þá sem einsleitán hóp og vænti þess að mörgum henti það sama, t.d. að allir vilji búa heima sem lengst eða að allir vilji fara á stofnun. Oft er alhæft um að aldraðir verji sínum tíma í að þrjóna eða skera út.

Að aldraðir njóti lífsins

Fundarmenn telja að samfélagið hafi væntingar um að aldraðir geti lifað innihaldsríku og góðu lífi og séu meðvitaðir um eigin rétt:

- Að lífeyrir þeirra sé nægilegur til að geta lifað sómasamlegu lífi.
- Að þeir geti tekið þátt í félagsstarfi.
- Að þeir séu fjárhagslega sjálfstæðir.
- Að samfélagið verði þeim til ánægju og styðji við bakið á þeim þegar hallar undan fæti.
- Að aldraðir láti ekki bjóða sér hvað sem er.
- Að þeir séu sterkir talsmenn sjálfra síns.
- Að aldraðir séu meðvitaðir um hvað þeir hafi rétt á í samfélaginu.



Væntingar aldraðra til samfélagsins

„Að aldraðir hafi val um þjónustuúrræði“ og „Við erum sérfræðingar í lífi okkar“

Tæpur helmingur fundarmanna eða fjögur borð tóku umræðu um þær væntingar aldraðra til samfélagsins (sjá viðauka 5). Svörum þeirra má skipta í eftirfarandi flokka:

Fjárhagslegt sjálfstæði

Aldraðir vænta þess að samfélagið átti sig á því að fjárhagslegt sjálfstæði sé eitt af grundvallaratriðum áhyggjulauss ævikvölds. Mikilvægt sé að jafna kjör aldraðra þannig að enginn líði skort eða sé upp á aðra kominn.

- Tryggja framfærslu yfir fátæktarmörkum.
- Að allir aldraðir hafi jöfn tækifæri óháð fyrri tekjum.
- Að samfélagið styðji við atvinnuþátttöku aldraðra án skerðingu bóta og lífeyris.
- Að fá að vinna lengur en til 67 ára.
- Skila aftur þeim fjármunum sem voru skornir af bótum ellilífeyrisþega eftir hrunið 2008 og hækka skattleysismörk.
- Hætta að svíkja kosningaloforð.

Góð heilbrigðisþjónusta

Aldraðir vænta þess að hafa aðgang að góðri heilbrigðisþjónustu hjá heilsugæslu, á spítölum og á elliheimilum og að tryggð verði næg rými á hjúkrunarheimilum þegar heilsan bilar. Heilbrigðisþjónusta þurfi að taka mið af þörfum hins aldraðra.

- Að heimahjúkrun sé tryggð.
- Að heilbrigðisþjónusta sé ókeypis.
- Að aldraðir fái ókeypis þau lyf sem þeir þurfa á að halda.
- Að hvert hérað hafi hjúkrunarheimili fyrir aldraða í nærsamfélagi þeirra.



Fjölbreytt þjónustuúrræði

Fundarmenn telja mikilvægt að öldruðum standi til boða einstaklingsmiðuð og sveigjanleg þjónusta og að þeir geti haft val um að búa heima eða fara á dvalarheimili. Virða þurfi sjálfsákvörðunarrétt þeirra og gera þeim kleift að halda sjálfstæði. Samfélagið eigi að hjálpa öldruðum að ganga í gegnum breytingar á búsetu. Eftirfarandi atriði voru m.a. nefnd í þessu samhengi:

- Að öldruðum sé tryggt öruggt húsnæði, hvort sem er heima eða á stofnun.
- Að allir hafi sama rétt hjá sveitarfélaginu í íbúðamálum.
- Að samfella sé í þjónustukeðju við einstaklinga.
- Að setja ekki alla í sama mót – fá að vera maður sjálfur.
- Stuðningur til að búa sem lengst heima með öflugri heimaþjónustu og með áherslu á gott mataræði.
- Að tryggt sé að öldruðum sé vel sinnt þurfi þeir að dvelja á stofnunum.
- Að samfélagið bjóði upp á andlegan stuðning (sálfræðiaðstoð) þegar þess þarf.
- Aðgengi hreyfihamlaðra verði tryggt í ríkara mæli, t.d. með akstri og römpum og hraðari afgreiðslu hjálpartækja.

- Að almenningsamgöngur séu góðar.
- Að hægt sé að fara með hundinn sinn í strætó.
- Að ferðaþjónusta sé tryggð.
- Að aðgengismál séu í lagi.
- Að við fáum frítt í sund.
- Leyfa öldruðum að hafa gæludýr í húsnæði aldraða.
- Að boðið sé upp á aðstoðu til heilsuræktar.
- Að félagsaðstaða sé í boði.
- Að boðið sé upp á grænmetisfæði fyrir aldraða.

Virðing, hvatning og aðstoð

Aldraðir vilja að samfélagið virði og meti störf og stöðu þeirra og þeir fái notið sín óháð stöðu. Búa þurfi svo um að aldraðir eigi alltaf rödd og fái tækifæri til að skilgreina þarfir sínar þar sem þeir eru jú sérfræðingar í lífi sínu. Skilningur þurfi að vera á öldruðum til að þeir geti notið áhyggjulauss ævikvölds. Nærsmfélagið þurfi að stuðla að því að veita aldraða aðstoð ef þurfa þykir, t.d. við að komast á samkomur eða í leikhús. Þátttakendur telja einnig mikilvægt að þeim sé gefinn kostur á að læra af þeim sem yngri eru svo þeir haldi áfram að þroskast og staðni ekki.



Hvað er farsæl öldrun?

„Heilbrigði, hagsæld og hamingja“ og „nógur tími til að hugsa um dauðann eftir dauðann“

*Farsæl öldrun finnst mér vera
fjölbreytt lífið kost ég tel
að gera það sem ég vil gera
og geta notið lengi og vel*

Skafti Bjarnason

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

Heilsutengd lífsgæði

Fundarmenn telja góða heilsu á líkama og sál forsendu farsællar öldrunar. Heilbrigðisþjónusta þurfi að vera örugg þegar heilsa þverr og svara þörfum aldraðra. Mikilvægt sé að bera ábyrgð á eigin heilsu, viðhalda henni og bæta upp á eigin spýtur.

- Að hafa örugga lækniþjónustu.
- Hjúkrunarheimili/hvíldarheimili fyrir hjón – þó aðeins annar aðilinn þurfi aðhlyningu.
- Að hafa góðan aðbúnað í heimabyggð og þurfa ekki að vera flutt hreppaflutningi.
- Góð hjúkrunar- og dvalarheimili sem hugsa vel um þarfir fólksins.
- Hröð hjálpartækjaþjónusta.
- Gott aðgengi að hollum mat.
- Stunda útiveru og líkamsrækt meðan heilsan endist.
- Áhersla á góðar neysluvenjur: hollt mataræði og hreyfingu.



Fjárhagsleg - og búsetuúrræði

Fundarmenn telja skipta miklu máli að aldraðir búi við fjárhagslegt öryggi þannig að þeir geti upplifað vellíðan og áhyggjulaust ævikvöld. Einnig að þeir hafi örugga búsetu með þjónustu og félagslífi.

- Að vera fjárhagslega fær og hafa val um úrræði.
- Engar skerðingar á lífeyri og bótum.
- Að geta leyft mér það sem mig langar til.
- Að eiga fyrir lyfjum.
- Að hafa val um búsetu og staðsetningu húsnæðis.
- Að geta búið sem lengst heima.
- Viðeigandi búsetuúrræði séu fyrir hendi og ánægja með dvalarstað.
- Að ekki sé tekið af fólki fjárhagslegt sjálfstæði við komu á hjúkrunarheimili.

Góð félagsleg tengsl

Fundarmenn leggja áherslu á mikilvægi þess að eiga góð samskipti við fjölskyldu og vini og tryggja að maður einangrist ekki. Fá að eldast með maka eða kærasta/kærustu og huga að barnabörnum og barnabarnabörnum. Verja tíma með jafnöldruðum og hlæja með sínum nánustu.

- Eiga góða fjölskyldu og vini sem viðja eiga tíð samskipti við þig, ekki aðeins af skyldurækni.
- Fólki gefist kostur á félagsskap þegar það kýs svo.
- Að geta tekið þátt í samfélagi jafnaldra.

Að vera sáttur og jákvæður

Farsæl öldrun er, að mati fundarmanna, m.a. að geta horft til baka og verið sáttur við lífshlaupið. Getu glaðst yfir því sem liðið er og notið lífsins. Hlakka einnig til þess sem framundan er.

- Lifa fyrir einn dag í einu.
- Að eldast með reisu í sátt við sjálfan sig og samfélagið/umhverfið sitt.
- Að geta glaðst yfir því að fá að eldast.
- Að eldast eins og manni líður best.
- Að leika sér með bjartsýni og hómor.
- Að vera jákvæður á lífið og tilveruna.
- Að geta hlegið að sjálfum sér á jákvæðan hátt.
- Getu upplifað sem mest af gæðum lífsins.
- Að vera hamingjusamur.
- Að njóta og gefa af sér.
- Að strjúka spjaldtölvunni með kaffibolla við hönd.
- Að geta lifað við aðstæður sem manni finnst fullnægjandi.
- Að opna umræðuna um dauðann sem eðilegan og sjálfsagðan endi lífs.



*Upplýsingar eigi læt bíða
í einfaldleika frá því segi.
Best er af öllu að láta sér líða
ljómandi vel á hverjum degi.*

Hjörtur Þórarinsson

Virðing fyrir öldruðum

Að mati fundarmanna felst í farsælli öldrun hvetjandi, umhyggjusamt og styðjandi samfélag sem virðir aldraða til jafns við aðra og hefur samráð við þá um það sem þá varðar.

- Vera álitinn nýtur samfélagsþegn þótt launavinna sé ekki innt af hendi.
- Að upplifa sig sem hluta af heildinni.
- Að vera metinn að verðleikum þrátt fyrir aldur – ég geti enn gert gagn.
- Bætt samskipti allra aldurshópa – ekki útiloka aldraða frá samfélaginu.
- Samvinna við eldri borgara – ekkert um þá án þeirra.

- Gott upplýsingaflæði til aldraðra.
- Að aldraðir geti lifað áhyggjulausu lífi til enda, við öryggi, frið og virðingu samfélagsins.

Framboð á þjónustu og sjálfræði

Farsæl öldrun felst að mati fundarmanna í því að í boði sé þjónusta sem hentar hverjum og einum og að aldraðir geti valið þá þjónustu sem þeir vilja á sínum forsendum. Fram kom að mikilvægt væri að fá kynjamiðaða þjónustu og nota kynjamiðaða tölfræði til að tryggja að kynin njóti sammælis.

- Geta fengið þá þjónustu sem með þarf frá sveitarfélaginu.
- Mismunandi búsetuúrræði sem henta mismunandi hópum aldraðra.
- Vissa um samfélagslega aðstoð ef þörf krefur.
- Að hafa góða félagslega þjónustu.
- Öflug heimaþjónusta, t.d. þrif oftart en tvisvar í mánuði.
- Góð aðstaða við félagsstörf.
- Umhverfið sé lagað að þínum þörfum til þess að breytingar á ævikvöldinu verði sem minnstar.
- Hafa val um búsetu.
- Að hafa aðgengi að fjölmiðlun á ódýran hátt.
- Að vera frjáls til orðs og æðis.



Að hafa hlutverk og vera virkur

Fundarmenn telja að mikilvægt sé að vera virkur samfélagsþegn og hafa hlutverki að gegna.

- Geta miðlað af reynslu sinni og þekkingu.
- Að takast að sinna áhugamálum eins og stefnt var að við starfslok.
- Að geta notið lífsins á allan máta og gert það sem maður vill, t.d. ferðast.
- Ýmsir möguleikar í boði sem aldraðir geta nýtt sér til dægradvalar, t.d. líkamsræktarsalir, sundlaugar, félagsstarf.
- Að fá tækifæri til skapandi starfa.
- Að vera meðvitaður um eigin verðleika og hafa trú á sjálfum sér.

*Þótt liggi fyrir launabætur
er lífsviðhorf sem mestu ræður.
Því sá á nóg sem nægja lætur
við notalegar kringumstæður.*

Hjörtur Þórarinsson

Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

„Una glaður við sitt og fara dansandi í gegnum lífið“ og „Seilast í brunn visku og reynslu aldraðra...“

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

Hlusta á rödd aldraðra

Að mati fundarmanna er mikilvægt að aldraðir séu hafðir með í ráðum varðandi þeirra eigin líf og þá málaflokka sem að þeim snúa. Ráðamenn þjóðarinnar þurfi að hlusta á það sem þeir hafa fram að færa og taka mark á þeirra hugmyndum.

- Aldraðir eigi fulltrúa í sem flestum nefndum sem fjalla um málefni aldraðra.
- Seilast í þann brunn visku og reynslu sem aldraðir búa yfir.
- Að það sé talað við okkur en ekki um okkur.
- Með því að aldraðir taki með ákveðnari hætti þátt í þjóðmálaumræðunni.
- Aldraðir fái málsvara sem tengi þá við ráðamenn þjóðarinnar þ.e. umboðsmann aldraðra.
- Benda á það sem við teljum að betur megi fara en ekki byrgja inni óánægju með stöðu aldraðra.



Jákvætt hugarfar, ábyrgð og virkni

Fundarmenn telja að það sem þeir geti sjálfir gert til að stuðla að farsælli öldrun sé að taka því sem að höndum ber af auðmýkt, jákvæðni og æðruleysi og vinna lausnamiða að verkefnum sem þarf að leysa. Einnig að taka ábyrgð á eigin heilsu og rækta sig andlega og líkamlega, vera virkur félagslega og tileinka sér jákvætt og umburðarlynt lífsviðhorf. Þeir benda líka á mikilvægi þess að huga að starfslokum tímalega með því að finna sér áhugamál og leggja fyrir til efri áranna.

- Hugsu jákvætt um fortíð og framtíð.
- Muna góðu stundirnar en gleyma mótlætinu.
- Una glaður við sitt og fara dansandi í gegnum lífið.
- Með heilbrigðri útiveru og hreyfingu, góðu mataræði, jákvæðni og þakklæti fyrir að vera á lífi.

- Verum dugleg að fylgjast með mannlífinu og láta okkur varða um hlutina.
- Vera virkur í starfi aldraðra og deila reynslu sinni til þeirra sem eru að komast á eftirlaunaaldur.
- Vera félagslyndur og bjóða fram krafta sína í sjálfböðastörf.
- Stunda félags- og tómsundastarf.
- Gott samband við vini og ættingja – vera félagslega virkur.
- Taka þátt í lífinu og hugsa ekki um hvað öðrum finnist.
- Verum jákvæð gagnvart ungum samöldruðum.
- Með því að taka þátt í því að móta samfélagið, t.d. með þátttöku í þessu þingi.

*Kveðjumst kát að loknu starfi,
margt var um hér rætt.
En hlátur, dans og fullur magi
getur flest allt bætt.*

Ásdís Sigurðardóttir

Stuðla að viðhorfsbreytingu í samfélaginu

Fundarmenn telja mikilvægt að skapa jákvæðara viðhorf í samfélaginu til aldraðra með opinni og uppbyggilegri umræðu um málefni aldraðra í samfélaginu.

- Aldraðir njóti öryggis og virðingar.
- Ekki ákveða fyrirfram hvað hver vill.
- Með opinni umræðu í samfélaginu og virðingu fyrir eldri borgurum.
- Gæta að virðingu einstaklingsins (þarfir og skoðanir).
- Sýna umburðarlyndi og þolinmæði í samskiptum við aldraða.



Hlúa sem best að öldruðum

Fundarmenn eru sammála um mikilvægi þess að tryggja öldruðum öruggt og áhyggjulaust ævikvöld og hlúa sem best að þeim með góðri og aðgengilegri heilbrigðisþjónustu, fjölbreyttum búsetuúrræðum og öflugum lífeyriskerfi. Talið er mikilvægt að ríkisstjórn og sveitarfélög taki höndum saman og setji málefni aldraðra í mikla endurskoðun með því að afnema ýmsa skatta, bæta heilbrigðisþjónustu og bæta húsnæðismál. Setja þurfi meira fjármagn í málefni aldraðra og tryggja jafnrétti milli þéttbýlis og dreifbýlis. Eftirfarandi flokka má greina í þessu samhengi:

Heilbrigðisþjónusta

- Efla heilbrigðiskerfið, bæði heimahjúkrun og heimaþjónustu.
- Bæta þjónustu í dreifbýli t.d. akstur og heimahlynningu.
- Fyllum þau hjúkrunar- og dvalarrými sem í dag standa auð.
- Að hægt sé að meta einstaklinginn inn á hjúkrunarheimili án þess að hann sé búinn að þiggja þjónustu af sveitarfélaginu.
- Eflum heilsu fólks, m.a. með fræðslu, hvatningu og aðstöðu til heilsuræktar.

Búsetuúrræði

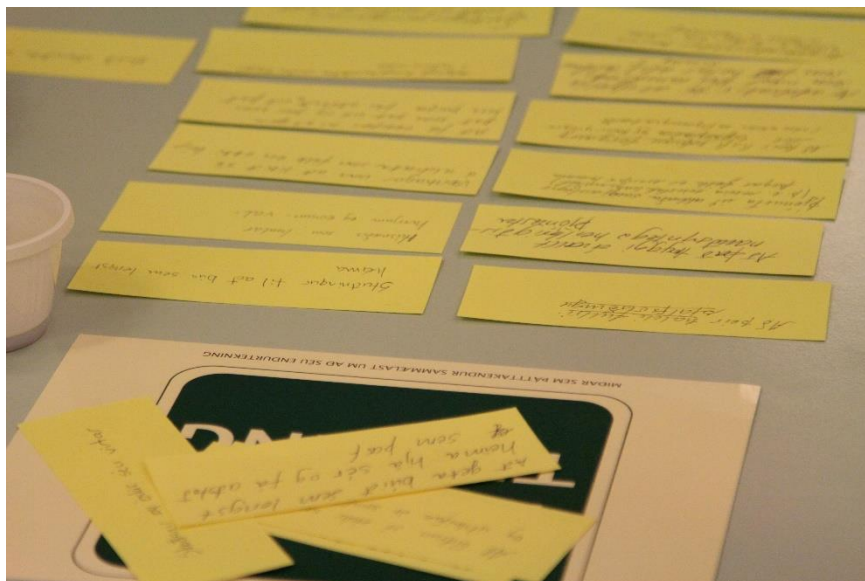
- Íverustaður sé valinn eftir þörfum einstaklingsins.
- Skapa alvöru grundvöll fyrir fólk til að búa í litlu hentugu húsnæði með kost á aðstoð.
- Byggjum öldrunarheimili þannig að það sé auðvelt fyrir fólk að fara út og hreyfa sig og fá sér ferskt loft.
- Þarfir skilgreindar og uppfylltar af samfélaginu m.a. með fjölbreyttu búsetuúrræði.
- Vinna að því að aldraðir verði eldri í sinni heimabyggð ef þeir kjósa svo.

Öruggur fjárhagur

- Stjórnvöld ættu að stuðla að betra almannatryggingakerfi og skapa meiri tækifæri í sambandi við laun ef aldraðir vilja/geta unnið.
- Með því að aldraðir fái það sem þeim ber frá samfélaginu – ellilífeyrir fylgi lágmarkslaunahækkunum.

Annað

- Bæta og stækka dagvistun fyrir aldraða.
- Tryggjum félagsstarf við hæfi.
- Með tengingu við grunnskóla í sveitarfélögum – aldraðir komi og hjálpi við kennslu, heimanám eða spil.
- Með því að rjúfa einangrun aldraðra, t.d. með orlofsbúðum í íslenskri sveit með góðu aðgengi, vernd og félagsstarfi.



Viðauki 1: Þátttakendur

Meðfylgjandi er yfirlit yfir þátttakendur í Framtíðarþinginu um farsæla öldrun á Selfossi. Heildarfjöldi fundargesta var 77.

75 ára og eldri	21	27,3%
55-75 ára	30	38,9%
55 ára og yngri	11	14,3%
Starfsfólk	15	19,5%
	77	100%



Viðauki 2: Auglýsing



*Þátttakendur óskast
– viltu vera með?*

FARSÆL ÖLDRUN

Framtíðarþing um farsæla öldrun

MARKMIÐ ÞINGSINS:

- ▶ Skapa umræðu meðal áhugasamra um öldrunarmál, væntingar og viðhorf til efri áraanna.
- ▶ Vekja jákvæða athygli á eldri borgurum, stöðu þeirra og hvernig þeir líta á mál sín til framtíðar.

**Í Þjónustumiðstöð aldraðra
á Selfossi, Grænumörk 5
16. nóvember kl.16:30 – 20:30**

Óskað er eftir þátttakendum úr eftirfarandi hópum:

- ▶ 75 ára og eldri
- ▶ 55-75 ára
- ▶ 55 ára og yngri
- ▶ Starfsfólk sem tengist öldrunarmálum

Skráning:

Skráning sendist á netfangið oldrunarrad@oldrunarrad.is eða í síma 693 9508 eigi síðar en 10. nóvember n.k. Athugið að takmarkaður fjöldi er í hverjum hóp. Taka þarf fram nafn, kennitölu og síma. Þátttaka er öllum heimil og án endurgjalds.* Boðið verður upp á veitingar.



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

Viðauki 3: Hvað er það besta við að eldast?

- Tími til samskipta við jafnaldra mína á jafnréttisgrunni.
- Tími fyrir það sem er skemmtilegt.
- Geta sett sjálfan sig í fyrsta sæti.
- Hafa tíma til að hreyfa sig meira en áður.
- Tími til að sinna áhugamálum sínum, t.d. ferðalögum og námskeiðum.
- Barnabörnin.
- Lífið einfaldast.
- Tími til heimsóknna til vina og einmana fólks.
- Losna við vinnutengt stress.
- Sofa út á morgnana.
- Að hafa mikla reynslu og miðla henni áfram.
- Það er gott að eldast og maður hlakkar til, en heilsan er fyrir öllu. Þá verður allt gott.
- Góð heilsa.
- Að eiga gott bæjarfélag.
- Að vera á lífi.
- Að fá að vera með.
- Frelsi: að hafa tíma til að gera það sem maður hefur áhuga á.
- Aukinn þroski og maður hefur meira til að miðla.
- Frelsi til að sinna því sem mig langar til.
- Að íhuga málin er í fyrirrúmi.
- Best við að eldast er að hafa tíma til að sinna áhugamálum og tómstundastarfi eftir því sem hægt er.
- Tími til að gera það sem var frestað.
- Þá gefst tími til að rækta sjálfan sig.
- Geta sofið út á hverjum morgni.
- Geta miðlað af reynslu til þeirra sem vilja hlusta.
- Vera jákvæður hvað sem á gengur.
- Mikilvægt að hafa hlutverk þó við séum hætt að vinna. Sjálfboðastörf eru þá mikilvæg.
- Félag eldri borgara er mikilvægur vettvangur til að tengslanetið sé virkt.
- Að þurfa ekki að fara út í kuldann á morgnana á veturna.
- Frelsi til að ráðstafa tíma sínum í að gera það sem áhugamálin snúast um.
- Að boðið sé upp á fræðslu um öldrun áður en fólk nær háum aldri, t.d. fyrir sextugt.
- Fræðsla til undirbúnings þess að hætta á vinnumarkaði þarf að hefjast tímanlega.
- Að fá aukinn frítíma.
- Ekkert stress eða ástæður til að flýta sér.
- Geta miðlað reynslu til annarra.
- Að hafa upplifað þjóðfélagsbreytingar.
- Ef heilsan er góð eru möguleikarnir óteljandi.
- Byggja upp góða heilsu og vera félagslega virkur.
- Að geta tekist á við breytingar.
- Að vera lifandi.
- Stefnt skal að því að hjón geti áfram búið saman óski þau þess.

- Aldrei verði fólk á efri árum flutt í fjarlæg héröð til vistunar nema að eigin ósk.
- Heimþjónusta verði ætíð í samráði við þá sem eiga að njóta hennar.
- Njóta samvistar við barnabörn og langömmubörn.
- Að ráða tíma sínum.
- Geta hjálpað til með barnabörnin.
- Nægur tími með fjölskyldunni.
- Friður til tómstunda.
- Rýmri tími fyrir börn og barnabörn.
- Sjá börn og barnabörn blómstra.
- Góðar minningar um ferðalög og félagsskap.
- Að fá að sjá börnin sín vaxa og dafna sem og alla afkomendur.
- Þroskast og skynja lífið.
- Halda góðum tengslum við þá sem eru manni kærastir.
- Taka þátt í félagsstarfi og áhugamálum með sínum jafnöldrum og skemmtilegu fólki.
- Taka þátt í lífinu.
- Lestur góðra bóka.
- Sjá börnin okkar eldast.
- Að eldast hraustur.
- Best er að eldast og hafa góða heilsu.
- Að sjá börnin og barnabörnin vaxa úr grasi.
- Samskipti við börn, barnabörn og vini.
- Að vera búinn að skila ævistarfinu.
- Að fylgjast með barnabörnum komast á legg.
- Að eldast með maka.
- Að hafa góðan tíma með félögum til að ferðast og hittast.
- Kórastarf.
- Handavinna.
- Hafa getu til að ferðast og sinna áhugamálum sínum.
- Það besta við að eldast er hugsunin um skemmtilegan tíma sem framundan er að lokinni starfsævi ef heilsan er góð.
- Góður tími til áhugamála.
- Að fá að vera með góða heilsu og geta tekið lífinu sem eldri borgari með jákvæðni og gleði.
- Sjá alla í kringum sig dafna og geta verið með.
- Að fá að verja sem bestum tíma með maka og afkomendum.
- Hafa nægan tíma til að sinna áhugamálum sínum.
- Vera með góða heilsu.
- Njóta þess sem vel er gert.
- Að lifa lífinu.
- Hafa ekki fjárhagsáhyggjur.
- Útivist.
- Tíminn sem er núna frjálst til að gera það sem skemmtilegt er en var ekki hægt meðan maður var að vinna frá kl. 8-17 og tímenn á maður sjálfur.
- Njóta barnabarnanna.

- Gera allt sem ekki var tími til.
- Að vinna lengur en til 67 ára.
- Yfirsýn yfir lífið.
- Horfa til baka og minnst.
- Góð heilsa.
- Vera áhyggjulaus.
- Að geta fylgst með börnum sínum og barnabörnum.
- Gleðin yfir að hafa náð háum aldri.
- Að ná sátt við lífshlaupið.
- Virk þegar ég nenni.
- Vera jákvæð.
- Horfa til baka og sjá hvað maður hefur afrekað skemmtilega og flotta hluti.
- Mikil reynsla og viska nýtist manni.
- Manneskjan á sín áunnu réttindi eftir starfsævi.
- Að ráða tíma sínum sjálfur.
- Hvíld og svefn eftir þörfum.
- Hafa nógan tíma.
- Að geta stundað útiveru alla daga.
- Dansa einu sinni í viku.
- Engum háður ef maður er fjárhagslega sjálfstæður.
- Hjálpa yngri kynslóðum í fjölskyldunni.
- Umburðarlyndi og þolinmæði eykst.
- Geta loksins sinnt því sem aldrei var tími til.
- Taka þátt í skemmtilegu starfi eldri borgara.
- Tími til að leika sér við jafnaldra og barnabörnin.
- Hafa tíma til að sinna áhugamálum.
- Að vinna sjálfboðin störf í þágu þeirra sem verst standa í samfélaginu.
- Frábært að eldast og sinna áhugamálum utan vinnu.
- Hafa tíma fyrir barnabörn.
- Taka þátt í sjálfboðaliðastarfi.
- Að fá að njóta lífsins og afrakstursins.
- Maður getur gert allt sem ekki hefur verið tími til að gera fram að þessu.
- Hafa tíma fyrir allt sem mig langar til að gera.
- Fá tíma til að njóta þess að vera til.
- Lífsgæði: tími til að ferðast og komast í sól yfir veturinn.
- Maður verður frjálfsari og getur betur sinnt áhugamálum sínum
- Það er að geta ráðið tíma mínum sjálf.
- Hafa meiri tíma fyrir sjálfan mig og fjölskylduna.
- Að stunda meiri útivist, sund ofl.
- Að fá að njóta lífsins.
- Að kynnast fólki í svipaðri stöðu.
- Að halda andlegri og líkamlegri heilsu.
- Tími fyrir áhugamálin.

- Að hafa tíma til að sinna sjálfboðaliðastörfum.
- Að líta sáttur yfir farinn veg.
- Stunda holla hreyfingu.
- Að geta leiðbeint þeim sem yngri eru af reynslu.
- Að hafa öruggan fjárhag.
- Tími fyrir barnabörn, fjölskyldu og eiginmann.
- Að vera við góða heilsu.
- Að geta verið heima með sínum.
- Að geta leyft sér að njóta tímans og fjölskyldu svo framarlega sem heilsan leyfir.
- Að geta treyst því að úrræði og aðbúnaður sem hentar út frá heilsu sé fyrir hendi.
- Að hafa tækifæri til að ráða því sjálfur hvernig ævkvöldið er.
- Að mega njóta lífsins áhyggjulaus.
- Að hafa góða heilsu.
- Getan til að miðla einhverju til annarra kynslóða.
- Fjárhagslegt öryggi.
- Að hafa komist það langt að hafa lifað ævina af.
- Möguleikinn á að taka þátt í uppbyggingu samfélagsins.
- Að vita að maður hafi skilað góðu dagsverki.
- Með aldrinum kemur reynslan af lífinu og þekking.
- Að njóta vísku, þekkingar og reynslu.
- Að fylgjast með afkomendum vaxa og dafna.
- Gott félagslíf og öryggi.
- Að búa með jafnöldrum.
- Hafa góða lækniþjónustu.

Viðauki 4: Væntingar samfélagsins til aldraðra

Borð 1:

1. Að gamla fólkið sætti sig við hvað sem er.
 2. Að aldraðir séu auðveldir í samskiptum.
 3. Að aldraðir geti sinnt eigin þörfum án hjálpar og verði sem minnst byrði fyrir samfélagið.
 4. Ekki gert ráð fyrir að eldri borgarar séu þátttakendur í samfélaginu (vantar lífeyri til þess).
 5. Að aldraðir séu allir flokkaðir eins t.d. allir vilji búa heima sem lengst eða allir vilji fara á stofnun.
- Að halda áfram að gera gagn.
 - Að þeir njóti lífsins.
 - Að þeir nýti sér þá þjónustu sem í boði er.
 - Aldraðir eiga að vera til taks ef á þarf að halda.
 - Að þeir haldið heilsu andlega og líkamlega.
 - Ég vona að samfélagið hafi góðar væntingar til aldraðra.
 - Að þeir séu fjárhagslega sjálfstæðir.
 - Að þeir skilji eftir sig mikinn arf og erfðaskatt.
 - Að þeir sinni sjálfbóðaliðastörfum.
 - Að þeir miðli reynslu.
 - Ráðamenn vænta þess að aldraðir þegi.
 - Hef ekki orðið var við að samfélagið sem heild hafi neinar væntingar.
 - Ég á erfitt með að túlka þessa spurningu eftir að hafa heyrt í ýmsum pólitískum forspökkum.
 - Samfélaginu leiðast kröfur aldraðra um lífvænlegan lífeyrir.

Borð 2:

1. Að við hugsum sem best um líkamlega heilsu og atgervi sem kostur er til síðasta dags.
 2. Að aldraðir miðli reynslu.
 3. Að aldraðir séu meðvitaðir um hvað þeir hafi rétt á hjá samfélaginu.
 4. Að aldraðir geri ekki óraunhæfar kröfur.
 5. Að aldraðir geti verið virkir þátttakendur í samfélaginu sem lengst.
- Að þeir séu til staðar þegar þörf er á að nota þá.
 - Að þeir séu jákvæðir og þiggi þá þjónustu sem í boði er.
 - Að lífeyrir þeirra sé nægilegur til að geta lifað sómasamlegu lífi.
 - Góð áform til okkar í orði.
 - Að við sýnum hvert öðru umburðarlyndi.
 - Að samfélagið verði þeim til ánægju og styðji við bakið á þeim þegar hallar undan fæti.

Borð 4:

1. Að aldraðir séu nægjusamir.
2. Að aldraðir geti séð um sig sjálfa sem lengst.
3. Að aldraðir kosti samfélagið sem minnst.
4. Að við miðlum lífsreynslu okkar til samfélagsins.

5. Að virkja aldraða í samfélaginu.

- Að aldraðir vilji breytingar.
- Að aldraðir séu að yngjast.
- Að þeir hafi samfélagsvitund.
- Að eldri borgarar séu þolinmóðir.
- Að við þurfum sem sjaldnast að fara til læknis.
- Að við stöndum við okkar skyldur.
- Að aldraðir láti ekki bjóða sér hvað sem er.
- Ungur nemur gamall temur.
- Að eldri borgarar skilji að þeir séu ekki í forgangi.
- Að þeir séu virkir samborgarar.
- Að aldraðir láti sem minnst fyrir sér fara.
- Að eldri borgarar séu duglegir að miðla til þeirra sem þurfa þess með.
- Að við styðjum við bakið á þeim yngri í þeirra lífsbaráttu.
- Að aldraðir taki þátt í sjálfbóðaliðastarfi.

Borð 6:

1. Ég vona að samfélagið hafi þær væntingar til aldraðra að þeir geti miðlað reynslu sinni og það sé hlustað á þá.
2. Vonandi hefur samfélagið þær væntingar að aldraðir geti lifað innihaldsríku og góðu lífi.
3. Að eldri borgarar hleypi yngra fólki að í allar stöður sem losna.
4. Að aldraðir upplýsi um gamla tíma og kenni gömul handbrögð.
5. Sjá vísu:

*Það nær ekki nokkurri átt
nöldrið verð ég að segja
þið skuluð ekki hafa hátt
en halda kjafti og þegja.*

- Að þeir passi barnabörnin.

Borð 9:

1. Að aldraðir séu virkir þátttakendur í samfélaginu.
 2. Að fólk haldi færni og sjálfstæði á meðan það getur.
 3. Oft litið á þá sem einsleitan hóp og þess vænst að mörgum henti það sama.
 4. Að aldraðir miðlu þekkingu sinni og reynslu.
 5. Að þeir séu ekki til vandræða.
- Að þeir séu skapandi og lífsglaðir.
 - Að þeir viðhaldi gömlum hefðum.
 - Að þeir séu sterkir talsmenn sjálfra síns.
 - Að þeir gefi kost á sér til trúnaðarstarfa hjá ríki og sveitarfélögum.
 - Að þeir séu þátttakendur í uppeldi yngri kynslóða.

- Að samstarf við þá sé gott.
- Að þeir haldi heilsu með hollum lífsmáta.
- Að þeir þrjóni og skeri út.
- Að þeir sætti sig við þau úrræði sem eru í boði fyrir þá.
- Að þeir séu viljugir til sjálfböðastarfa.
- Að þeir taki þátt í skólastarfi, t.d. lestrarverkefni.
- Að þeir haldi heilsu sem lengst og þurfi fá úrræði.
- Að þeir geti tekið þátt í félagsstarfi.

Viðauki 5: Væntingar aldraðra til samfélagsins

Borð 3:

- Að samfélagið sem við búum í hjálpi öldruðum að ganga í gegnum breytingar á búsetu.
- Að samfella sé í þjónustukeðju við einstaklinga.
- Að almenningssamgöngur séu góðar.
- Að heilsugæslan sé í lagi.
- Að við höfum val um að geta búið heima með þjónustu eða farið á dvalarheimili.

- Að það séu næg rými á hjúkrunarheimilum.
- Að við fáum frítt í sund.
- Að samfélagið bjóði upp á andlegan stuðning (sálfræðiaðstoð) þegar þess þarf.
- Að boðið sé upp á aðstöðu til heilsuræktar.
- Aldraðir vænta góðrar heilbrigðisþjónustu, hjúkrunarheimila og elliheimila eftir þörfum.
- Að allir aldraðir hafi jöfn tækifæri óháð fyrri tekjum.
- Að samfélagið skilji að fjárhagslegt sjálfstæði sé eitt af grundvallaratriðum áhyggjulauss ævikvölds.
- Að jafna kjör aldraðra þannig að enginn líði skort.
- Aðstoð heim við hæfi.
- Að félagsaðstaða sé í boði.
- Að samfélagið styðji við atvinnuþátttöku aldraðra án skerðingu bóta og lífeyris.
- Að aldraðir haldi virðingu sinni.
- Að búa svo um að við eigum alltaf rödd.
- Viðurkenning á sjálfsákvörðunarrétti einstaklinga.
- Að aðgengismál séu í lagi.
- Að aldraðir fái að njóta sín hver svo sem staða þeirra er.
- Að skilningur sé til aldraðra svo þeir geti notið áhyggjulauss ævikvölds.
- Að gefa kost á að læra af þeim sem yngri eru svo við höldum áfram að þroskast og stöðnum ekki.
- Séð verði um að nægar sjúkrastofnanir verði til staðar fyrir aldraða er heilsan bilar.

Borð 5:

1. Tryggja framfærslu yfir fátæktarmörkum.
 2. Að heilbrigðisþjónusta sé ókeypis.
 3. Tryggja að við hinir öldruðu skilgreinum þarfir okkar – við erum sérfræðingar í lífi okkar.
 4. Allir geti fengið þjónustu sem þurfa á því að halda.
 5. Leyfa öldruðum að hafa gæludýr í húsnæði aldraðra.
- Að ferðaþjónusta sé tryggð.
 - Að heilbrigðisþjónusta sé góð og aðgengileg.
 - Að fá að vinna lengur en til 67 ára.
 - Að við fáum betri þjónustu en núverandi.
 - Að öll þjónusta sé sjálfsögð.
 - Að heimahjúkrun sé tryggð.
 - Að ég geti lifað fjárhagslega áhyggjulausu ævikvöldi.

- Að boðið sé upp á grænmetisfæði fyrir aldraða.
- Vera ekki upp á aðra kominn.
- Að hægt sé að fara með hundinn sinn í strætó.
- Tryggja heilbrigðisþjónustu eftir þörfum hins aldraða.
- Að allir hafi sama rétt hjá sveitarfélaginu í íbúðamálum.
- Tryggja félagslega þjónustu eftir þörfum aldraða.

Borð 7:

1. Gott heilbrigðiskerfi.
2. Skila aftur þeim fjármunum sem voru skornir af bótum ellilífeyrisþega eftir hrunið 2008 og hækka skattleysismörk.
3. Að aldraðir hafi val um þjónustuúrræði.
4. Að geta treyst á að vera heima og fá þá þjónustu sem þarf.
5. Að öldruðum sé tryggt öruggt húsnæði, hvort sem er heima eða á stofnun.

- Að samfélagið virði og meti störf og stöðu aldraða.
- Að aldraðir fái ókeypis þau lyf sem þeir þurfa á að halda.
- Hætta að svíkja kosningaloforð.
- Að hvert hérað hafi hjúkrunarheimili fyrir aldraða í nærsamfélagi þeirra.
- Að ríkisstjórnin láti engan aldraðan búa við fátæktarmörk.
- Að tryggt sé að þeim sé vel sinnt þurfi þeir að dvelja á stofnunum.
- Að samfélagið geri eldra fólki kleift að halda sjálfstæði (varðar þjónustu og afkomu).
- Að setja ekki alla í sama mót – fá að vera maður sjálfur.
- Að nærsamfélagið stuðli að því að hjálpa öldruðum að komast á samkomur eldri borgara og það sem þau hafa áhuga á. Vera hvetjandi.

Borð 8:

1. Stuðningur til að búa sem lengst heima með öflugri heimaþjónustu og með áherslu á gott mataræði.
2. Aðgengi hreyfihamlaðra verði tryggt í ríkara mæli t.d. með akstri og römpum og hraðari afgreiðslu hjálpartækja.
3. Að tryggt verði húsnæði sem hentar hverjum og einum (val).
4. Einstaklingsmiðaðri og sveigjanlegri þjónusta þegar fólk er ennþá heima.
5. Að fá tækifæri til að gera það sem það vill og fá til þess aðstoð frá samfélaginu ef þurfa þykir t.d. fylgd í leikhús eða aðrar samkomur.

Viðauki 6: Hvað er farsæl öldrun?

Borð 1:

1. Vissa um samfélagslega aðstoð ef þörf krefur.
 2. Að aldraðir geti lifað áhyggjulausu lífi til enda, við öryggi, frið og virðingu samfélagsins.
 3. Gott heilbrigðiskerfi sem svarar þörfum aldraðra.
 4. Góð líkamleg og andleg heilsa.
 5. Öruggt fjárhagslegt sjálfstæði.
- Örugg búseta með þjónustu og félagslífi.
 - Gott aðgengi að hollum mat.
 - Að þjóðfélagið virði aldraða til jafns við aðra.
 - Að vera virkur í samfélaginu.
 - Fjármagn til að geta leyft sér það sem mann langar til. Ath. ekki afslættir.
 - Að vera fjárhagslega fær og hafa val um úrræði.
 - Hvetjandi og umhyggjusamt samfélag - styðjandi samfélag.
 - Jákvætt hugarfar.
 - Hraða hjálpartækjaþjónustu.
 - Hjúkrunarheimili/hvítldarheimili fyrir hjón – þó aðeins annar aðilinn þurfi aðhlyningu. Nokkurs konar „hótel“.
 - Geta miðlað af reynslu sinni og þekkingu.
 - Að vera sáttur við lífið.
 - Ýmsir möguleikar í boði sem aldraðir geta nýtt sér til dægradvalar, t.d. líkamsræktarsalir, sundlaugar, félagsstarf.
 - Að vera frjálst til orðs og æðis.
 - Með heilsu til afreka.
 - Farsælir afkomendur.
 - Samvinna við eldri borgara – ekkert um þá án þeirra.
 - Mismunandi búsetuúrræði sem henta mismunandi hópum aldraðra.

Borð 2:

1. Öryggi = búseta við hæfi.
 2. Góð líkamleg og andleg heilsa.
 3. Góður fjárhagur.
 4. Stunda útiveru og líkamsrækt meðan heilsan endist.
 5. Góð heilsa og góð samskipti við fjölskyldu og samfélagið.
- Að hafa val um búsetu og staðsetningu húsnæðis.
 - Þegar aldraðir eru sáttir við sjálfa sig og samfélagið.
 - Gott upplýsingaflæði til aldraðra.
 - Þegar aldraðir upplifa vellíðan og öryggi.
 - Halda líkamlegri og andlegri góðri heilsu.
 - Búa við fjárhagslegt öryggi.
 - Að hafa góða félagslega þjónustu.
 - Góð heilsa, örugg heilbrigðisþjónusta og gott samfélag.

Borð 3:

1. Góð heilsa er forsenda farsællar öldrunar.
 2. Vera sáttur við lífshlaupið.
 3. Fjárhagslegt sjálfstæði.
 4. Góð andleg heilsa.
 5. Að geta tekið ábyrgð á eigin heilsu, viðhaldið henni og bætt upp á eigin spýtur.
- Vera glaður.
 - Fjölbreyttar tómstundir.
 - Að geta búið sem lengst heima.
 - Góð heilsa.
 - Að vera fær um að taka þátt í því sem maður hefur áhuga á.
 - Góð heilbrigðisþjónusta.
 - Engar skerðingar á lífeyri og bótum.
 - Heilbrigði, hagsæld og hamingja.
 - Að eldast eins og manni líður best.
 - Að leika sér með bjartsýni og húmor.
 - Hlæjum saman með fjölskyldu og vinum.
 - Að vera fjárhagslega nokkurn veginn öruggur með góðum maka og farsælum börnum.

Borð 4:

1. Að lifa í sátt við sjálfan sig og umhverfið.
 2. Að hafa góðan aðbúnað í heimabyggð, þurfa ekki að vera flutt hreppaflutning þegar heilsan bilar.
 3. Að halda góðri heilsu á sál og líkama.
 4. Eiga góð samskipti við fjölskyldu og vini.
 5. Hafa val um búsetu.
- Að þurfa ekki að hafa fjárhagsáhyggjur.
 - Að fá að halda reisu sinni og viti til síðasta dags, burtséð frá líkamlegu þreki.
 - Geta upplifað sem mest af gæðum lífsins.
 - Geta fengið þá þjónustu sem með þarf frá sveitarfélaginu.
 - Að samfélagið sé gott, eldri borgurum í hag.
 - Að hafa örugga búsetu.
 - Að eiga góða að.
 - Að geta horft með gleði til öruggrar framtíðar.
 - Jákvæðni.
 - Að hafa örugga lækniþjónustu.
 - Að geta glaðst yfir því sem liðið er.
 - Að vera sem lengst heima.
 - Að geta glaðst yfir því að fá að eldast.
 - Að geta notið áhugamála.
 - Að vera meðvitaður um eigin verðleika og hafa trú á sjálfum sér.
 - Að geta tekið þátt í samfélagi jafnaldra.

- Að njóta og gefa af sér.

Borð 5:

1. Það þarf kynjamiðaða þjónustu og kynjamiðaða tölfræði til að tryggja að kynin njóti sammælis.
 2. Að geta lifað við aðstæður sem manni finnast fullnægjandi.
 3. Að geta leyft mér það sem mig langar til.
 4. Að opna umræðuna um dauðann sem eðilegan og sjálfsagðan endi lífs.
 5. Að einangrast ekki.
- Að halda góðri heilsu.
 - Að eiga kærasta/kærustu og fá að eldast með viðkomandi.
 - Að hafa hlutverki að gegna.
 - Að vera metinn að verðleikum þrátt fyrir aldur – ég geti enn gert gagn.
 - Að ná sátt við líf sitt.
 - Að geta ráðið sér sjálfur.
 - Að búa við efnahagslegt öryggi.
 - Væri gaman að geta ferðast og haft það kósý.
 - Að geta stundað útiveru og farið í sund og leikfimi.

Borð 6:

1. Fjárhagslegt öryggi – að eiga fyrir lyfjum.
2. Góð hjúkrunar- og dvalarheimili sem hugsa vel um þarfir fólksins.
3. Öflug heimaþjónusta t.d. þrif oftast en tvisvar í mánuði.
4. Nógur tími til að hugsa um dauðann eftir dauðann. Njóta lífsins meðan kostur er. Lifa fyrir einn dag í einu.
5. Sjá vísu:

*Farsæl öldrun finnst mér vera
fjölbreytt lífið kost ég tel
að gera það sem ég vil gera
og geta notið lengi og vel*

- Að geta séð um sig sjálfur.
- Að halda góðri heilsu.
- Að geta verið samferða vinum sínum til loka og vera ekki fluttur hreppaflutning.
- Góð heilbrigðisþjónusta þegar heilsa þverr.

Borð 7:

1. Að ekki sé tekið af fólki fjárhagslegt sjálfstæði við komu á hjúkrunarheimili.
2. Að geta sinnt áhugamálum sínum.
3. Fjárhagslegt sjálfstæði.
4. Að fá gott heilbrigðiseftirlit.

5. Að búa í samfélagi jafnaðar.

- Að halda reisu sinni.
- Að hafa góða heilsu.
- Að eiga gott fjölskyldulíf.
- Að geta ferðast um (dreifbýli).
- Að hafa gott húsnæði.
- Að hafa aðgengi að fjölmiðlun á ódýran hátt.
- Að fá tækifæri til skapandi starfa.
- Að huga að jákvæðum lífsviðhorfum.
- Að finna sig öruggan og sáttan.
- Að geta litið sáttur yfir farinn veg.
- Friðvænlegur heimur.
- Að huga að barnabörnum og barnabarnabörnum.

Borð 8:

- Vera álitinn nýtur samfélagsþegn þótt launavinna sé ekki innt af hendi.
- Góð heilsa, bæði líkamleg og andleg, og hamingjusamt fjölskyldulíf.
- Þurfa ekki að hafa áhyggjur af fjárhag.
- Eiga góða fjölskyldu og vini sem vilja eiga tíð samskipti við þig, ekki aðeins af skyldurækni.
- Að geta notið þeirra tækifæra sem bjóðast eða skapast, t.d. í félagslífi.
- Geta valið og hafnað.
- Búa í því umhverfi sem maður vill.
- Áhersla á góðar neysluvenjur: hollt mataræði og hreyfingu.
- Að eldast af gleði.
- Að strjúka spjaldtölvunni með kaffibolla við hönd.
- Bætt samskipti allra aldurshópa – ekki útiloka aldraða frá samfélaginu.
- Góð heilbrigðisþjónusta sé til staðar.
- Frelsi til að gera það sem heilsan leyfir.
- Að eldast með reisu í sátt við sjálfan sig og samfélagið/umhverfið sitt.
- Að takast að sinna áhugamálum eins og stefnt var að við starfslok.
- Umhverfið sé lagað að þínum þörfum til þess að breytingar á ævkvöldinu verði sem minnstar.

Vísur:

*Upplýsingar eigi læt bíða
í einfaldleika frá því segi.
Best er af öllu að láta sér líða
ljómandi vel á hverjum degi.*

*Þótt liggi fyrir launabætur
er lífsviðhorf sem mestu ræður.
Því sá á nóg sem nægja lætur
við notalegar kringumstæður.*

Borð 9:

1. Að fá að njóta ævikvöldsins án þess að hafa áhyggjur fjárhagslega eða hvað varðar íbúð.
 2. Að fá að vera með sínum nánustu.
 3. Að fá að halda reisu sinni og sjálfstæði.
 4. Viðeigandi búsetuúrræði séu fyrir hendi og ánægja með dvalarstað.
 5. Að upplifa sig sem hluta af heildinni.
- Að geta horft til baka og verið sáttur við lífið.
 - Að vera jákvæður á lífið og tilveruna.
 - Að geta hlegið að sjálfum sér á jákvæðan hátt.
 - Virðing fyrir öldruðum.
 - Að vera hamingjusamur.
 - Að geta sinnt hlutverkum sínum.
 - Fólki gefist kostur á félagsskap þegar það kys svo.
 - Að geta notið lífsins á allan máta og gert það sem maður vill, t.d. ferðast.
 - Í boði sé þjónusta sem hentar hverjum og einum.
 - Góð aðstaða við félagsstörf.

Viðauki 7: Hvernig stuðlum við að farsælli öldrun?

Borð 1:

1. Efla heilbrigðiskerfið, bæði heimahjúkrun og heimaþjónustu.
2. Hafa aldraða með í ráðum varðandi þeirra eigið líf og málefni eldri borgara.
3. Sveitarfélögin þurfa að sinna þörfum aldraðra eins og aldraðir sinntu þörfum sveitarfélaga áður.
4. Með því að rjúfa einangrun aldraðra, t.d. með orlofsbúðum í íslenskri sveit með góðu aðgengi, vernd og félagsstarfi.
5. Þarfir skilgreindar og uppfylltar af samfélaginu m.a. með fjölbreyttu búsetuúrræði.
 - Setja meira fjármagn í öldrunarmál.
 - Með fræðslu um mikilvægi tórstunda og jákvætt hugarfar.
 - Með því að rækta sjálfan sig andlega og líkamlega.
 - Aldraðir njóti öryggis og virðingar.
 - Með jákvæðu viðhorfi til aldraðra.
 - Vilji er allt sem þarf.
 - Að lifa í sátt við sjálfan sig og aðra.
 - Fjölga úrræðum í búsetu aldraðra.
 - Með tengingu við grunnskóla í sveitarfélögum – aldraðir komi og hjálpi við kennslu, heimanám eða spil.
 - Tökum því sem að höndum ber af auðmýkt og æðruleysi.
 - Að vinna að því að heldri borgarar verði eldri í sinni heimabyggð ef þeir vilja.
 - Með því að aldraðir fái það sem þeim ber frá samfélaginu – ellilífeyrir fylgi lágmarkslaunahækkunum.

Borð 2:

1. Ríkisstjórn og sveitarfélög taki höndum saman og setji málefni aldraðra í mikla endurskoðun. Afnema ýmsa skatta, bæta heilbrigðisþjónustu og bæta húsnæðismál.
2. Að rækta gott samband við fjölskyldu og vini.
3. Vera jákvæð og sanngjörn með kröfur um aðstoð.
4. Með því að stunda skipulagða hreyfingu og iðka þar með félagslíf og samskipti.
5. Að hægt sé að meta einstaklinginn inn á hjúkrunarheimili án þess að hann sé búinn að þiggja þjónustu af sveitarfélaginu.

Borð 3:

1. Með heilsusamlegum forvörnum, hreyfingu og félagslífi.
2. Viðhalda andlegu og líkamlegu atferli og lifa í sátt og félagslegri virkni.
3. Reyna að viðhalda andlegu og líkamlegu atgervi sem lengst.
4. Taka lífinu með jákvæðni og vinna lausnamiðað að verkefnum sem þarf að leysa.
5. Verum dugleg að fylgjast með mannlífinu og láta okkur varða um hlutina.
 - Hugsa um andlega, líkamlega og félagslega heilsu.
 - Með heilbrigðri útiveru og hreyfingu, góðu mataræði, jákvæðni og þakklæti fyrir að vera á lífi.

- Að taka lífinu létt.

Borð 4:

1. Aldraðir eigi fulltrúa í sem flestum nefndum sem fjalla um málefni aldraðra.
2. Búa öldruðum erilsamt og áhyggjulaust ævikvöld.
3. Láta gott af okkur leiða.
4. Hugsa jákvætt um fortíð og framtíð.
5. Sveitarfélög og ríki bjóði upp á úrræði við hæfi.

Vísa:

*Kveðjumst kát að loknu starfi,
margt var um hér rætt.
En hlátur, dans og fullur magi
getur flest allt bætt.*

- Að hreyfa okkur.
- Ekki ákveða fyrirfram hvað hver vill.
- Aldraðir hafi val um hin ýmsu úrræði er tengjast því að eldast.
- Með því að aldraðir búi við öryggi.
- Hlusta á rödd aldraðra.
- Vera jákvæð, glöð og njóta lífsins.
- Hugsa í lausnum.
- Skapa alvöru grundvöll fyrir fólk til að búa í litlu hentugu húsnæði með kost á aðstoð.
- Með heilsusamlegu lífni.
- Að vera virk í samfélaginu.
- Að hugsa vel um okkur.
- Una glaður við sitt og fara dansandi í gegnum lífið.
- Taka þátt í íþróttum og góðum félagsskap eins lengi og heilsa leyfir.
- Muna góðu stundirnar en gleyma mótlætinu.
- Þjónandi forysta.

Borð 5:

1. Að viðhalda fægni á líkama og sál.
 2. Að vera sáttur við sjálfan sig.
 3. Með því að taka þátt í því að móta samfélagið, t.d. með þátttöku í þessu þingi.
 4. Að berjast fyrir sjálfstöðum réttindum mínum og annarra.
 5. Að leggja sjálf eitthvað af mörkum í félagslegum samskiptum.
- Með því að stunda útiveru og hreyfingu og borða kökur með.
 - Reyna að horfa líka á björtu hliðarnar.
 - Taka þátt í félagsstarfi sem höfðar til mín.
 - Bera ábyrgð á sjálfum sér.
 - Með heilbrigðu lífni.
 - Gott samband við vini og ættingja – vera félagslega virkur.

Borð 6:

1. Leiðréttá kjör aldraðra: að ríkið greiði lífeyrisþegum þá upphæð sem það skuldar þeim, nú 30 milljarða.
 2. Með því að hlusta á hvað er brýnast að mati eldri borgara að bæta úr í hverju samfélagi.
 3. Með opinni umræðu í samfélaginu og virðingu fyrir eldri borgurum.
 4. Þjóða upp á valkosti í húsnæðismálum, líkamsrækt og félagslífi.
 5. Aldraðir fái málsvara sem tengi þá við ráðamenn þjóðarinnar þ.e. umboðsmann aldraðra.
- Með heilbrigðum lífsstíl, hreyfingu og hollu mataræði.
 - Með því að segja og endurtaka.
 - Huga tímanlega að væntanlegum starfslokum t.d. með því að finna sér áhugamál.
 - Jafnræði milli þéttbýlis og dreifbýlis.
 - Með jákvæðu hugarfari.
 - Góð heilbrigðisþjónusta.
 - Pössum upp á einangrun og einelti aldraðra.
 - Með því að setja fjármagn í málefni aldraðra.
 - Fyllum þau hjúkrunar- og dvalarrými sem í dag standa auð.
 - Ekki er verra að leggja fyrir til efri árána ef hægt er.
 - Byggjum öldrunarheimili þannig að það sé auðvelt fyrir fólk að fara út og hreyfa sig og fá sér ferskt loft.
 - Bæta og stækka dagvistun fyrir aldraða.

Borð 7:

1. Að koma fram við aðra eins og við viljum að komið sé fram við okkur.
2. Að það sé talað við okkur en ekki um okkur.
3. Vera í miklu sambandi við annað fólk, eldra og yngra.
4. Viðhalda líkamlegu og andlegu atgervi.
5. Að vera jákvæð og virk í samfélaginu.

Vísa:

*Farsæl öldrun er okkar fag
fylkjum saman liði í dag.
Gerum öllum öðrum gott
endum síðan lífið flott.*

- Jafnaðargeð.
- Að hlúa sem best að öldruðum.
- Vera sýnileg með skoðanir og skoðanir okkar séu virtar.

Borð 8:

1. Með því að skipuleggja starfslok þ.e. huga að starfslokum tímanlega.
 2. Vera virkur í starfi aldraðra og deila reynslu sinni til þeirra sem eru að komast á eftirlaunaaldur.
 3. Sýna umburðarlyndi og þolinmæði í samskiptum við aldraða.
 4. Krefjumst mannsæmandi eftirlauna – berjumst með öldruðum.
 5. Ráðamenn (og við) hlusti/hlustum á aldraða og tökum mark á þeirra hugmyndum.
- Meira samráð við aldraða.
 - Stuðla að góðri hreyfingu og góðu mataræði.
 - Gefa eldra fólki tækifæri á því að vera sýnilegra t.d. í skólum og leikskólum landsins.
 - Með jákvæðu hugarfari.
 - Með hentugu húsnæði.
 - Með því að aldraðir taki með ákveðnari hætti þátt í þjóðmálaumræðunni.
 - Með fullu aðgengi að heilsugæslu.
 - Bæta þjónustu í dreifbýli t.d. akstur og heimahlynningu.
 - Stuðlum að meiri samskiptum innan fjölskyldna og við vini – fleiri heimsóknir.
 - Verum jákvæð gagnvart ungum samöldruðum.
 - Benda á það sem við teljum að betur megi fara en ekki byrgja inni ónánægju með stöðu aldraðra.
 - Vera félagslyndur og bjóða fram krafta sína í sjálfböðastörf.
 - Með því að seilast í þann brunn visku og reynslu sem aldraðir búa yfir.
 - Stjórnvöld ættu að stuðla að betra almannatryggingakerfi og skapa meiri tækifæri í sambandi við laun ef aldraðir vilja/geta unnið.

Borð 9:

1. Hugsa um heilsuna með góðu mataræði og hreyfingu (t.d. dans og útivera).
 2. Íverustaður sé valinn eftir þörfum einstaklingsins.
 3. Stuðla að uppbyggilegri umræðu um málefni aldraðra.
 4. Taka þátt í lífinu og hugsa ekki um hvað öðrum finnist.
 5. Að vera sáttur við sitt og forðast öfund.
- Byggjum upp þjónustu við aldraða á heimilum þeirra.
 - Eflum heilsu fólks m.a. með fræðslu, hvatningu og aðstöðu til heilsuræktar.
 - Stunda félags- og tómstundastarf.
 - Öflugt lífeyriskerfi.
 - Auðveldum aðgengi að heilbrigðisþjónustu.
 - Tryggjum félagsstarf við hæfi.
 - Með jákvæðni.
 - Gæta að virðingu einstaklingsins (þarfir og skoðanir).
 - Með öryggi í fjárhag og aðbúnaði.