

Góðan dagin øll somul.

Fyrst vil eg takka fyri, at eg eri boðin her í dag at halda eina røðu - siga nøkur orð. So er tað spurningurin, hvat vænta tit, eg fari at siga? Hvat er sjálvsagt, at eg sigi – hvat havi eg hug til at siga? Hvat kom mær til hugað?

Tá eg fekk innbjóðingina, var tað beinanvegin, at tankarnir leitaðu aftur í tíð – til mína lestrartíð í Kjøpinhavn.

Hetta er nevniliga ikki fyrstu ferð, eg luttaki á einum eldradeigi.

Fyrstu ferð var fyri 30 árum síðani. Eg var blaðung - sjúkrasystranæmingur og í míni fyrstu praktikk! Í eldrarøktini.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Tá var eg við á eldradögum í Grøndalssentrinum í Bellahøj í Kjøpinhavn... ja, faktiskt tað gamla Bella sentrið. Og ja, nógv vatn er runnið í ánni síðani tá!

Tá ið eg líti aftur á tær upplivingarnar, eg hevði henda dagin, birtu fram góðar kenslur í minninum.

Har vóru nógv fólk – sera gott lag, og so upplivdi eg eitt áræði – eina brúsandi orku – og longu tá, fyri 30 árum síðani, upplivdi eg, hvussu týðningarmiklar okkara relatióinir vóru og hvat góðar relatióinir kunnu gera við lindið.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Meg minnst eisini ymisleikan – gott lag – har var nakað fyrri øll, líka mikið, hvussu ymisk øll vóru – og so var nakað, sum var felags fyrri øll – henda positiva orkan og tann vakri láturin!

Tað var tað, sum eyðkendi henda dagin fyrri 30 árum síðani!  
Eldradagin.

Í árinum eru vit komin væl út á heystið. Litirnir í náttúruni broytast, vit takast við annað enn á hásumri. Dagarnir eru myrkari, og vit mugu minnst til at kveikja ljós bæði so og so.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Sum ein eldist merkist lívsins heyst. Náttúruligar broytingar koma, og vit koma at takast við annað, enn vit gjørdu á lívsins hásumri. Hjá summum gerst lívsleiðin myrkari enn hjá øðrum, men vit mugu minnst til at kveikja ljós bæði so og so.

Onkursvegna er tað eisini ein framíhjárættur at fáa høvi til at eldast. Tíbetur hava okkara samfelagsviðurskifti birt undir, at alsamt fleiri fáa hetta høvið.

Vit kunnu gleðast um, at tað gerast alsamt fleiri eldri fólk her á landi. Alsamt fleiri, sum kunnu njóta lívsins heyst.

Tað hevur sjálvandi eisini við sær, at vit politikarar mugu hugsa hetta inn í tær raðfestingar, sum verða gjørdar nú og tey komandi árinum – at taka hædd fyri hesa góðu søguna um vøksturinum av tí gráa gullinum.

Áh ja, tað er rætt – eg eri eisini politikari. Tann politiska verðin er oftani deild upp í kassar. Skipanir eru ofta gjørdar eftir uppfatanum, sum vit høvdu fyrr, og nógv av mátunum at skipa okkum, er bygt á fortíðarinnar myndir.

Tær lóggávur, sum hava við eldri fólk at gera, eru í stóran mun lagdar í politiska almannaøkið - helst sum útrykk fyri at hildið verður, at har hóska tær best.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Tað er kanska tengt at tí fatan, sum oftani hoyrist, at hetta er ein einsháttaður bólkur, har øll hava tørv á tí sama – og skulu gera ella hava tað sama - eftir míni meting ein fullkomin misskiljing.

Tað er ein vakurleiki í at gerast eldri. Ein vakurleiki í at hava fingið nógva vitan og nógvar royndir, sum kunnu gevast víðari til yngri ættarlið. Tað er eitt tíðarskeið í lívinum, har sjóneykan kann setast meira á persónlig áhugamál, og at njóta tíðina saman við okkara kæru.

## At gerast eldri við góðari heilsu

Í dag koma vit eisini inn á eitt hugtak, sum er viðkomandi fyri okkum øll - **at gerast eldri við góðari heilsu** - tað sum á øðrum málum verður kallað **“healthy ageing”** ella sum danir siga: **“sund aldring”**.

Vit hava sjálvi ávirkan á og ábyrgdina av at royna at gera lívsferðina góða og gevandi fyri okkum sjálvi, og tey vit hava rundan um okkum.

Tað slepst ikki undan, at summi renna seg inn í mótrák og lívsleiðin kann gerast brøtt. Góða heilsan kann verða meidd frá degi til dags, hóast ein hevur hjúklað um hana.

Men at gerast eldri við góðari heilsu, snýr seg **ikki bara** um at sleppa undan sjúku; tað snýr seg um at **liva lívið fult**, uttan mun til aldur. Tað snýr seg um, at vit eru **væl fyri bæði kropsliga, sálarliga og kenstuliga**. Soleiðis kunnu vit framhaldandi lata okkara íkast í familjuni og í samfelagnum sum heild – og kunnu eisini betri standa móti, tá tað rekur á.

Í innbjóðingini til hetta tiltakið verður víst á, at vit samfelagsliga hava lagt dent á viðgerð og røkt á heilsuøkinum, og at tann fyriryrgjandi parturin liggur á láni.



## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Tað er heilt greitt eitt av mínum hjartamálum, at vit á heilsuøkinum skulu gera raðfestingar á fyribyrgingarøkinum, ikki bara fyri tey sum eru eldri, men á heilsuøkinum sum heild.

- Nakað sæst aftur á hesum økinum í komandi ári, um enn ikki í tann mun sum ynskiligt er.

Tað er okkara yvirskipaða politiska uppgáva at lívga undir, at vaksandi fjøldin av eldri fær fleiri góð ár og færri sokallaði “skrantiár”.

Nógv góð átøk verða longu gjørd á hesum økinum og vit koma seinni í dag, eisini at hoyra meira um, hvussu vit kunnu styrkja um og gera skilagóðar raðfestingar og íløgur.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Kring knøttin verður nógv granskað í, hvat vit sjálvi kunnu gera, fyri at eldast við góðari heilsu – og okkara vitan á hesum økinum er í dag bæði nógv og holl.

Sum samfelagsmenningin hevur verið nógvu seinastu árinum, so hevur hon, samfelagsmenningin, givið okkum vanar og óvanar, sum ikki stuðla undir at eldast við góðari heilsu. Nakrar av hesum mugu vit hyggja nærri at og leggja á hillina, um vit vilja, at hetta ikki skal leggja okkum fótonglar í vegin, fyri at fáa heilsugóð eldraár.

Vit vita í dag, at tað at vera kropsliga virkin, er avgerandi í mun til at gerast eldri við góðari heilsu. Við **regluligari rørslu** varðveitir kroppurin sína styrki, eina sunna vekt og harvið gerst vandin fyri kroniskum sjúkum eisini minni. Vøddarnir og beinagrindin varðveita eisini styrkina, soleiðis at vit framhaldandi kunnu røra okkum og vera sjálvbjargin.

Vit vita, at **kosturin** eisini er umráðandi fyri heilsuna, tá ið vit gerast eldri. Tað vit eta, hevur beinleiðis ávirkan á heilsuna. Ein fjølbroyttur kostur við nokk av frukt, grønmeti, fullkorni, soltnum proteini og sunnum fitievni, kann vera við til at fyribyrgja kroniskar sjúkur og tryggja, at kroppurin fær tey føðsluevni, sum honum tørvar fyri at rigga, sum hann skal.

Vit vita væl, at **royking** er ein av teimum óvanunum, sum elvur til skrantan hjá mongum og styttir í stóran mun um árinum hjá nógvum.

Og góð sálarlig heilsa er eisini av stórum týðningi, í mun til, at gerast eldri við góðari heilsu. At leggja seg eftir framhaldandi at læra okkurt nýtt og at hava sosial sambond er við til, at halda sinnið við líka og at vera í góðum lag. Vit mugu ikki halda uppat við at finna nýggj áhugamál, ítriv og móguleikan at víðka okkara sjónarring.

Ein týðandi liður, í at gerast eldri við góðari heilsu, er **fyrirbyrgjandi** heilsurøkt. Millum annað regluligar kanningar, koppsetingar móti beinkrími og screeningar kunnu fanga móguligar heilsutrupulleikar, **áðrenn** teir gerast álvarsligir. At vera forvirkin - í mun til egna heilsu, er við til at økja móguleikarnar fyri betri lívsgóðsku, tá ið vit gerast eldri.

Hesa vitanina, sum eg júst havi nevnt – við rørslu, kosti, royking og sálarheilsu, hava vit í bókum og tíðarritum, - tað hava vit svart upp á hvítt. **Avbjóðingin** hjá okkum øllum er, at fáa hesa vitanina virkna millum okkum, og at henda vitan gerst gerandis sjálvfylgjur í lívi okkara.

Samstundis skulu vit sjálvandi leggja okkum eftir at hava góðar tænastr til tey sum tørva røkt og viðgerð og leggja okkum eftir, at vit kunnu veita góðar tænastr, tá fólk hava tørvin, og at tað er líkamikið hvar í landinum tey búgva.

Vit mugu ikki gloyma, at lívið og lívsleiðin gerst lættari, um vit sjálvi raðfesta eina jaliga lívsáskoðan. Hetta hevur eisini eina ávirkan á okkara heilsustøðu. Sálarheilsuna eiga vit at hjúkla um alt lívið.

At enda vil eg eggja tykkum til at taka hugtakið “**at gerast eldri við góðari heilsu**” til tykkara. At fáa mest møguligt burturúr tíðini vit hava.

## HEILSUMÁLARÁÐIÐ

Týdningurinn at vera saman við øðrum fólki, varðveita tey sambond vit hava bygt upp og ongantíð leggja av at skapa nýggj sambond, vita vit hevur ómetaliga stóran týdning fyri at varðveita eina góða heilsu.

Kanska skal eg lata kenda skemtaran Victor Borge fáa seinasta orðið. Hann fekk heiðurin at vera kallaður heimsins stuttligasti maður og gjørdist 91 ára gamal - og tað var hann sum segði, at: “stytsti vegurin millum tvey menniskju – er eitt smíl “

Takk fyri og framhaldandi góðan eldradag.