



# «Kule» eldre i hamsterhjul

**D**et sies at dagens pensjonister aldri har vært travlere og hatt mer å gjøre. Det er jo bare litt sant. De med god helse og økonomi fyller gjerne både kalenderen og dagene med ulikt innhold. Men en stor gruppe eldre synes det er utfordrende å fylle dagene med mening. Noen av dem sliter med samfunnets forventninger om at de skal holde seg oppdatert og moderne, også i møtet med den digitale hverdagen - hvor mange eldre fortsatt ikke er pålogget. De sliter med skrantende helse som følge av at kroppen brytes ned og er sliten, og mange får også lavere livsenergi. Jeg tenker at disse også må få anerkjennelse og tas med når vi omtaler dagens eldre. Vi endrer oss ikke så mye fra vi er 59 til vi er 60 år, vi er den samme og ønsker oss kanskje det samme av livet som før. Men det vil også en som går fra 69 til 70 år gjøre. Alder er bare et tall og selv om vårt magasin nettopp har et navn med aldersfokus, er vi mest opptatt av den livsfasen en går inn i når en fyller 60 år. Hvordan du er og har det som eldre, avhenger i stor grad av hvilket liv du klarer å skape for deg selv, av helsen din, lommeboken og verdiene dine.

Det er trist at noen blir fornærmet fordi vi tilbyr dem magasinet vårt når de fyller 60 år med vår kunnskap og tjenester. Våre undersøkelser viser at vårt univers av kvinner og menn over 60 år i Norge i dag deler seg i to grupper: De som vedkjenner seg at de er blitt en godt voksen senior og de som ikke gjør det. Den gruppen som vedkjenner seg sin alder og er stolt av den, opplever ikke et tilbud om å abonnere på vårt magasin som en trussel mot sin identitet. Vår utfordring er alle de som ikke aksepterer sin alder og som oppfatter en utgave av VIOVER 60 i posten som mer krenkende og stigmatiserende enn å få bladet Cupido der.

Jeg mener det er vanskelig å bli eldre i et samfunn som forherliger det unge. Mange seniorer blir presset inn i et hamsterhjul hvor de løper fort og fortere - i redsel for hva de ellers kan gå glipp av. Mange legger også inn betydelig innsats i livsforlengende tiltak, nettopp for å klamre seg til livet lengst mulig. Jeg er svært positiv til at folk tar helsen sin på alvor og har en livsstil som kan forebygge sykdom. Det handler mest om å sikre en best mulig livskvalitet i de etterlengtede pensjonistårene. Men jeg tror det er direkte usunt for livskvaliteten til mange å ta med seg en del av det presset og de holdningene dagens unge opplever i forhold til krav og prestasjoner. Dersom flinkhets-syndromet også skal gjøre seg gjeldende når vi blir eldre, blir livet en strabasjos reise for mange av oss. Det er bra å ha sunne og gode idealer, også for seniorer som ofte føler seg langt yngre mentalt enn det den biologiske alderen tilsier. Men det er på ingen måte smart å skape et inntrykk av at den «moderne senioren» er en homogen gruppe strebende flinkiser på jakt etter det perfekte livet, der målet er å jobbe lengst mulig.

Målgruppen over 60 år er like mangfoldig og forskjellig som individer i andre aldersgrupper. Noen vil ha behov for og trenge et sosialt tilbud på et eldresenter og daghjem når de pensjoneres seg, rett og slett fordi de faller utenfor andre arenaer hvor mennesker treffes. Det må ikke bli slik at de som samles slike steder, til et hyggelig fellesskap med likesinnede, blir annenrangs seniorer som blir sett på som tapere fordi de trenger møteplassen. Vi tar til orde for høy takhøyde også når det gjelder spørsmålet om hvordan pensjonisttilværelsen skal leves, uten at forståelse på tross av ulike miljøer skal ha definisjonsmakten og fortelle hva som er hipt, kult og trendy. Uansett hvordan en velger å innrette seg, nyte mer – på egne premisser!



**VERTER.** Spente kandidater til å bli nye verter på vårt VIOVER60Resort i Malaga.



**FAVORITT.** Sett denne filmen? Herlig kinoopplevelse og nydelig film med innhold!



**BIKER-TUR.** Ikke en sommer uten en lang tur på vår store Harley Davidson. Frihet!



Lik oss på Facebook:  
Facebook.com/viover60



VIOVER60 på iPad og Android:  
Gratis for abonnenter  
på Google Play og App Store

# Her blogger jeg om stort & smått

www.hjelmebloggen.no



## Følg bloggerne våre!



Les om  
voksen  
mote og  
interiør



Wenche Veiersted

Les om  
bil og  
motor



Frank Williksen

Les om  
helse og  
livsstil



Lillian Müller

Les om  
personlig  
økonomi



Carsten O. Five



**KAKE.** Endelig en kake jeg kan lage, Anne-Pavlova på 5 minutter! Marengsbunn, vaniljekrem og jordbær.



**YOGA.** Jeg gjør noen rolige yogaøvelser i hverdagen for kroppslig og mental hvile.

Du finner bloggene på  
**www.viover60.no**