

MEDLEMSMØTE 06.06.2018

**Møtested:** Quality Hotel Strand

**Til stede:** 5 medlemmer samt gjestene Linda Ljungquist og Lise Sandberg

**Fødselsdager:** Turid Mellerud 80 år, Kirsten Bakke

**3minutter** v/Ola Rongen

**Møtetema:** Alle vi bli eldre, men ingen vil bli gammel, og rapport fra vannjoggingsprosjektet v/Odd Magne Lundby

Etter hvert som man blir eldre, blir muskulaturen svakere, det samme skjer med beinstrukturen, og man blir stivere i leddene. Også det sosiale nettverket kan bli mindre.

De eldre blir eldre i dag enn tidligere. For kvinner er snittet for levealder 84 år, for menn 81. Levealderen ventes å stige ytterligere, samtidig som differansen mellom kvinner og menn blir mindre. Levealder henger noe sammen med sosioøkonomiske og yrkesmessige forhold.

Det er allmenn kunnskap om at i framtida vil det være flere pensjonister i forhold til de yrkesaktive. Massemedia framstiller dette ofte i dramatiske ordelag, som «eldreeplosjon», «eldretsunami» o.l. Dette bidrar til å tilsøre den ressursen som eldre mennesker faktisk er for samfunnet. At mange eldre også aksepterer framstillingen av seg selv som et problem, gjør heller ikke situasjonen bedre.

Som nevnt stiger levealderen, men også antall år man kan være aktiv og klare seg selv stiger. Antall år man trenger pleie synes også å minke år for år. Man holder seg altså bra nærmere og nærmere målstrukturen.

Å holde seg fysisk aktiv er et vesentlig bidrag til å holde seg frisk i alderdommen.

Vannjoggingsprosjektet der Hunn/Gjøvik Rotaryklubb har vært involvert, og som Odd Magne har styrt, er et bidrag til dette. Tilbakemeldingene fra deltakerne har vært svært positive.

Ola Rongen  
sekretær

**Neste møte: Rekeften på Havnepuben**