



**ALDREI OF SEINT –  
HEILSUEFLING ELDRI ALDURSHÓPA**

**Ávarp  
forseta Íslands  
Guðna Th. Jóhannessonar  
16. mars 2017**

Góðir áheyrendur,

Þessi ráðstefna er mikið þarfaping. Góð heilsa er lykill að hamingjulífi, holl hreyfing færir okkur heilsu og vellíðan. Þetta á við um alla, frá vöggu til grafar. Hins vegar lýtur hvert æviskeið sínum sérstöku lögmálum. Og vissulega er það svo að ýmsir kvillar gera frekar vart við sig þegar árin færast yfir. En einmitt þess vegna er svo brýnt að beina sjónum sérstaklega að heilsueflingu eldri aldurshópa.

Auðvitað vinnur enginn glímuna við Elli kerlingu. Þór reyndi það, segir í Snorra-Eddu, og hafði hún undirtökin þegar leik var hætt. Hraustmennið Þór – eða ofurmennið Þór eins og unga fólkið þekkir hann í dag – skildi lítt hvernig á þessu stóð en að því kom að Loki útskýrði glottandi við hvern hafði verið að etja: „En hitt var og mikið undur um fangið, er þú stóðst svo lengi við og féllst eigi meir en á kné öðrum fæti er þú fékkst við Elli. Fyrir því að enginn hefur sá orðið, og enginn mun verða ef svo gamall er að elli bíður, að eigi komi ellin öllum til falls.“

Já, þetta eru eilíf sannindi. Í bío myndinni sígildu, Með allt á hreinu, leika Stuðmenn sér með sama minni. Hljómsveitarmenn sitja í jarðbaði, spjalla um aldurinn sem færast yfir. „Farið að þynnast aðeins, á skallanum, sko,“ segir einn og beinir orðum sínum að Agli Ólafssyni söngvara, sem stendur upp og gengur um í einhvers konar draumasenu – í líki sín sjálfs á gamals aldri. „Sviðsljósinn slökkna, heimleiðis ég geng,“ sönglar hann tregafullur.

„Örlög mín,“ heitir lag hinna síungu Stuðmanna. Við sættum okkur við lífsins gang. Nú er það líka svo að fólk ber ábyrgð á sínu lífi. Vísast verður enginn neyddur til hreyfa sig meir, neyta betri fæðu, forðast hvers kyns

óhollustu. Forystufólk ríkis og sveitarfélaga getur hins vegar haft mikil áhrif, varið fé til kynningar og fræðslu, auðveldað fólki að þjálfa sig og styrkja.

Þeir, sem þekkja til þessa málaflokks og munu taka til máls á eftir, fá útskýrt betur en ég hvernig heilsueflandi forvarnir bæta örugglega líf, heill og hamingju eldri borgara á Íslandi, fólksins sem lagði svo mikið á sig fyrir okkur hin sem á eftir komum. Sérfrótt fólk getur auk þess útskýrt hvernig aukið fjármagn til forvarna og heilsueflingar sparar samfélaginu í raun mikla fjármuni.

Að mínu mati er sömuleiðis brýnt að við lítum ekki á efri ár ævinnar sem tímabil hnignunar og hrörnunar. Í fljótu bragði mætti ætla að í okkar menningararfi væri nær eingöngu að finna slík dæmi. Í heiðni komust aðeins þeir sem féllu í orrustu til Valhallar; hinir sem létust á sóttarsæng eða úr elli fóru til heljar. „Svo ergist hver sem hann eldist,“ segir í Hrafnkels sögu og fræg er lýsingin á Agli Skallagrímssyni, þeirri miklu hetju, þegar hann er kominn í kör og getur enga björg sér veitt. „Ligg einn saman, karl afgangall,“ kvað hann þá nokkuð beiskur.

Ekki er þó allt á sömu bókina lært. „Oft er það gott sem gamlir kveða,“ segir máltækið. Eldri borgarar okkar lands geta lagt mikinn skerf til samfélagsins, notið lífsins, notið ásta, verið virkir þegar, uppskorið laun erfiðis fyrri ára. Og skáldin hafa fært okkur lýsingar af hvoru tveggja, dugnaði og fegurð þegar árin færast yfir. Á sínum tíma sat við kveðskap á Bessastöðum Grímur Thomsen. Orti hann þá um Hrólfr sterka í elli, sem frétti að synir hans lægju í böndum, leiknir hart af liði Dana:

Eigi' er að sjá að elli' hann saki,  
öldungur reið hart úr tröðum,  
og ekki fór hann oft af baki  
áður hann kom að Bessastöðum.  
Í varðhaldi þar voru niðjar, —  
var hann snar að brjóta' upp klefann,  
af þeim sleit hann vopnlaus viðjar,  
varðmönnum leist eigi' á hnefann.

Já, Hrólfrur sterki var karl í krapinu. Og ekki er síðri vísa Steingríms Thorsteinssonar um ævikvöldið, úr kvæðinu Haustkvöld. Um leið og ég fagna aftur fyrirtaks ráðstefnu lýk ég máli mínu með þessum orðum skáldsins:

Elli, þú ert ekki þung  
anda guði kærur.  
Fögur sál er ávallt ung  
undir silfurhærum.