



” För vilken ålder gäller egentligen för att bli kallad senior?

KRÖNIKA
Tina Persson

Är du en senior?

Jag minns när jag hade flyttat upp till Norrbotten, och vi skulle hitta en större lägenhet. Vi såg ett hus, men så upptäckte vi att det var ett seniorboende. Här skulle du vara minst 55 för att få bo så vi var då alldeles för unga för det, men nu? Idag skulle jag kunna söka boende där, men är jag verkligen en senior?

För vilken ålder gäller egentligen för att bli kallad senior? Kanske beror det på sammanhanget för om vi tittar på idrotten, så blir du senior kanske runt 20 års ålder. Och i andra sammanhang så är det efter 65.

Så när information om Luleå Kommuns seniorvecka dök upp, hörde jag av mig med frågan. Kan jag vara med? För vilka kommer på mässan, och vilka vill ni nå ut till? Svaret var att det är nog mer dom äldre som hittar dit, men yngre är också välkomna. Då siktar vi på det var mitt svar, och så bokade jag in mig som utställare.

För det jag vet är att fastbrända, vidbrända och bara lite svedda tankar finns hos ung som äldre, män som kvinnor, senior eller inte. Och det jag vet är att alla behöver återta livet, men även stärka upp sitt hälsokonto för att få ett hållbart liv. Ett liv, som känns värdefullt och njutbart ända tills livet slut.

Det jag har lärt mig längs min livsväg, och kanske ännu mer efter min rosa resa. Det är att jag har ett ansvar för min hälsa och mitt liv, för det går enbart utför. Det är min uppgift, att göra mitt bästa att stärka både den fysiska och psykiska hälsan. Å, det är inte alltid lätt för något vi är bra på det är att ljuga för oss själva.

Vi ljuger så bra, för oss själva och för andra. För det är inte alltid roligt att inte få äta det vi helst vill, eller att vi behöver ta en promenad varje dag. Det är så smidigt att låta livet gå utför, och gärna skylla på både det ena och andra.

Det händer titt som tätt att jag får höra att jag har varit både hit och dit, men inget fungerar. Så en gång frågade jag, vad det var som inte hade funkant? Och om personen hade gått tillbaka till sin sjukgymnast, för att stämma av det som inte fungerade. Nä, det hade personen inte gjort för det hade inte funkant.

Att göra fel var något jag märkte efter mitt ryggskott, när jag själv skulle rehabträna. Jag fick instruktioner av min naprapat. Jag gjorde som jag trodde att jag skulle göra, men det visade sig vid återbesöket att jag hade gjort fel. Så även jag med all min erfarenhet, kan också göra fel och därför är det så viktigt att våga fråga.

Detta är något jag också kan se när jag kör mina YAPS pass där jag kan tycka att jag är supertydlig, men ändå gör deltagaren något annat. Så istället för att säga Tina, du gör fel så försöker jag förtydliga för hela gruppen. Därefter när passet är klart, så kan jag se om personen i fråga vill få extra guidning för att göra rätt nästa gång.

Detta gör jag för att det är viktigt för mig att deltagaren ska se mitt intresse, och att jag vill ge dom en Self Care stund. Som mer eller mindre är som en massage för både kropp, knopp och själ.

Jag tänker varför kan vi inte alla bara bromsa in och stanna upp, för att se över vår plattform hur den ser ut idag? Hur tilltufsad har du blivit under det senaste året, eller kanske bara under senaste månaden? Har du kanske hamnat i ett seniorläge, eller vilket läge har du hamnat i senaste tiden?

Det finns många möjligheter för alla åldrar idag, och det finns många aktiviteter som fungerar för både ung som äldre, liten som stor, smidig som stel, kvinnor som män. Att du är stel och osmidig idag, innebär inte att du efter ett YAPS pass är som ung på nytt. Utan du utgår varje gång, från din dagsform och andas tacksamma och kärleksfulla andetag. Att där du ena gången känner att idag var inte balansen med dig, och vid nästa tillfälle känner dig så kraftfull och stadig igen.

Mycket beror på dagsformen, men det viktiga är att se till att med kärlek och omtänksamhet ta ett eget ansvar och göra det bästa av det vi har just här och nu. För att bli något mer än vi varit förut och för att bli en hållbar människa, som kan hålla livet ut.

Så senior eller inte, hållbar hälsa gäller alla!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson