



## Annikki Korhonen:

### *Thoughts about Ageing* *Gondolatok az Idős korról* *Budapest, 2013-03-07*

#### Old and Wise

There are only two important factors with aging:  
To experience that your own life has a meaning.  
Dignity. The older you get the more vulnerable your self-confidence/self-esteem is.  
Getting old is like mask on your face. Inside you are always the same young girl/boy. Other people only see the older person.

Older women are a pressed situation. Older women get pressure for their sex and age, women is immediately old when she is no longer young.  
The word old is beautiful when you are thinking ex. old friend, old wine or old books.

With aging older people see things from a different perspective:  
hey have silent knowledge.  
Ability to make valuable choices.  
Many survival strategies.  
Social network.

Older people are taxpayers, workforce, consumers. They, especially, older women, participate in different culture events. These institutions could close their doors without older people's participation.

In us we have:  
Inheritance  
Environment  
Coincidence

Growing old smoothens down the difference between sexes. The hormone balance changes. Older ladies become bad-tempered and old men become sweet and tranquil.

Repetition is the mother of learning  
Be optimistic, active, kind to yourself.  
Be patient with people, treat them with a friendly manner and be joyful.

Don't complain your lack of money, about your illnesses and things that have gone wrong.

Develop and improve the ways how to complain about discomfort and anxiety.

Share your knowledge, warmth, love, support, compassion.  
Cherish joy, hang on to happiness.  
Laugh! Laughter is collective glue.  
Don't be the sour-looking old person, because she the master's thesis of the devil.

“Look for the necessities  
The simple bare necessities  
Forget about your  
worrys and your strife.  
I mean the bare necessities,  
Are the Mother Nature's recipes  
That bring the bare  
necessities of life ”  
(The song of Baloo, Terry Gilkyson)

#### Idős és Bölcs

Mindössze két fontos tényezője van az idősödésnek:  
Megtapasztalni, hogy a saját életünknek van értelme.  
Méltóság. Minél idősebb leszel, annál sebezhetőbb lesz az önbizalmod és önbecsülésed.

Az idősödés olyan, mint egy maszk az arcodon. Belül mindig ugyanaz a fiatal lány vagy fiú vagy. Mások pedig csak az idős embert látják.

Az idősödő nőkre nyomás nehezedik: nyomás nehezedik a nemük és a koruk miatt, a nő azonnal idősnek számít, ha már nem fiatal.  
De ami régi, idős, az gyönyörű is lehet, gondoljunk csak egy régi baráttra, egy régi könyvre vagy egy idős borra.

Ahogy öregednek, az idős emberek más nézőpontból látják a dolgokat:  
Csöndes tudásuk van.  
Képesek értékes döntéseket hozni  
Sok túlélési stratégiájuk van.  
Rendelkeznek közösségi hálójával

Az idős emberek adófizetők, munkaerők, fogyasztók. Ők, különösen az idősebb nők, részt vesznek különböző kulturális eseményeken. Ezek az intézmények bezárhatnak kapuikat az idős emberek részvétele nélkül.

Bennünk van:  
Az Örökség  
A Környezet  
A Véletlen

Az idősödés enyhíti a különbségeket a nemek között. A hormonháztartás megváltozik. Az idős hölgyek zsémbesek lesznek, a férfiak kedvesebbé, békésebbé válnak.

Az ismétlés a tudás anyja.  
Légy optimista, aktív, kedves magadhoz.  
Légy türelmes más emberekkel, barátságosan bánj velük és légy vidám

Ne panaszkodj a pénzihiány, betegség miatt, vagy hogy rosszul alakultak a dolgok.

Fejleszd ki és tökéletesítsd a módját, hogyan lehet a kényelmetlenséget és szorongást kezelni.

Oszd meg a tudásod, melegséged, szereteted, támogatásod és együttérzésed.  
Tápláld meg az örömet, ragaszkodj a boldogsághoz.  
Nevezz! A nevetés megerősíti a kapcsolatokat.  
Idősen se légy besavanyodott, mert gonosznak tűnsz.

„Amíg van egy-két jó falat,  
S egy jó falat az csak akad,  
Se bú, se baj nem számít, rá se ránts!  
Mert hiszen egy-két jó falat  
elüzi minden gondodat  
Mondd, kívánhatsz-e  
többet, jobbat, már!”

(Dzsungel könyve, Terry Gilkyson)