

Referat av Rinella Riodas föreläsning på månadsmötet 24-10-16

Ämnet var: Konsten att åldras med inre skönhet och yttre glans.

Samhällets syn på åldrande är minst sagt unikt, dock har intresset vuxit i Sverige. Att bejaka sitt åldrande och reflektera över varje årtionde var ett förslag. Processen i kroppen skall vi bejaka inte bekämpa, värdesätta vårt åldrande. Bär ditt åldrande med värdighet, bejaka dina erfarenheter och de fina upplevelser du haft genom åren.

Rinella tyckte att vi skall göra ett bokslut över vårt liv. Ta fram allt bra men även det som varit jobbigt på olika sätt. Se helheten, försök låta bli att vara bitter, vad lönar det sig till? Knyt ihop säcken och FIRA ditt liv!

Var snäll mot dig själv! Utmana i lagom mängd, tag hjälp av dem runt omkring dig, det finns alltid någon som ställer upp om du vågar blotta din okunskap och eventuella rädsla! Hjärnan behöver stimulans, det livslånga lärandet är rätt fantastiskt. Sverige är det land i världen där det finns flest singelhushåll. Kvinnor 70+ och de unga klarar sig bäst själva. I vissa länder satsas det på oss äldre, många blir äldre än 100 år. Sömn, kost och fysiska aktiviteter spelar förstås en stor roll. Vi vill bli 100 år eller mer.

Jag menar att allt detta är vi duktiga på. Vilka bra motton vi har i Inner Wheel och så trevligt vi alltid har på våra möten. Vi utbyter erfarenheter, bra och mindre bra upplevelser, vi ser varandra och bryr oss om varandra. Det absolut viktigaste!

Jag kände inte att vi fick några "Hallelujah Moments", men det är Min uppfattning. Själv läser jag mycket, även dagtid, löser korsord och är mycket ute i naturen, till fots eller på cykel. Vet att många gör detsamma. Vi fortsätter att bejaka oss själva och Inner Wheel!

Ha en fortsatt bra höst!

Vid pennan

Ammie Tillborg