

# Sólsetur

Nr. 28

Apríl 2011

Limablað

## Blað teirra eldru



### Vágseiði

**Eldradagurin í ár verður  
hildin hin 6. august í Vági.  
Hetta verður eitt gott høvi  
hjá pensjónistum norðanfjørðs  
at vitja vøkrum Suðuroy**





# Oddagrein

## Eldralóg

**L**andsfelag Pensjónista hevur tey seinastu árinum havt nógva umrøðu av Log reint at bøtt um livikorini hjá teimum eldru, og lagt serligan dent á umstøðurnar hjá teimum veikastu í hesum bólki. Livikorskanningin vísti, at eini 6 % av pensjónistum ikki eru nøgdir við sína tilveru, men vit vita ikki, hvør orsøkin er til hetta. Tað kann vera sjúka, einsemi, vánalig peningalig viðurskifti, búðstaðar trupulleikar ella annað, sum ger seg galdandi.

Hesi fólk hava kanska ein tørv, sum ikki er nøktaður á ein virðiliga hátt.

Røktarheim og sambýlir eru komin væl áleiðis til at nøkta tørvin hjá teimum, sum eru óhjálpin, hóast enn eru fólk á bíðilista til hesar stovnar. Vit skulu vera takksom fyri tey heim, sum eru komin, uttan tey hevði verið illa statt.

Heimahjálpi er nógva umrødd í blaðnum, har víst verður á, at ábøtur eru neyðugar.

Enduruppvenjing av eldri við mistum førleika er ikki komið í nakra fasta skipan, hetta er spell, tí stórir tørvur er á hesum.

Viðvíkjandi tannarøkt hjá óhjálpinum á røktarheimum og sambýlum, so er eingin

føst skipan á hesum økinum. Aðrastani er føst skipan viðvíkjandi hesum, og tað hevur týdning, at eisini fólk við demenssjúkum fáa regluliga tannarøkt av kønum fólkum á hesum økinum.

Tað tykist, sum broytingar á hesum økjum ikki kunnu henda, fyrr enn ein eldralóg er komin í gildi.

Rósa Samuelsen hevur sum gestarøðari á aðalfundi 2009 hjá Landsfelagnum umrøtt hetta. Ein eldralóg skal tryggja rættindir og tænastur, hon skal verða greið, umsitingin einføld, soleiðis at øll kenna seg tryggan við framtíðini.

Eyðgunn Samuelsen umrøddi hetta eisini í síni gestarøðu á eldradegnum 2010. Vit eiga sum skjótast at fáa orðað eina eldralóg, ið ásetir rættindi og skyldur hjá okkara eldru, segði hon og nevndi, at landsstýriskvinnan í almannamálum (R.S) hevur boðað frá, at eldralógin verður orðað, tá avgerð er tikin um, hvør skal umsita eldraøkið, hon hevur mælt til at leggja tað út til kommunurnar.

Tað er eitt gott hugskot, so er at taka avgerðina og orða eldralógina.

*Sigvald Kristiansen*



### Útgevvari:

Landsfelag Pensjónista  
Tróndagøta 13, 100 Tórshavn  
Skrivari: Ingrid Henriksen  
Skrivstovutíð: týsdag kl. 13 - 16  
Telefon: 31 93 94 og 21 93 94  
Teldup.: landsfelagpensjonista@olivant.fo

### Blaðnevnd:

Sigvald Kristiansen, ábyrgd  
Skálavegur 236, 480 Skála  
Telefon: 44 15 17 og 28 85 17  
Teldupostur: sigvaldk@olivant.fo  
Inna Nattestad  
Heiðavegur 23, 370 Miðvágur

Telefon: 33 31 33 og 25 76 85

Teldupostur: inattestad@olivant.fo

Árni Johannesen

Fjósagøta 6, 100 Tórshavn

Telefon 31 32 44 og 21 32 44

Teldupostur: enj@olivant.fo

**Prent og prentilgerð** estra

# Ljós á leiðini

## Honum veri dýrdin

Tá ið nú, elskaðu tit, vita hetta frammanundan, tá varið tykkum fyri, at tit ikki skulu verða drignir við av hinum óryggjuligu í teirra villu og falla frá tykkara egnu føstu støðu; men vaksið í náði og kunnskapi várs harra og frelsara Jesu Krists. Honum veri dýrdin bæði nú og til ævigar tíðir. Amen (2. Pæt. 3, 17-18)



Nes kirkja

**M**ong munnu kennast við søgurnar úr slupptíðini, tá ið ásttiknir skipsmenn, ið ikki sjálvir vóru teir stóru skribentarnir, í staðin funnu sær álitis-mann umborð, sum so var litið til teirra vegna at skriva kærleiksbrøvini heim til ta útvaldu og hjartans kæru. Tí tað er ikki bara sum at siga tað: at skriva eitt kærleiksbræv. Ætlanin við slíkum brævi er jú at gera frástøðu til nærveru og hjáveru, har eisini brævið skal verða so væl orðað, at móttakarinn kennir tað, sum er hann, ið skrivar, sjálvur til staðar, ikki bara ta lötuna, brævið varð lisið, men eisini tær mongu løturnar, ið brævið verður tikið framaftur. Eitt kærkomið bræv lesa vit ikki bara ta einu ferðina, men aftur og aftur, troyttast ikki av at taka brævið framaftur, tí tað kendist okkum so dýrabart og ómisandi. Og ikki bara ræður um at finna fram tær røttu orðingarnar ella vendingarnar í slíkum brævi. Eitt hitt torførasta man vera at duga at enda slíkt kærleiksbræv, tí vit ynskja jú ongan enda hvørki á brævinum ella í samskipti okkara við hann ella hana, sum vit eru góð við – júst hetta sama, sum kann verða sagt okkum um Bibliuna ella Halgubók, at hon úr enda í annan er eitt einasta kærleiksbræv til okkara. Eitt bræv, har vit aftur og aftur verða áminnt um Guðs kærleika í Jesusi Kristi – og tað ein kærleika, ið ongatíð skal

enda, men vara við ætt eftir ætt og mann eftir mann. Ei undur tí í, at mangan ken-  
nist, sum hava evangelistar og ápostlar so ilt við at finna fram røttu orðini og vendingarnar, tá ið teir skulu skriva brøv síni og evangeliu at enda. Eitt er at boða ófatuligu gleðiboðini um kærleika Guðs, men at hesin kærleiki altíð skal vara við – er her ikki av sonnum talan um tað, sum ber av øllum viti? Og tá vit nú hava hoyrt seinastu orð Pæturs í seinna brævi hansara, leita tankarnir til henda fremsta lærusvein Jesusar, sum Jesus tí gav navnið Kefas ella klettur, hóast eisini rivur komu í sama klett, tá Pætur seinni kom at avnokta harra sín og meistara. Men so var tað ein, sum ikki aftur kundi gloy-  
ma ella avnokta Pætur, og tað var Jesus. Og tað vóru hesi gleðiboð, sum av nýggjum fingur Pætur á fótur aftur, har hann nú gjørdist hin ítarsti kristniboði og okkum góð áminning um tann harra, sum hevur lovað eisini at fylgja okkum allar dagar alt til veraldar enda. Sum Pætur sjálvur minnir á í fyrra brævi sínum: »Kastið alla sorg tykkara á hann; tí at hann hevur umsorgan fyri tykkum.«

Martin Restorff Jacobsen

# Lív og heilsa

## Diabetes-typa 2 ella »gamlamannasukursjúka«?



*Kristiana Rein*

**V**anligt er at kalla hesa sjúku »gamlamannasukursjúku«. Hetta er heilt skeivt við okkara nútíðarvitan. Í fyrsta lagi, tí sjúkan snýr seg ikki bert um sukur í blóðinum, men um nógv annað. Í øðrum lagi rakar sjúkan ikki bara gamlar menn, men bæði kynini í besta aldri, ofta longu í 30-40 ára aldri. Av somi orsök verður sjúkan kallað »diabetes-typa 2«.

Við hvørt hoyri eg fólk siga, at tey hava »bert eitt sindur« av diabetes. Hetta er skeivt. Á sama hátt, sum tað ikki ber til at hava »bara eitt sindur« av hálsbruna ella beinbroti, ber heldur ikki til at hava »bert eitt sindur« av diabetes. Er sjúkan staðfest hjá lækna, hevur tú diabetes og skal taka hetta líka álvarsligt eins og hálsbruni og beinbrot. Tað ber tó til at halda sjúkuni niðri á einum sera lágum støði, so tað slepst undan heilivági. Hetta verður gjørt við at velja rætta kostin og røttu nøgdirnar av mati. Eisini er sera týðningarmikið at røra seg nógv, antin við kropsligum arbeiði ella við motión og ítrótti.

Diabetessjúkan er onki nýtt fyrbrigdið – sjúkan hevur verið kend í fleiri 1000 ár. Stóri fyrimunurin í dag er, at vit bæði hava kanningar um sjúkuna og um fylgju-sjúkurnar. Hagtøl styðja væl, og tey vísa, at í Norðurlondum hava 5-10% av teimum 60-ára gomlu diabetes. Tíverri vísir

gongdin, at hetta talið bara økist, serliga í teimum londum har livistøðið er batnað nógv. Tað eru lond sum India og Kina góð dømi um.

Diabetestypa 2 rakar nærur altíð tilkomin fólk. Sjúkan er arvalig, men lívshátturin hevur eisini stóra ávirkan. Her verður sipað til kost, dagliga at røra seg og roykivanar. Tað er nú komið undan kavi, at umhvørwiseiturevni eisini kunnu ávirka sjúkuna. Arvaeginleikarnar ber ikki til at gera so nógv við, men lívsháttin kunnu vit ávirka. At eta soltnan kost, eta hóskandi nøgdir av mati, halda kropsvektina á hóskandi støði og dagliga at røra seg og motionera er við at fyrbyggja sjúkuni.

Tað eru nøkur grundleggjandi eyðkenni, sum vísa seg, tá ið nøgdin av sukri í blóðinum veksur: Tosti, pissar ofta, skriði serliga í neðra, bruni í húðini ella í slímhinnnum, kvalma, mœði, sjóntrupulleikar, smá sár lekjast seint ella als ikki, og almenna heilsustøðan versnar. Øll hesi eyðkenni koma ikki í senn. Tey eru ofta veik í byrjanini, og tað fær ofta fólk at halda at hetta eru bert »aldurdómstekin« og taka tað tí ikki í nóg stórum álvara. Men hesin hugburður er vandamikil. Júst hetta – at fólk ganga alt ov leingi, ofta í áravís, við hesum eyðkennum – hevur við sær, at tá ið sjúkan so loksins verður staðfest, tá eru

fyrgisjúkurnar sum oftast lagdar afturat sjálvari sjúkuni. Hesar fylgisjúkur kunnu vera: hjartatrupuleikar, trupuleikar við eygunum, trupuleikar við gongulimunum ella nýratrupuleikar. **So áheitanin frá Diabetesfelag Føroya er: Hava tit nøkur av hesum eyðkennum og hava illgruna um diabetes-typa 2, farið so til lækna og latið tykkum kann. Drálið ikki !**

Í Danmark hava tey rættuliga álitandi tøl fyri, hvussu nógvir nýggir tilburðir av diabetes-typa 2 eru hvørt ár. Í lötuni eru 23.000 nýggir tilburðir árliga. Flyta vit hetta tal rátt yvir á Føroyar, áttu umleið 230 føroyingar at fingið diabetes-typa 2 um árið. Men føroysk hagtøl eru tíverri ikki tøk – enn. Pál Weihe og hansara granskaralið fer undir nýggja diabetesgransking á sumri 2011, og tá ið henda gransking er liðug, hava vit vónandi álitandi tøl.

Í øðrum londum verður javnan tosað um at screena fólk fyri ymiskar sjúkur, har ímillum eisini diabetes. Tað eru tó nógvir viðkomandi spurningar í samband við screening av fólki:

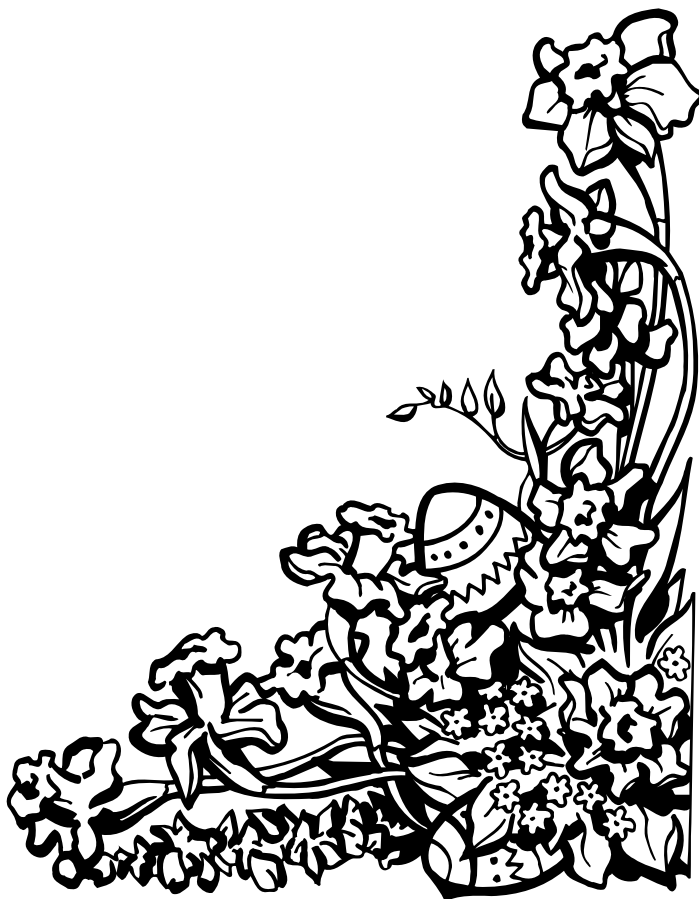
1. Er tað lætt at screena, og er testin lætt at gera?
2. Er tað lætt at staðfesta sjúkuna?
3. Er tað lætt at viðgera sjúkuna?

Er talan um at screena fyri diabetes, kunnu allir hesir spurningar svarast við einum avgjörðum JA. Tí áttu føroyskir heilsumyndugleikar av álvara umhugsað henda møguleika, so flest møgulig fólk við diabetes typu 2 kunnu koma í viðgerð.

At finna fólkinum við diabetes-typu 2 og fáa tey sett í viðgerð alt fyri eitt, tænar øllum þórtum. Persónurin við sjúkuni fær tað nógv betri, og fyri samfelagið er hetta bæði betri og bíligari.

*Diabetesfelag Føroya*

*Kristiana Rein, formaður*



# Frá Landsfelagnum

## Landsfelag Pensjónista og Eldrafelagið Borgin hittust til fundar í “Lonini” í Fuglafirði hósdagin hin 4. nov. 2010

Møtt til fundin vóru:

Frá Eldrafelagnum Borgin: Rosmunda E. Joensen, Jóna á Horni; Katrína við Gjóanna, Poula Magnussen, Dávur E. Magnussen, Bergfriður Leiti og Dánjal Vang, skrivari.

Frá Landsfelag Pensjónista: Sigvald Kristiansen, Arne Thorsteinsson, Inna Nattestad, Finnur Johansen, Alma Petersen og Ingrid S. Henriksen, skr. og ráðgevi.

*Til viðgerðar vóru teir trupulleikar, sum hava verið millum partarnar, ið endaðu við, at Eldrafelagið Borgin meldaði seg úr Landsfelag Pensjónista í 2004. Og ætlanir um at Eldrafelagið Borgin aftur gerst limur í Landsfelag Pensjónista.*

Sigvald Kristiansen, formaður í Landsfelag Pensjónista, greiddi frá, at tað serstakliga vóru ávísir partar av viðtøkunum hjá Landsfelag Pensjónista, ið elvdu til, at Eldrafelagið Borgin fór úr landsfelagnum í 2004. Hann kunnaði samstundis um, at teir partar av viðtøkunum hjá Landsfelag Pensjónista, sum elvdu til ósemju partanna millum í 2004, nú eru broyttir, so onki er í núverandi viðtøkum, ið forðar at Borgin aftur verður limur í Landsfelag Pensjónista.

Forkvinnan fyri Eldrafelagið Borgin, Rosmunda Joensen, spurdi, um Borgin kundi fáa viðtøkur og reglugerð fyri Landsfelag Pensjónista til kunningar. Og fekk hon viðtøkurnar fyri landsfelagið, sum seinast vórðu broyttar í 2008. Rosmunda spurdi somuleiðis, hvat “Borgin” kann fáa burturúr at verða limur í landsfelagnum. Sigvald kunnaði í stuttum um innihaldið í verandi viðtøkum hjá

Landsfelag Pensjónista og greiddi frá høvuðstættum í virkseminum hjá landsfelagnum. Kunnað varð m.a. um at landsfelagið fær 250.000 kr. á figgjarlógini, og at ásett verður í figgjarlógini, at landsfelagið er ráðgevi hjá landsstýrinum og politiska myndugleikunum um viðurskifti, ið hava við eldraðkið at gera. Og at peningurin harumframt skal nýtast til blaðið “Sólsetur” og til samstarv við norðurlendsk pensjónistasamtøk.

Nevndin í Landsfelag Pensjónista heldur, at tað er sera umráðandi, at øll pensjónistafeløg í landinum eru limir í landsfelagnum, so felagið kann virka sum eitt sterkt »fakfelag« mótvegis landsmyndugleikum v.fl. at verja vunnin rættindi og virka fyri bøttum viðurskiftum og rættindum á eldraðkinum, har tørvur er á broytingum og ábótum

Skriv varð undirskrivað av nevndarlimumunum í báðum feløgum, har m.a. varð staðfest, at:

**»Landsfelag Pensjónista og Eldrafelagið Borgin harmast um støðuna, sum gjørdi, at steðgur hevur verið í samarbeiðinum millum feløgini«**

og at

**»Partarnir eru samdir um, at mistøk og ósemjur eru beind av vegnum, soleiðis at Eldrafelagið Borgin nú aftur er limur í Landsfelag Pensjónista.«**

Á fundinum samtykti nevndin í eldrafelagnum »Borgin« einmælt at tekna felagið sum lim í Landsfelag Pensjónista. Og er talið av pensjónistafeløgum-/eldrafeløgum, sum eru limir í Landsfelag Pensjónista, sostatt nú í alt 15.

*Ingrid S. Henriksen, skr.*

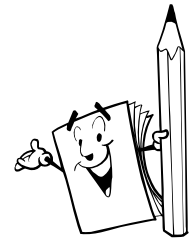
## Komandi tiltøk

**Aðalfundurin 2011** verður mánadagin 30. mai á hotel Hafnia. Uppskot til nevndarlimir og møguliga onnur uppskot skulu vera nevndini í hendi í seinasta lagi 15. apríl 2011. Feløgini fáa bræv og lýst verður nærri í bløðunum um fundin. Formaðurin ætlar ikki at stilla upp aftur til nevndarvalið.

**Eldradagurin 2011** verður í Vági 6. aug. Smyril siglar av Havnini kl. 7 á morgni og fer norður aftur av Tvøroyri kl. 18. Feløgini fáa nærri at vita um tiltakið og lýst verður eisini í bløðunum.

**Ársveitslan 2011** verður hildin á hotel Føroyum 1. oktober. Frætt verður nærri um hetta tiltakið seinni.

**NSK fundur 2011** Landsfelagið verður vertur fyri Norðurlanda pensjónistafundi 23. – 25. mai. Hesin fundur skuldi vera í fjør, men mátti avlýsast vegna ring floglíkindi av øskuroki frá Eyjafjallajökuli. Hetta er 4. ferð, hesir fundir verða hildnir í Føroyum.



# ÁRSVEITSLAN



*Væl hjýrdir veitslugestir*

Ársveitslan 2010, sum varð hildin á Hotel Føroyum 02. okt., eydnaðist sera væl. Umleið 340 fólk luttóku í veitsluni, og tey hugnaðu sær væl. Av eini ella aðrari mis-skiljing fingur vit annan høvuðsrætt enn

tann, sum vit høvdu biðið um, hesin var kortini góður, men stjórin tók fulla ábyrgd av mistakinum og gav okkum eina góða dessert omaná afturfyri.



*Hogni Hoydal og Sigvald Kristiansen*



*Myndamaðurin Árni og onnur*

Hogni Hoydal helt høvuðsrøðuna, sum er prentað aðrastaðni í blaðnum. Heðin Samuelsen helt skemtiliga røðu og eisini Gullberg Gullfoss segði frá stuttligum hendingum.

Lutaseðlasølan gekk væl, undirhald við John og tónleikur við Andras og Jónfinn var á góðum støði, og føroyski dansurin gekk upp á tað besta við okkara gamla skipara Petur Skeel og við góðum stuðli frá Tøkum Lætt, eisini svingaðu fólk sær dúgliga á gólvinum til dansitónleikin. Veitslan skuldi enda kl. 01, men tey síðstu fóru ikki fyrr enn kl. 01,30.

Tilmelding við at gjalda inn á konto í peningastovni vísir seg at rigga væl, tó eru tað altíð nøkur, sum eru ov sein at melda til, tað mátti tí borðreiðast til nøkur afturat, tað stóðst tó eingin trupulleiki av hesum.



*Gullberg Gullfoss heldur røðu*



*Petur Skeel*



*Lurta við andakt*



*Full veitsluhøll*



## Síðani seinast

**Nordisk Samarbets Kommitè NSK** hevði sín árliga heystfund í Brussels hesaferð. Orsøkin til hetta var, at **NOPO** (Nordic Older People's Organisation) hevur meldað seg inn í eitt pensjónistafelag í EU, nevnt **AGE**. Vit eru ígjøgnum okkara norðurlandafelag við í hesum felagsskapi, og til hendan fundin, sum var 13.-15.okt. 2010, vóru Ingrid og Sigvald, og so eisini Bozena Rasmussen, sum vit hava fingið við í ein undirbólk í AGE, ADEG bólkinn, (Anti Diskrimination Expert Groups). Vit sóu EU parlamentbygningin og hildu ein morgunmatarfund har og fingtu frágreiðing frá svensku limunum Gøran Farm og Cecilíu Wikstrøm. Eisini vitjaðu vit EU-kommisjónina, har Poul Bjerregaard Thomsen úr Danmark greiddi væl og virðiliga frá politiska virkseminum í húsinum, Richard Kokholm-Erichsen helt fyrilestur á svenskum, og finski Heikki Oksanen helt sín fyrilestur á enskum. Vit búðu á Thon Hotel, har hinir fundirnir vórðu hildnir. Stjórin fyri AGE, Anne-Sophie Parent, hevði drúgva frágreiðing um virksemið hjá hesum felagsskapi, sum hevur tilnavnið Platform Europe og umboðar 150 feløg og meira enn 28 mill. fólk yvir 50 ára aldur í EU. Á skránni er heilsa, minsta inntøka, pensjón, virkin sum longst, aldursmismunur, mannaættindi, nýggj tøkni, livslanga útbúgving, ávirkan á politikkin í EU og mangt annað.

Síðani hevði NSK við formanninum Curt Persson sín vanliga fund, har hvørt limaland greiddi frá teirra viðurskiptum. Einki umboð var frá Danmark á hesum fundum. Næsti fundur hjá NSK verður í Føroyum 23.-25. mai 2011. Nevndin gleðir seg til at vera vertur fyri hesum norðurlanda felagsskapi fyri fjórðu ferð.



*NSK fundur*



*Føroyingar fara frá fundi í EU kommisjónini - Sigvald - Bozena - Ingrid*



*Morgunmatarfundur*



*Timsgalurin í EU*

**Formansfundurin** 29.11.10. Møtt vóru umboð frá øllum feløgnum uttan trimum. Ingrid Henriksen hevur skrivað frágreiðing frá hesum áhugaverda fundi, sum er lögð út á heimasíðu okkara [www.eldri.fo](http://www.eldri.fo)

**Eldrafelagið Borgin** hevur sum kunnugt ikki verið limur í Landsfelagnum í nøkur ár. 4. nov. 10 høvdu nevndirnar í hesum báðum feløgum fund í Lonini í Fuglafirði, felagshølið hjá Borgini. Hetta var ein góður og gevandi fundur. Ymiskar misskilingar vórðu umtalaðar og ruddaðar av vegnum, og formaðurin í Borgini Rosmunda Joensen segði seg vegna limirnar sakna felagsskapin við Landsfelagið, eins og LP eisini fegið vil umboða øll eldrafeløg. Við hesum er Borgin aftur limur í LP. Nevndin er fegin um hetta úrslit, nú eru 15 feløg í LP við 1602 limum. Gjøllari frágreiðing frá fundinum aðrastaðni í blaðnum.



*Nevndin í Eldrafelaganum Borgin*



*Nevndin í L.P.*

**Eldrafelagið Hugni** Nevndin og LP høvdu fund á Sjómansheiminum í Klaksvík 25. febr. Aftaná ein góðan døgurða, settust vit rundan um fundarborðið. Vit frá LP greiddu frá tí, sum felagið hevur gjørt og ætlar at gera. Tey ymisku tilboðini til pensjónistar ymsastaðni frá vórðu umtalaði. Hugni er tað elsta av okkara eldrafeløgum og verður 40 ár í okt., og tá ætla tey at halda veitslu. Hetta frætta vit nærri um til ta tíð.



*Fundarvirksemi við HUGNA*

**Landsfelagið** hevur verið umboðað á fundi, sum Vága Sambandsfelag skipaði fyri í Miðvági undir heitinum: Støðan hjá fólki við serligum breki, hetta var 8. febr. Formaðurin legði serligan dent á heima-hjálpin, sum ikki er nøktandi, endur-uppvenjing, sum ikki er nóg væl skipað, og tannarøkt hjá óhjálpinum á stovnum, sum eingin skipan finst fyri. Eysturoyar Sambandsfelag – Samhald – skipaði fyri líknandi fundi í Løkshøll 16. mars, har formaðurin eisini umboðaði Landsfelagið.

**Landsfelagið** hevur havt fleiri fundir við landsmyndugleikarnar, mest um pensjóns-nýskipanina, sum nú verður viðgjørd á tingi.

SK

# Útferð hjá Vága Pensjónistafelag



Tann 28. September 2010 vóru vit eini 40 fólk úr Vága Pensjónistafelag eina útferð. Byrjað varð við at heinta fólk úr Sørvági, síðani úr Miðvági og Sandavági, umframt at onkur kom úr Havnini. Ásmund Joensen hevði sum so mangan harmonikuna við, so dúgliga varð sungið í bussinum á veg norður. Neinbjørn Nattestad koyrði okkum og tók harumframt nógvar myndir á túrinum.

Fyrst fóru vit til Viðareiðis, har vit fingtu ein góðan døgurða og dessert. Onkur av okkum var ikki so glaður fyri fyri tunlarnar har norðuri, men tað er kanska, tí vit eru blivin so forvand við tí fina og stóra undirsjóvartunlinum her vesturi.

Tá vit høvdu verið á Viðareiði, fóru vit at síggja vevskúlan í Klaksvík. Har fingtu vit eina góða frágreiðing um, hvussu alt var komið í lag av einum konubroti, sum kallaðist Aina Cederblom. Hon kom siglandi úr Svøriki 1933 við einum lítlum

báti inn á Klaksvíkina og búsettist síðani har. Hon setti vevskúlan á stovn, og hesin vevskúlin er har enn í dag, og er sera væl umtóktur.

Síðani varð farið í Christianskirkjuna, har Jógvan Ravnsfjall hevði eina áhugaverda frágreiðing um altartalvuna, so gekk leiðin til fornminnissavnið, har nógv var at síggja. Túrurin saman við honum endaði við, at vit sóu bátin, ið Søderblom kom til Klaksvíkar við. Vit takkaðu síðani Jógvani fyri eina góða frágreiðing.

Vit endaðu ferðina við einum drekkamunni, ið Vága Pensjónistafelag bjóðaði okkum har norðuri.

So var tíð at fara heim aftur.

Harmonikan varð aftur tikin fram, og dúgliga varð sungið. Vit vóru heima aftur kl. 18,30, vælnøgd eftir ein góðan túr.

*Inna Nattestad*

# Pensjónistafelagið Hugni, Klaksvík



Pensionistafelagið HUGNI, sum man vera tað elsta av sínum slag í landinum, varð stovnað tann 19. oktober 1971. Stórar broytingar eru farnar fram í samfelagnum hesi 40 árin, og tó at smáar tillagingar eru gjørdar í lógum felagsins av og á, so er tíðin helst komin til at fáa eitt orðaskifti um, hvat vit ynskja okkum av felagnum tey næstu árin.

Sum er hittast vit hvønn týsdag seinna-part í skótahúsinum. Í vetur hevur ikki verið so nógv annað virkseimi, men seinasta vetur høvdu vit tvey væleydnað tiltøk í býráðshøllini.

Fyrru ferð segði Otto Samuelson frá um, hvussu hann mintist tíðina undir krígunum í Klaksvík og sum flóttarfólk í Múla. Hann hevði eisini leitað sangir fram frá teirri tíðini, sum tey flestu kendu.

So var tað Jógvan Gerðalíð, sum mintist aftur á, tá teir í mars 1950 stovnaðu Gerða vatnfelag. Tað var eitt øgiligt baks

at fáa vatn til øll tey nýggju húsini á Gerðaeiði, og farast mátti eisini heilt niðan á Kjøl. Tað var áhugavert at hoyra hann siga frá. Aftaná greiddi vatnmeistarin hjá kommununi frá vatngoymsluni og vísti myndir. At samanbera tær við tann primitiva mátan, Jógvan Gerðalíð og teir máttu klára seg við, var áhugavert. –

Meiningin var at fara til Havnar at vitja pensjónistafelagið fyrr í vár; tað máttu vit avlýsa vegna forfall og má tí útsetast til seinni.

Sjálvt um tað vóru vánalig koyrilíkindi, vóru nøkur fólk úr felagnum í Havn tann 11. mars til sjónleikin »Eitt døkt kamar«. Sjálvt um leikurin kanska ikki var so viðkomandi fyri henda aldursbólkin, so var hann í mangar mátar áhugaverdur.

Vónandi møta nógv fólk upp til aðalfundin nú í vár, sum verður lýstur 14 dagar frammanundan.

*Nevndin*

# Yrking

## Eg skal vera her

Í morgin árin um tú vaknar  
áðrenn sólarris,  
skal eg vera her.  
Um vit í myrkrinum  
sakna ástarneistan,  
so tak hond mína og óttast ikki,  
tú eg skal vera her.

Eg skal vera her,  
tá tú vilt hava frið.  
Tá tú kennir trongd til at tosa  
um tínar tankar,  
skal eg lurta.  
Og eg skal vera her,  
tá ið láturin verður til  
higstandi grát.  
Ígjøgnum sigrar, tap og roynslur  
skulu vit standa saman.  
Eg skal vera her.

Í morgin árin tá tú vaknar  
og framtíðin tykist óviss,  
skal eg vera her.  
So vist sum skiftandi  
árstíðir eru skipaðar,  
so er eisini okkara lívsæviskeið  
lagt til rættis.  
So eg skal vera her.

Eg skal vera her.  
Og tú kanst gráta við mína lið.  
Tá ið spegilin sigur  
okkum vera gomul,  
skal eg fevna teg.

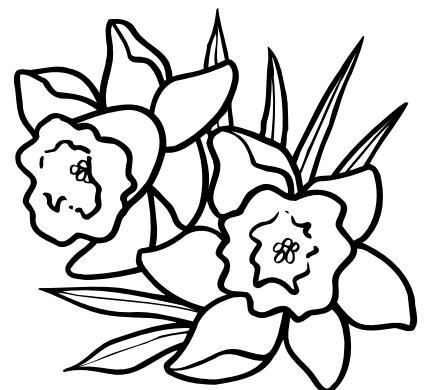
Og eg skal vera her,  
siggja teg eldast í vakurleika  
og siga tær alt tað,  
sum tú ert fyri meg.  
Eg skal vera her.

Eg skal vera sannur og halda  
tað lyftið, eg havi givið tær  
og honum, sum gav mær teg.  
Í morgin árin um tú vaknar,  
áðrenn sólarris,  
skal eg vera her.  
Ja, eg skal vera her.

Steven Curtis Chapman:  
I Will Be Here

*Týtt: Sigvald Kristiansen*

*(Kærleikin søkir ikki sítt egna... hann tolir  
alt, trýr øllum, vónar alt, ber alt)*



Røða til ársveitslu Landsfelag Pensjónista.  
02. oktober 2010

## Gjáirnar millum ættarlið og samfelagsbólkar skulu smalkast

Góðu veitslufólk.

Ein stór tókk fyri heiðurin at siga nøkur orð á hesi veitslu, sum verður hildin dagin eftir eldradagin. Har hava vit enn einaferð fingið váttað, at eldraár og pensjónsár ikki eru ein endi á nøkrum, men hjá teimum, ið hava heilsuna, kann verða ein byrjan og eitt lívsjáltandi virkni. Og um tað sama gongur sjón fyri søgn her í kvöld við at líta yvir hesa fjølbroyttu fjøld.

Eins og nógvir fordómar finnast um pensjónstilveruna, er ørgrynna av fordómum um politikarar. At politikarar taka ella ræna frá fólki, er ein. At politikarar eru gloymiskir, er annar. Og í hvussu er á einum øki passar tað. Politikarar taka søgur og hugskot og máliskur frá øðrum í ólukkumát. Tað kann mangan koma aftur um brekkur.

Ein politikari hevði verið í einum silvurbrúdleypi, og har helt hann, at brúðgommurin hevði hildið ein sera skemtiliga og øðrvísi røðu fyri konuni. Brúðgommurin hevði byrjað røðu sína við at siga: »Tær bestu og tryggastu lóturnar í mínum lívi, havi eg havt við bringuna hjá eini aðrari kvinnu!«. Selskapið varð kvokkið við og hevði hildið ondini, inntil hann so legði aftuat: »Tað var hjá mammu míni. Og síðani gjørdist eg ikki eins lukkuligur fyrr enn eg møtti míni elskaðu konu«.

Tá ið politikarin stutt eftir sjálvur hevði silvurbrúdleyp, helt hann, at hann skuldi stjala hesa søguna til sína røðu fyri konuni. Hann byrjaði væl við at siga: »Tær deiligastu og lukkuligastu lótur í mínum lívi havi eg haft við bringuna hjá eini aðrari kvinnu!«. Og eisini hesaferð fór eitt suð



Hogni Hoydal

gjøgnum veitsluna. Men tá hann so skuldi halda á við poenginum, stóð hann knappliga og kláaði sær í nakkanum. Og so kom tað bara frá honum: »Ájössus, nú havi eg gloymt, hvør tað var!«

Eg fari annars at ynskja tykkum til lukku við, at tað hevur eydnast tykkum at skipa felagið Landsfelag Pensjónista. Um tit megna at umboða tað sera stóra – vaksandi – og fjølbroytta lið, sum kann sigast at koma undir heitið pensjónistar, so eru tit uttan iva tað valdmesta felagið í landinum. Onnur feløg formáa sær lítið afturímóti.

Feløg sum tykkara. Tað, at fólk taka seg sjálvboðin saman í feløg og vilja ávirka og taka lut í samfelagsgongdini og avgerðum, er ómetaliga týðningarmikið í einum samfelag. Í veruleikanum er tað kjarnin í einum fólkaræði. Og tit hava megnað at skapa eitt virkið felag, ið hevur fingið rødd og andlit í almenninginum. Sum tit vita, eri eg ikki samdur við tykkum í øllum – vit hava í Tjóðveldi havt fleiri fundir við nevndina – men eg havi stóra virðing fyri tykkara arbeiði og sjónarmiðum, sum eisini verða hoyrd og hava ávirkan.

Tað eru ikki øll feløg, sum hava so hepna hond. Ja, eg havi lisið á eini heimasíðu eitt innlegg við satiriskt hugsaðum dómum um feløg, ið skuldu umboða ymsar samfelagsbólkar, men sum fóru í ommu sína. Sambært hesum, var talan um feløg, ið vildu avrita og endurtaka sukséina hjá AA – altso

Anonymum Alkoholikarum. (AA er ein ser-stakliga týðningarmikil felagsskapur, sum hevur hjálpt einstaklingum og familjum í milliðnatali, so hetta skal ikki misstiljast sum at gera teiti burturúr AA).

Í hesum hugsaðu dómum varð til dómis roynt at stovna eitt felag fyri anonym fólk við yvirtrúgv. Tey skuldu hittast hvørt friggjakvöld. Men tá nú ein fundur rakti friggjadag tann 13. tordi ongin at mæta aftur – og felagið gavst.

Roynt varð eisini at stovna eitt felag fyri anonymar lygnarar. Men tey lugu so illa fyri hvørjum øðrum, um hvar og nær fundur skuldi verða, at tað ongantið eydnaðist at hittast á einum stað. Og felagið datt sjálvandi burtur.

So royndu nøkur at stovna eitt felag fyri anonym sambandsfólk. Men tá tey eftir fyrsta fund kundu staðfesta, at ikki fekst blokkstuðul til felagið, varð tað niðurlagt við brestin.

Sjálvandi varð eisini roynt at stovna eitt felag fyri anonym tjóðveldisfólk. Tað eydnaðist at halda ein fund, men tey fóru beinanvegin at senda yvirlýsingar og proklamasjónir – og síðani at skeldast um, hvussu tað skuldi orðast. So var onki anonymt við tí felagnum longur. Onkur vil vera við, at tey royndu at leggja saman við anonymum lygnarum, men ikki er frætt um felagið síðani.

Men tit í Landsfelag Pensjónista hava ikki verið anonym. Tíbetur. Tí tørvurin er stórir á eini rødd sum tykkara – ikki minst við teimum ætlaðu broytingunum í pensjóns-viðurskiftunum.

Tit loyva mær kanska at hugleiða eitt lítið sindur um samfelagsgongdina, hugtakið pensjónistar og sambandið millum ættarlið.

Christian Matras yrkir:

*Og tíðin hon blásti við gandandi ond  
á lív, ið varð livað, á bæ og við strond,  
- ein óskrivað søga, ein orðaley's røða,  
um fólk ið her livdi, skapaði tjóð.*

Skjótt 41 ættarlið hava bygt hetta landið og skapað tjóð. Í veruleikanum eitt ótrúligt bragd, at tað hevur eydnast ímóti øllum forsagnum, at skapa slík virðir, mál, anda og mentan her í miðjum Atlantshavi.

Og tað er bart út andarhaldselvandi at hugsa sær, hvussu ótrúliga nær hvørjum øðrum ættarliðini í veruleikanum eru – og kortini hvussu nógv er broytt og umskapað.

Abbar og ommur tykkara livdu saman við fólk, ið høvdu kent Nólsoyar Páll, upplivað Brillumannin og fylgt við Napoleons-krígnum.

Foreldur hjá fleiri tykkara livdu stórbroytingina frá bóndasamfelag til fiskivinnusamfelag.

Og sjálv hava tit livað stórbroytingina frá einum sera lítið útbygðum samfelag materielt, í skúlaskapi og mentan, til nútímans Føroyar. Tit og tey, sum fara um pensjónsaldur í dag, hava livað og skapað broytingarnar og bygt hetta land við tí ríkidømi og móguleikum, sum okkum og komandi ættarliðum eru givin. Ongin annar.

Tað eigur at geva okkum øllum eitt áræði, ein stoltleika – og eina eyðmýkt – til framhaldandi at byggja hetta okkara elskaða og stóra land.

Tíverri hevur tykkara ættarlið júst í hesum døgum eisini nú verið noytt at liva tykkara triðju ella fjórðu bankakreppu í Føroyum og at staðfesta lítið skilvísa umsiting av okkara tilfeingi og virðum.

Uttan at fara inn í allar tættir í hesi gongd, fari eg at loyva mær at siga, at høvuðsorsøkin til afturvendandi kreppurnar í Føroyum, er, at gjáirnar hava verið ov djúpar og víðar millum ættarliðini. At tengslið millum royndir, vitan, djúphugsni og ábyrgd onkusvegna er slitnað.

Har vit hava blakað burtur tær sannroyndir og ta vitan, at virðini eru bert tað, sum verður skapt av menniskjum og veruligum arbeiði og virðisskapan. Og at virðini skulu umsitast við ábyrgd, endurskapast og mennast undan okkara egnu

hondum og við okkara egnu høvdum til tess at hava varandi virði.

Sum Karsten Hoydal yrkir:

*Men tú sum arvar dyrkað lendi,  
minst til hvør grønur bøur er,  
ein ogn, sum lívið í tær eigur,  
tað veldst um teg, um bøur ber.*

Bæði vit og heimurin allur verða at endurskoða tað, ið vit hava hildið verið virðir. Vit verða at leggja doyin á tað, sum hevur varandi virði. Á tað, sum vit kunnu skapa, endurskapa og virðisøkja og hava veruliga ávirkan á, sum fólk og einstaklingar.

Vit byggja onga framtíð á bløðrubúskap og luftkastellir, har vit halda, at virðini komauttanifrá ella niður úr luftini við at flyta nøkur tøl á einum pappíri ella í eini teldu.

Vit áttu í Føroyum ikki at havt fyri neyðini at grivið slíkar gjáir millum ættarlið, royndir og virði. Eins væl og tað kann hava vansar at vera samfelag, har øll eru nær, er tað eisini gáva og fyrimunur, tá ræður um at skoða ígjøgnum viðurskiftini í samfelagnum og at samskifta millum ættarlið og samfelagsbólkar.

Væl veit eg, at børnini hjá mær fáa propp og gletta á tonn, tá eg sigi, at »hatta var ikki gamalt í Føroyum«, ella »tey gomlu søgdu...«

Hesar máliskur kunnu sjálvandi ímynda eitt afturhaldssinni og ein trekleika, men í veruleikanum ímynda tær tað tengslið, ið hevur verið millum ættarliðini.

Og hvussu nógv er ikki broytt bara við hugtakinum pensjónistur ella »at koma í pensjónsárini«?

Talan er um hugtøk, ið eru beinleiðis tengd at ídnaðarsamfelagnum og vælferðarsamfelagnum. Tey byggja á eina mynd, har samfelagsborgarin hevur virði og skapar virði, meðan hann er á arbeiðsmarknaðinum. Síðani eru vit liðug og skulu liva pensjónsárini, við tí, sum hartil hoyrir.

Her verður altso eisini sett ein djúp gjógv

millum arbeiðslívið og pensjónstilveruna.

Og tað er sjálvandi eitt framúr framstig, at vit fingur skipað pensjónsaldur og fólkapensjón, har øll hava rætt at fara av arbeiðsmarknaðinum, og sjálvsagt fáa tryggjað ein lítlan part av øllum tí øgiliga virði, tey hava skapt, sum útgoldna pensjón og eftirløn.

Men ikki tykkum at siga: Ongin orsök er at gera hetta lopið frá lívinum á arbeiðsmarknaðinum til heitið sum pensjónistur, so knívskorið og stívrent.

Tit, sum í dag eru komin í bólkin pensjónistar, skapa jú framvegis ovurstór virði. Bæði á arbeiðsmarknaðinum hjá teimum, sum kunnu. Og í tí sosiala lívinum, mentanarlívinum og familjunetverkunum.

Vit kunnu royna eitt hugsanardømi: Um tit, sum eru farin um 67 ára aldur (ella hava aðra pensjónsskipanir), vórðu tikin heilt burtur úr samfelagnum, so var neyvan nakað flakavirki órakt. Útróður og egning helst heilt burtur. Fáir skúlar kundu havt sítt núverandi virksema. Heilsuverkið verið í stórum trupulleikum. Illa vaskað á fyrítøkum og stovnum. Hagi, bøur og skurður neyvan røkt. Handlar og fyrítøkur sperd. Barnafamiljur uppafgur meira sperdar. Ítróttur og mentanarlív á berajólum. Bøkurnar nógv færri. Og so framvegis.

Ja, og annars eru tað tveir pensjónistar, sum hava átt allar yvirskrivtirnar í tíðindunum og samfelagskjakinum hesa vikuna, nevniliga Jørn Astrup Hansen og Óli P.

Tí tykist mær tað ein sera avmarkaður og niðurgerandi hugsunarháttur, tá summir politikarar og búskaparfrøðingar tosa um »eldrabylgjuna«, »eldrabyrðuna« ella »eldratsunamiina«. Rætt er tað, at vit skulu hugsa heilt øðrvísi um arbeiðsmarknað og hvussu vit fígga vælferðartænastur frameftir, men støðið má takast í teimum dygdum og móguleikum, sum ein broyttur livialdur og ein øðrvísi fólkasamanseting elva til.

Nú mundi eg dottið í ta grøvina, at skera allar pensjónistar yvir ein kamb. Men



pensjónistar eru jú ikki ein samfelagsbólkur og so als ikki ein sosialur bólkur.

Umstøðurnar, inntøkugrundarlagið og virknismøguleikarnir eru sjálvandi eins ymiskir millum fólk, tá tey fara um pensjónsaldur, sum tey eru í samfelagnum sum heild.

Tí er aðalmálið, tá vit viðgera pensjónsviðurskifti og tað, sum hevur verið rópt “eldrapolitikkur”, at vit eru greið um munirnar, ymiskleikan og fjølbroytni millum pensjónistar – og ikki minst tær socialu gjáirnar.

Sum nevndin í Landsfelag Pensjónista veit, so halda vit í Tjóðveldi ta størstu avbjóðingina vera í sambandi við nýggja pensjónsskipan, at vit eisini smalka gjáirnar millum teir ymsu sam-felagsbólkarnar, og at vit gera so fjølbroyttar og smidligar skipanir sum gjørligt. Har til ber at vera virkin sum longst ella fáa hjálp eftir evnum og tørvi.

Hetta gera vit bert í felag við samhaldsfesti og virðing fyri ymiskleikanum.

Og tað skal vera mín vón, at vit skjótt hittast við samráðingarborðið ella í almennum orðaskifti til tess at røkka hesum máli.

Lat meg enda við søguni um ein føroyskan sjónvarpsmann – er hann nevndur, er hann kendur – sum gjørði samrøðu við ein eldri bretska hermann, sum hevði verið í Føroyum undir seinna veraldarbardaga. Hermaðurin dugdi føroyskt og vitjaði í Havn í sambandi við 40-ára hersetingina. Sjónvarpsmaðurin byrjaði samrøðuna við at siga: »Ja, eg skilji, at Tygum eru fyrrverandi veteranur!«

Neyvan fer at bera til at siga í framtíðini, »at Tygum eru fyrrverandi pensjónistur!«. Men víst er tað, at hugtakið pensjónistur fer at verða fyri broytingum og hava munin øðrvísi innihald frameftir.

*Høgni Hoydal*



## Ymist úr bløðum og teldum

*Úr lesarabrævi í Dimmalætting 30.05.10.  
(Majbritt Mohr):*

Frameftir eigur samfelagið at stremba eftir at fáa fleiri og betri tilboð til heima-búgvandi. At gomul fáa hjálp til at verða sum longst í egnum heimi, er alneyðugt. Og at vit hava eina heimatænastu, sum stuðlar undir, at gomul eru sjálvbjargin sum longst, má sostatt vera gongda leiðin inn í framtíðina. Ellis- og røktarheim eiga bert at vera til tey ússaligastu. Sambýli, ið eru bygd til endamálið, kunnu so húsa gomlum, ið, hóast tey eru mobil, hava fyri

neyðini at hava starvsfólk um seg alt samdøgrið.

*Úr lesarabrævið í Dimmalætting 18.10.10.  
(Rúna Sivertsen):*

Tá hjartagóðir pionerar fyri umleið 40 árum síðani arbeiddu fyri at seta heimahjálp á stovn, snúði tað seg um umsorgan. Men so við og við fór tað at snúgva seg um reglur, eftirlit, visitið og leiðarar, sum leiða hvønn annan. Hjálpin er burtur, og ein ovurstórur yvirbygningur etur alla játtanina upp.....

*Ása Holm svarar í Dimmalætting 28.10.10:*

Livir Rúna Sivertsen í 2010 ella 1970 unum? Kundi ikki annað enn undrast, tá ið Rúna Sivertsen í grein í Dimmalætting skrivar, at útbúnu heilsuhjálpararnir eru yvir-kvalifiseraðir og ov dýrir.... Í dag er størsti tørvurin á persónligari røkt, so at tosa um at fara aftur til ta tíðina, tá ið alt byrjaði, ljóðar sum ein dreymasøga, men hvør vil og kann fara aftur til ta tíðina?

*Mary J. Í Garði ger viðmerking til hetta kjakið í Dimmalætting 05.11.10: ...*

Nærverkið tekur staðiliga frástöðu frá pástandinum um ein yvirbygnað innan leiðslu og fyrisiting, sum fer við tí játtan, sum annars er ætlað sum beinleiðis tænastræving til borgaran... Samstundis sum krøvini til almennu fyrisitingina alsamt herðast, leggur Nærverkið áherðslu á og ger alt fyri at tryggja, at virkseimið verður rikið so rationelt og lønsamt sum tilber...

*Rúna Sivertsen svarar aftur í Dimmalætting 17.10.10: ...*

bygnað-ARBROYTINGAR, samanleggingar og navnaðbroytingar gera tað ómøguligt hjá vanligum fólki at rokna út, hvussu játtanin til hesi ymisku økini gjøgnum árin er vorðin gagnnýtt..

*Thomas Arabo skrivar í Dimmalætting 28.01.11*

um krakkaveldið millum annað: Sjálvandi er einki fullkomið, og hefur heldur ongan tíð verið tað, men tá t.d. skipanir sum heimahjálpin, sum fungeraði fint fyri 25 árum síðani uttan økisleiðarar á hvørjum tanga og ein stóran yvirbygning, ikki riggar longur, so er okkurt reint galið í okkara skipan.

Viðmerkingar: Vit frá Landsfelagnum eru fegin um, at orðaskifti er í fjølmiðlunum um viðurskifti á eldraøkinum.

Heimahjálpin virkaði væl tey fyrstu nógvu árin. Tey seinastu 10-15 árin hefur tað gingið afturá við heimahjálpin. So at siga hvørt ár, tá tað liður út á árið, verður boðað frá, at nú verða ikki fleiri tikin inn í skipanina, ella nú verður skorið niður uppá veitingar, færri tímar um vikuna, stytri tíð til tann einstaka. Grundgeving: vantanti peningajáttan. Hóast, sum Rúna vísti á, at játtanin á figgjarlógini er munandi økt. Vit hava frá Landsfelagnum mangan spurt: Hvar fara allir pengarnir. Útbúgving kostar, og tað er gott, at hava vælkvalifiseraði fólk á hesum økinum. Við betri útbúgving fylgja størri lønarútreiðslur, tað vita vit. Og sum bæði Ása og Mary eisini púra rætt gera vart við, er talið á brúkarum økt, so alt í alt verður kostnaðurin av heimahjálpin dýrari. Men tá vit yvir fyri politikarum vísa til støðuna hjá teimum, sum tørva hjálp, men ikki fáa hana, fáa vit sum svar, at játtanin er hækkað ár undan ári tey seinastu nógvu árin. Spurningurin má so vera, um játtanin til heimahjálpin verður nóg væl umsitin? Vit skulu ikki fara aftur til 70 árin, vit eru takksom fyri tað, sum er hent á eldraøkinum. Men, sum Majbritt leggur dent á, eiga vit at stremba eftir at fáa fleiri tilboð og hjálp til fólk, sum búgva heima, og tað vilja tey flestu, vita vit, og tað er til fyrimuns fyri bæði tann einstaka og fyri samfelagið sum heild, men fram um alt má neyðug hjálp kunna veitast heima hjá teimum, sum hava tørv fyri tí. Vit mugu geva Rúnu rætt í, at allar broytingar, sum eru farnar fram innan hetta økið, hava ørkymlað meira enn gagnnýtt teimum óhjálpinu, og hefur Thomas ikki eisini rætt í tí, tá hann sigur, at okkurt er galið í okkara skipan?

# Teldubræv frá Tilhaldinum í Havn

## Herðaklapp

Halló Sigvald. Stóra takk fyri "Sólsetur" og innihaldinum í tí. Vælvitandi at hesin aldursbólkurin er sera virkin á øllum frontum, men tíverri er hann ósjónligur. Tí er tað mær ein stór gleði at lesa hvussu virkin og vakin hesin aldursbólkurin er. Haldi at tú skuldi sent tilfarið í bløðini, so almenningurin eisini fekk ágóðan av innihaldinum í Sólsetur. Vinarliga Wanja.

Svar. Góða Wanja. Takk fyri herðaklappið. Bløðini fáa Sólsetur sendandi hvørja ferð, men sjáldan er nøkur umtala. Annars er alt Sólsetur nr. 27 lagt út á heimasíðuna **www.eldri.fo**, sum vit hava saman við Føroya Kommunufelag undir heitinum Okkara lív sum eldri, vit fara at umsita hesa heimasíðu fyri FK frá komandi ári, tað verður Arne Thorsteinsson, sum kemur at hava ábyrgdina av tí. Annars haldi eg, at vit hava verið nokk so sjónlig seinastu tvey árin í samband við málum, sum hava verið til viðgerðar á eldra-økinum, men tú hevur rætt í tí, at Sólsetur er ov lítið kent millum manna. Vit hava onkutíð sent blaðið út til almenn støð, har nógv fólk koma, sum tey so kunnu taka við sær, men vit hava ikki ráð til at gera tað ofta, tað verður avmarkað til limirnar og almennar stovnar, eisini bókasøvn. Takk fyri áhugan og góða eydnu við tí arbeiði, sum tú gert fyri tey eldru, fólk seta stóran prís uppá tað, tað hoyri eg øll siga, sum koma har.

Vinarliga Sigvald

## Virkin sum pensjónistur

Skulu vit seta spurnartekin við pensjónistatilveruna og spyrja, hvussu fólk uppfata lívið eftir pensjónsaldurin? Eitt sindur fast at vita við at lesa umrøður í bløðunum um fólk, sum fylla runt aftaná pensjónistaaldurin.

Las herfyri um 70 ára gamlan mann, har onkur avvarandi í samband við føðingardagin skrivur: *»Tey allarflestu taka árarnar inn, tá tey blíva pensjónistar, tey velja at slappa av og gera ikki so nógv longur. Men soleiðis er als ikki við ... Hann er ein fyrimynd av einum 70 ára gomlum manni. Hann er pensjónistur, men er í fult sving dagin langan og hevur verið tað, síðani hann gavst at arbeiða...«*

Er tað so, at fólk halda, at man leggur árarnar inn, tá man gerst pensjónistur? Um so er, so má meira gerast fyri at upplýsa fólk um, at soleiðis er tað ikki og eigur ikki heldur at vera so. Hvussu er at koma í pensjónsaldurin? Tað verður ofta umrøtt millum pensjónistar. Bæði tilhald og eldrafeløg royna at fáa pensjónistar at koma saman til eitthvørt ítriv ella hugnaliga samveru, samtíðis sum tað verður eggjað til at taka lut í samfelags kjaki og øðrum virkseimi, til gleði og gagn fyri ein sjálvan og samfelagið sum heild. Tað er eingin grund til at halda uppat við at liva og virka fyri tað, at ein er vorðin pensjónistur. Tað er altíð okkurt at takast við, sum greinskrivarin ger vart við. Tað er einki so ringt sum einki at gera, so viknar ein beinanvegin bæði likamliga og sálarliga.

SK

## Fyrilestur á eldradegnum 1. okt. 2010 í Norðurlandahúsinum

*Professari dr. Ruff skrifaði í Illustreret Sundhedslexikon í 1887, at:*

»Mann kann tí við røttum siga at gamal - mansaldur fyri so vítt er ein ólekilig sjúka. At mann tí á gamalmansaldri noyðist at føra eitt liv øðrvísi enn í øðrum lívsaldri, er ikki trupult at skilja. Av hesum aldrinum kann ikki forlangast brúk av kreftum; hvíld er tí fyrsti og mest neyðugi tørvurin.« Nú er nógv broytt síðan 1887, men spurningurin er, hvussu nógv.

Úttalísi frá dr. Ruff byggir á eina áskoðan, sum inniber, at vit øll eldast eins, at eldri er ein einsháttaður (homogenur) bólkur, mann kann úttala seg generelt um.

Onki kundi vera meira skeivt. Kanningar vísa tvørturímóti, at vit eldast ymiskt, og at ymisleikin bara veksur við aldrinum.

Allíkavæl verður í dag tosað um eldri sum ein einsháttaður bólkur, onnur enn tey eldri sjálvi kunnu siga sannleikar um. Ikki bara í tí dagliga tosinum, men eisini millum politikarar, fjølmiðlafólk og heilsustarvsfólk.

Í fjølmiðlunum eru ofta søgur, sum byggja á eina tílíka áskoðan. Á forsíðina kunnu vit lesa um fólk, sum hóast ávísan aldur, allíkavæl hava megnað eitthvørt. Góðar søgur, men eisini søgur, sum vísa, at tað kemur óvart á okkum, at fólk, hóast høgan aldur, megnaðu eitthvørt. Tað sigur nakað um okkara fordómar og negativu forvæntningar til eldri fólk sum heild.

Eitt ósamsvar ger seg galdandi: Tey flestu, sum eru sjúk, eru gomul, men tey flestu eldri eru frísk.

Tað fyrsta er kanska ringt at mótprógva, at tey flestu, sum eru sjúk, eru gomul, men hetta verður brúkt til at siga, at tá tey flestu, sum eru sjúk, eru gomul - so mugu tey flestu eldri vera sjúk.

Onki kundi vera meira ósatt.

Ein nýggj kanning, sum varð gjørd fyri Almanaráðið og sum Sögu/Samfelagsdeildin á Froðskaparsetri hevur staðið fyri, hevur víst, at tey flestu eldri eru væl fyri.



*Ása Róin, sjúkrarøktarfrøðingur.*

Kanningin var ein spurnablaðskanning, hvar 485 fólk í aldrinum 67 til 85+ tóku lut.

Eg fari ikki at lýsa kanningarúrslitini her sum heild, men bara draga út nøkur dømir.

Umleið helvtin av teimum spurdu metti seg hava sera góða ella góða heilsu; nakað niðanfyri helvtina metti heilsustøðuna sum hampulig/upp og niður, og undir bert 5% metti seg hava vánaliga ella heilt vánaliga heilsustøðu. 6 út av 10 kendu seg ikki tarnaðan í dagligdegnum vegna likamliga ella sálarliga sjúku ella brek.

So, at fara frá at tey flestu, sum eru sjúk, eru gomul, til at siga, at so mugu tey flestu eldri vera sjúk, ber als ikki til.

Hvat er tað so, sum ger, at vit ofta koma til niðurstøður, sum ongin heimild er fyri??

Granskarin Jan Skøt skrivur í grein, at »aldur bleiv uppfunnið av bakterium«. Hann sipar til, at vit ikki skilja millum "at blíva eldri og at eldast".

»At blíva eldri og at eldast eru tvey ymisk fyribrigdi. Vit hugsa tað sum verandi tað sama, men fyri ein livfrøðing er stórus munur: At blíva eldri betýður bara at tíðin gongur. At eldast betýður, at mann sum tíðin gongur, viknar«.

Skilja vit millum at eldast og blíva eldri, gevur hetta móguleiki fyri at hugsa, at tað at blíva eldri bert er at liva í longri tíð - uttan neyðturvuliga at vikna ella blíva óhjálpin.

Broytingar henda, tá vit gerast eldri. Maskinan slítist so at siga, og eru tað serliga liðirnir, sum standa fyri, knø, mjadnar, meðan vøddar ikki slítast á sama hátt, men minka, serliga um onki viðlíkahald er.

Vøddar, sum vit nýta til kraftpræstatióinir, so sum at reisa okkum upp uttan at brúka armar/amboð, vikna. Konditióin og styrki yvirhøvur minkar ikki í sama mun og kann haldast við líka til langt upp í árinum.

Hvussu stóran týdning rørsla hefur, kann kanska lýsast betur við at siga eitt sindur um, hvat hendir, um man ikki rørir seg.

Seingjarlega ella at vera inaktivur er tað sum »slítur« mest ella fær okkum at vikna skjótast. Eina viku seingjarlegu fær konditióinina at minka við 10 %. 3-4 vikur seingjarlegu minkar um konditióinina við 20%. Vøddastyrkin minkar 3 til 4 % pr. døgn, og er tað serliga vøddar, sum styrkja kraftpræstatióinir, at reisa seg/seta seg niður, og vøddar, sum stuðla uppundir at halda balansuna fyri ikki at detta. Men hetta er at lýsa støðuna negativt. Tað positiva er, at tað ongantið er ov seint at byrja at trenna, og at jú lægri útgangsstøðið er, jú størri nyttu fær man av trening/venjing/rørslu.

Tað munnu vera fá, sum koma í eina støðu, hvar seingjarlega uppá fleiri vikur kemur fyri. Tey flestu eru væl fyri, sum eg skal venda aftur til.

Kanska skuldi man heldur spurt, um vit liva longri, tí vit eru meira frísk ? og hví so hetta?

Miðallivialdurin í Føroyum í dag er 76,5 hjá monnum og 82 ár hjá kvinnum. Her er hend ein stór broyting bara tey seinastu 50 árin. Nógv ár eru lögð afturat miðallivialdrinum, men tann stóri spurningur er, um okkara máti at skipa okkara samfelag er eins nógv broyttur ella yvirhøvur tekur hædd fyri hesum ella hefur lagað seg til hesar broytingar.

Nógv fokus er á rørslu. Gott er at røra

seg fyri bæði ung og gomul, at røra seg gevur betri heilsu.

Hjartað pumpar betri, lungakapaciteturin økist, svøvnurin verður betri, kalorieforbrúkið fer upp – vektin niður, blóðsukrið stabiliserast, og ikki minst fáa vit ágóðan av, at endorfinniveauið fer upp og gevur kensku av vælveru og orku í gerandisdegnum. Jú meira man rørir seg, tess meira orkar man.

At røra seg kann vera alt frá at ganga túr, arbeiða uttandura, fáast við kriotur, urtagarðsbeiði og til at luttaka í meira skipaðum rørslutiltøkum. Tað viktiga er, at man rørir seg og ikki so nógv hvussu. Heilsustøðan setur kanska nøkur mörk fyri, hvat man kann, men øll kunnu okkurt. Tað ræður um at finna útav, hvat man hevur hug til, og hvat ber til, har sum man er, tí tilboðini eru ikki eins kring landið. Tað sær út til, at uttanduraarbeiði hefur serligt positivt árin á nøgdsemi. Kanska ikki so løgið, tí tað eru vísindalig prógv fyri, at frísk luft og serliga ljós ávirkar okkum og virkar fyribyrgjandi og heilsufremjandi, serliga í mun til tunglyndi/depressiún.

Vísindarlig prógv eru fyri, at rørsla eisini hevur positiv árin á okkara mentala ella kognitiva førleika. Vánalig konditióin kann føra við sær niðurstetta kognitivan førleika, at vera passivur somuleiðis.

Og ikki minst, so eru prógv fyri, at verður man ikki bjóðaður av í gerandisdegnum, hevur man ikki móguleika fyri at mennast, hevur man onki at gera, tí ongin hevur brúk fyri einum ella virðismetir tað, man dugir, so er vandi fyri at teir psykisku ella kognitivu førleikarnir minka.

Heilsan hevur stóra týdning fyri nøgdsemi. Í fyrrnevndu kanning, sum Almanaráðið læt gera, kemur fram, at millum tey, sum meta sína heilsustøðu vera sera góða, eru 96% vælnøgd við støðuna. Tey, sum meta sína heilsustøðu góða, eru 86% vælnøgd. Afturímóti hesum eru bert 33% av teimum, sum meta sína heilsustøðu vera

vánaliga, vælnøgd. Her er kanska vert at taka við, at samband er millum, hvussu nógv fólk hyggja sjónvarp og nøgdsemi. Jú fleiri tímar frammanfyri sjónvarpinum, jú minni nøgd vóru tey, sum svaraðu spurnarblaðnum. Ikki so undarligt (løgið), tí sjónvarp er undirhald, men tann, sum hyggur, er passivur (kanska ikki tá talan er um spennadi fótbóltsdyst).

Heilsan hevur stóran týdning fyri, hvussu væl man klárar seg í gerandisdegnum. At vera sjálvbjargin vísti seg hava alstóran týdning fyri nøgdsemi. 75% av av teimum, sum klára seg sjálv, eru vælnøgd við støðuna í mun til bara 37% av teimum, sum kenna seg tarnað í gerandisdegnum.

Men, sjálvt um góð heilsa hevur nógv at siga, eru onnur viðurskiftir, sum spæla inn, tá tað kemur til, hvussu nøgdur mann er við sína støðu. Fíggjarviðurskifti spæla inn, og júst fíggjarviðurskiftini eru í broyting, nú landskassin tørvar pengar. Eitt nú skal tann einstaki gjalda meir fyri heimahjálp, hoyritól, heilivág og so fram vegis. Kanningar vísa, eisini kanningin, gjørd her í Føroyum, at tað at hava trygg fíggjarlig kor hevur alstóran týdning fyri, hvussu nøgd eldri fólk eru í gerandisdegnum.

Munir er á nøgdsemi, um fólk bara hava sína pensión, ella um tey eisini hava lønarinntøku/eftirløn, eyka pensión.

Hevur ein bert fólkapensiónina, kann vera torført at fáa endarnar at røkka saman, og tá so eyka gjøld verða lögð afturat, kann tað vera ringt at síggja bjart uppá sína støðu og framtíð. Í kanningini kom týðiliga fram, at samband er millum fíggjarstøðu og nøgdsemi. Av teimum sum bert høvdu fólkapensiónina at liva av, vóru 63% vælnøgd við støðuna, meðan heili 91% við inntøku á 200 túsind um árið, vóru vælnøgd.

Vit hoyra í fjøllmiðlunum, at framtíðin sær døpur út. Aldursbylgjan/byrðan kemur yvir okkum, vit blíva ov fá at betala og taka okkum av teimum mongu eldri borgarum.

Eingin ivi er um, at hækkandi miðallivildurin er ein avbjóðing fyri dagsins og framtíðar samfelag, men heldur ongin ivi skal vera um, at broyta vit ikki hugburð og politiskan atburð, so fara vit frá avbjóðing til at hava ein veksandi trupulleika.

I dag hava vit skipað samfelagið eftir einum kronologiseringsprincippi uttan atlit til heilsuliga, fíggjarliga, sociala og mentanarliga fjøllbroyttni ella frábrigdi. Pensiónsaldur sigur onki um, hvussu tann einstaki hevur tað. Pensiónsaldur sigur bert nakað um tilknýti til arbeiðsmarknaðin. Hugtakið triði aldur hevur vunnið frama og lýsir tíðina aftaná pensionsaldur, hvar mann enn er væl fyri og sjálvbjargin og kann njóta at hava meira tíð til ítriv, familju, at ferðast, ella hvat nú hevur virði fyri tann einstaka.

Tann stóra avbjóðingin verður at skapa rammur og móguleikar fyri øll at mennast og vera virkin alt lívið. Hetta kann bert lata seg gera, um vit byrja við at spyrja tey eldri sjálvi og tey komandi eldri um, hvat hevur týdning fyri tey, og laga okkara eldrapolitikkur eftir tí.

Eg vil at enda venda aftur til kanningina frá í ár um livikor hjá pensionistum í Føroyum.

Tey, sum fingi spurnarblaðið, vórðu spurð: Hvat halda tygum vera gott við at vera pensionistur, og hvat halda tygum vera ringt við at vera pensionistur?

Tað góða var millum annað at kunna ráða yvir tíðina og gera tað, mann vil, at kunna taka tað róligt, hava tíð til familju og at kunna ferðast bíligari.

Tað ringa var millum annað, at tað var óbehagiligt at hoyra fjølmiðlarnar og politikararnar tosa um eldrabyrðu. Ótrygt at hoyra politikarar kjakast um at lækka pensiónina, vánaliga fíggjarstøðu, ómyduggerðing - vil fegin til arbeiðis, men sleppur ikki uttan mótrokning í pensiónini, vánaligt útboð av hóskandi íbúðum til eldri til lagaligan prís.

# Viðvíkjandi blaðnum Sólsetur

Tað er komið fyri oyrunum á blaðstjórnini, at ikki øllum dáma navnið Sólsetur, og at vit áttu at fingið eitt annað navn til blaðið. Stutt søguligt yvirlit:

Landsfelag Pensjónista varð stovnað 24. okt. 1986. Samskiptið millum nevnd og limafeløg er farið fram við vanligum brævaskipti og telefon. Á nevndarfundi 1. okt. 1993 kom uppskot frá formanninum Albin Vang, um at Landsfelagið skuldi senda tíðindi út, um hvat felagið hevur gjørt seinasta árið. Tíðindaskrivið kom út í okt. 1994. Tað kallaðist Pensjónista Tíðindi frá Landsfelag Pensjónistanna. Tað var maskinskrivað og duplikerað, 10 síður við teksti og myndum og hektar saman. Hetta er so sent út til limafeløgini og lisið upp á fundum.

Á aðalfundi 20. mai 1995 varð samtykt at geva eitt blað út tvær ferðir um árið - í hvussu so er fyribils. Tosað varð um, hvussu blaðið skuldi eita. Nøkur nøvn vórðu nevnd. Obert Eliassen úr Fuglafirði setti fram uppskot um, at blaðið skuldi eita SÓLSETUR, við undirteksti: Blað teirra eldru. Hesum varð tikið undir við, men tó skuldu navnasurningurin sendast út til lokalfeløgini, um so var, at onkur hevði eitt betri navn. Men einki uppskot kom inn.

Fyrsta blað kom út í mars 1996, næsta í nov. 1996, einki blað kom í 1997, eitt blað í 1998, og síðani 1999 er blaðið komið regluliga tvær ferðir um árið. Hetta blað er nr. 28. í røðini. Dimmalætting prentaði fyrstu 4 bløðini, Hestprent nr. 5, og frá nr. 6 hevur Estra prentað blaðið. Tað verður sent øllum limum í eldrafeløgum, tó fáa pensjónistapør eitt eintak, og so verður tað eisini sent fjølmiðlunum og ymiskum stovnum. Upplagið er nú komið upp á 1400. Blaðið hevur verið ein frálíkur samskiptismiðil millum nevnd, feløg og limir.

Vit frá blaðstjórnini fara inniliga at heita á limirnar um at siga sína hugsan um navnabroyting og møguliga aðra broyting viðvíkjandi útsjónd, uppseting ella okkurt annað, sum kann gera blaðið meira áhugavert at lesa. Undirritaði hevur verið í blaðnevndini frá blað nr. 3, sum kom í 1998, og havt ábyrgdina av so at siga øllum bløðunum síðani, so nú er tíð at gevast. Eg gevist eisini í landsnevndini, so hetta er gott høvi til at fáa onkran annan í blaðnevndina. Lat okkum frætta.

*Sigvald Kristiansen*



# Bílig tilboð til pensjónistar

**Sjónleikarhúsið** bjóðaði pensjónistum at síggja sjónleikin “Eitt døkt kamar”, sum næmingar á NámX á Eysturskúlanum framførdu, og sum lærari hjá teimum Harriet Poulsen Vágadal hevur skrivað. Sjónleikurin snýr seg um happing, her millum ung, men hetta evnið hevur týdning fyri allar aldursbólkar. Vit vóru fleiri pensjónistar, sum sóu leikin til seinastu venjing áðrenn frumframførsluna. Vit eru takksom fyri, at tey, sum stíla fyri slíkum tiltøkum, geva pensjónistum høvi til at fáa eina slíka uppliving fyri ein bíligan penga.



*Ein partur av pensjónistunum*



*Kingokórið*

**Nesvík** skipaði fyri tveimum eldradøgum í Leguhúsinum. Hetta var eitt spennandi tiltak, sum var væl egnað hjá pensjónistum at luttaka í, og so kostaði tað sera lítið. Tað er mennandi fyri lívið og dagligdagin hjá einum pensjónisti at koma til slík tiltøk, sum eru eitt sindur øðrvísi enn teir vanligu fundir og tiltøk, sum tey einstøku eldrafeløgini skipa fyri, og gevur íblástur til fjølbroytni í fundarvirkseminum.



*Dávur og Magna og Kristin søgdu frá seyðahaldi og fjallgongu Petur Martin og Jákup Pauli ikki við á myndini.*

Smyril Line ger ein túr, sum teir kalla »Meg minnist«. Hetta er eisini eitt gott høvi hjá pensjónistum at koma saman uppá ein øðrvísi máta, og so kostar tað ikki nógv. Sí lýsing um túrin aðrastaðni í blaðnum.

SK





## Ein áhugaverd og bílig ferð fyri pensjónistar

**Á túrinum hjá Norrønu til Hirtshals 5. til 9. mai 2011  
hava pensjónistar móguleika fyri at koma við  
fyri bert 1795 kr. fyri hvønn.**

Heitið á túrinum er MEG MINNIST, og skipað verður soleiðis fyri, at nøkur frásøgufólk koma at siga frá ymiskum, tey minnast aftur á, ella søgum og hendingum úr gomlum døgum.

Nevnast kunnu Petur Jacob Sigvardsen, Mina Reinert, Arne Thorsteinsson, Heini F. Petersen, Sigvald Kristiansen og onnur. Eisini koma Nicolina og Eyðbjørn av Kamarinum við at undirhalda við sangi og gittarspæli.

Meðan steðgað verður í Hirtshals, verður útferð gjørd við buss til Hjerring, har móguleiki verður at vitja handlar.

Íroknað prísir er kamar við 2 ella 4 koyggjum, 3 ferðir morgunmat, 2 ferðir buffet, og bussferð til Hjerring.

Kømur verða latin eftir tí raðfylgju, sum tilmeldað verður.

Smyril Line hevur telefon 34 59 00 og heimasíðu [www.smyrilline.fo](http://www.smyrilline.fo)

Lýst verður í bløðunum.

Landsfelag Pensjónista heldur hetta vera eitt sera gott høvi hjá pensjónistum til at hittast og prátta um gamlar dagar. Hevur onkur luttakari hug til at siga frá hendingum ella tilburðum, sum hann hevur upplivað, so er tað vælkomið. Ein slíkur túrur er bíligur og ómakaleysur hjá teimum pensjónistum, sum ætla sær eina stutta uttanlandaferð í summar.



**Landsfelag Pensjónista**  
**Ársroknskapur 2010**

**Inntøkur:**

Landskassastudningur	250.000,00
Limagjöld	11.920,00
Rentuinntøkur	288,36
Ársveitslan	22.279,50
Eldradagur	36.657,44

**Inntøkur í alt ..... Kr. 321.145,30**

**Útreiðslur:**

Lønarútreiðslur	27.600,00
Fundarpeningur	22.800,00
Nevndarútreiðslur	27.872,50
Grannskoðan	4.125,00
Húsaleiga	39.000,00
Aðalfundur	9.560,00
Skrivstovuhald	4.108,14
Postgjald	640,00
Telefon	13.058,82
Lýsingar	6.401,75
Blaðið Sólsetur	61.275,00
Nordisk samarbetskommitéen	261,01
Arbeidsmarknaðargjöld	(444,80)
Skeið	32.863,45
Bankakostnaður	417,00

**Útreiðslur í alt ..... Kr. 249.537,87**

**Úrslit 2010 ..... Kr. 71.607,43**



## Landsfelag Pensjónista

Fíggjarstøða 31.12.2010

### OGN:

Innistøða

BankNordik	50.363,26
Eik Banki 1300433	10.007,78
Eik BAnki 1550057	34.858,70
Norðoya Sparikassi	21.333,84
Suðuroyar Sparikassi	49.438,88
Postgiro	(0,40)

**Innistøða í alt ..... Kr. 166.002,06**

Skuldarar 81.478,38

**Ogn í alt ..... Kr. 247.480,44**

### SKULD

Eginpeningur

Eginpeningur 31.12.2009	175.873,01
Úrslit 2010	71.607,43

**Eginpeningur í alt ..... Kr. 247.480,44**

Roknskapurin er grannskoðaður av SPEKT



**Samanhald  
millum ættarlið**