

# Hit med det gode ældreliv

1. september 2021

*Nogle af ingredienserne til det gode ældreliv er morgengymnastik, fælleskaber, en god hverdag og at kunne gøre som man plejer. Det mener en 100-årig, en SOSU-elev, en frivillig og en direktør.*



Søster Ane-Lise Bylov Jespersen, Pia Hinze, Lilli Antonisen og Anders Mørk Hansen.

*Af Karen Grønkjær Kjeldsen og Mette Frid Darré // [kakj@diakonissen.dk](mailto:kakj@diakonissen.dk)  
(<mailto:kakj@diakonissen.dk>)*

## *100 år med morgengymnastik*

**Søster Ane-Lise Bylov Jespersen bor på Søster Sopies Minde, er medlem af Indvielsesfællesskabet og fyldte for nylig 100 år:**

”Jeg er altid i godt humør, fordi jeg har det godt både fysisk og psykisk. Det mentale holder jeg ved lige ved at løse kryds og tværs og læse avis hver dag. Og så gør jeg morgengymnastik hver morgen og kan godt mærke, hvis jeg snyder en dag,” fortæller hun og viser, hvordan hun strækker og bøjer både arme og ben i mange gentagelser og variationer - med og uden håndvægte.

”Når man bliver så gammel som jeg, er de fleste omkring mig døde. Det er det triste ved det. Men jeg har Indvielsesfællesskabet og gode relationer her i huset. Jeg drikker kaffe med damerne på 3. sal hver onsdag, og om lørdagen spiller jeg rummikub sammen med to andre. Der foregår en masse på plejehjemmet, også mere end jeg kan overkomme, men jeg er tit med til gymnastik, og jeg deltager altid i musik-arrangementer og gudstjenester. Det giver meningsfuldt indhold i mine hverdage.”



Søster Ane-Lise Bylov Jespersen fyldte 100 år i juni og gør stadig gymnastik hver morgen. Foto: Karen Grønkjær.

*Det gode ældreliv er at leve, som man plejede*

**Pia Hinze er social- og sundhedshjælper-elev i Diakonissestiftelsens Hjemmepleje.**

”Det gode ældreliv for mange af mine borgere er, at de fortsat kan leve det liv, de plejede, før de fik en funktionsnedsættelse eller sygdom. At de får rengøring, mad og støtte i hverdagen. De fleste sætter utroligt stor pris på, at der bliver gjort rent, så deres hjem holdes pænt. Tilsvarende har det meget stor betydning, at maden anrettes pænt. Så spiser borgerne mere, så man kan sige, at det har en livreddende funktion.”

”Selvbestemmelse og værdighed har også stor betydning for det gode liv. Det kan jeg for eksempel sikre ved at dække borgeren til og tænke over blufærdighed, når jeg hjælper med personlig hygiejne. Ensomhed kan fylde meget, så hvis jeg mærker, at en borger virker ensom eller trist, taler jeg med vedkommende om livshistorie og netværk. Jeg spørger måske om han eller hun har lyst til at prøve nogen af de kommunale aktiviteter eller ønsker en besøgsven.”

”En af mine borgere sagde, at det gode ældreliv er, at have en god pensionsordning, så man kan forsøge tilværelsen for eksempel med tilkøb fra hjemmeplejen. Det er jo værd at huske på, nu da jeg snart er færdiguddannet,” siger hun med et smil.



Pia Hinze er snart færdiguddannet social- og sundhedshjælper fra Diakonissestiftelsen. Foto: Karen Grønkjær Kjeldsen.

## *Opsøg selv fællesskaberne*

**89-årige Lilli Antonisen er frivillig i Loppeshoppens Kælderbutik.**

”Det gode ældreliv for mig er at være rask og kunne deltage i forskellige ting. Det kniber efterhånden med at gå til aktiviteter, men jeg har før gået til både seniordans, stavgang og gymnastik. Nu tager jeg metroen til Loppeshoppen torsdag formiddag og spiller to gange om ugen Canasta og Whist i Aktivitetscentret Sløjfen på Amager. Begge steder har jeg fået venner, som jeg er glad for at ses med. Man er selv nødt til at opsoge fællesskaberne og række ud.”

Lilli Antonisen har trådt sine frivilligsko i Loppeshoppen i 20 år. Her er hun alderspræsident og kan bedst lide arbejdet i genbrugsbutikken bag kulisserne:

”Jeg sorterer varerne på vores lager sammen med Victoria, og det synes jeg faktisk, at jeg er god til. Før i tiden arbejdede jeg hele dagen i Loppeshoppen. Men jeg kan mærke, at jeg bliver hurtigere træt, så jeg må gå tidligere hjem end før. Jeg synes, at jeg har et godt ældreliv. Det eneste jeg er utilfreds med er, at jeg som 89-årig ikke kan det samme, som jeg før har kunnet. Det må jeg erkende, at jeg ikke kan mere.”



Lilli Antonisen har været frivillig i Loppeshoppen i 20 år. Foto: Mette Frid Darré.

## *Jeg holder af hverdagen*

**Adm. direktør Anders Mørk Hansen er ved at lære organisationen at kende og har for nylig været med til sensommerfest på plejehjemmet Søster Sophies Minde.**

”Jeg blev virkelig glad af at opleve festen med pølser og fadøl på plejehjemmet. Men det fik mig til at tænke på, at det ikke var selve arrangementet, der var noget særligt. Det var måden personalet talte med de pårørende og beboerne på. Måden hvorpå man helt naturligt tog pølser med til hele bordet. Og den måde, oplever jeg også, afspejler sig i hverdagen.”

”I virkeligheden er hverdagen jo langt vigtigere end festerne. Jeg har oplevet, hvordan en beboer på vores plejehjem i Gentofte var ramt af demens og lettere konfus og blev mødt af venlighed og inddraget i en aktivitet, så han ikke følte sig forkert og udenfor. Hver dag bliver mennesker hørt, set og rummet og mødt i deres behov. Den hverdag tror jeg, giver mange gode ældreliv.”



Adm. direktør Anders Mørk Hansen mener, at hverdagen er vigtigere end festerne. Foto: Karen Grønkjær Kjeldsen.

## *Tema om Det gode ældreliv*

Jazz og hotdogs: Kom med til fest på plejehjemmet

(/nyheder/jazz-og-hotdogs-kom-med-til-fest-paa-plejehjemmet)

”Jeg havde brug for, at nogen tog over”

(/nyheder/jeg-havde-brug-for-at-nogen-tog-over)

SOSU-elever ser mennesket bag rynkerne

(/nyheder/sosu-elever-ser-mennesket-bag-rynkerne)

På rejse gennem maden

(/nyheder/paa-rejse-gennem-maden)

PensionDanmark og Diakonissestiftelsen går sammen om at opføre friplejeboliger

(/nyheder/pensiondanmark-og-diaconissestiftelsen-gaar-sammen-om-at-opfoere-friplejeboliger)