

# HELA KVINNAN 50+

ALLMÄNT

## Studiecirkeln

I den här studieplanen finns många förslag till diskussioner och tips på vad ni kan göra tillsammans i cirkeln. Naturligtvis behöver ni inte arbeta med alla förslag punkt för punkt utan välj själva dem som känns mest användbara. I cirkeln bestämmer ni tillsammans, deltagare och cirkelledare, hur studierna ska läggas upp. Tänk på att studiecirkeln fungerar bäst om alla är aktiva och får komma till tals. Kanske kan ni turas om att inleda varje sammankomst med en kort resumé av det ni pratade om vid förra mötet och presentera vad ni tänkt ta upp denna gång. Det här är naturligtvis bara frivilligt, ingen ska tvingas att prata som inte vill.

Börja första sammankomsten med att presentera er för varandra. Anteckna namn, adresser och telefonnummer så ni kan nå varandra om det behövs. Berätta gärna varför ni valt att gå just den här cirkeln och vad ni förväntar er av studierna. Berätta också om ni har specialintressen eller specialkunskaper i cirkelämnet. Kanske kan det komma till nytta under cirkelns gång. Fundera på vad ni har tid och lust att läsa och arbeta med mellan sammankomsterna, t.ex. leta fram fördjupningsmaterial och faktauppgifter.

Om ni bestämmer er för att göra fördjupningsuppgifter kanske ni vill arbeta två eller flera tillsammans. När ni redovisar inför de andra kan ni sedan turas om att prata. Det här behöver inte bestämmas under första mötet, utan under cirkelns gång då ni planerar för nästa träff.

När ni löst de här frågorna kan ni börja planera för träffarna. Diskutera hur ni tycker att arbetet bör gå till, hur många gånger och hur ofta ni vill träffas och hur lång varje sammankomst ska vara. Ögna igenom boken och studiehandledningen och planera hur ni vill lägga upp cirkelarbetet. Kom ihåg att studiehandledningen bara är ett förslag att utgå ifrån, ni bestämmer själva vad ni vill ta upp och vad ni inte vill diskutera. Lagg gärna till egna frågor och frågeställningar.

### *Cirkelarbetet*

Om ni har möjlighet kan det vara trevligt att ta med något att äta och smaka på av det som skrivs om i boken. Lite frukt, grönsaker, olika slags bönor, hälsosamt snacks. Titta gärna igenom litteratur- och länklistan längst bak i boken. Där finns tips på böcker och länkar som kan komma till nytta i cirkelarbetet. Tänk på att ni kan hitta mycket intressant tilläggsinformation på Internet och på biblioteket.

Glöm inte bort bokens bilder. De innehåller mycket som man kan samtala om och fantisera kring.

### *Studiebesök*

Ni kanske vill göra studiebesök eller ha expertmedverkan på någon av träffarna. I de här frågorna kan säkert studieförbundet hjälpa er.

## Boken

### *En ny fas i livet*

#### LÄS S. 5–26 I BOKEN

- \* Iris Kihlman börjar boken med en reflexion om hur hon känner det nu när hon passerat 60. På det hela taget är allt ganska bra. Läs gärna igenom förordet och fundera på de frågor Iris ställt sig.  
Hur är det för dig? Har du ställt dig samma eller andra frågor? Vad innebär det för dig att ha fyllt 50? Är du frisk? Hur ser du på din kropp? Vad vill du göra med resten av ditt liv, vad är viktigt för dig? Berätta gärna för varandra.
- \* Sverige har ännu inte uppfyllt EUs krav på en lag mot åldersdiskriminering, men diskrimineringskommittén har lämnat sitt betänkande i februari 2006 och föreslår en ny lag mot all slags diskriminering där även ålder ingår. Gå gärna in på [www.regeringen.se](http://www.regeringen.se) och läs mer.
- \* Fundera tillsammans på det här med ålder och samhällets syn på 50+kvinnor. Vad kan det bero på att vi ofta har en så negativ syn på äldre? Läs mera om äldre t.ex. på [www.suntliv.nu](http://www.suntliv.nu)
- \* Har du varit utsatt för det som Iris kallar för ”ålderism”?
- \* Iris skriver om ålderstrappan och om myter och fakta om åldrandet. Är det kanske så att samhället mentalt lever kvar i en syn på äldre och åldrande som var gångbar när våra föräldrar och far- eller morföräldrar var unga? Man levde kortare, livet var hårdare, många kvinnor var beroende av sina män för försörjning. Jämför ditt eget liv med äldre generationers. Vad är bättre, vad är sämre ur ett kvinnligt perspektiv?
- \* Vad lägger du i begreppet ”att vara mentalt ung”? Är det samma sak som att vara barnslig, naiv?
- \* Tycker du det är lättare att stå för din åsikt och dina handlingar idag än när du t.ex. var tjugo-trettio år?
- \* Vad innebär ”den tredje åldern” för dig? Blev ditt liv som du tänkt dig? Kan du se med försoning på dina eventuella misstag och svagheter? Hur ser du på framtiden?
- \* Läs ”De fem friheterna” på s. 19. Håller du med om att just de är viktiga? Finns det andra friheter som du tycker är lika viktiga eller viktigare?
- \* Vad betyder det för självkänslan att ha ett arbete? Är det viktigt vilket slags arbete eller är arbete i sig viktigt?
- \* 1,6 miljonerklubben har en hel del kända kvinnor som medlemmar och gör mycket för att 50+ kvinnorna ska bli sedda, respekterade och accepterade i samhället. På vissa håll har deras ”kalenderflickor” väckt kritik. Vad tycker du? Diskutera.
- \* Vad tycker du om 1,6 miljonerklubbens program? Finns det annat som man också borde uppmärksamma, t.ex. jämställdhet på arbetsmarknaden och våld mot kvinnor? Annat?
- \* Tror du att medvetenhet och kunskap om kvinnohälsofrågor är en klassfråga?
- \* Vad tycker du om Alexandra Charles goda råd? Är det något av dem som är särskilt tänkvärt?
- \* Titta på bilden och texten på s. 10. Vad säger den till dig?
- \* Samla ihop några dags-, vecko- och månadstidningar. Titta på olika kanaler på tv. Var går ”åldersstrecket” för kvinnor i media?

## Rörelse är liv

LÄS S. 27–50 I BOKEN

- \* Vi är skapta att röra på oss, skriver Iris Kihlman. Men ändå har många av oss ett inneboende motstånd mot att börja motionera. Vi hittar på tusen anledningar till att skjuta upp starten. Diskutera ”recept” på hur man kan komma igång – och inte ge upp efter första gångerna.
- \* Har du börjat eller slutat motionera på senare år? Vilka hälsoeffekter har du uppnått? Berätta i cirkeln.
- \* Vilken motionsform tror du passar dig bäst – gå, jogga, cykla till jobbet eller...? Gör en lista på fem aktiviteter som du redan håller på med eller som du kan tänka dig. Fundera över för- och nackdelar.
- \* Har du provat på något av yoga, tai chi eller qigong? Vad tyckte du?
- \* Kanske ni i cirkeln kan bestämma er för att börja göra något tillsammans eller enskilt, skriva en ”motionsdagbok” under cirkelns gång och berätta för varandra hur det går. Promenera en halv timme varje dag, simma en gång i veckan, gå en danskurs, det behöver inte vara några märkvärdiga saker, men ett sätt att komma igång för den som kanske inte motionerat tidigare.
- \* Sitt inte för länge under cirkelsammankomsten. Ni kanske kan träna lite stretching i pausen. Tips finns bl.a. i boken ”Rörelse är liv” av Jern Hamberg.
- \* Gör gärna ett studiebesök på t.ex. ett gym och få veta lite mer om de träningsformer som finns och vad som kan passa bäst för 50+ kvinnor och för olika typer av träningsbehov.
- \* Kanske ni kan be någon från t.ex. Friskis&Svettis, eller någon annan gymnastikförening på er ort, komma och berätta om motion och rörelse för äldre.
- \* Titta på bilden på s. 49. Vad säger den dig?

## Bra mat

LÄS SIDORNA 51–86 I BOKEN

- \* I fråga om maten, som allt annat, gäller det att hitta en bra balans i livet, att inte tryckas ner av dåligt samvete så man blir nästan handlingsförlamad. Ju mer vi lär oss desto lättare blir det att förändra sina eventuellt ohälsosamma matvanor. Och det gäller att inte gå fram som en ångvält och tappa sugen efter ett tag. Bättre då med de små stegen som leder till förändring. För visst spelar det roll vad vi äter. Vad tycker du?
- \* Har du ändrat dina matvanor någon gång? Varför? Hur gick det?
- \* Diskussionen om olika slags fetter har pågått länge. Transfettsyror är det senaste som diskuteras och som idag anses vara mer ohälsosamt än t.ex. mättade fetter. I boken finns exempel på listor som man kan hitta på Livsmedelsverkets hemsida. Gå in på hemsidan [www.lsv.se](http://www.lsv.se) och hämta de kompletta listorna och studera dem i cirkeln.
- \* Brukar du planera dina måltider för att få en bra sammansättning på maten?
- \* Vad är viktigast för dig när du planerar och laggar mat? Kvalitet? Pris? Snabblagat? Diskutera och motivera.
- \* På senare tid har man skrivit om att det är dålig närings- och vitaminhalt i många av de frukter och grönsaker som ser så fina ut i butiken. Vilka krav tycker du att vi kan ställa på odlare och handlare för att få bra mat?
- \* Brukar du handla ekologiskt producerade produkter?
- \* Tycker du att det ska vara högre moms på ”skräpmat” som godis, chips, läsk etc.? Vilka kriterier ska i så fall gälla och vem ska bestämma?
- \* Studera matpyramiden i boken på s. 55. Den ”nya” matpyramiden är inte helt okontroversiell och har kritiserats av bl.a. Livsmedelsverket. Gå gärna in på hemsidan [www.lsv.se](http://www.lsv.se) om ni har tillgång till Internet. Det kan också vara intressant att gå in på t.ex. [www.google.se](http://www.google.se) och leta efter vad som skrivits om ”matpyramiden” och diskutera i cirkeln.

- \* Försök göra en veckomatsedel utifrån matpyramiden i boken. Om ni vill kan ni t.ex. jobba två och två med någon som har ungefär samma familjeförhållanden. Ta också fram recept. Försök tillämpa matsedeln en vecka. Diskutera sedan i cirkeln hur det gick.
- \* När ni läst kapitlet om maten kan det vara intressant, om ni har möjlighet, att bjuda in en dietist eller kostrådgivare som kan berätta lite mer och som ni kan ställa frågor till.
- \* Visst är det viktigt att vi tänker på vad vi äter och kanske ändrar våra matvanor åt mera hälsosamt håll. Men det är också viktigt att maten inte blir vårt ständigt dåliga samvete så att vi förlorar matglädjen. Kanske det inte är så farligt med lite "frossande" ibland om vi för övrigt äter hälsosamt. Och bra mat är ju också god. Eller vad tycker du?



## Mat som medicin

LÄS S. 71-86 I BOKEN

- \* Vi behöver få i oss en mängd vitaminer och mineraler för att må bra och förebygga sjukdomar. Tror du det är bra att äta vitamin- och mineraltabletter för "säkerhets skull" eller tror du att det räcker med bra, varierad kost?
- \* Läs igenom tipsen på s. 71. En del saker har ni säkert redan pratat om. Hur är det med varornas innehållsförteckningar? Brukar du läsa dem? Tycker du det är svårbegripligt? Ni kanske kan ta med några innehållsförteckningar och läsa och tyda dem tillsammans. Vad tycker ni om utformningen och informationen?
- \* Maten har blivit ett problem för många. Vi bombarderas ständigt med information om hur, vad och när vi ska äta för att må, bra, gå ner i vikt, leva längre. Ändå blir vi allt mer överviktiga, äter allt mer snabbmat, stressar i oss maten. Diskutera de olika trenderna och hur vi påverkas av allt som skrivs. Har du själv provat på någon av dieterna som skrivs om på s. 75-85?
- \* Män och kvinnor har olika kroppskemi och har olika behov när det gäller mat, står det i boken på s. 72. Har du tänkt på dina matvanor ur en kvinnlig aspekt?
- \* Om ni har möjlighet kan det vara trevligt att laga lite enkel mat tillsammans, t.ex. Bruschetta med tomat, recept på s. 81, som är ett exempel på medelhavskost.
- \* Om ni bestämt er för att ha fikapaus vid sammankomsterna, kanske det kan vara roligt att pröva och smaka på någon lite mer okänd frukt eller grönsak, nötter, bönor, kikärter o.d. Eller varför inte ett gott fullkornsbröd med hälsosamt pålägg och grönsaker. Det betyder ju inte att ni måste strunta i bullen eller kakan om ni tycker det är gott.

## Liten läkarbok

LÄS I BOKEN S. 87–144

Tanken med det här kapitlet är inte att ni ska tränga in på djupet av sjukdomar av olika slag. Författaren fokuserar på det som skiljer män och kvinnor åt och på några av våra vanligaste folksjukdomar. Sjukdomar kan vara känsliga att diskutera och det är viktigt i det här avsnittet att ingen tvingas att berätta och prata om det som kan vara känsligt. Men om någon vill dela med sig av sina erfarenheter kanske det kan vara till hjälp för andra.

- \* På s. 116 finns recept på en ”klimakteriekaka”. Kanske någon har lust att baka den och bjuda gruppen.
- \* Har du känt dig sämre behandlad i vården för att du är kvinna?
- \* Har du råkat ut för biverkningar av mediciner som du tror kan bero på t.ex. feldosering efter ”manliga mått”?
- \* Stress verkar vara en, om inte utlösande, så i alla fall medverkande, faktor då man drabbas av vissa sjukdomar. Fortfarande dubbelarbetar kvinnor ofta och stressar för att klara arbete, hem, man och barn. Vad kan vi göra för att minska på kraven och öka jämlikheten – i samhället och privat?
- \* Tror du att de yngre generationernas kvinnor är mer jämlika och har bättre förutsättningar än 50+ kvinnor?
- \* Har du kontrollerat dina hälsovärden på senare år, sådant som kolesterol, bentäthet, hormonbalans, mineraler, blodsocker? Tycker du att regelbundna, förebyggande hälsokontroller behövs?
- \* Mammografi för alla kvinnor ifrågasätts ofta, bland annat för att det blir för dyrt. Känner du till någon vars bröstcancer upptäckts vid mammografi?
- \* Brukar du kontrollera dina bröst regelbundet?
- \* Östrogen är mycket omdiskuterat idag. Fundera över för- och nackdelar och berätta gärna om egna erfarenheter. Har någon av er prövat naturläkemedel mot klimakteriebesvär?
- \* Pinsamt, pinsamt, pinsamt om det läcker! Men, som Iris skriver i boken, vi delar problemet med en halv miljon andra, de flesta kvinnor. Kanske inget man vill prata om i en cirkel, men läs gärna igenom avsnittet och fundera över om också det här är något som inte alltid tas på allvar inom sjukvården – just därför att det mest är ett kvinnoproblem.
- \* Det är inte så länge sedan som personer med fibromyalgi avfärdades som inbillningssjuka – det var bara kvinnors gnäll. Nu kan man ställa diagnos och lindra, men fortfarande finns många läkare som inte kan tillräckligt om sjukdomen. Berätta om du har egna erfarenheter.
- \* Som så mycket annat verkar bra sjukvård vara en jämställdhetsfråga. Har du förslag och idéer på hur man skulle kunna ha en god sjukvård för alla med ökad kunskap om specifikt kvinnliga sjukdomar och behov? Hur ska vi få läkarna att ta ”kvinnosjukdomar” på allvar och bli bättre på att diagnostisera och behandla dem?
- \* En god tandhälsa är viktig, inte bara för utseendet, utan också för hälsan. Men många har inte råd att sköta sina tänder regelbundet. Det finns förslag om ökat stöd för tandvårdskostnader. Försök ta reda på vad som gäller idag och vilka förslag som finns.
- \* Röker du eller har du rökt? Vad behövs och hur gör man för att kunna sluta?
- \* Ibland höjs röster för att det ska vara dyrare att behandlas om man röker, dricker, är mycket överviktig m.m. Tycker du det är rätt?



## Ta hand om dig

LÄS I BOKEN S.145-174

Vi ska inte låta massmediabilden av alla dessa smala, vackra, framgångsrika, välätande och vältränade kvinnor trycka ner oss, utan hitta vår egen hälsosamma balans, acceptera och bejaka oss själva och våra behov och göra vad vi kan och orkar för att må bra efter våra egna förutsättningar.

- \* Expertmedverkan. Om ni har möjlighet kanske ni kan göra ett besök hos en hudvårdsterapeut, fotvårdare eller dylikt eller bjuda in någon till cirkeln som kan berätta om hur man sköter sin hud på bästa sätt. Eller kanske en optiker eller ögonläkare som kan berätta om hur synen förändras när man blir äldre och hur man kan känna igen vissa symtom.
- \* Har du med åren lärt dig att sätta dig själv mer i centrum, att se till dina egna behov lite mer? Se också s. 137 i boken.
- \* Hur mycket tid har du lust och möjlighet att ägna dig åt dig själv och ditt välbefinnande? Tycker du det är viktigt?
- \* Vi lever allt längre idag. Vilket ansvar tycker du att man själv har att hålla sig så frisk och ”vältrimmad” som möjligt?
- \* Inte bara kroppen, utan också själen behöver sitt. Vad gör du för att hålla dig pigg mentalt?
- \* Titta på bilden på s. 148. Vi behöver alla närhet och goda relationer, men i vårt land säger man att ensamhet är ett stort problem. Hur ser ni på det?
- \* På s.152 finns goda råd om hur man kan må bra. Diskutera dem i gruppen.
- \* Titta på aforismen på s. 166. Håller du med? Hur ska vi göra för att hålla ”barnasinnnet” och leklusten kvar?
- \* Vad har du för inställning till och erfarenheter av alternativmedicin?
- \* Gör några minnesträningsövningar tillsammans i gruppen. Några finns i boken, fler finns t.ex. i boken ”Minns du?” av Sara Bergqvist Månsson. Om ni söker på Internet på ordet ”minnesträning” kan ni säkert hitta många roliga övningar och intressanta artiklar om minnet.
- \* Diskutera råden på s. 172. Håller du med? Kan du göra något mer för egen del?
- \* Vad betyder hälsa för dig? Vad är viktigast?
- \* När mår du riktigt bra? Skriv ner så många saker du kan komma på. Vad hindrar dig från att alltid må bra?

## Leva lite lugnare

LÄS I BOKEN S. 175–219

- \* Stress, utbrändhet – vår tids gissel. Fundera över varför det har blivit så och vad du tycker vi kan göra?
- \* Har du själv varit med om att du känt dig för stressad eller utbränd? Vad är det som skapar stress i ditt liv? Hur har du tagit dig ur det?
- \* Känner du igen dig i någon av faserna på väg mot utbrändhet?
- \* Läs ”Stressmedicin” på s. 195. Har du egna ”recept” för att må bra? Dela gärna med dig till andra i gruppen.
- \* Har du eller har du haft sömnproblem? Läs igenom råden på s. 201. Hur har du andra tips?
- \* Gör andningsövningarna tillsammans, kanske under en paus när ni suttit en stund. Hur kändes det?
- \* Kanske kan ni skaffa någon cd med avspänningsövningar eller en kort meditation och träna tillsammans. Berätta efteråt för varandra om era upplevelser.
- \* Vad betyder begreppet ”medveten närvaro” för dig? Diskutera. Skaffa gärna Anna Kåvers och Åsa Nilssonnes böcker, se litteraturlistan. Gör några av övningarna i böckerna.
- \* Titta på kapitlets bilder. Vad säger de dig?
- \* Diskutera utifrån aforismerna på s. 181 och 193.
- \* Gör en sammanfattning vid cirkelns slut. Har du fått svar på dina frågor? Blivit klarare över vad du vill? Blivit inspirerad?
- \* Du har kunnat läsa många goda råd i boken. En del har återkommit ofta. Vilka råd tycker du är viktigast att försöka följa?
- \* Har du förändrat något under den här tiden – mat- och motionsvanor, blivit bättre på att se till dina egna behov m.m.?
- \* Fundera över om ni vill gå vidare tillsammans i en ny cirkel och kanske fördjupa er i något område som ni diskuterat under cirkelns gång.

**BILDA FÖRLAG**

BILDA FÖRLAG, BOX 42 053, 126 13 STOCKHOLM, TEL. 08-709 04 00  
FÅR KOPIERAS FRITT • ISBN 91-574-7993-5