



REPUBLIKENS PRESIDENTS HÄLSNING

Temat för De gamlas dag, "En bra dag, ett gott humör", påminner oss om hur viktig en välfungerande vardag är för oss alla. Våra livssituationer är olika. Men de flesta av oss vill bo kvar i sitt eget hem så länge som möjligt. Den bekanta boendemiljön och de bekanta rutinerna är värda att hålla fast vid.

En annan viktig del av en bra vardag är tillräckligt med motion och friluftsliv, alltefter den egna fysiska konditionen. Forskning visar till exempel att motion i naturen minskar stressen och höjer humöret. Vi måste göra allt vi kan för att alla äldre ska ha möjlighet att njuta av de positiva hälsoeffekterna av att vistas ute i naturen.

Men det kanske viktigaste när det gäller åldrandet är att upprätthålla sociala kontakter. Ingen ska lämnas ensam. Detta gäller alla från barn till äldre. Ålder eller avstånd ska inte skilja oss åt. Regelbundna telefonsamtal till barnbarn eller vänner håller humöret uppe.

Centralförbundet för de gamlas väl firar i år sitt 75-årsjubileum. Genom sin verksamhet bidrar förbundet till en bättre vardag för äldre, vare sig det gäller goda råd för nödvändiga ändringsarbeten i bostaden eller olika sätt att få nya vänner.

Jag önskar er en lyckad huvudfest på De gamlas dag och en god fortsättning på De gamlas vecka.

Alexander Stubb
Republikens president
Beskyddare av De gamlas dag och De gamlas vecka