



TASAVALLAN PRESIDENTIN TERVEHDYS

Vanhustenpäivän teema ”Hyvä arki, hyvä mieli ” muistuttaa siitä, miten tärkeää toimiva arki on meille kaikille. Elämäntilanteemme ovat erilaisia. Yhteistä on kuitenkin se, että haluamme useimmiten asua mahdollisimman pitkään kotonamme. Tuttu ympäristö ja tutut rutiinit ovat kiinnipitämisen arvoisia.

Toinen keskeinen hyvän arjen palanen on sopiva määrä liikuntaa ja ulkoilua omaan fyysiseen jaksamiseen sovitettuna. Tiedämme tutkitusti, että esimerkiksi luonnossa liikkuminen laskee stressiä ja kohentaa mielialaa. Meidän onkin tehtävä kaikkemme sen eteen, että jokaisella iäkkäällä ihmisellä on mahdollisuus päästä nauttimaan luonnossa liikkumisen terveystaivaltuksista.

Mutta kenties tärkeintä ikääntyessä on sosiaalisten suhteiden säilyminen. Yksin ei pidä koskaan jäädä. Tämä pätee aina lapsista vanhempiin kansalaisiin. Vuodet tai välimatkat eivät ole erottavia tekijöitä. Säännölliset puhelut vaikkapa lapsenlapsille tai ystäville ylläpitävät henkistä jaksamista.

Vanhustyön keskusliitto juhlii tänä vuonna 75-vuotista taivaltaan. Järjestö auttaa toiminnallaan parantamaan ikääntyneiden arkea, olipa kyse sitten neuvonnasta kodin tarpeellisissa muutostöissä tai tavoista saada uusia ystäviä.

Toivotan kaikille Vanhustenpäivän valtakunnalliseen pääjuhlaan saapuneille onnistunutta juhlaa ja hyvää Vanhustenviikkoa.

Alexander Stubb
Tasavallan presidentti
Vanhustenpäivän ja Vanhustenviikon suojelija