

Hyvät Loviisan seniorit, hyvä juhlaväki,

Kiitos mahdollisuudesta tulla puhumaan 20-vuotisjuhliinne. Kaksikymppiset ovat yleensä aika tavalla riehakkaammat juhlat, mutta te juhlijat olette seniori-iässä. Toki seniori-ikäinenkin saa ja voi juhlia riehakkaasti vaikka aamuun asti. Ehkä osa teistä jatkaakin juhlimista pilkkuun asti?

Senioreihin liitytään yleensä eläköitymisvaiheessa tai sen jälkeen. Moni kuusikymppinen tai kuusivitonen ei tunne itseään vielä senioriksi. Nykyisin kuusikymppiset voivatkin selvästi paremmin kuin aiemmat sukupolvet samassa iässä. Tutkimusjohtaja Katja Kokko Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta johtaa tutkimusta, jossa on seurattu vuonna 1959 syntyneitä 8-vuotiaasta lähtien. Heitä on haastateltu viimeksi 61-vuotiaina – tänä vuonna he täyttävät 65 vuotta. Tällöin heistä vajaa 20 % oli eläköitynyt, ja 70 % koki terveytensä erittäin tai melko hyväksi. 90 % koki elämänsä tarkoitukselliseksi. He liikkuivat suositusten mukaan, ja alkoholin käyttö ja tupakointi olivat vähentyneet vuosikymmenten kuluessa.

Kehityspsykologian teorioissa on oletettu tähän asti, että 60 ikävuoden jälkeen alkaa menetysten vaihe ja toimintakyky alenee pikkuhiljaa. Kuusikymppisillä on tutkitusti kuitenkin itsetunto huipussaan, ja tunne-elämä on aiempaa tasapainoisempaa.

65 ikävuoden jälkeen sanotaankin alkavan uusi ikävaihe, jota on alettu kutsua kolmanneksi iäksi tai myöhäiseksi keski-iäksi. 75- ja 80- vuotiaiden toimintakyky on parantunut selkeästi 30 vuodessa.

Usein vanhoista ihmisistä puhutaan joko tervaskantoina tai sitten hoivapalveluiden asiakkaina, vaikka suurin osa heistä on näiden ääripäiden välissä ja elää tavallista aikuisen ihmisen hyödyllistä arkea (professori Taina Rantanen Jyväskylän yliopisto). Hänen mukaansa kulttuurimme on muuttunut ja sosiaalisten roolien kirjo laajentunut. Jokainen voi elää omannäköistään elämää iästä riippumatta.

Yli 65-vuotiaista vain alle viisi prosenttia asuu ympärivuorokautisen hoivan piirissä. Hoivan tarve kasvaa kuitenkin vanhimmissa ikäluokissa. Vuonna 2021 Suomessa oli 90 vuotta täyttäneitä ihmisiä 58000. Vuonna 2040 heitä odotetaan

olevan 140000. Lukumäärän lisääntyminen näin paljon lisää hoivan tarvetta. Yhteiskunnan tulee pitää huolta heidän toimintakykynsä paranemisesta ja vastata hoivan tarpeeseen.

Loviisan senioreilla on 240 jäsentä, ja yhdistys on kasvava ja aktiivinen. Yhdistys pyrkii fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitoon ja virkistävään yhdessäoloon. Tätä työtä teette järjestämällä erilaisia yhdessäolon ja virkistymisen mahdollisuuksia. Kuukausitilaisuudet ajankohtaisine ja kiinnostavine alustajineen sekä kerhot, kulttuurimatkat ja muut retket ovat arvokasta toimintaanne.

Mielenterveyttä ylläpitävät mm. mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet sekä osallisuus lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan. Kaikkea tätä saa senioritoiminnasta. Senioritoiminta mahdollistaa hyviä ihmissuhteita ja myönteistä asennetta, toivottavasti huumoriakaan unohtamatta. Erilaiset asiantuntijapuheenvuorot, kulttuuri- ja muut retket ylläpitävät kiinnostusta ja avoimuutta uusiin asioihin. Nämäkin senioritoiminnan osa-alueet kannattelevat hyvää elämänlaatua.

Kuntien ja hyvinvointialueiden kannattaakin tukea eläkeläisjärjestöjen toimintaa avustuksilla ja maksuttomia kokoontumistiloja tarjoamalla. Järjestöjen tarjoama toimintaa torjuu yksinäisyyttä ja lisää hyvinvointia monipuolisesti. Pienehköllä satsauksella saadaan paljon hyvää aikaan.

Senioritoiminta antaa paljon myös tekijälleen. Kannustankin teitä toimimaan, suunnittelemaan ja ottamaan vastuuta omasta yhdistyksestänne.

Psykologi Pirkko Lahti oli vieraanamme Tuusulassa viime kuussa. Hänen viestinsä oli, että ikääntyvänkin on hyvä ajatella ja suunnitella tulevaisuuttaan. Vaikka vain lapsenlapsen ylioppilasjuhlia, juhannusta, ulkoilulenkkiä ystävän kanssa tai senioriyhdistyksen teatteriretkeä. Arki ei saisi muodostua päivästä toiseen samanlaisena toistuvaksi mössöksi. On tärkeää pitää eläkkeelläkin pyhä ja arki erillään vaikka syömällä viikonloppuna arkea paremmin ja unohtamalla arkiset tehtävät.

Tärkeää on myös hyväksyä erilaiset tilanteet ja muutokset. Vaikka iän myötä tulee monenlaista kremppaa ja sairauttakin, niin niihin ei ole hyvä jäädä kiinni. Jos sairaus on hoidossa, niin sen voi välillä unohtaa.

Meitä senioreita kohdellaan kuitenkin usein taakkana, ikäsyryntää esiintyy sekä täysin näkyvästi että piilossa emmekä useinkaan koe, että meitä arvostetaan. Senioriyhdistyksen on syytä seurata, miten tämä näkyy sen ympäristössä ja pyrkiä vaikuttamaan arvostuksen lisäämiseksi. Tällöin on hyvä muistuttaa esimerkiksi senioreiden tekemästä vapaaehtoistyöstä, jolla on suuri vaikutus sekä lasten ja lastenlasten elämään ja elinympäristöömme. Ilman vapaaehtoisia, joista suuri osa on eläkeläisiä, ei myöskään moni suuri tapahtuma pysty toimimaan.

Suvi-Anne Siimes oli meillä alkukuusta puhumassa eläkkeistä. Hän muistutti, että eläkkeistä leikkaaminen vähentää myös sen työn arvostusta, jota me olemme aikanamme tehneet. Leikkaaminen on myös yksityiseen omistusoikeuteen kajoamista, sillä eläke on vakuutus, jonka me olemme aikanamme saaneet ja jota olemme maksaneet aikaisempien sukupolvien eläkkeitä rahoittaen. Me maksamme eläkkeistämme veroa hieman enemmän kuin palkkatulosta, jotkut myös raippaveroa, joka ei ollutkaan määräaikainen eläkeläisten kohdalla ja jonka alarajaa ei ole kertaakaan nostettu. Eläkeläiset ovat myös kuluttajia, ja sitäkin kautta pidämme elinkeinoelämän pyöriä pyörimässä, vaikka kulutusta ja sen suuntautumista ei ole juuri lainkaan ikäsidonaisesti tutkittu. Haluamme olla yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä ja osallisia siinä. Tänään kuulemme, miten hallituksen säästötalkoot meitä koskevat.

Olen koulutukseltani arkkitehti ja tehnyt arkkitehdin monipuolista työtä noin 15 vuotta, vaikka 90-luvun laman myötä suuntasinkin urani toisen asteen ammatilliseen koulutukseen (ja hankin sekä opettajan että johtamisen koulutuksia). Taustani vuoksi olen nykyään erityisen kiinnostunut ja samalla huolestunut ikäihmisten asumisesta. Hyvinvointialueet vähentävät ympärivuorokautisen hoivan paikkoja, mikä on täysin väärä suunta mm. muistisairaiden lukumäärän kasvaessa. Tilalle on tulossa yhteisöllistä asumista, mitä sitäkään ei ole vielä tarpeeksi eikä käsitteikään ole täysin yhtenäisesti ymmärretty. Tähänkin asumiseen pääsee vain hyvinvointialueen päätöksellä.

Me seniorit pärjäämme pitkään omissa kodeissamme ja varmasti myös haluamme olla kodissa mahdollisimman pitkään. Hyvinvointialueiden päätösten ja suunnitelmien perusteella näin meidän tuleekin pärjätä – silloinkin kun se ei enää tunnu turvalliselta tai ihmisarvoiselta. Kotiin voi toki tuoda

palveluita tarpeen mukaan, mutta riittävätkö resurssit vastaamaan tarpeisiimme?

Olen itse sekä Tuusulan kunnan ikäihmisten neuvostossa että Keusoten vanhusneuvostossa. Kunnan neuvostossa seuraan erityisesti kaavoitusta ja rakentamista. Kuntaan on rakennettu viime vuosina paljon. Asuntoja tarjotaan myös ikäihmisille siinä vaiheessa, kun he luopuvat omakotitaloistaan tai muista asunnoista, jotka eivät ole esteettömiä eivätkä muutenkaan tue selviytymistä kotona. Tähän asumisen ennakointiin meitä myös ohjataan. Monet uusista asunnoista ovat hyvin pieniä, rakentaminen on myös hyvin tiivistä. Se tarjoaa ehkä lyhyehköt matkat kauppaan ja muihin palveluihin, mutta asuinympäristön viihtyisyys on tässä kärsinyt.

Pihassa ei ehkä ole lainkaan vihreätä eikä talossa mitään yhteistä tilaa. Miten yhteisöllisyys rakentuu tällaisessa ympäristössä? Miten esimerkiksi huonosti liikkuva ikäihminen saa tarvitsemansa luontokokemuksen, jos pihassa ei ole lainkaan luontoa, edes pientä keidasta, jossa voisi vaikka puutarhakeinussa keinahdella ja jutella naapurin kanssa. Meillä Tuusulassa on ollut parikin ansiokasta hanketta, joilla on selvitetty ja suunniteltu ikäystävällistä asuinympäristöä. Hankkeiden vaikutukset eivät näy ainakaan vielä nykyisessä rakentamisessa. Suosittelenkin myös muissa vanhusneuvostoissa tarkkailemaan kaavoituksen ja rakentamisen ikäihmisille tarjoamaa asuinympäristöä ja lausumaan, jopa vaatimaan, parempaa. Se ei ole keneltäkään pois, sillä ikääntyvälle hyvä ympäristö on sitä myös muille ikäryhmille.

Ikäystävällisellä asuinalueella erilaiset asumisen vaihtoehdot, tuotettavat palvelut ja toimiva kaupunkiympäristö auttavat erityisesti ikääntyviä asukkaita pärjäämään arjessa. Yhteisöllinen asumismuoto - enkä nyt tarkoita vain hyvinvointialueita koskevassa laissa olevaa käsitettä yhteisöllisestä asumisesta - voi vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta sekä tukea ikäihmisten asumista tutussa asuinympäristössään.

Opetin 1990-luvulla neljä vuotta Ikaalisten taideteollisuusoppilaitoksessa rakennusrestauraointia. Aiemmassa arkkitehdin työssäni suunnittelimme paljon juuri restaurointikohteita. Rakkauteni vanhoihin rakennuksiin on säilynyt. En siis voi olla ihastelematta Loviisan elävää keskustaa ja kaikkia kauniita, kunnossa pidettyjä rakennuksia. Eri-ikäisen rakennuskannan säilyttäminen on ollut täällä tärkeää. Te ymmärrätte, miten rakennetun ympäristön eri kerrokset rikastuttavat kaupunkiympäristöä ja miten niiden vaaliminen auttaa ymmärtämään historiaa ja menneiden sukupolvien työtä.

Näen, että yhteiskunnassakin on tärkeää, että eri-ikäiset ihmiset voivat elää yhdessä ja oppia toisiltaan. Tuusulan hankkeet osoittivat myös sen, etteivät ikääntyvät halua asua vain toisten ikääntyneiden kanssa. He haluavat ympärilleen elämää ja eri-ikäisiä ihmisiä. Uskon, että tämä vähentää myös vastakkainasettelua sukupolvien välillä. Olemme kaikki tärkeitä toisillemme.

Toivotan omasta ja Uudenmaan kansallisen senioripiirin puolesta juhlivalle Loviisan seniorit -yhdistykselle mitä parasta tulevaisuutta, onnea ja iloa!