

SENIORIKORTTI

Sirpa Pietikäinen
europarlamentaarikko



Tehdään senioreista voimavara yhteiskuntaan!
Seniorikansalaisia on EU:ssa jo 150 miljoonaa ja Suomessakin 1,4 miljoonaa.
Huomenna heitä on vielä enemmän.

ARVOKAS IKÄ

Tavoitteena tulee olla kaikenikäisten yhteiskunta – inhimillinen Eurooppa, jossa kukin ikäpolvi tuo oman panoksensa yhteiseen hyvään ja saa nauttia ponnistusten tuloksista syyllisyyttä tuntematta.

- Ikärasismille ei tule antaa mahdollisuuksia.
- Monet seniorikansalaiset jatkavat työuraansa tai ryhtyvät tekemään aivan uutta – usein unelmiensa työtä.
- Monet toimivat aktiivisesti kolmannen sektorin eri järjestöissä tai osallistuvat vapaaehtoistyöhön, joka vähentää sosiaalisten kustannusten osuutta.
- Omaishoitajien työ säästää suuret summat yhteiskunnan menoista ja mahdollistaa monen vanhuksen asumisen omassa kodissa.
- Ikäihmiset palvelujen tarvisijoina ovat merkittäviä työllistäjiä.

PÄÄTÖKSENTEKO

Ikäihmisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia koskeva päätöksenteko tulee säilyttää kansallisella tasolla. Ikääntyvien on saatava itse vaikuttaa heitä koskeviin päätöksiin.

- Eläkemutosten valmistelussa on kuultava eläkeläisten etujärjestöjä.
- Eläkkeiden ostovoimakysymyksissä on noudatettava yhtäläisiä laskennallisia periaatteita suhteessa työikäisiin.
- Sosiaalinen turva ja tulojen riittävyys luovat pohjan aktiiviselle, lisäarvoa tuottavalle toiminnalle.
- Kansalaisten ja järjestöjen vaikuttamismahdollisuuksia on lisättävä asioiden varsinaisesta valmisteluvaiheesta lähtien.

EU

Euroopan unioni toimii seniorikansalaisten hyväksi edistäen:

- Elinikäistä oppimista.
- Digitaalisesta maailmasta syrjäytymisen ehkäisemiskeinoja.
- Rakennetun ympäristön ja julkisten liikennevälineiden esteettömyyttä.
- Vanhustutkimusta.
- Yhdenvertaisuutta: jokaiselle taattavat iän ja terveyden vaatimat palvelut.

katso lisää: www.age-platform.org/EN

Sirpa Pietikäinen MEP

sirpa.pietikainen@europarl.europa.eu

gsm. 045-7730 2113

www.sirpapietikainen.eu



EPP-ED

KOKOOMUS

HYVÄN VANHENEMISEN AVAIMET – PIDETÄÄN HUOLTA ITSESTÄMME

- * Ulkoillaan vähintään 30 min päivässä. Laitetaan sauvat heilumaan ja otetaan ystävä/naapuri mukaan. Nautitaan raikkaasta ilmasta ja luonnosta. Kävely toimii verenkierron elvyttäjänä ja aivot saavat happea.
- * Päivittäinen jumppahetki säilyttää tasapainon ja vahvistaa lihaskuntoa. Aloitetaan päivä myönteisellä mielellä, venyttelyillä ja kokeillaan viikoittain vaikkapa vesijumppaa tai senioritanssia.
- * Pidetään yllä sosiaalisia suhteita. Kanssakäynti läheisten kanssa on ensiarvoisen tärkeää. Liitytään eläkeläis- ja vapaaehtoisjärjestöihin tai pistäytytään vaikka palvelukeskuksessa päivätansseissa ja yhteislaulutilaisuuksissa.
- * Harjaannutetaan muistia ja rasitetaan aivoja. Kansalais- ja työväenopistot tarjoavat runsain mitoin maksuttomia luentoja ja mitä mielenkiintoisimpia kursseja kohtuuhintaan. Ikäihmisten yliopistokin on varteenotettava vaihtoehto.
- * Virkistetään mieltämme ja aistejamme teatterissa, elokuvissa, taide näyttelyissä tai konserteissa. Kirkot tarjoavat usein maksuttomia musiikkitilaisuuksia. Löydetään uudelleen kirjastot erilaisine palveluineen. Samalla tuemme yhteiskunnan kulttuuripalveluja.
- * Syödään monipuolisesti, jotta jaksaisimme ja torjuisimme sairauksia. Herkutellaan aina välillä ja pidetään lystiä ystävien kanssa. Nauru pidentää ikää.
- * Mietitään oma tukiverkkomme pahanpäivän varalle. On hetkiä, jolloin tarvitsemme kuuntelevia korvia.
- * Huolehditaan, että kotona päivittäiset toiminnot voidaan suorittaa turvallisesti, jotta välttyisimme tapaturmilta. Suoritetaan tarvittavat muutostyöt.
- * Kaikkea ei tarvitse tehdä itse. Käytetään palveluja.
- * Mennään kirjastojen, järjestöjen tai opistojen ”Tietokone tutuksi” – kursseille. Näin selviämme digitaalisen elämän haasteista. WWW-sivut tulevat tutuiksi, sähköinen kommunikointi mahdollistuu ja laskut tulevat maksetuiksi. Oma tietokonetta ei välttämättä tarvita. Kirjastojen ja nettikahviloiden koneet tulevat avuksi.
- * Otetaan käyttöön ystävyysuhteissamme sotaveteraanien kultainen ohje: ”kaveria ei jätetä”, autetaan myös toisia.
- * Osallistutaan aktiivisesti yhteiskunnalliseen päätöksentekoon!