



De gamlas dag 2.10.2016

De gamlas vecka 2.–9.10.2016



Lust att lära sig!

Innehåll

Pääkirjoitus: Tulevaisuutta rakentamaan – varautuminen vanhuuden vuosiin.....	3
Kolumni: Keskiarvoinko kohti tulevaa?.....	4
Miten varautua toimintakyvyn muutoksiin.....	5
Ennakoi asumisesi iän myötä – korjausrakentaminen on hyvä ja halpa keino.....	6
Yksinäisyyteen puuttuminen on kaikkien yhteinen asia.....	8
Järjestöt rakennuspuina tulevaisuuteen.....	10
Vanhanakin voi muuttaa mieltään.....	12
Kohti uutta elämänvaihetta – Punainen Risti käynnistää eläkevalmennukset.....	14
Ilmarinen selvitti: 80-vuotiaat ovat elämäänsä tyytyväisiä.....	16
Tulevaisuutta rakentamaan.....	18
Ikäihmisten olohuone tarjoaa mukavaa seuraa ja tekemisen meininkiä myös juhlapyhinä.....	20
SeniorSurf-päivä 6.10.2015.....	22

De gamlas dag 2.10.2016



De gamlas vecka 2.–9.10.2016

Centralförbundet för de gamlas väl framför sitt hjärtliga tack till Ömsesidiga Pensionsförsäkringsbolaget Ilmarinen för det ekonomiska stöd, som beviljats för tryckningen av denna publikation.

Utgivare: Centralförbundet
för de gamlas väl ry

ISBN: 978-951-806-229-8
978-951-806-230-4 (pdf)

Redaktion: Leena Valkonen
leena.valkonen@vtml.fi

Layout: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Omslagsbild: Toni Kitti

Tryckeri: Kopio Niini Oy
Helsinki



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Lust att standigt lära sig

Jag tittar på den sju månader gamla Elsa som på golvet kämpar på magen för att komma upp i krypställning. Ibland lyckas hon, ibland vinglar hon och faller på mage, ibland på näsan. En leksak nära Elsa väcker hennes intresse och hon försöker på olika sätt komma åt den. Intresse för allt nytt och experimentlust är egenskaper som är inbyggda i oss, och som förhoppningsvis bibehålls livet ut.

Man har vant sig vid att inläringen av nya saker har samband med utbildningssystemet, läroplikten och därefter studier för det framtida yrket och karriären. I många arbetsuppgifter förutsätts ständig fortbildning och uppdatering av kunskaperna med olika medel. Förändringar i arbetslivet kan kräva att man utbildar sig till ett helt nytt yrke. De som tidigare skaffat sig en hög utbildningsnivå studerar mer än andra, trots att det finns sådana möjligheter till vuxenutbildning som främjar jämlikhet. Äldre arbetstagare utvecklar sig inte med studier lika ofta som under 40-åringarna. Arbetslivet förändras och fortsättning av karriären förutsätter att var och en uppdaterar sina egna kunskaper och synsätt. Livslångt lärande borde bli en faktor som allt oftare främjar arbetshälsan och en god ålderdom.

Människans egna intressen betjänas också av olika former av intressebaserad inläring i läroanstalter för fritt bildningsarbete, såsom medborgarinstitut. Förutom främjande av livslångt lärande upprätthåller de delaktighet, ökar kunskaper och färdigheter med vilka människan kan sköta sina egna ärenden och påverka beslutsfattandet som gäller dem själv. Universitetsverksamhet för äldre har på många orter öppnat dörren till vetenskapliga informationskällor och möjliggjort forskningsinriktad inläring i olika seminarier.

Trots olika möjligheter kommer de socioekonomiska skillnaderna i studieaktiviteterna i yngre år till synes även i ålderdomen. Självständigt liv och digitalisering av tjänsterna förutsätter att man hänger med i samhällets utveckling. Lyckligtvis är de äldre intresserade av sin egen hälsa. Utvecklingen av online-



hälsovårdstjänster kan öka intresset för att lära sig informationsteknik, vilket förbättrar möjligheterna till ett självständigt liv med hjälp av elektronisk kommunikation, kontakter med bekanta och vården av den egna hälsan med anvisningar som finns på nätet.

Som en följd av både försämrad funktionsförmåga och dödsfall i närkretsen har ålderdomen och de sista levnadsåren betraktats som en tid av avstående och anpassning. Känslor av nedstämdhet eller depression är inte sällsynta. Förändringen kan i ålderdomen också vara en möjlighet till inläring, varvid det förhållnings sätt till förnyelsen som är utmärkande för envar sätts på prov. Såsom för lilla Elsa kan inläring vara en ihärdig ansträngning, under rehabilitering efter att man insjuknat eller fallit omkull. Efter en förlust kan lärandet resultera i att man kan identifiera de återstående resurserna och sätta den egna anspråksnivån i relation till den förändrade situationen. I bästa fall kan människan, som sätter värde på sitt långa liv, lära sig att vara nöjd med nuläget.

SATU HELIN, HvD
Verksamhetsledare för Centralförbundet
för de gamlas väl

Hjärngymnastik håller sinnet och hjärnan alerta

*Elli Aaltonen, Ordförande
Centralförbundet för de gamlas väl*



Skulle man ännu lära sig ett nytt språk? Skulle jag ännu kunna börja använda någon dator? Skulle jag kunna använda en pekskärmstelefon? Skulle jag kunna lära mig t.ex. att skriva dagbok eller insändare?

Lära sig kan man alltid. Så länge kan man lära sig som man vill lära sig. Alla påståenden är sanna. Men saga är att man med åldern bara lär sig enkla saker. Människan lär sig olika saker men för att underhålla inlärningsförmågan behövs bara mera satsning. Sömn, motion och bra kost stimulerar inläring väl. Likaså, såsom ofta bevisats, upprätthåller korsord ett mångsidigt ordförråd och ger hjärnan arbete. Hjärngymnastik håller sinnet och hjärnan alerta. Den stärker även den andliga kapaciteten. Fysisk motion bidrar till den psykiska förmågan att lära sig.

Enligt tanken att man lär så länge man lever lär sig människan nya saker genom hela sin livscykel. Största delen av inläringen sker helt spontant. Inläringen blir bara annorlunda med åldern. Som barn lär man sig genom att följa med livet omkring sig, lyssna på ord och språk och härma föräldrarna. Om inläringen som barn var en del av det dagliga livet, kräver yrkeskunnandet i arbetet ständigt underhåll och utveckling.

I åldern som numera anses vara pensionsåldern sker inläring naturligen genom olika hobbyer. Du kan lära dig främmande språk som hobby, eftersom det inte är något tvång att studera dem. Du kan utvidga dina datorkunskaper av rent intresse. Du kanske gillar att resa och den vägen lär du dig om olika länder och kulturer. Men som pensionär kan jag väl säga

att jag studerar då det är min hobby och kan göra det så mycket jag vill och orkar. Det är bara naturligt att syssla med saker som passar för åldern och inte bara "vara pensionerad".

Och så vitt jag ser dagens pensionärer har de pensionerade ofta väldigt bråttom. Delta-gande eller någon hobby har kunnat bli en fortsättning på ett intensivt arbetsliv eller till och med ett nytt tvång. Syftet med livslångt lärande är att aktivera livet, ge ny stimulans och förhindra utslagning, men inte trötta ut och ge ångest. Behovet att lära sig ska inte ge ångest utan man ska bedöma vilka saker det är nyttigt för en själv att lära sig och vilka saker och färdigheter det är tillfredsställande att lära sig.

Jag minns ännu klart psykologen **Teemu Paajanens** vid Arbetshälsoinstitutet budskap att till inläring också hör att glömma saker. En frisk människas hjärna är inte en maskin. Det är helt naturligt att vi glömmar bort saker. Det är till och med nödvändigt att glömma. Minnet hålls vaket när onödiga informationsflöden stryks från minnet. Vi skulle helt enkelt inte kunna tänka om hjärnan borde komma håg alla saker och alla detaljer. Brådska, alltför stor arbetsbörda och intensivt tänkande orsakar glömska. Även smärtor, sinnesstämning och riklig medicinering och givetvis alkohol försvagar iakttagelseförmågan, uppmärksamheten och minnet. Det är alltså inte värt att gapa över alltför mycket, ens av inlärandet.

Låt oss alltså hålla sinnet alert och kroppen i skick, och lära oss nya, meningsfulla saker som berikar livet. Och hur var det gamla talesättet? Man lärt så länge man lever.



Inlärningsens glädje oberoende av ålder

Text: Leena Valkonen

Foto: Leena Meriläinen

Senioruniversitet, mer familjärt Ikis, erbjuder inlärningsens glädje för alla oberoende av grundutbildning, yrkesbakgrund eller tidigare studieintressen. De äldres universitet är mötesplats för vetenskap och livserfarenhet.

Varför borde människorna studera ännu på äldre dagar? Därför att det håller en alert, ökar den fysiska och sociala aktiviteten, förebygger många krämpor och är dessutom roligt, svarar rektor för Senioruniversitetet i Jyväskylä **Leena Meriläinen**.

I Finland anordnas senioruniversitetsverksamhet på ca 70 orter. Verksamheten härstammar från 1970-talets Frankrike och i Finland startade den vid Jyväskylä och Helsingfors universitet år 1985. Mätt med antal besökare

är verksamheten i Jyväskylä störst i landet för tillfället.

De populäraste studieformerna i Jyväskylä är föreläsningsserier, seminarier, diskussioner samt studieutflykter och -resor. Typiskt för studierna är att de sker på egen hand, inlärningsens glädje och ren njutning av vetenskapen utan tvång att tentera.

– Hos oss i Jyväskylä är onsdagsföreläsningarna alldeles oerhört populära oberoende av tema. På Universitetsbacken ringlar en lång kö



Senioruniversitet

- ▶ I senioruniversitetsverksamhet deltar på riksnivå cirka 15 000 studerande årligen.
- ▶ Studerandenas åldersfördelning är stor, från 55 upp till 100 år.
- ▶ Cirka 80 procent av studerandena är kvinnor – den typiska studeranden är en ca 70-årig kvinna.
- ▶ Skillnaden mellan öppna universitet och senioruniversitet är avläggandet av studiepoäng.
- ▶ Studieutbud vid Ikääntyvien yliopisto www.kesayliopistot.fi/koulutustarjonta/ikaantyvien_yliopisto_ja_yleisoluento-tilaisuudet

då ca 200–300 åhörare kommer. Vi förmedlar föreläsningar även till andra städer och som bäst kan en föreläsning ha 650 åhörare. Under drygt 30 verksamhetsår har redan över 1 000 föreläsningar ägt rum, säger Meriläinen.

Studerandena bestämmer ämnena

I Senioruniversitet är en viktig princip att studerandena själv får påverka studiernas innehåll.

– Förra hösten fick vi välja föreläsningsteman bland studerandenas förslag som uppgick till 291. Vi har en tio personers studerandejury som går igenom förslagen och väljer ut de mest intressanta bland dem. Min och personals uppgift blir att arrangera föreläsningarna, säger Leena Meriläinen med ett leende och fortsätter.

– Föreläsningarna har alltid en vetenskaplig bakgrund men temat kan variera mycket allt från ekonomi till astronomisk fysik eller sångtexter. Ett varmt tack för de populära föreläsningarna går också till forskare och sakkunniga som med erkänsla för seniorerna svarar jakande på förfrågningar om föreläsningar och ställer upp med omsorgsfullt förberedda, aktuella och intressanta föreläsningar.

I seminarieverksamheten finns många konstämnen, det finns skrivande, bildkonst och musik. God hälsa och kulinarism hör till välstånd. Det finns också hälsa- och läsecirklar samt band- och körverksamhet. Språk kan studeras på kurser och i diskussionsgrupper.

I Jyväskylä har man satsat i synnerhet på undervisning i datateknik.

– Det är viktigt att seniorer hålls med i datateknikens utveckling. Det förbygger utslagning. Som lärarens hjälp i klassen fungerar kamrathandledare som tutorer. Vi har 33 seniorer som undervisar datateknik även på bibliotek och servicepunkter. Verksamhet har upplevts som mycket nödvändig.

Kulturbesök och studieresor

I Senioruniversitet anordnas även många slags kulturbesök och studieresor.

– Alla besök och resor har alltid något pedagogiskt och upplevelsemässigt syfte. Det är lätt att delta i anordnade besök och ofta åker man i redan bekanta grupper. Även resor utomlands ingår i programmet och i år bl.a. en studieresa till Barcelona och en cykel- och kulturresa till Frankrike.

Bland de bästa sidorna med senioruniversitetsverksamhet är den sociala karaktären och gemensamma aktiviteter och upplevelser. Därmed förverkligas det livslånga inlärandet och aktivt åldrande, säger Leena Meriläinen. Studier lönar sig i alla åldrar, uppmuntrar hon.



Äldre människor har skäl att hållas à jour

Professor Ahti Rekonen, 85, har gjort sitt livsverk i konstens värld. Aktiv Ikismedlem har han varit redan i tjugo år. Enligt Rekonen har universitetet för äldre tre viktiga uppgifter.

– Äldre har mycket tid, det skulle man åtminstone tro. Föreläsningar och studier har en social aspekt. När man möts en gång i veckan i universitetets lobby, träffar man varandra, växlar nyheter och samtidigt växer känslan av deltagande.

– Äldre människor har skäl att hålla sig à jour också med annat är eftermiddagstidningarnas utbud. Ikääntyvien yliopisto förmedlar till alla kunskaper av kulturell och vetenskaplig nivå som föreläsning. Temautbudet är mångsidigt. På föreläsningarna kan man få kontakt med toppnamn.

– Senioruniversitetsverksamhet har även underhållningsbetydelse. Det är intressant att höra t.ex. musik- eller andra kulturpersoner. Eller kunna själv delta t.ex. i ett band eller en kör. Eller tillsammans med andra Ikismedlemmar gå för att titta på olika uppvisningar.

Det finns mycket belägg för att studieverksamheten har effekter t.ex. på minnesjukdomar, att sjukdomsutbrottet sker senare. Senioruniversitetsverksamhet passar inte alla men är ett kompletterande system vid sidan av övrig studie- och intresseverksamhet. Viktigast är att var och en själv finner för sig det bästa sättet att stimuleras, göra och vara tillsammans.

Riktning mot tryggt boende och vård hemma

Juha Rehula

Familje- och omsorgsminister

Framtiden byggs inte av sig själv. Regeringen bereder sig på framtiden med flera stora reformer som syftar till att trygga även äldres möjligheter att leva självständigt och fortsätta som läroaktiga och deltagande medlemmar i samhället.

För målsättningarna måste arbetas. Det gäller även att lära sig nya saker för att vi ska kunna utnyttja framtidens möjligheter och klara av olika utmaningar.



Det är nödvändigt att förnya social- och hälsovårdens strukturer för att de behövliga tjänsterna ska kunna tryggas jämnt för alla medborgare även de kommande decennierna. Reformen av vårdstrukturerna erbjuder många möjligheter även för att anordna klientorienterade tjänster för äldre människor.

Frihet att välja

Anordnandet av tjänsterna flyttas i framtiden över till landskapen. Målet är att man i tjänsterna smidigt och enligt klienternas behov förenar olika metoder, åtgärder och kunskaper i social- och hälsovården. Service- och vårdkedjor ska ledas som helhet och klientdata ska röra sig smidigt mellan aktörerna. Klientorientering innebär att människorna har möjlighet att få den service de behöver som en smidig helhet när det behövs.

Som en del av reformen stiftas lagar om valfrihet, som ska hjälpa människorna allt större möjligheter att själva välja var de söker sina tjänster. Valmöjligheterna stöds genom tjänsternas enhetliga kvalitetskriterier och offentlig information. T.ex. underlättas äldres val genom att utveckla verksamhetsmodeller som stöder valfriheten.

Reformens centrala syfte är att stärka primärnivåns service och trygga snabb tillgång till vård, vilket är viktigt för många äldre som använder tjänsterna mycket.

”Valfrihet ger människorna större möjligheter att själva välja var de söker sina tjänster.”

Tjänsternas struktur och innehåll förnyas

Ett av regeringens spetsprojekt är riktat speciellt på att utveckla tjänster för äldre människor. I spetsprojektet genomförs under regeringsperioden ett stort förändringsprogram för att reformera strukturen och innehållen i tjänsterna för äldre.

Som röd tråd i spetsprojektet är att trygga äldres delaktighet så att äldres röst hörs i utvecklingen och verksamheten. Delaktighet innebär också att bära ansvar om den egna hälsan och upprätthållandet av funktionsförmågan samt valen som har inverkan på det egna åldrandet. Åldrandet är ett naturligt skede i livet som man ska bereda sig på många sätt, såväl människan själv, närkretsen och samhället.

I spetsprojektet bildas regionala serviceenheter och bl.a. verksamhetsmodeller för servicestyrning. Servicestrukturen förnyas så att man betonar att vård hemma kommer i första hand. Anhörig- och familjevård stärks och man försöker göra dessa serviceformer attraktivare.

Under regeringsperioden satsas även i övrigt på utveckling av anhörig- och familjevård, eftersom lagändringarna som träder i kraft år 2016 höjs familjevårdens anslag med inemot hundra miljoner euro per år. Familjevården utvecklas i synnerhet i vården av äldre och till hjälparrangemang med vikarier för anhörig- och familjevårdare. När vårdarna orkar mår även de vårdade bättre.

Familjevård ska bli en del av servicesystemet

Målsättningen är att befästa familjevård som en del av servicesystemet för äldrevården. I dag är familjevård av äldre ännu sällsynt men utvecklingen av nya serviceformer som sitter mellan hemvård och serviceboende är nödvändigt just nu. På 2020-talet börjar antalet 75 år fyllda öka starkt. Flera kommuner och regioner står nu i beråd att ta i bruk familjevård som en serviceform. Denna utveckling stöds av regeringen med lagändringar.

*”Med reformerna
vill man trygga äldres
delaktighet i samhället
och möjligheter att leva
självständigt.”*





Digitaliseringen blir allt snabbare – Var får äldre personer hjälp med datatekniken?

Text: Leena Valkonen

Foto: Marja Haapio

Datorer och internet är närvarande överallt i vårt samhälle. Att sköta egna saker, hålla sig à jour och hålla kontakt med vänner sker hela tiden allt starkare genom internet. Den äldre generationen har dock ofta svårigheter om de inte kan använda datatekniken.

I Finland finns alltså nästan 500 000 seniorer över 65 år som inte använder datateknik. Allmänt är de dock intresserade av såväl datateknik som annan teknologi. Äldre personer bör ha möjlighet att lära sig datorer och internet och genom dem tillgängliga möjligheter och få handledning säger projektplaneraren

Tiina Etelämäki i Seniorsurf-verksamheten vid Centralförbundet för de gamlas väl.

SeniorSurf är ett treårigt projekt som finansieras av Penningautomatföreningen för främjande av äldres datateknikfärdigheter. Många aktörer vill gärna stöda äldre personer men är inte helt säkra på hur.

– En del har barn som de kan be om hjälp av. Barnen tycks bara få nerverna spända när råden inte alltid går fram genast. Barnbarnen ger redan råd med mera tålmod, men de är så väldigt snabba i sina åtgärder. Var kunde man alltså be om hjälp? Eller av vem? Det bästa rådet är ofta: av en annan senior. Då hålls hand-

ledningens fart ofta lämplig och det är lättare att ställa enkla frågor, konstaterar Tiina Etelämäki.

Centralförbundet för de gamlas väl har producerat en publikation för att starta näthandledning. Publikationen kan fritt användas för allmännyttig verksamhet. Med dess hjälp kan t.ex. servicehus och bibliotek starta näthandledningsverksamhet så att som handledare fungerar äldre frivilliga näthandledare. Materialet kan kostnadsfritt skrivas ut från Centralförbundet för de gamlas väls sidor. I publikationen går igenom bl.a. god praxis för näthandledning, rekrytering och instruktion av näthandledare samt frågor i anslutning till verksamhetens marknadsföringsinformation. Materialet är till hjälp även vid självständiga studier av datateknik.

Med hjälp av publikationen kan vilken organisation som helst starta näthandledarverksamhet. – När en god verksamhetsmetod hittats vill vi dela den med oss till alla andra. Vi vill för vår del vara med om att stöda äldre personers väg till digital delaktighet, gläder sig Tiina Etelämäki.

Från materialbanken Vahvike idéer för verksamhet

Centralförbundet för de gamlas väls materialbank Vahvike erbjuder ett brett utbud av idéer och material för grupp- och klubbverksamhet. Vahvike lämpar sig även för planering av gemensam verksamhet och undervisning. Materialet kan enskilda medborgare även använda för eget nöje.

Klicka in på www.vahvike.fi, uppmanar planeraren Outi Mäki som ansvarar för materialbanken från Centralförbundet för de gamlas väl. I rutan öppnar sig en byrå vars lådor innehåller material, verksamhetsidéer, litteratur och projektresultat om olika teman. Servicen innehåller rikligt med material och idéer även i anslutning till årstider samt fakta om temadagar och traditioner. I bildbanken kan man välja lämpliga bilder bara för ett titta på och njuta av. Bilder kan även användas till glädje för bäddpatienter.

Surfa på nätet – SeniorSurf-dagen 4.10.2016

Den nationella SeniorSurf-temadagen firas på tisdagen under De gamlas vecka. Dagens syfte är att erbjuda äldre personer en möjlighet att bekanta sig med datateknik och internets underbara värld. Temadagar med SeniorSurf-motiv kan givetvis ordnas även andra tider.

Temadagens väl befunkna innehåll under tidigare år har varit möjligheten att bekanta sig med olika apparater, apparatanvisningar, rådgivning i elektroniskt uttättande av ärenden samt föreläsningar t.ex. om datasekretess.

Se tips på SeniorSurfs nätsidor

www.vtkl.fi/seniorsurf

Facebook: SeniorSurf

Twitter: SeniorSurf

E-post: seniorsurf@vtkl.fi



– Vahvike innehåller material som du kan snappa upp ur flykten för användning. T.ex. när man kan göra en stund något annat mellan vårdarbetet. Materialbanken har redan många vård- och omsorgsarbetsande, klubbledare, ledare av stimulerande verksamhet, lärare och studerande upptäckt och tagit till sig.

Nättjänstens material kompletteras och modifieras bl.a. utgående från nya forskningsrön. Vetenskaplig underbyggnad för verksamhetsidéer finns i samma bank. Servicen är avgiftsfri.

Låt oss lära oss internationalism

Markku Lehto

CFGV fullmäktigeordförande



Kulturens primära värden definierar vår sed att fungera och förhålla oss till dem som kommer från andra miljöer. Äldrekulturen är inte stillastående ihågkommande av gångna tider.

Budskapet om vad som är viktigt i livet kan spridas t.ex. med sångens ord:

O barn af Finland, byt ej bort

Din ädla fosterjord!

En främlings bröd är hårdt och torrt,

Och klanglöst är hans ord.

Hans sol är blek, hans himmel grå,

Hans hjerta kan ej ditt förstå.

Så undervisades vi som började folkskolan efter kriget i internationalism. Topelius ord till sångspelet "Prinsessan av Cypern" beskrev ursprungligen Hellas men **Eino Leino** ändrade objektet till Finland. Dess härlighet hindrade ändå inte hundratals tusen finländare att flytta till grannlandet och ännu längre bort över havet. För oss krigstida barn syftade "främling" mer på öst än väst.

Efter kriget levde nationen i ovisshet. De vuxna gnagdes av frågan hur det går för oss, kan vi förbli självständiga, reser sig Finland. Tron på uppgång vaknade men rädslan blev kvar djupt i medvetandet. För många för resten av livet. Krigsgenerationen hade lärt sig om den internationella politiken att skrivna avtal mellan staterna inte var värda ens det papper de var skrivna på.

Att generationerna har olika erfarenheter ska uppfattas som en rikedom

Människorna har med egna ögon sett hur vänskapsbetygelser hade lett till krig och tvärtom. Hur vänskap förnekas och hur man svor vid dess namn. Hur vapenbröder blir fiender och hur man igen ingår samma penningunion. I krigsgenerationens tankevärld ser internationalism och globalitet annorlunda ut än i de efter kriget föddas ögon. Det innebär inte att de har mera rätt i fråga om framtiden, framtiden är en gåta för alla, men de kan på basis av sina erfarenheter vara mera oroliga inför den.

Varken krigsgenerationen eller de stora årsklasserna reste utomlands i sin barn- och ungdom. Egna erfarenheter om främmande kulturer blev sparsamma. På 1970-talet tog badsemestrarna fart, men knappast fördjupade heller de förståelsen mellan kulturerna. Internationellt umgänge var t.o.m. i lärda kretsar mest seminarieresor. Ett naturligt gränsöverskridande samarbete har blivit vardag först vid millennieskiftet, mycket tack vare anslutningen till Europeiska unionen.

De som växte upp i krigets skugga stämplas lätt som bakvända och knutpatriotiska när man talar om vilka möjligheter internationalismen erbjuder. De har inget att lära andra och de är fåfängt att försöka lära dem något. De ältar bara sitt eget.

Olika generationers erfarenheter kunde trots allt vara värda att uppfattas som rikedom. Unga har förmåga, kraft och mod att använda nya möjligheter. Deras dynamik avgör hur vår framtid kommer att gestalta sig. Men man borde inte glömma att de äldsta årsklasserna har den längsta erfarenheten av internationalismens olika sidor och den erfarenheten är det ibland värt att lyssna till. Det internationaliserade umgängets rötter utgår fortfarande från nationella kulturer, seder och vanor och de har inte förändrats till sin grundläggande natur. Yngre kunde ha något att lära sig av äldre årsklassers internationalism som de lärt genom hårda erfarenheter.

Tron på framtiden stiger fram ur historien

Även de äldsta människorna följer ofta med världens händelser förvånansvärt noggrant. Även de vill veta vad som sker just då. För dem är termer och förkortningar som härletts ur utländska språk besvärligare än för yngre och bättre utbildade årsklasser. Ibland verkar det som om redaktörer som ägnar sig åt sådana saker skriver och pratar med varandra. Det

har sina förklaringar. Internationella organisationers och kommunikéers munklatin är svår att förklara förståeligt utan att ibland räta ut krökarna. Även om det väcker kritik hos experter borde man göra så. Just sådana nyheter behövs. Äldre människor är inte så intresserade av detaljer som av klara analyser i stora drag.

Nyheterna är vanligtvis nyheter om problem och hotbilder. Lätt får man intrycket att man hela tiden går mot det sämre. Kanske äldre då gör klokt i att då och då för sin egen sinnesfrid lugnt och sakligt ta upp sina egna gamla minnen i dagsljuset. När man stryker bort romantiseringen av det gångna och jämför nutiden med tiden för decennier sedan kan man konstatera att visst är ju vårt materiella och andliga välstånd på en helt annan nivå. När vi efter de dystra åren efter kriget tog plats i de aktade och framgångsrika nationernas krets är det ingen orsak att betvivla att vi klarar oss även i framtiden.

Äldre människor har alltså mycket att lära, men även mycket att ge när vi börjar tala om internationella strömningar. Kommentarer som underskattar deras synpunkter kan lämnas därhän genom att upprepa vår överlevnadshistoria. De har ju varit mästare på att överleva i de internationella vindarnas stormar.



Sinnets färdigheter kan inläras hela livet

Marja Saarenheimo
Forskare, CFGV



Det mänskliga sinnet är en märkvärdig grej. Det är osynligt men dess funktion har synliga och påtagliga effekter. Även om sinnet fortfarande delvis är ett mysterium vet man redan mycket om dess funktion.

Sinnet och kroppen utbyter ständigt information med varandra och på samma sätt som kroppens tillstånd påverkar sinnesstämningen, har också sinnets upplevelser inverkan på kroppens välbefinnande. Ofta blir man påmind om att en positiv inställning till livet och undvikande av överdriven oro hjälper till att hålla det psykiska välbefinnandet uppe, att återhämta sig från sjukdomar och till och med att förlänga livet. Men hur i all världen kan man locka ett oroligt sinne att sluta oroa sig eller vända negativa tankar till positiva? Kan man ändra sitt sinnelag?

Trendiga guider om livskompetens berättar om hur man blir lycklig och välmående och har framgång i livet. Råden tycks i och för sig vara enkla: var tacksam, tänk positiva tankar, meditera, byt perspektiv. Praktiken visar sig än-

då vara besvärligare. Vi följer anvisningarna en vecka eller en månad, men ingenting händer. Är alltså guiderna en bluff? Inte nödvändigtvis, men ofta ger de en alltför optimistisk bild av hur lätt och snabbt förändringar sker. Sinnets vanor har utvecklats under en lång tid och de sitter hårt. Att ändra dem och bygga upp nya vanor kräver uthållighet, tid och tålamod.

Sinnets färdigheter är emotionella och interaktiva samt medvetenhetsfärdigheter

► Med **emotionella färdigheter** avses förmågan att identifiera känslor och att kontrollera och uttrycka dem. Känslorna utgör grunden för vårt välbefinnande. De styr oss att undvika hotfulla situationer och att söka oss till sådant som förbättrar välbefinnandet. Om vi undertrycker våra känslor, överger vi en viktig del av oss själva. Accepterande av känslor betyder ändå inte att vi agerar impulsivt och styrs av dem. Lika viktigt som att identifiera känslor är att kontrollera hur man uttrycker dem. Det är till exempel bättre att säga att man är arg än att använda näven eller snärta till med elaka ord. Barnet lär sig emotionella färdigheter när de vuxna hjälper till att identifiera, namnge och uttrycka känslor på ett konstruktivt sätt. De kan också kompletteras senare till exempel genom att studera olika känsloord och med dem försöka beskriva sina egna känslor och förmimmelser. Även läsning av god litteratur ger en lektion i emotionella färdigheter.

► Grunden för **interaktiva färdigheter** är empati, dvs. förmåga att identifiera andra människors känslor och behov, och att bemöta dem och agera konstruktivt i sociala situationer. I konstruktiv interaktion tar vi hand om våra egna behov och respekterar andras behov.

*Använd hjärnan mångsidigt:
gamla vanor är trevliga men inläring
av nya färdigheter sätter fart på hjärnan.*

*Sömn och motion
underhåller hjärnan.*

*Startande av välbehagsbanor
är den bästa motmedicinen mot stress
– gör varje dag något som bereder njutning.*

*Kom också ihåg betydelsen
av att släppa loss.*

Förvånansvärt ofta föreställer vi oss att andra kan läsa våra tankar och känslor utan att vi berättar om dem. En viktig interaktions-färdighet är att lära sig att be om vad man behöver och att förklara lugnt vad man inte vill eller kan göra. Interaktionsfärdigheterna provas i konfliktsituationer. När man märker att man skyller på andra för sina egna negativa känslor är det skäl att ta time out. Vi själva ansvarar för våra känslor; andra bär inte "skulden" för dem.

► Med **medvetenhetsfärdigheter**, dvs. accepterande medveten närvaro (mindfulness) avses förmågan att kunna lugna ner sig, att tolerera tillfällig olägenhet och att öka medkänslan med sig själv och med andra. Accepterande medveten närvaro kan övas till exempel genom att dagligen sitta stilla i 20 minuter och koncentrera sig på att iaktta andningen och lugnt observera sinnets rörelser. Enligt undersökningar har regelbunden mindfulness-träning många slags fördelar, från kontrollen av känslor och beteende till färre ledsamma tankar, samt en förbättring av inlärningsförmågan och kreativiteten.

Hjärnan och sinnet

Hjärnan är vårt viktigaste verktyget. Till den finns inga reservdelar, så det lönar sig att ta hand om den. Bästa sättet att hålla hjärnan i gott skick är att flitigt använda den och att skydda den för stötar och gifter, samt med hälsosam kost, tillräcklig sömn och regelbunden motion. En välskött hjärna bibehåller sin flexibilitet hela livet. Med flexibilitet avses att inläring och olika erfarenheter ändrar hjärnans funktion och även dess struktur.

Flexibiliteten upprätthålls med motion och fysisk träning, olika typer av hjärnträning såsom minnes- och uppmärksamhetsuppgifter, social interaktion och inläring av nya färdigheter. Det lönar sig att belasta hjärnan mångsidigt men lika viktigt är det att lära sig bli av med onödiga bekymmer och värdelös information.

Professor, neurolog **Juhani Juntunen** konstaterade för några år sedan i en tidningsintervju: "En gammal hjärna är i många avseenden bättre än en ung. De innehåller ett stort lager av minnesspår som kallas erfarenhet, ibland också vishet. Triviale kunskaper fastnar kanske inte lika lätt som när man var ung, men hjärnan uppfattar invecklade faktahelheter bättre än tidigare."

Avgiftsfria webbsidor för träning av sinnets färdigheter och hjärnträning

- Alzheimer Centralförbundet
<https://dl.dropboxusercontent.com/u/524289/memorycards.html>
- Föreningen för Mental Hälsa i Finland
<http://oivamieli.fi/>
- Miina Sillanpää -stiftelsen
www.miinasillanpaa.fi/aivotreeni/

Sinnets färdigheter

- Emotionella färdigheter: identifiering, kontroll och uttryckande av känslor.
- Interaktiva färdigheter: konstruktiv interaktion, medkänsla.
- Färdigheter i medveten närvaro: accepterande medveten närvaro, förmåga att försöka lugna ner sig, förmåga att tolerera tillfällig olägenhet.



Eeva Laurila, 91: "Jag skulle inte klara mig utan dator"

Text : Leena Valkonen

Foto: Toni Kitt

Eeva Laurila, 91, sitter i sin rullstol och fingrar på sin tabletdator. Den har varit räddningen i mitt liv. Med hjälp av apparaten kan jag sköta mina vardagliga ärenden, ha kontakt med människor och få innehåll i mitt liv.

Eeva Laurila bor i ett seniorhus i Helsingfors och säger sig vara nöjd med livet, även om många förändringar och krämpor stött till.

– Värst var det för sex år sedan när det var stora operationer. Jag måste avstå från den egna bostaden och ett seniorhus kändes som rätta stället. Att sitta i rullstolen eller ligga och dra sig i sängen hör nu till vardagen. Lyckligtvis finns tableten.

En tabletdator skaffade sig Eeva för ungefär ett 1,5 år sedan till sin hjälp.

– Lyckligtvis finns det ett datarum i seniorhuset där man får handledning och hjälp med apparaterna. Där kom jag i gång och jag går alltid dit för att fråga om det blir problem. Med

tabletten kan jag betala räkningar, e-posten använder jag ibland och genom Google hittar man vad som helst. På Yle Areena tittar jag en hel del. I sängen sätter jag en dyna på magen och tabletten får luta mot den. Där är det lätt att titta på filmer eller andra program. Eller t.o.m. resa runt världen, småler Eeva.

Teknologin till hjälp i vardagen

Eeva Laurilas viktiga stöd är systemen **Heljä Laurila**, 85, som bor i samma stad. Systrarna ringer alltid på kvällen till varandra och kontrollerar att allt är i ordning. Också Laurilas syster har en tabletdator och tillsammans har de lärt sig att använda apparaten.

Till Eevas vardag hör att hemsjukvården besöker henne dagligen, måltiderna ordnas genom Menu-måltidsautomaten

– Apparaten talar till mig. Den berättar när min mat är färdigt uppvärmd. Önskar god aptit också, säger Eeva med glimten i ögat.

– Visserligen skulle jag gärna ibland äta någon annanstans än hemma. Det är bara synd att seniorhusets omgivning är backig och alla restauranger i området har yttertrappor. Jag kan inte gå i dem fastän menyn kunde intressera. Jag tittar ibland på menyer på internet. Med min syster åker vi då och då till stan och äter ute.



Lust att lära sig

Eeva Laurila njuter av sällskap och besöker regelbundet Seniorverksamhetsklubben som Centralförbundet för de gamlas väl ordnar.

– Där ser man andra människor, dricker kaffe tillsammans och samtalar om olika saker. Om något slags språklubb ännu ordnas skulle jag gärna gå med. Det är bra hjärngymnastik. Jag skulle gärna lära mig något nytt språk, t.ex. grekiska, säger former läraren i tyska och engelska.

Böcker är livsviktiga för mig, säger Eeva Laurila

– Jag har läst under mitt liv säkert hundratals kilometer böcker. Vad gäller litteratur är jag allätare, jag gillar romaner, biografier och allt annat också. Från biblioteket får jag mig tillsänt varje månad en säck böcker efter önskemål. Det är fin service. Jag hoppas att min syn bibehålls och jag fortfarande ska kunna läsa. När man läser går tiden fort och man kommer till många ställen och vardagen glöms bort.

Fåtoljresor i virtuell värld

När man lyssnar på Eevas och hennes systems samtal märker man att de varit ivriga resenärer.

– Varje världsdel har vi besökt, tillsammans och ensam. Numera reser vi visserligen mer sittande i stolen och i fantasin. Vi har många minnen, skrattar de.

Vart skulle du ännu ha lust att resa om det vore möjligt? frågar jag Eeva. Till Fiji-öarna blir svaret utan att tveka. Där är naturen storslagen. Eller Tahiti.

Eeva Laurila som är modell för De gamlas veckas affisch kommenterar att man alltid lär sig under livet på ett eller annat sätt. Livet som sådant för med sig saker och förändringar som man bara måste lära sig att acceptera och vid behov lära sig nya färdigheter.

– Nu lever jag stilla i en delvis virtuell värld och det är lyckligt att jag ännu får läsa. Och tänk, i den här åldern kan man ännu fungera som fotomodell. Också den här dagen lär man sig något nytt.

Motion ger flera goda år

Text: Leena Valkonen

Undersökningar visar att regelbunden, målmedveten idrottsträning effektivt förbättrar funktionsförmågan i synnerhet hos äldre med sämre kondition. Det är viktigt att sporra dem som är ovana vid motion till framför allt styrke- och balansövningar. Det är aldrig för sent att sätta i gång, säger hedersordföranden för Centralförbundet för de gamlas väl, socialrådet **Jaakko Tuomi**.

Jaakko Tuomi är bosatt i Villmanstrand och är aktiv förespråkare för seniorers hälsomotion. Han har varit med om att utarbeta det nationella åtgärdsprogrammet för seniorer och är medlem i styrgruppen för hälsomotionsprogrammet för seniorer Voimaa vanhuuteen. Lokalt fungerar han som ordförande för äldre-rådet i Villmanstrand.

– Jag är bekymrad över den nuvarande tendensen att motion i alla åldrar klart har minskat. Bara en bråkdel av medborgarna fyller de nationella motionsrekommendationerna. Till och

Jaakko Tuomi
Socialrådet



med daghems- och barnens motion har minskat och en stor del av de som rycker in i armén rör inte på sig. I synnerhet orörligheten hos äldre minskar funktionsförmågan mycket. Cirka en femtedel av pensionärerna idkar inte alls motion regelbundet, klagar Tuomi.

Samarbete för att främja motion

Andelen äldre människor av befolkningen växer hela tiden. Över 100-åringar finns redan över 600 och andelen 75 år fyllda växer snabbt. Enligt beräkningarna är var fjärde finländare 65 år eller äldre år 2040.



Foto: Äldreinstitutet, Ossi Gustafsson

Kom och gör verklighet av dina friluftsdreamar!

Äldreinstitutet utmanar frivilliga från organisationerna, studerande, grannar och närstående att bli friluftskamrater för äldre som behöver stöd och uppmuntran.

Delta i kampanjen **Vie vanhus ulos** (Ta ut en äldre, 6.9–6.10.2016) genom att notera dina friluftsgånger och dela med dig av din friluftshistoria och drömmar på kampanjens nätsidor eller Facebook-sidan #vievanhusulos. Kampanjen kulminerar i friluftsevenemang torsdagen under De gamlas vecka på olika håll i Finland.

Beställ eller ladda ner tipshäftet
vievanhusulos.fi



Volleyboll i 57 år – hur motionerar motionens förespråkare Jaakko Tuomi själv?

Jag idkade volleyboll sammanlagt 75 år. Inte i tävlingsssyfte utan helt med tanke på hälsomotion. Bollspel är också en trevlig social hobby.

– Nu idkar jag mest promenader då benen inte längre håller för bollspelets snabba rörelser. Jag tar måttligt långa rundor minst tre gånger i veckan, säger Tuomi, 82 år.

– Promenader är för äldre personer och varför inte också för andra en mycket bra motionsform. Det kan man idka var som helst och när som helst och speciella redskap behövs inte. Jag har själv varit med om att arrangera friluftsdagar för äldre och de har alltid blivit populära.

Tuomi Minns en tidningsartikel han nyligen läste.

– Finland utmanade år 1941 Sverige till en gångmarschlandskamp. Landskampen som ordnades i maj vanns av det land där man noterade flest promenadprestationer under en viss tid. I marschen fick också kvinnor och barn delta. Även dåvarande president Risto Ryti deltog med regeringen i landskampsmarschen. Det skulle vara verkligen fint att anordna en sådan tävling t.ex. mellan alla nordiska länderna för hälsomotionens skull, kastar Jaakko Tuomi fram som en utmaning.

Statistiken visar även att uppskattningsvis var tredje över 65-åring faller omkull årligen och löper då risken att få skador såsom höftfraktur. Styrke- och balansövningar är centrala för att förebygga fall.

– Ändrad åldersstruktur medför utmaningar för olika håll, kommuner och organisationer; hur upprätthålla medborgarnas egen vilja att se till sin kondition och hälsa. För detta behövs bl.a. satsningar av kommunernas idrotts- och fritidsverk. Man vet att till och med en halv kilometers promenad ger stora problem för hälften av kvinnorna och en tredjedel av männen. Därför behövs motionsrådgivning, motionsställen, gruppmotionsmöjligheter, friluftshjälp och uppmuntrande tutorer som går hemma hos åldringar med uppfriskande gymnastik, säger Jaakko Tuomi.

Han hänvisar till programmet Voimaa vanhuuteen där åren 2010–2015 sammanlagt 38 kommuner deltog. Inom ramen för programmet har för över 75-åriga äldre med nedsatt funktionsförmåga ordnats regelbunden motion som samarbete mellan offentliga sektorn och frivilliga från organisationer. I lokala kurser har över 2000 personer deltagit vilket lett till att antalet motionsgrupper för äldre med nedsatt funktionsförmåga fördubblats. Verksamheten har varit till mångsidig nytta för deltagarna. Äldres styrke- och balansegenskaper och piggheten har förbättrats och deltagandet i grupperna har gett önskat kamrattstöd.

Jaakko Tuomi uppmuntrar Centralförbundet för de gamlas väls medlemssamfund och andra aktörer att använda välbefunna funktionsmodeller i programmet Voimaa vanhuuteen i sin egen verksamhet. Motions- och friluftsdagar hoppas han bli etablerade verksamhetsformer i alla samfund.

Uppiggande motion för bäddpatienter

Jakko Tuomi vill lyfta fram bäddpatienters möjligheter till aktiv motion till aktiv diskussion.

– Jag har länge funderat på hur man för sängliggande kunde utveckla motionsprogram. Liggande i sängen leder snabbt till skörhet och motion är antidot mot skörhet. Det är ändamålsenligt att utveckla motionshandledning och stimulans även för bäddpatienter. Bättre funktionsförmåga underlättar även personalens arbete. För denna sak skulle jag hoppas på mera forskning och satsning.

Inlärnin g är inte beroende av åldern

Text: Leena Valkonen

Inlärnin gsförmågan bevaras hela livet. Inlärnin g som äldre är ändå annorlunda än som ung, säger pedagogie doktor Susanna Paloniemi som forskat i inlärnin g som vuxen och äldre.

Inlärnin gsförmåga är inte samma sak som inlärnin g, börjar **Susanna Paloniemi** som arbetar som universitetslektor vid Jyväskylä universitet. Inlärnin gsförmågan sitter kvar hela livet om man inte drabbas av minnessjukdom eller andra sjukdomar som inverkar väsentligt på kognitiva förmågor, såsom uppmärksamhet eller tänkande. Med åldern blir ändå inlärnin gen långsammare, saker måste göras i lugnare takt och nya saker måste repeteras för att man ska lära sig dem. Å andra sidan hjälper livserfarenheten en äldre lärande att behärska helheter och riktar intresset på de saker som ska läras in. Avvikande från ungdomen behöver och lönar det sig inte att lära sig allting.

En äldre människa lär sig så som är lämpligt för hen själv, förmåga och möjlighet att lära sig försvinner inte någonstans. Med åldern inverkar försvagade sinnen, i synnerhet syn eller hörsel ändå på inlärnin gen. Sådana saker kan lätt korrigeras med lämpliga hjälpmedel såsom glasögon eller hörapparat. Viktigt är även att forma omgivningen, t.ex. rätt belysning, bullerfritt och ostört rum samt ergonomisk och trivsamt inredning som möjliggör att man koncentrerar sig och stannar upp inför ny inlärnin g.

Egna uppfattningar inverkar på inlärnin gen

Inlärnin g är individuell och egna tidigare erfarenheter och uppfattningar om sig själv som lärande inverkar på inlärnin gen.

– Redan ganska tidigt gör vi bestämningar om oss själva. Om jag t.ex. anser att jag inte är matematiskt begåvad kan detta försvaga min lust och därigenom min förmåga att studera matematik. I själva verket kan förmågan att studera matematik vara alldeles bra men

min egen uppfattning försvagar motivationen. Egna negativa fördomar spelar oftare en större roll som hinder för inlärnin g än egentliga fysiologiska förändringar, betonar Susanna Paloniemi och fortsätter:

– Med åldern accentueras människans personlighetsdrag och man tänker att man är någon typ av människa. Det egna sinnet, attityderna och uppfattningarna finns alltid i bakgrunden till inlärnin g. Inlärnin gsförmåga kan utövas i alla åldrar. Det inte värt att vara rädd för fel, för man lär sig av fel då de höjer känsloläget. Angenäma och oangenäma saker stannar alltid kvar i minnet eftersom de är betydelsefulla och viktiga för människan.

Det är inte värt att vara rädd för minnessvårigheter.

– Om man inte genast minns något betyder det inte att man har minnessjukdom. Inlärnin gen påverkas av bl.a. hur alert, uppmärksam man är, ens iakttagelseförmåga, ens eget intresse och motivation. Allt som man anser är viktigt för en själv, det lär man sig.



Inlärnin g är socialt

Inlärnin g är till sin natur socialt. Detta innebär att vid inlärnin g är en dialog med någon annan alltid på något sätt med – eller t.ex. självständigt med tankar som väcks av en bok. Många upplever en grupp som stimulerande och sporrande för den egna inlärnin gen, konstaterar Susanna Paloniemi.

– När man får en positiv inlärnin gsupplevelse är det en helhetsbetonad känsla i kroppen och sinnet. Om man inte fått sådana upplevelser är det skäl att gå in i inlärnin gens värld med något litet ärende. Om man tänker på datatekniken kan man med en annans hjälp lära sig att ringa med en smarttelefon eller skicka textmeddelande till den närmaste kretsen. Senare kan man lära sig att ta bilder och skicka dem vidare t.ex. till barnbarn. Social interaktion ökar lusten att lära sig. Och när man lyckas förändras den egna uppfattningen som lärande i positiv riktning.

– Jag tillönskar alla glädje och tillåtelse för sig själv att lära sig. Att lära sig nya saker lönar sig alltid. Olika intressegrupper där man gör

något med händerna, stickar, snickrar, målar eller annat motsvarande är helhetsbetonade inlärnin gprocesser. Där planerar man först vad man ska göra, genomför arbetet med alla faser och till slut bedömer man slutresultatet. Med tanke på inlärnin gen går man då igenom hela problemlösningens cykel. Intressebetonade kutymer bör man inte underskatta som inlärnin gskanaler utan motivera människorna att omfatta skapande intressen.

Aspekter på undersökningen

Äldre personers inlärnin gsförmåga har undersökts närmast inom psykologi och hjärnforskning. Undersökningarna visar att inlärnin g av nytt kan idkas och upprätthållas. Med tanke på att stöda inlärnin g understryker och betonar åldrandets förändringar och studerandenas olika åldrar betydelsen av god handledning. Inlärnin g möjliggörs och underlättas när den inlärd saken är meningsfull, upplevelseinriktad och viktig för en själv – och när man har tid att öva tillräckligt med stöd av en sakkunnig handledare.

Man ska inte glömma känslornas betydelse: positiv respons, glädje över att lyckas och lära sig. Inom forskningen har känslornas roll än så länge granskats bara i liten utsträckning, likaså t.ex. kamratstuderandenas betydelse och interaktionen mellan generationer. Undersökningar gällande kunskaper och färdigheter har gjorts på olika områden. Här har man tänkt rationellt att inlärnin g ökar kunskapen. Hur känns inlärnin g i kroppen och sinnet, den bortglömda länken?

Undersökningar om hälsa och livsstil visar att tillräcklig motion, mångsidig kost och helande sömn är grundläggande ingredienser för att bevara inlärnin gsförmågan hela livet ut. Och med inlärnin g, såsom i många andra saker, övning gör mästaren. Det är aldrig för sent att sätta igång.



Nypensionerade aktiva på nätet

Text: Leena Valkonen

Foto: Marja Haapio

Nyblivna pensionärer använder nätet flitigt. Nästan alla nypensionerade har till sitt förfogande en dator, smarttelefon eller tablett, säger Ilmarinens och Andelsbankens undersökning som publicerades i början av året.

Den mest använda dataterminalen är en dator, men även smarttelefon eller tablett används av många. Var tredje pensionär upplever sina datatekniska färdigheter som goda och varannan som nöjaktiga.

– Kunskandets nivå hos nya pensionärer är redan nu överraskande god med tanke på vad man föreställt sig, då fler än varannan av de svarande säger att de flesta datatekniska frågorna inte upplevs som besvärliga, säger Ilmarinens kundservicechef **Minna Hakkarainen**.

Merparten av pensionärerna som svarat på enkäten tror även att användningen av apparaterna blir ännu lättare i framtiden. Största delen (81 %) tror även att de i framtiden ska använda ännu mer nät- och mobiltjänster.

Som största källa till oro upplevs enligt enkäten vara datasekretessfrågorna. Så tyckte 84 procent av svararna. Kvinnor bekymras oftare än männen av att samhället blir tekniskt.

Största delen de nypensionerade (81 %) upplever att de kan hjälpa personer som är äldre än de själva. Mer än var tredje (39 %) har även gjort det. Kamrattstöd kan alltså vara en betydande resurs för pensionärer, säger Hakkarainen.

Undersökningen Nyligen pensionerade på nätet genomfördes hösten 2015 som webbenkät med personer som hade meddelat sin e-postadress till Ilmarinen i samband med sin ålderspensionsansökan (90 % av pensionsansökarna). Enkätens svarsprocent var 54 och svar gavs av 635 personer. De som svarade på enkäten var 62–28 år gamla.



– Pensionärer hoppas på mer praktisk handledning så att de kan använda apparaterna så mångsidigt som möjligt. Apparaterna kunde enligt dem gärna även vara klarare och förmånligare, konstaterar Hakkarainen.

Bank- och försäkringsfrågor sköts helst på nätet

Av undersökningen framgår att av de svarande nypensionerade har så många som 97 % använt elektroniska tjänster för bank- och försäkringsärenden. Över 90 procent av svararna sköter helst sina bank- och försäkringsärenden genom nät- eller mobiltjänsterna. Bara en liten del (3 %) vill sköta sina ärenden i ett kontor. Elektroniska tjänster används mest för att betala räkningar och kontrollera kontots saldo.

Av pensionärerna har 49 procent även erfarenhet av sociala media, 61 procent av nätsamtal och 48 procent av diverse spel. Enligt svararna är den viktigaste orsaken till att använda elektroniska tjänster att de är lätta och sparar tid.

Resultaten publicerades vid Ilmarinens och Centralförbundet för de gamlas väls gemensamma seminarium i Areena i Helsingfors.

Centralförbundet för de gamlas väl ry VÅRT ARBETE KOMMER FRÅN HJÄRTAT!

Centralförbundet för de gamlas väl är en aktiv opinionsledare som främjar mångsidigt seniorernas välfärd och verkar som intressebevakning för organisationerna inom äldrearbetet.

Medlemmarna

Medlemmar i förbundet är drygt 340 allmännyttiga aktörer inom äldrearbetet runtom i Finland. Medlemssamfunden producerar bl.a. boende och omsorgstjänster, hemvård, dagverksamhet och rehabilitering samt upprätthåller en betydande mängd hyresbostäder för ålderstigna människor. Samfunden anordnar även mångsidig grupp- och frivillig verksamhet för äldre.

Ålderspolitisk påverkning och intressebevakning

Verkar som sina medlemssamfundssammanslutning och stöder deras verksamhet. Påverkar aktivt samhällspolitiken. Håller kontakt med branschens myndigheter och andra påverkare och avger utlåtanden.

Främjande av äldre personers välfärd och trygghet

- Vänkretsen-verksamhet för att lindra äldre personers ensamhet.
- Bostadsrenoveringsrådgivning för veteraner och andra äldre.
- Seniorverksamhet och frivillig verksamhet för att främja deltagande.
- Vahvike – en avgiftsfri materialbank på nätet utvecklad till stöd för styrning av äldre personers gruppverksamhet.

Utvecklingsverksamhet

Huvudvikten i Centralförbundet för de gamlas väls utvecklingsarbete är på reformer av praxis. På gång som bäst är Kotiturva-projektet, SeniorSurf för att främja datateknikfärdigheterna och koordinering av det riksomfattande Livfullt Liv-projektet.

Vanhustyö–Seniorarbete -tidningen

Branschens värderade tidning för yrkesutbildade och beslutsfattare inom äldrearbetet utkommer med sex nummer i året. Tidningen berättar om äldrearbetets goda praxis och aktuella teman.

Äldregärning 2016 – Ilmarinens pris

Centralförbundet för de gamlas väl och Ilmarinen söker kandidater för priset Årets äldregärning. Priset storlek är 5000 € och det delas ut för en bra idé eller gott projekt inom äldrearbetet.

Kom med och anmäl din idé senast 17.6.2016.

Priset delas ut vid De gamlas dags rikshuvudfest i **Jyväskylä 2.10.2016.**

Mer information www.vtkl.fi >vanhustenpäivä ja -viikko.

Du träffar oss bl.a. på **Kommunmarknaden 14.–15.9.2016** samt **Hyvä Ikä -mässan 20.–21.10.2016** i Mäss- och sportcentret i Tammerfors.

Läs mer: www.vtkl.fi.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Malms handelsväg 26,
00700 Helsingfors
Tlf. (09) 350 8600
Fax (09) 350 86010
info@vtkl.fi, www.vtkl.fi





ILMARINEN

EN BÄTTRE
TILLVARO,
VARSÅGOD.



PENSIONERAD ELLER PENSIONERINGEN FÖRESTÅENDE?

Du hittar all information och service du behöver på adressen
www.ilmarinen.fi.