

Evelin Ilves julgustas täna Tartu Ülikooli raamatukogus toimunud Eesti Naisüliõpilaste Seltsi juubelikonverentsi “100 aastat – vähe või palju? Vananemise filosoofilised, bioloogilised ja sotsiaalkultuurilised küsimused” paneeldiskussioonis eakaid olema ühiskondlikult aktiivsed ning pöörama samas kõrgendatud tähelepanu igapäevasele liikumisele ja tervislikult toitumisele, mis on kõige kindlam tagatis olla kõrges eas terve.

Evelin Ilvese sõnul saavad eakad ühiskonnale palju anda vabatahtliku töö kaudu. “Ühes Šanghai koolis, mida ma külastasin, andsid lastele huviharidusringe ainult vanaemad ja vanaisad,” tõi Evelin Ilves hea näite eakate kaasamisel haridussüsteemi ja laste kasvatamisse.

Olulise teemana tõstatas Evelin Ilves paneeldiskussioonis eakate tervise teema, tema sõnul annavad teaduslikud avastused pidevalt lootust, et me saame ise oma tervise heaks palju ära teha. “Kui mina käisin ülikoolis, siis räägiti, et lihastoonust ei ole võimalik teatud vanusest alates hoida ning et ajurakud ei uuene. Need on praeguseks leidnud vastupidist tõestust. Ehk siis, kui sa hakkad 60-aastaselt tegema trenni, on võimalik lihastoonust hoida ja see on oluline juba tugeva immuunsüsteemi seisukohalt,” ütles Evelin Ilves.

“Ka mina panin rulluisud 38-aastaselt alla, kuigi seda peeti noorte spordiks. Tegelikult on see ala, millega saab tegeleda kõrge eani. Rahvusvahelistel rulluisuvõistlustel, kus ma olen osalenud, osaleb palju eakaid inimesi. Ükskord sõitsin kilomeetrite kaupa ühe 80-aastase mehega kõrvuti. Palju on suhtumises kinni – tahtmises uskuda, et me saame oma toitumis- ja liikumisharjumustega eluiga pikendada,” lisas Evelin Ilves.

Professor Margit Sutrop ütles, et oluline on panna ennast noorena vanade inimeste olukorda ja vastupidi, et saada aru tõelistest väärtustest. “Ühiskonda, mis tasakaalu ei otsi, võib nimetada abituks, poolikuks, aga ka väga elujõuetuks,” sõnas Sutrop ning kutsus avaliku debati tasandil arutlema selle üle, miks vanad ei tunne ennast kindlana ja hästi või miks nad ei panusta tihtipeale ise viisil, mis nende elu paremaks teeks.

Paneeldiskussioonis osalesid Evelin Ilves, dr. Maret Truuvert, dr. Kairi Kreegipuu, Kauksi Ülle ja diskussiooni juhataja professor Margit Sutrop.

Vabariigi Presidendi Kantselei
avalike suhete osakond
tel 631 6229