В ходе состоявшейся сегодня в библиотеке Тартуского университета панельной дискуссии в рамках юбилейной конференции Общества женщин-студентов «100 лет – мало или много? Философские, биологические и социально-культурные вопросы старения» Эвелин Ильвес призвала пожилых людей быть более активными в общественной жизни, одновременно обращая повышенное внимание на ежедневную двигательную активность и здоровое питание, что является лучшим залогом здоровья в пожилом возрасте.

По словам Эвелин Ильвес, пожилые люди могут много дать обществу путем своего волонтерства. «В одной шанхайской школе, которую я посетила, в кружках по интересам детям преподавали только бабушки и дедушки», – привела Эвелин Ильвес хороший пример привлечения пожилых людей к работе в системе образования и к воспитанию детей.

В качестве важной темы Эвелин Ильвес подняла в ходе панельной дискуссии вопрос о здоровье пожилых людей, по ее словам, научные открытия постоянно дают новые надежды на то, что мы сами может сделать много хорошего для своего здоровья. «Когда я училась в университете, говорили, что мышечный тонус в определенном возрасте поддерживать удается не всегда, а мозговые клетки не обновляются. Сейчас эти утверждения опровергнуты. Иначе говоря, если вы в 60 лет начнете тренироваться, то можно поддерживать мышечный тонус, что важно уже с точки зрения иммунной системы», – сказала Эвелин Ильвес.

«Я сама встала на роликовые коньки в 38 лет, хотя это считалось молодежным видом спорта. На самом деле, этим можно заниматься до старости. На международных соревнованиях по роликовым конькам, в которых я принимала участие, состязается много пожилых. Однажды я проехала километры рядом с 80-летним мужчиной. Многое зависит от отношения, от желания верить, что мы сможем продлить свою жизнь благодаря привычкам питания и двигательной активности», – добавила Эвелин Ильвес.

Профессор Маргит Сутроп сказала, что важно уже в молодом возрасте поставить себя на место старых людей и наоборот, чтобы распознать настоящие ценности. «Общество, которое не ищет баланса, можно назвать беспомощным, половинчатым, а также крайне нежизнеспособным», – сказала Сутроп и призвала на уровне общественных дебатов обсудить вопрос о том, почему старики не чувствуют себя уверенно и хорошо или почему они часто не делают ничего, чтобы улучшить свою жизнь.

В панельной дискуссии приняли участие Эвелин Ильвес, д-р Марет Трууверт, д-р Кайри Креэгипуу, Юлле Каукси и ведущая дискуссии профессор Маргит Сутроп.

Отдел связей с общественностью
Канцелярия Президента Республики
тел. +372 631 6229