

Svenska distriktet 40 år

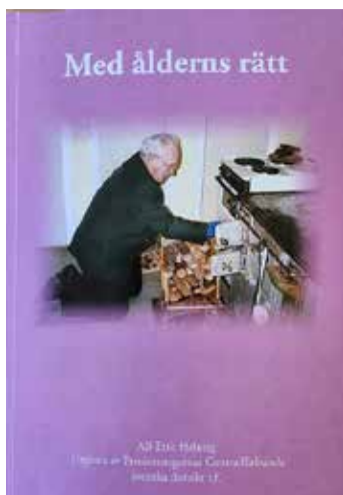
Pensionstagarnas Centralförbunds (Eläkkeensajien Keskusliitto) svenska distrikt grundades i mars 1984 i Jakobstad. Vid mötet deltog 14 representanter för 5 svenska pensionstagarföreningar. Till ordförande för distriktet valdes **Gösta Wolin** till medlemmar i distriktsstyrelsen valdes **Erik Sandström** från Jakobstad, **Fanny Heerman** från Karis, **Fjalar Wiberg** från Ekenäs, **Judith Sundman** från Helsingfors och **Bernhard Fransholm** från Vasa.

Året då distriktet påbörjade sin verksamhet var tiderna inte som nu. **Kekkonen**-eran var just avslutad och **Mauno Koivisto** vald till president. **Kalevi Sorsas IV** regering tillsattes efter valet år 1983 där SDP, Centern, FLP och SFP ingick.

Befolkningens åldersstruktur var helt annan än idag. Då var andelen 65 år fyllda ca 10 % medan andelen idag är ca 23 %. Mer än en fördubbling på 40 år. Och i dagens Finland har vi nästa en halv miljon människor med utländsk bakgrund. Antalet var försvinnande litet år 1984.

Inom Pensionstagarnas Centralförbund och det svenska distriktet var 1980-talet en aktiv tid. I distriktets 25-års-historik som utgavs år 2012 skriver **Alf-Erik Helsing** om utvecklingen i distriktet och i föreningarna:

"Hösten 1984 sjöed det av aktivitet inom de lokalföreningar som var anslutna till distriktet. Det var på lokalplanet som tyngdpunkten i distriktets verksamhet låg och det var ju så det skulle vara. Styrelsens uppgift var att bistå med råd och då



samt vid behov samla till gemensamma aktiviteter. Framför allt var det styrelsens uppgift att arrangera distriktets vår- och höstmöten"

Visst låter det ganska bekant för er, beskrivningen av den dåvarande verksamheten, men trots att mycket är sig likt har en hel del förändrats och speciellt är väl datoriseringen och digitaliseringen av vårt samhälle en förändring som varit omvälvande. Det har också påverkat alla våra föreningar.

Men ännu kan inte alla följa med i svängarna. Användningen av dator är ganska sällsynt bland de äldsta åldersgrupperna och därför måste vi se till att de samhällsliga tjänsterna inte datoriseras och digitaliseras i en sådan takt att vissa grupper hamnar utanför, det här gäller alla samhällsliga tjänster även privata tjänster såsom till exempel bankservice.

Som tidigare konstaterats är befolkningsstrukturen i vårt land helt annan än den var år

1984. En högre genomsnittsålder betyder nya utmaningar. Vi lever allt längre och i början av pensionsåldern är vi i bättre vigör än många före oss. Men i och med att de äldres antal ökar, ökar också behovet av en mänsklig och bra åldersvård. Det är bedrövande att höra och läsa hur dåligt åldringar behandlas på endel vårdhem, speciellt på hem som drivs av privata storbolag. Det här är en stor utmaning för välfärdssområdena, där förutsättningarna för detta arbete tyvärr försvåras av den nuvarande regeringens sparpolitik.

Våra föreningar, vårt distrikt och vår centralorganisation bygger sin verksamhet på två pelare. Å ena sidan; intressebevakning, där vi har allt från en rättvis förbättring av pensionerna till en fungerande åldersvård, å andra sidan; gemenskap och social samvaro.

I föreningarna är gemenskapen och den sociala samvaron den främsta uppgiften men också på lokal nivå gäller det att bekymra sig om pensionärernas och de äldres livsvillkor och service. Äldreråden i kommunerna och i välfärdssområdena har en jätteviktig uppgift, här kan föreningen och medlemmarna hjälpa till med förslag och initiativ.

Inom vårt svenska distrikt har föreningarna deltagit aktivt i arbetet. Jag hoppas att föreningarna även i framtiden fortsätter sitt engagemang och bidrar till det svenska distriktets insatser för att förbättra pensionärernas livsvillkor och livskvalitet.

Marianne Laxén

Bättre livskvalitet efter pensionering

Största delen upplever att deras livskvalitet förbättras efter att de gått i ålderspension, eftersom fritiden ökar och man orkar bättre. Däremot upplevs ekonomin bli sämre, visar Pensionskyddscentralens (PSC) enkätundersökning bland personer som nyligen gått i ålderspension från arbete.

Enligt undersökningen upplevde de som nyligen gått i pension att deras livskvalitet före pensioneringen i genomsnitt var åtminstone ganska bra, men den förbättrades ytterligare efter pensioneringen. I synnerhet ökade nöjdheten med mängden fritid betydligt, och fler än tidigare bedömde att de orkade bra.

– Pensioneringen kan förbättra livskvaliteten i synnerhet för dem som har upplevt sitt arbete som för ansträngande, för dem som har haft svårt att orka eller för dem som har önskat sig mera fritid, säger specialforskare **Liisa-Maria Palomäki** på Pensionskyddscentralen.

– När man går i pension upplever man både positiva och negativa förändringar, men allt som allt blir livskvaliteten i genomsnitt bättre.

Ekonomin förändras huvudsakligen som väntat, men en fjärdedel får det svårare än de förutsett

Efter pensioneringen ökade svårigheterna med att få ekonomin att gå ihop. Två av tre bedömde ändå att det fortfarande var åtminstone ganska lätt att betala utgifterna. Nästan var tionde

uppgav att de hade svårigheter eller stora svårigheter med att klara av sedvanliga utgifter.

Inga större förändringar i sociala relationer efter pensioneringen

Svararna var bara lite mindre nöjda med sina sociala relationer efter pensioneringen än före den. Att missnöjet ökade en aning har sannolikt att göra med betydelsen av de sociala relationerna på arbetsplatsen. I en tidigare forskningsrapport uppgav tre av fyra som gått i pension från arbete att de sociala relationerna på arbetsplatsen hade varit viktiga för dem.

Flexibiliteten på arbetsplatserna borde utvecklas för att förlänga arbetslivet

Enligt undersökningen ökade de positiva bedömningarna av livskvaliteten efter pensioneringen. Det visar att det i arbetslivet kan finnas faktorer på grund av vilka man kanske inte vill fortsätta att arbeta längre än till den lägsta pensionsåldern.

När människor fattar beslut om att gå i ålderspension är det sannolikt många som tänker på förändringar som påverkar livskvaliteten, såsom ökad fritid och bättre ork.

– För att arbetslivet ska förlängas borde man utveckla flexibilitet av olika slag i arbetslivet och utreda hur man genom det kunde stödja anställda som närmar sig pensionsåldern att orka arbeta längre, säger **Liisa-Maria Palomäki**.

PSC

Testa dig själv: Hör du dåligt?

Har alla börjat mumla? Måste du höja ljudet på TV:n? Kanske är det dags att kontrollera din hörsel.

Hörselnedsättning utvecklas långsamt med åldern och kan därför vara svår att upptäcka eftersom både du och din omgivning vänjer er vid situationen. Det är dock ofta omgivningen som först märker att du börjar höra sämre. Hörselnedsättning på grund av ålder orsakas av förändringar i innerörat och hörselcentrum i hjärnan. Det är en naturlig del av åldrandet och kan variera beroende på ärftliga faktorer. Cirka 50 % av alla personer över 75 år har hörselnedsättning. Det är alltså helt naturligt att din hörsel försämras med åldern.

CHECKLISTA:

Känner du igen några av de här tecknen?

- Berättar människor i din närhet för dig att du inte hör så bra?
- Brukar du alltför ofta nicka instämmande till något du inte hörde?
- Tycker du att det är svårt att höra om du inte kan se talarens ansikte?
- Tycker du att nästan alla har börjat mumla i stället för att tala högt och tydligt?
- Måste du ofta be om att få det som sägs upprepat?



- Måste du höja volymen på TV:n och radion trots att det är tillräckligt högt för andra?
- Är det svårt att förstå vad som sägs i telefon – kanske mest i ena örat?
- Har du svårt att höra på fester eller när det finns bakgrundsljud?

Om du känner igen dig i något av dessa exempel finns det goda skäl att misstänka hörselnedsättning och du bör göra något åt det.

Om du misstänker att du har en hörselnedsättning bör du kontakta din hälsovårdscentral för en undersökning. Ju tidigare du får hjälp, desto bättre kommer du att kunna hantera och förbättra din hörsel och livskvalitet.

Faglige Seniorer (DK) Nyhedsbrev

Fortsättning på historien...

När du får detta nummer av tidningen har distriktets 40 årsfest redan firats i Ekenäs med tal (**Ulf Heimberg, Stig Kumlin, Mirja Janerus och Holger Wikström**) och musik (**Berndt Pihlström**) som sig bör.

Alf-Erik Helsing som skrev distriktets 25-års historik berättade om verksamheten från 2010 till 2024. I nästa nummer av tidningen får vi alla ta del av Affes exposé. mlx

PCF'S SVENSKA DISTRIKT

ORDFÖRANDE Stig Kumlin, 040 050 0584, stig.kumlin@outlook.com

VICEORDFÖRANDE Torsten Spring, 040 777 4318, torstenspring@hotmail.com

SEKRETERARE Alf-Erik Helsing, 040 592 8595, alf-erik.helsing@anvianet.fi

PCF'S STYRELSE Rauno Kousa

PCF'S FULLMÄKTIGE Torsten Spring

REDAKTIONSRÅD FÖR SVENSKA SIDAN I ELÄKKEENSAAJA

Marianne Laxén (ansvarig), mannelx@hotmail.com
Henrik Helenius och Alf-Erik Helsing
svenskadistriktet.elakkeensajaat.fi

HEMSIDA

ANSVARIG FÖR HEMSIDAN

Erik Ekman, erik.ekman@brev.fi