



VANHUSTUEN VIESTI

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti nro 2, toukokuu 2023

Päämäärämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen ja arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Toimimme vapaaehtoisvoimin uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomina.



Elämään iloa ja ystävältä tukea

Tässä numerossa

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Aivot kunnossa kaiken ikää
- 5 Vapaaehtoiset kertasivat ensiaputaitoja
- 6 Sähköiset terveyspalvelut ikääntyneiden tukena
- 7 Elämän jälkiruokaa
- 8 Tarinani
- 9 Elämäkertapiiri: Ruoka-aikoja
- 10 Reumaa vai muuta särkyä
- 11 Virkeä vanhuus– luento: Kelan etuudet
Anagrammit
- 12 Ikäkuulo on ikävä vaiva
Pulmat
- 13 Seppo Grönlundille Suomen Valkoisen
Ruusun I luokan mitali
- 14 Jumppavinkit
Tukea kotiharjoitteluun
- 15 Ajatuksia kuntoilukummitoiminnasta
Tuettuja lomiamieläkeläisille
- 16 Vanhustuen puistotapahtuma
- 17 Ystävöimintää yksinäisille
Ilmianna mielekäs yhteisöasumismuoto
Hyvän mielen tehtäviä
- 18 Vapaaehtoisten syysstartti
Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!
- 19 Vanhustuen keikka-auttajatoiminta alkaa
kesällä
Tiedotusryhmä toimii
- 20 Ristikko
- 21 Tapahtumia kesä-elokuussa
- 22 Kesäkuun avoin toiminta
- 23 Heinäkuun avoin toiminta
Kirjoita sähköpostikirjekaverille
Sudokut
- 24 Elokuun avoin toiminta
Ennakkotietoa syksyn tapahtumista
- 25 Ristikon, sudokujen, pulmien ja anagrammien ratkaisut

- 26 Jäsenedut yhteistyökumppaneilta
- 27 Liity jäseneksi—tue toimintaamme
Työntekijöiden yhteystiedot



Vanhustuen viesti on Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa kotiinsa liittymällä yhdistyksen jäseneksi.

Toimituskunta: Tiedotusryhmä

Kannen kuvat: Pixabay

Taitto: Nina Karuneva

Paino: X-Copy Oy. Painos 1000 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisöotalo,
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Sähköposti: info@vanhustuki.fi

Puh. 044 536 7741

Toimisto on avoinna 22.6. asti ma-ke 9-12 ja to 12-15 sekä 26.6.-31.8. ma, ti ja to 10-14.

Kotisivut: www.vanhustuki.fi

Facebook: facebook.com/ Turun-Seudun-Vanhustuki-ry

Instagram: Turun Seudun Vanhustuki

Yhdistys on perustettu 17.12.2002
Turussa.

Jäsenmaksu vuonna 2023

- 20 €/kalenterivuosi (henkilöjäsen)
- 50 €/vuosi (yhteisö, yritys).

Seuraava jäsenlehti ilmestyy elokuussa 2023

Aiemmat numerot ovat luettavissa kotisivuillamme.

Kevät ja juhlan tuntua!

Tänään vietämme äitienpäivää, toukokuun toisena sunnuntaina. Vuonna 1918 Suomessa vietettiin äitienpäivää ensimmäisen kerran ja silloin päivä oli heinäkuun 7. Nykyiselle paikalleen tämä keväinen juhlapäivä on siirtynyt vuonna 1927. Minulla äitienpäivään kuuluu kiinteästi oman äitini huomioiminen perinteisellä ruusukimpulla. Edesmennyt mamma sekä edesmennyt anoppini ovat muistoissamme, ja heitä muistelemme hautausmaa käynnillä. Paljon ihania muistoja palaa aina mieleen ja tuovat mukanaan tietysti haikeutta sekä kiitollisuutta kaikesta menneestä.

Yhdistyksessämme menemme vauhdilla eteenpäin ja uuteen vapaaehtoistyömuotoon, kun keikka-
auttaja perehdytykset alkavat. Ensimmäinen kesäkuussa ja seuraava lomien jälkeen elokuussa. Tarkemmat tiedot löytyvät lehden sivulta 16. Suvi toimii koordinaattorina tässä uudessa hankkeessa ja on rakentanut perehdytysohjelman, joilla nyt käynnistetään tämä uusi vapaaehtoistyö. Vapaaehtoisille tämä on hieman erilainen toimintamuoto, kuin mitä on ollut aikaisemmin käytössä. Sitoudutaan siis kertaluontoiseen keikkaan ikäihmisen luokse ja tuo keikka voi olla, vaikka ostoksilla käyminen. Näin kevätaikaan tulee mieleen esimerkiksi vaatehankinnat, kenkäkauppa tai jokin muu tarve, ja siihen on nyt mahdollisuus saada keikka-auttaja mukaan. Arjessa meillä on myös useita tarpeita, joihin ei omat voimavarat yllä ja nyt niihin on mahdollista hakea apua. Kannattaa olla yhteydessä Suviin ja kysellä lisää asiasta.

Haemme siis sinua asiasta kiinnostunutta vapaaehtoista, ilmoittaudu mukaan perehdytykseen ja kuule lisää asiasta. Tarvetta keikka-auttajille on ja monenlaista keikkaa pukkaa varmasti.

10.5.23 vietimme Yhdistyksen toimesta Unelmien liikuntapäivää – Turun linnanpuistossa. Mukana oli suuri joukko yhteistyötahoja ja mukavasti myös liikkuja. Kyselimme tapahtumassa mielipidettä Fölillä liikkumisesta. Sai siis antaa palautetta niin mukavista kuin ikävistäkin seikoista. Ihanaa oli kuulla monesta suusta, miten nopeasti Fölillä pääsee esimerkiksi Runosmäestä kaupungin keskustaan ja bussit kulkevat riittävän usein. Toisaalta tuli myös palautetta liian äkkiä lähtevästä bussista, jolloin koetaan turvattomuutta, kun pystyssä pysyminen ja istumaan pääseminen on vaikeaa. Samoin bussista poistuminen ei aina suju turvallisesti. Kiitos kaikille teille, jotka olitte mukana tapahtumassa.



Lehdestä löytyy tälläkin kertaa monipuolista lukemista niin sähköisistä terveyspalveluista kuin etuuk-sistakin. Ristikkoa ja pulmia ym. unohtamatta. Tartu siis lehteen ja viihdy seurassamme.

Mukavaa ja lämmintä kesää kaikille toivotellen
Maarit Kulmala pj.



Lupiini ja kaniini

*Kasvoi kerran lupiini
minun kukkapenkkiini.
Makea kuin fariini,
väriltänsä rubiini.*

*Kerran hävis' kukka fini,
makoisa kuin sangriini.
Ei vienyt sitä laviini.
Sen popsi emokaniini.*

*Kasvoi uusi lupiini
Poimin sen nyt vaasiini,
maalasinkin kuviini,
talletin myös muistini.*

*Hyppäs pupu syliini
Laitoin sen nyt koriini
Tuli se myös kotiini
Vihdoin viimein uniini.*

Raili Koski

Aivot kunnossa kaiken ikää

Kaupunginkirjastossa järjestettävässä Virkeä vanhuus-luentosarjassa oli tällä kertaa etäyhteyden kautta kertomassa Helsingin yliopiston kasvatusteollisen tiedekunnan edustaja aivotutkija Minna Huotilainen runsaslukuiselle yleisölle aivojen toiminnasta, muistista ja lukemisesta.

Meidän pitäisi muistaa helliä aivojamme, ne ovat arvokkainta mitä meillä on. Aivojen avulla pystymme ajattelemaan ja toimimaan, mutta ne kätkevät sopukoihinsa myös meidän persoonallisuutemme ytimen eli minuuden unohtamatta tietenkään muistojamme eli koko tähän asti eletyn elämämme kaikkine kokemuksineen.

Tärkeimmät tekijät aivojen hyvinvoinnissa ovat ravinto, liikunta ja hyvä unenlaatu. Tässä yhtälössä on hyvä muistaa, että kaikki ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Esimerkiksi liikunnan aikana aivot korjaavat itseään, Hippokampuksessa syntyy uusia hermosoluja. Pelkästään kävellessämme hoidamme myös muistiamme, sillä meidän on muistettava minne olemme menossa ja osattava vielä kotiinkin takaisin. Kävelyn merkitystä on tutkittu testeillä, joissa reipasta kävelyä kolme kertaa viikossa vuoden ajan harrastaneet suoriutuivat huomattavasti paremmin muistitesteissä verrokkiryhmään verrattuna, joka ei siis ollut lisännyt liikuntaa. Myös tanssin vaikutusta on tutkittu ja todettu se varsinaiseksi aivojen superharrastukseksi. Tanssia harrastavien joukossa tulokset paranivat muistin, oppimisen, reagointikyvyn, sosiaalisuuden saralla. Myös musiikin mielialaan vaikuttava on huomattava, se kohottaa mielialaa mutta voi antaa myös lohtua elämän suruissa. Liikunta on myös apuna masennuksen hoidossa, oireet vähenevät kevyellä liikunnalla ulkona. Ahdistuksen ja paniikkihäiriöiden hoidossa raskaasta liikunnasta on etua, piilevää ahdistusta vastaan kunnon hikilenkki voi tehdä ihmeitä!

Uni on aktiivista palautumista aivoille. Yön aikana tapahtumat siirretään pitkäkestoiseen muistiin ja unen tehtävänä on emootioiden säätely. Hyvät yöunet auttavat hoksaamaan helpommin arjen ongelmatilanteita. Nykyisin puhutaan paljon lääkkeettömästä unettomuuden hoidosta. Terveyskeskuksissa järjestetään unikouluja, joissa autetaan siirtymään hyvään vuorokausirytmiiin, keskitytään unihygieniään ja myös unensaantia helpottavaan ruokavalioon. Unirytmiiä on helpompi noudattaa henkilön, joka on aktiivinen fyysisesti ja unensaantikin on näin hel-

pompaa. Mutta jos on syystä tai toisesta pakotettu passiivisempaan elämään, eli päivän kulussa ei selvää rytmiä, silloin on hyvä kehittää itselleen kuitenkin tietynlainen päiväohjelma. Musiikki voi olla tässä apuna, aamulla heti rytmikkäämpää musiikkia, päivällä vaikka tuolijumpan avulla liikuntaa ja illalla taas rauhoittavaa musiikkia, josta herää myönteisiä muistoja.

Musiikki on terveellistä ikääntyville aivoille, kuuntelu tarjoaa muistille askarrettavaa, tuttujen laulujen kuunteleminen ja laulaminen aktivoivat mieltä ja jopa hidastavat aivokuoren ohenemista. Hyviä aivojen aktivoijia ovat kävely, tanssi, soittaminen, pelaaminen, lukeminen ja kirjoittaminen, ne kaikki suojaavat muistiamme.

Meillä on myös asennemuutoksen aika, emme aina vain voi odottaa, että meille kaikki tarjotaan valmiina, vaan meidän on oltava myös itse omatoimisia kulttuurin ja oman hyvinvoinnin suhteen. Ihmiskoitemme ja velvollisuutemme on edistää niin henkistä kuin fyysistä kuntoamme.

Alkoholin vaikutus aivoihimme voimistuu ikääntyessä ja heikentää muun muassa kognitiivista suorituskykyämme. Viikossa yksi olut tai lasi viiniä eivät vielä ole suuria riskejä, mutta aina tietysti lääkkeiden vaikutus alkoholiin on muistettava.

Aamupalalla olisi syytä nauttia hitaita hiilihydraatteja, jotka pitävät verensokerin tasaisena ja ateriavälit saisivat olla korkeintaan 3-4 tuntia, myös proteiinien saannista on hyvä pitää huolta, niitä saa mm. herneistä, pavuista, kalasta ja vaikka kanasta, lihaskunnan ylläpitäjinä ne ovat ensiarvoisen tärkeitä. Suosituksina ruokavalioon myös puurot ja ruisleipä unohtamatta kotimaisia kasviksia.

Ällistyminen tekee ihmiselle hyvää, on hyvä olla välillä pieni, eli toisinaan on hyvä katsoa ympäristöämme avoimin silmin ja ihmetellen pienen lapsen taivoin. Tällöin myös meillä on parempi sietokyky muiden toimintaa kohtaan. Nöyryys ja hämmästyminen synnyttää meissä tarpeen mukauttaa omia mallejamme sekä kehittää oppimiskykyämme ja haluamme. Myös yhdessä koettu pienuuden kokemus sitoo yhteisöön. Uteliaisuus pitää ihmisen oppimisen käynnissä ja voit testata tätä kyselemällä kuinka kiinnostunut olet kuulemaan oikean vastauksen tehtyyn visaiseen kysymykseen.

Etsi läheisyyttä omilla ehdoillasi. Meitä on moneksi, omaamme erilaisia temperamentteja. Empatia on kokoelma taitoja, esimerkiksi kun autat toista teoilasi saat siitä kokemuksen, jossa voit kokea autettavan tunteen kokemisen eli tapahtuu tavallaan tunteen tarttumisen myös auttajaan.

Kuka tahansa voi olla yksinäinen ja on monta tapaa lievittää niin omaa kuin toisen yksinäisyyttä. On konkreettista apua, mutta joskus vain pelkkä kuun-

telukin riittää. Avun antaminen usein lievittää omaakin orastavaa yksinäisyyttä ja antaa tunteen merkityksellisyydestäsi. Yhteys toisiin ihmisiin on useimmille elintärkeää ja parasta se on silloin kun olet löytänyt ihmisen tai yhteisön, jossa naurusi on vilpittöä ja innostuksesi aitoa.

*Teksti: Maarit Rintala,
Tiedotusryhmä*

Vapaaehtoiset kertosivat ensiaputaitoja

Ensiapukouluttaja Eetu Honkanen piti meille Vanhustuen toimistolla 8.3.ensin luennon ja sen jälkeen käytännön harjoitukset.

Käytännönläheinen luento, jossa tuli selväksi, että jokaisella pitäisi olla taito ja tahto auttaa, silloin kun kansakulkija apua tarvitsee. Sairaskohtauksen tai onnettomuuden ensimmäiset minuutit ovat ratkaisevat ja vaikuttavat siihen, miten potilas toipuu tai kuinka pahasti vammautuu.

Hätätilanne - peruselintoiminnot ovat vakavasti uhattuna tai lakanneet – ei hengitä tai se on pinnalista, iso verenvuoto tai sydänoireet. Soitto 112. Aloita elvytys ja kuuntele samalla ohjeita kännykästä (laita kännykässä kaiutin päälle). Nykyohjeiden mukaan vain paineluelvytys. Painelun tulee olla tarpeeksi voimakasta, jotta sydän saadaan pumppaamaan aivoihin verta.

Tajuton henkilö (hengittää itse) → käännä kylki- asentoon ja taivuta päätä taaksepäin, jotta hengitystiet pysyvät auki. Ohessa kuva henkilöstä kylkiasennossa. Jos et pysty kääntämään kylkiasentoon (esim.

iso henkilö), niin laita jotain rintakehän alle (vaikka oma takki tai kassi) ja käännä päätä taaksepäin = saadaan ilma kulkemaan edes jotenkin.

Sydänoireet (pysähtynyt tai värisee). Soita 112 ja samalla etsi läheltä defibrillaattoria eli sydäniskuria (laite, joka antaa sähköshokkeja.) Elvytyspainelu aloitettava välittömästi. Useissa kaupoissa on laite ja sen osaavat käyttäjät.



Uskalla auttaa se kannattaa aina.

Lisää tietoa ensiavun antamisesta saat Suomen Punaiselta Ristiltä – heidän toimipisteistään, ensiapukursseilta tai jos sinulla on netti käytössä sieltä.

Lataa netistä **112 Suomi** mobiilisovellus. Sovelluksen kautta soitto hätäkeskusnumeroon 112 näyttää hälytyskeskuksessa tarkan paikan, missä apua tarvitaan. (Jos et itse osaa ladata sovellusta, kysy neuvoa esim. kirjastosta).

Teksti: Pirjo Solin, tiedotusryhmä

112-sovelluksen hyötyjä

- * *Apua oikeaan paikkaan hätä- ja ongelmatilanteissa:* sijaintitietosi välittyy hätäkeskukseen automaattisesti. Se nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä ja apua osataan lähettää paikalle lähimmästä mahdollisesta yksiköstä.
- * *Apua eri tilanteisiin:* Palvelut-välilehdeltä päivystysnumeroita kiireettömään avuntarpeeseen. Lisäksi voit tarkistaa sovelluksen avulla lähimmän sydäniskurin sijainnin.
- * *Vältä vaaratilanteet:* Alueelliset vaara- ja viranomais tiedotteet välitetään sovelluksen kautta puhelimen sijaintitietoon perustuen.
- * **112 Suomi** -mobiilisovellus apuna hätätilanteessa myös muualla Euroopassa.

Toimi näin

- ⇒ Lataa maksuton sovellus puhelimeesi sovelluskaupasta (App Gallery, Google Play, App Store).
- ⇒ Aseta ikoni puhelimen aloitusnäyttöön
- ⇒ Kun käynnistät sovelluksen ensimmäisen kerran, syötä puhelinnumerosi, valitse haluamasi kieli (suomi, ruotsi tai englanti). Saat kaikki ominaisuudet käyttöön antamalla luvan sovelluksen esittämiin kysymyksiin.

Lähde: 112.fi

Sähköiset terveystalvet ikääntyneiden tukena

Ikääntyneiden, 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien väestö on kasvussa eri puolilla Eurooppaa, eikä Suomi ole siinä poikkeus. Iän myötä ihmiset ovat alttiimpia erilaisille sairauksille, mikä lisää terveydenhuoltopalvelujen kysyntää [1].

Sähköiset terveystalvet voivat tarjota iäkkäille aikuisille monia etuja, kuten helpompaa pääsyä terveydenhuoltoon ja viestintää terveydenhuollon tarjoajien kanssa sekä tukea kroonisten sairauksien omahoitoon [2].

Yksi esimerkki sähköisestä terveydenhuollosta Suomessa on *Omakanta*. Se on verkkoportaa, joka tarjoaa kansalaisille turvallisen pääsyn omiin terveystietoihin, kuten resepteihin, testituloksiin, ja sairaushistoriaan. Omakannassa voi uusia reseptejään ja katsella tietojaan omassa rauhasa. Terveystiedot voivat auttaa muistamaan ja ymmärtämään, mitä lääkärin vastaanotolla on keskusteltu ja mitä ohjeita on saatu [3]. Omaolo-palvelun kautta voi arvioida oireitaan ja hoidontarvettaan. Sähköiset talvet, kuten Terveyskylän Ikätalo ja Duodecimin Terveyskirjasto tarjoaa terveystneuvontaa ikääntyville, auttaa löytämään hyödyllisiä palveluja arjessa pärjäämiseen ja antaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta.

Kaikista eduista huolimatta kaikki vanhemmat aikuiset eivät voi hyötyä sähköisistä terveystalvetaista, koska heillä ei ole kunnollista pääsyä digitaalisiin laitteisiin tai Internetiin, tai heillä ei ole kokemusta, luottamusta omiin kykyihin, asianmukaista koulutusta, riittävää tukea ja ohjausta. Lisäksi sähköiset talvet suunnitellaan usein ottamatta huomioon iäkkäiden aikuisten erityispiirteitä, taitoja ja odotuksia, kuten heidän fyysisiä vaikeuksiaan tai heikompia teknisiä taitojaan [4].

Kaikki nämä haasteet johtavat siihen, että sähköisiä terveystalvetaista käytetään eri tavoin ikääntyneiden keskuudessa, mikä saattaa lisätä terveyden heikkenemisen ja syrjäytymisen riskiä. Yhteiskunnallisesti kestävän yhteiskunnan saavuttamiseksi olisi tuettava ihmisten tasavertaista pääsyä sähköisten terveydenhuollon palveluihin. Tätä voidaan tukea huomioidamalla iäkkäiden erityiset tarpeet, taidot ja odotukset, ottamalla heidät mukaan digipalvelujen kehittämiseen ja käyttöönottoihin sekä antamalla heille asianmukaista tukea digipalvelujen käyttöön. DigiIN-projekti (www.digiin.fi) luo ratkaisuja haa-

voittuvassa asemassa olevien ihmisten, kuten ikääntyneiden, syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja auttaa heitä saamaan parempia sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisiä palveluita. Tässä projektissa tutkitaan esimerkiksi sitä, miten ikääntyneiden tarpeita, arvoja ja taitoja voidaan ottaa paremmin huomioon sosiaali- ja terveystalvetaisten digitalisoinnissa, ja miten ikääntyviä ihmisiä voisi tukea sähköisiä terveystalvetaisten käytössä.

Teksti: Maedeh Ghorbanian Zolbin, Aalto yliopisto ja Sari Kujala, Turku

Viittaukset:

- [1] Martínez-Alcalá, C. I., Rosales-Lagarde, A., Alonso-Lavernia, M. de los Á., Ramírez-Salvador, J. Á., Jiménez-Rodríguez, B., Cepeda-Rebollar, R. M., López-Noguerola, J. S., Bautista-Díaz, M. L., & Agis-Juárez, R. A. (2018). Digital Inclusion in Older Adults: A Comparison Between Face-to-Face and Blended Digital Literacy Workshops. *Frontiers in ICT*, 5, 21. <https://doi.org/10.3389/fict.2018.00021>.
- [2] Wong, B. L. H., Maaß, L., Vodden, A., van Kessel, R., Sorbello, S., Buttigieg, S., & Odone, A. (2022). The dawn of digital public health in Europe: Implications for public health policy and practice. *The Lancet Regional Health - Europe*, 14, 100316. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100316>.
- [3] Kujala, S., Hörhammer, I., Väyrynen, A., Holmroos, M., Nättiaho-Rönholm, M., Hägglund, M., & Johansen, MA. (2022). Patients' Experiences of Web-Based Access to Electronic Health Records in Finland: Cross-sectional Survey. *Journal of Medical Internet Research*. 6;24(6):e37438. doi: [10.2196/37438](https://doi.org/10.2196/37438)
- [4] Wegener, E. K., Bergschöld, J. M., Whitmore, C., Winters, M., & Kayser, L. (2023). Involving Older People With Frailty or Impairment in the Design Process of Digital Health Technologies to Enable Aging in Place: Scoping Review. *JMIR Human Factors*, 10, e37785. <https://doi.org/10.2196/37785>

Kiitos kaikille DigiIN-projektin tutkimushaastatteluihin Vanhustuen toimistolla osallistuneille!



Elämän jälkiruokaa

Tuohon sananparteen ei ole voinut olla törmäämättä viime vuosina niin naistenlehtien julkishaastatteluisissa kuin tiettyyn ikään ehtineiden merkkien henkilöiden henkilökuvissa. Lähes jokaisessa haastattelussa tulee huomattavankin uran luoneen henkilön yksityiselämän vaiheiden kohdalla puheeksi perhe ja sen merkitys. Huomioitavaa sinänsä on kuinka tärkeäksi jälkipolven merkitys nousee iän karttuessa ja ammatillisten haasteiden vähetessä tai kokonaan poistuessa. Usein toistuu katumus siitä, että aikaa omille lapsille on jäänyt luvattoman vähän elämän ruuhkavuosissa. Yleensä melkein samaan hengenvetoon moni toteaa kuinka tärkeäksi nyt ikäännyttyään kokee lastenlastensa merkityksen ja halun viettää aikaa heidän kanssaan ja samalla olla avuksi arjen pyörittämisessä vaikka kuljettamalla jälkikasvua harrastuksiin. Nyt kun on aikaa. Tosiasia on, etteivät kaikki tätä isovanhemmuuden täyttymystä pääse kokemaan. Ehkei ole aikoinaan saanut kokea vanhemmuuttakaan, jolloin puhe isovanhempana olemisesta voi jopa herättää edelleen katkeruutta tai surua. Mutta toinen tosiasia on Suomen alhainen syntyvyys, joka uhkaa jo koko kansakunnan olemassaoloa, jos kriittisimpiin ennustajiin on luottaminen. Lasten saantia siirretään aina vain eteenpäin, ensin on saatava sitä sun tätä, elämän oltava täysin valmis lapsentuloa varten eli aina vain todennäköisempää on, että hankkeesta voidaan luopua kokonaan, jopa mukavuussyistä.

Mutta millaista sitten on nykyajan isovanhemmuus? Sain haastateltavakseni Tertun, jonka moni tuntee yhdistyksen aktiivina mm. käsityökerhon vetäjänä. Olisin aluksi ollut kiinnostunut hänen omista isovanhemmistaan ja millainen merkitys heillä on ollut hänen elämässään. Mutta ajatus kariutui tosiasiaan, että suvussa vallinnut heikko sydänterveys oli jo ehtinyt tehdä tuhoaan ennen hänen syntymäänsä eli hänellä ei ole omakohtaista kokemusta isovanhemmista. Terttu on Tammelassa maanviljelysperheessä varttunut ja sieltä Turkuun muuttanut 1960-luvulla. Avioiduttuaan hän sai miehensä kanssa kaksi tyttöä ja pojan. Lapsia oli paljon lähipiirissä eli hälinää ja vilinää riitti niin kotona kuin maalla lapsuuden maisemissa. Omat vanhemmat olivat kiinni maatalon töissä eikä aikaa kovin paljon jäänyt lapsenlapsille. Usein molempien vanhempien luona kuitenkin käytiin joko meno- tai tulomatalla mökille.

Tertun tyttärillä on neljä lähes samanikäistä lasta ja viikonloppuisin tavattiin aina mamman luona tai isovanhempien luona mailla. Lasten perheet asuivat

onneksi lähellä ja usein käytiin Koriston mailla metsissä seikkailemassa. Ulkoilun jälkeen maistui makaronilaatikko ja perunamuusi, kanelipullia unohtamatta. Nyt on tuo sukupolvi iältään jo 30 vuoden paikkeilla ja he ovat perustaneet omat perheensä, joille myös Tertulta liikenee aikaa. Lasten pappi ikävä kyllä menehtyi jo paljon aikaisemmin eli isovanhemmuutta ei enää voi jakaa iloineen ja suruineen.



Nyt on sitten noiden kolmen lapsenlapsenlapsen vuoro, näin toteaa Terttu. "Näiden vauvaikäisten kanssa ei minulla vielä ole yhteistä kieltä tai muutaakaan tekemistä. Voin kantaa sylissä tai nukuttaa vauuissa ulkoiluttaen. Uusia asioita voin opettaa aikanaan, kun he oppivat kävelemään ja puhumaan, niin kuin teemme jo lapsenlapsista vanhimman 2-vuotiaan kanssa. Vauvoille voin jutella ja hymyillä, he eivät vielä vierasta ketään. Näin pieninä lapset ovat niin ihania, kirkaskatseisia, koko tuleva elämä pienessä koossa, kunhan nukkuvat ja juovat maitoa tarpeeksi. Tällä hetkellä minulta kysytään omasta aikataulustani, josko ehtisin hoitamaan hetkeksi pieniä. Kuluneen vuoden aikana ovat yhdistyksemme ryhmät, käsityökerhon kutomiset ja askartelut jääneet osallistumatta ja vaihtuneet kotona tehtäviksi vauvojen vaatteiksi, junasukiksi, nutuiksi, kintaiksi tai peitoiksi. Sen sijaan olen saanut kirjoja muisteluita varten Isoäidin muistojen kirja tai Isoäiti, kerro minulle tarinasi. Eli pitäisikö liittyä elämäkertakerhoon?"

Unohtamatta tässä kirjoituksessa myöskään itseäni, minulla kesti aika kauan kokea tätä herkkua eli saada vihdoinkin pieni lapsenlapseni syliin ensimmäisen kerran. Nyt tuosta hetkestä on jo yli viisi vuotta ja olen saanut kokea myös toistamiseen tuon mummiiksi tulemisen. Paljon on muuttunut pikkulasten arjen pyörittämisessä sitten 1980-luvun, sitä olen usein joutunut ihmettelemään, mutta maailma muuttuu eikä siihen ole vastaan sanomista. Muistelen miten oma äitini oli rakastava mummi tyttärilleni ja osallistui heidän elämäänsä voimiensa mukaan. Omasta äidinäidistäni mammasta on minulla erittäin rakkaat ja lämpimät muistot, hän pystyi luomaan usein hädässä olleelle pikkutytylölle turvaa ja huolenpitoa. Toivottavasti pystyisin edes osan tuosta kokemastani onnentunteesta välittämään omille tyttärensipojilleni!

Teksti: Maarit Rintala, tiedotusryhmä

Tarinani

Aikaa on kulunut kun viimeksi olen käynyt Lausteen kaupunginosassa, vanhasta muistista osaan kyllä suunnistaa jokseenkin oikeaan suuntaan ja löydän pienen epäröinnin jälkeen annettuun osoitteeseen. Lauste on rakennettu 1970-luvulla ja osa taloista on saanut jo uuden pinnan ja sisään astuessani huomaa tämän talon olleen kokonaan saneerausessa.



Haastateltavani Börje on asunut tässä valoisassa asunnossaan viitisen vuotta.

Mutta mistä päin elämänpolku alkoi?

Börje syntyi Porvoon maalaiskunnassa 1927 seudulla, mistä hänen isänsä oli kotoisin. Äiti puolestaan oli kotoisin Salon seudulta. Lapsuuden raskain kokemus oli isän yllättävä kuolema ja muistikuva isän kuolinvuoteen vieressä on jäänyt nelivuotiaan pojan mieleen ikuisesti. Tilannetta vaikeutti lisäksi äidin raskaus, pikkusisar ei koskaan saanut nähdä isäänsä elossa.

Börjen ollessa seitsemän perhe muutti Kaarina Vähäheikkilän Pajamäkeen. Kouluun olisi päästävä, mutta lähistöllä ei ollut yhtään ruotsinkielistä alakoulua. Ympäristön varakkaammat perheet ryhtyivät toimeen ja näin saatiin perustetuksi yksityinen alakansakoulu ruotsinkielisille. Suomenkieli tuli opittua pihan lasten leikeissä. Ylemmät luokat käytiin Vähäheikkilän koulussa, kun alue oli jo liitetty Turkuun. Samassa luokkatilassa oli 3-6 luokkaa ja sama opettaja hoiti kaikkien opetuksen. Koulunkäynti vähän takkuili, kun tuhkarokon jälkitauti vei sairaalaan ja viides luokka piti aloittaa syksyllä uudestaan. Mutta sitten alkoikin talvisota ja koulut suljettiin kokonaan. Lopulta viides luokka jäi ikuisesti puolitiehen Börjen päästyä suoraan kuudennelle. Kouluaineista mieluisin oli lukeminen, ja sitä lukemista on tullut harrastettua senkin jälkeen työvuosina ja varsinakin eläkevuosina.

Jatkosodassa joutui myös kotiseutu pommitusten kohteeksi. Suojaan siirryttiin joko omaan kellariin tai läheiseen perunakellariin. Surullinen tapahtuma pihapiirissä oli, kun naapuruston naiset olivat men-

neet perunakellarin perälle suojaan ja pommin osuessa ovisuuhun he eivät sieltä enää pois päässeet. Sisko lähetettiin kahteen otteeseen Ruotsiin sotilapseksi, josta hänelle kuitenkin jäi hyvät muistot. Börje sai töitä ensin juoksupoikana laivanvarustamossa ja myöhemmin 14-vuotiaana hän teki täysiä työpäiviä Robertsintehaalla, kolmipyörällä hän vei painavia tavaroita asemalle. Palkasta piti antaa puolet äidille, mutta loput hän kulutti antikvariaatin ruotsalaisiin viikkolehtiin.

Työelämä jatkui sitten 40 vuoden ajan Crichton-Vulcanin telakalla. Alussa valopoikana jakaen valoa ympäri ja myöhemmin hän oli mukana porukassa, joka teki erilaisia käyttöön- ja huoltotöitä sekä varmisti kaiken olevan kunnossa ennen luovutusta. Venäläisten sotakorvauslaivojen valmistumista olivat venäläiset pitämässä vahtia ja kun laiva oli valmis seurasi aina juhlinta ryyppyineen päivineen. Telakkatyö loppui sitten yhtäkkiä, kun omistaja päätti laittaa 500 vanhempaa työntekijää eläkkeelle, siinä meni monen monta kokemusvuotta hukkaan. Ravintola Börsissä kuitenkin oli komeat läksiäisjuhlat.

Börjellä on takanaan myös lähes 60 vuoden avioliitto, puoliso menehtyi pitkään sairastettuaan 10 vuotta sitten. Vaimo oli alun perin sisaren ystävä ja tuttu muutenkin lähipiiristä. Tuohon aikaan asuntopula oli huutava eikä monikaan tuore aviopari pääsyt asumaan omaan kotiin. Pitkään asuttiin Börjen äidin luona, hän teki kotona ompelutöitä ja tytärkin oli jo viisi vuotias ennen kuin onnistui omaan kotiin muutto. Sekin sillä verukkeella, että äidin piti antaa nuorelleparille häätö, ennen kuin vuokralautakunta osoitti heille asunnon.

Nykyajan mukavuuksista ei voinut tuohon aikaan haaveillakaan, asunto oli Pihlajaniemessä ja puita piti heittää yhtenäen Porin-Mattiin, ettei lämpö karkaisi. Alueella oli paljon rottia ja hiiriä, jotka välillä löysivät tiensä sisätiloihinkin. Asunto oli kuitenkin merenrannalla ja ympärillä vihreyttä. Sen jälkeen muutettiin ensin Takakirveelle omakotitalon yläkertaan, siellä oli ylellisyytenä oma toiletti. Lapsia syntyi vielä yksi tyttö ja kaksi poikaa. Sielläkin asuttiin 7 vuotta, ympärillä oli metsää missä marjastaa, Runosmäen lähiötä ei vielä ollut rakennettu. Sieltä matka jatkui Itäiselle Pitkädulle, ja se asunto oli vaimon mieleen, koska kävellen pääsi käymään torilla asti. Lopulta perhe muutti Pansioon Lumikonkadulle ja siellä oli vihdoinkin kaikki mukavuudet.

Lapset varttuivat ja muuttivat pois, mutta Pansiossa tuli asuttua yhteensä 50 vuotta. Eläkevuosiakin on kertynyt melkoisesti. Kuntoa Börje on hoitanut pyöräilemällä, autoa ei heillä koskaan ole ollutkaan ja lukeminen on säilynyt vanhuuteen asti. Tosin näkö ja kuulo ovat heikentyneet ja viisi vuotta sitten koettu aivoverenvuoto on heikentänyt fyysistä kuntoa. Hyvin hän on kuitenkin kuntoutunut ja kuntoutusjaksolla hän tutustui mukavaan ikäiseensä naiseen, jonka kanssa on pidetty yhteyttä siitä lähtien. Nykyisin lähinnä puhelimitse, mutta yhteys toiseen ihmiseen antaa sisältöä arkeen.

seen antaa sisältöä arkeen.

Ateriapalvelu tuo ruokaa ja tyttäret varsinkin pitävät isästä huolta. Hyllyssä on rivissä kahdeksan lapsenlasten ja kolmen lapsenlapsenlasten kuvaa. Elämä jatkuu jälkipolvissa.

Turun Seudun Vanhustuen kautta on järjestynyt ystävä, joka käy joka toinen viikko juttelemassa tämän elämää pitkästi nähneen sympaattisen Börjen luona.

Teksti: Maarit Rintala, Tiedotusryhmä

Yhdistyksen Elämäkertapiirissä muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen. Elämäkertapiiri kokoontuu yhdistyksen toimistolla parittomien viikkojen tiistaisin kello 10-11:30. Ryhmä on kaikille avoin ja mukaan voi tulla niillä kerroilla kuin itselle sopii. Alla oleva kirjoitus on yhden elämäkertapiiriläisen kirjoitus.

Ruoka-aikoja

Lapsena olin, äitini kertomana, nirso ruokien suhteen. Taisi osittain olla huomion hakemistakin. Vaihtoehtoja ei kuitenkaan ollut, joko söit tarjolla ollutta ruokaa tai olit syömättä. Ei silloin ollut tapana, että jokaiselle tarjotaan vain mieltymyksen mukaista syötävää.

Ruoka ja siitä saatava ravinto on elämisen ehto jo kohta syntymästä saakka. Äidinmaito on ensimmäinen ateria. Kuinka tärkeä ja monitasoinen asia ruoka onkaan, sitä ei useinkaan tule ajatelleeksi, vaikka se liittyy elämäämme joka ainoa päivä.

Pienenä lapsena totutellaan erilaisiin makuihin. On mieltymyksiä, jotka usein seuraavat meitä läpi elämän. Uusiin makuihin on joidenkin ihmisten vaikea tottua. Ruoka-allergiat ovat oma lukunsa ja rajoitteensa.

Ruoka ja ruokailu tuo yleensä mieleen mielihyvän tunteen. On monenlaisia juhlia, jossa yhdessä nautitaan hyvästä ruokatarjoilusta. Se on usein juhlan kohokohta. Mitä se olisi joulukin ilman riisipuuroa ja erilaisia perinteisiä laatikoita.

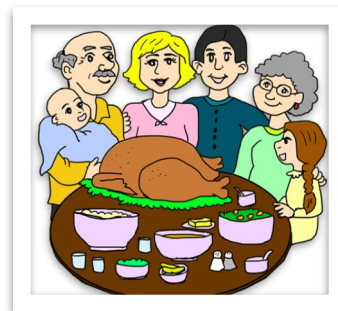
Jo varhain meitä valistetaan ruokien terveellisyydestä. Kauan sitten, Markus-setä radiossa suositteli syömään kaurapuuroa sen terveellisyyden vuoksi. Kyllä nykyäänkin kaurapuurolla on omat kannattajansa, joskin valikoima puurojen suhteen on melkoisen laaja. Aamiaisruokana viili, jogurtti ja monenlaiset murot. Näillä on omat kannattajansa ja syöjänsä.

koimia elintarvikkeisiin. Valikoimat ovat todella runsaita. Jokaiselle jotakin, mieltymyksen, tiedon ja käytettävissä olevien rahavarojen mukaan.

Ruoan terveysvaikutuksista paljon tiedotetaan. Herkkujen runsas tarjonta ja myynnin tehokkuus ovat ehkä vaikuttaneet sen, että ihmisten ylipaino on vuosien saatossa lisääntynyt. Liikuntakin on jäänyt vähemmälle, sillä vapaa-ajan vietto on paljon paikallaan olemista, josta TV ja muu digitalisaatio vie suurimman ajan. Lihavuus on todettu haitta terveyden suhteen.

Hyvää terveystietoutta on saatavilla. On kirjallisuutta, luentoja ja terveysohjeita ravinnon suhteen saatavilla. Viime aikoina meidän ikäihmisten ravitsemukseen on kiinnitetty paljon huomiota. Oikea ravitsemus vaikuttaa meidän terveyteemme toimintakykyymme, muistiimme ja yleiseen vireyteen, siis koko elämisen laatuun. Eihän se ruoka mitään ihmeitä tee, mutta tärkeää ja toivottavaa olisi, että ruoka olisi terveellistä ja ravitsevaa, maistuisi makoisalta ja saisimme siitä hyvän mielen.

Yhteinen ruokahetki muiden ihmisten seurassa, ainakin joskus, olisi melkein juhlaa.



Teksti: Mirja Kautonen, Elämäkertapiiri

Elintason parantuessa on tullut monenlaisia vali-

Reumaa vai muuta särkyä

Huhtikuun lopun tieto iskussa meille luennoi Satu Gustafsson nivelreumasta- ja yleisistä nivelsairauksista sekä niiden hoidosta. Hän toimii Turun seudun reumayhdistyksen toiminnanjohtajana, ja on koulutukseltaan myös fysioterapeutti sekä on toiminut reumaliiton puheenjohtajana 9-vuotta. **Tuki- ja liikuntaelinsairaudet** käsittävät yli 200 erilaista sairautta: mm niveltulehdus, jännetupentulehdus, limapussitulehdus ja murtumat, nivelrikko, reaktiivinen niveltulehdus, osteoporoosi, kihti ja borrelioosi jne.

Luusto muodostaa kehomme tukirakenteen ja luita yhdistävät **nivelet** mahdollistavat liikkeen. Nivelen hyvinvoinnille on oleellista **nivelruston** hyvinvointi, siinä ei ole omia verisuonia, vaan rustot saavat ravinteet ympäröivästä kudospainesta. Liikkeen avulla elimistö pumpkaa ravintoaineita nivelrustoon. Nivelrikko- ja nivelreuma ovat varsin yleisiä sairauksia, varsinkin naisten sairauksina, mutta oireiltaan hyvin erilaisia. Ne puhkeavat yleensä noin 60 v ikäisenä. Lastenreuma on hyvin varhain puhkeava nivelten sidekudosten kipuilusairaus. Se on yleensä saatu suvussa perittyinä ja vaatii pitkäaikais- ta säännöllistä hoitoa.

Nivelreumassa oireina ovat nivelten kipeytymisen, punoitusta, kuumotusta ja turvotusta. On myös aamujäykkyyttä, sekä yleistä väsymystä ja ruokahaluttomuutta. Sairauden taustalla on jonkinlainen immuunijärjestelmän toimintahäiriö eli elimistö reagoi virheellisesti nivelkudosta vastaan. Reuma diagnosoidaan labran verikokeessa. Tulehduksen jatkuessa nivelnesteiden määrä ja rusto kudokset alkavat vähetä. Tällöin nivelten luusto alkaa murentua ja haurastuu, mikä aiheuttaa nivelen kivun lisääntymistä ja jäykkyyden tunnetta. Kun sinulla on näitä oireita, ota yhteys lääkäriin välittömästi. Varhaisvaiheessa aloitettu tehokas lääkintä/liikunta lievittävät oireita ja hidastavat taudin etenemistä.

Nivelrikossa oireina ovat pitkäaikainen nivelkipu vaihtelevasti varsinkin sorminivelissä, mutta myös polvilla, lonkissa tai ristiselässä. Aamuisin ja pitkällisen paikallaanolon jälkeen esiintyy jäykkyyttä. Tästäkin näyttää syynä olevan nivelten toiminnasta normaalisti huolehtivien solujen poikkeavaa käyttäytymistä. ”Iskunvaimentimena” toimivien ja

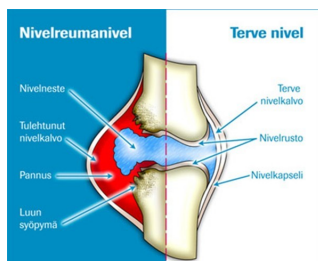
liikkuvuudesta huolehtivan nivelruston koko ohenee vähitellen ja siihen syntyy pieniä murtumia. Rusto muuttuu niin, ettei nivelen liike enää toimi normaalisti.

Parantavaa lääkettä ei ole. Kaikki hoitomenetelmät ovat oireita lievittäviä. Kipuun suositellaan kipulääkkeenä parasetamolia ja, jos nivelet punoittavat, tulehdukskipulääkettä, mikäli se ei ärsytä mahan limakalvoja. Liikunta on tärkeää pitkällä aikavälillä, sillä se helpottaa kivun hallintaa ja ylläpitää lihaskuntoa. Mikäli tilanne ei rauhoitu kipulääkkeellä ja levolla, voi lääkäri antaa korttisonia injektio pistoksena. Polvien niveltulehduksissa on viime vuosina käytetty (kukonhelhta- uutetta) eli hyaluronaattipistoksia. Lääkkeen on katsottu lisäävän ruston omaa kyseisen hyaluronaattinesteen tuotantoa nivelessä.

Noin 60 % :lla nivelreuma on periytyvä, mutta sen laukaisee jokin elimistön muu tulehduksellinen sairaus: vatsavirus, salmonella, ruusu, pitkittynyt influenssa tai esim. hengitystietulehdus. Kasvisruokavalioon siirtymisestä parantavana keinona ei ole riittävää näyttöä, mutta ruokavalion pitää sisältää riittävät määrät vitamiineja, proteiinia ja rakennusaineita elimistön toimintoihin. Ruokailun pitää olla säännöllistä, ilman tupakointia, eikä liikaa alkoholia. Jos käyttää luontaistuotteita, niiden käyttö tulee neuvotella hoitavan lääkärin kanssa, että ovatko ne yhteensopivia käytettävien lääkkeiden kanssa.

Liikunnalliset hoito keinot on syytä opetella: porraskävely ylös/alas, kaikenlainen vesiliikunta: juoksu, uiminen, jumppa ovat hyviä. Muista riittävä nautinto päivittäin, varsinkin kesäisin auringossa. Nivelsairaus-potilaitten kuntoutus on monialainen, ihan yksilöllistä, joten se vaatii monipuolista ammattilaisuutta fysioterapialta. Lisänä tulee olla monialaista toimintaterapiaa, apuvälineiden käyttöön otto, arjen toimintoja helpottamaan ja että ammattiasiantuntija tekee lähtötason kartoituksen, ja omiin voimavaroihin sopiviksi. Tanssi tekee hyvää ikääntyneille, mutta jalkineiden pitää olla sopivat kuhunkin liikuntaan. Jalkapohjalliset tukemaan jalkaterää, estävät myös turvotusta. Kantaosan pitää olla tukeva ja varpaille pitää jäädä käyntivaraa. Jokaisen nivelsairaana tulee osallistua kuntoutukseen tosissaan. Kuulijoiden enemmistö oli nivel potilaita, joten asian sisältö oli erittäin kiinnostava ja kysymyksiä tuli paljon.

Teksti: Terttu Raitanen, tiedotusryhmä.



Virkeä vanhuus -luento: Kela etuudet

Kelan palveluista luennoivat Johanna Kanerva Turun KOP-kolmion kelan toimistosta ja Laura Uusitupa Salosta.

Eläkkeen saajan asumistukeen olet oikeutettu, jos asut vakituisesti Suomessa, olet pienituloinen ja yksin, tai puolison tai henkilön kanssa joka saa eläkettä. Takautuvasti tukea voi saada enintään 6 kuukaudelta sen hakemisesta lukien.

Väliaikaista **sähkötukea** maksetaan niille, joiden tammi-huhtikuun 2023 ajan lasku oli yli 2000 € eli keskimäärin yli 500 €kuukaudessa.

Perustoimeentulo tukea voi saada henkilö, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin joka päiväisiin menoihin. Tuloiksi lasketaan myös muut sosiaalietuudet. Etu on verotonta, eikä vaikuta asumistuen pienemiseen.

Matkakorvaukset: Kelataksin käyttöoikeutta varten sinun tulee pyytää terveyden huollosta SV-67 lomake. Siinä selvitetään liikkumisesi terveydelliset haitat. Kyseinen lomake sinun tulee säilyttää itselläsi. Jos saat pitkäaikaistodistuksen, toimita se Kelaan, jossa tieto säilytetään ja tallennetaan. Tällöin ei tarvitse pyytää erikseen jokaista matkaa varten kyseistä lomaketta. Matkakorvauksen oma vastuu on 25€/ suunta. Vuotuinen matkakatto 300 €. Kelataksi tilataan Varsinais-Suomessa **Taksi Helsinki oy:ltä** puh. 0800 414 603 (ruotsinkielinen 0800 414 604). Matkan syy, josta saa korvauksen, on rajattu. Niitä ovat esim. lääkärikäynnit, kuntoutus ja sairaalasta kotiutumiset.

Kelan kuntoutukset: Kuntoutustasoja on erilaisia: harkinnan varainen kuntoutus tai vaativa lääkinällinen kuntoutus. Kuntoutuksiin tarvitaan hakemus,

jossa on lääkärin lausunto ja kuntoutussuunnitelma. Jos olet yli 80 v., asut kotiooloissa ja sinulla on sairauden tai vamman vuoksi huomattavia vaikeuksia selviytyä arjen toimista, sinulle tulee laatia tarkoin suunniteltu kuntoutusohjelma. Se on sinulle erittäin tarpeellinen, jotta pystyt jatkamaan kotona asumista. Hakemukseen tarvitaan lääkärin B-lausunto tai vastaava selvitys, josta ilmenee kuntoutumistarpeen perusta ja suositeltu kuntoutuksen tarve. Kuntoutuksen hakulomake on Ku132 harkinnan varaiseen kuntoutukseen ja Ku104 vaativan lääkinällisen kuntoutuksen. Lomake Ku 207 on kuntoutussuunnitelmaa varten.

Jos on eläkkeellä oleva ja toimintakyky on heikentynyt niin, että tarvitsee apua pukeutumiseen ja peseytymiseen, Kela maksaa **hoitotukea** joko määräajaksi tai pysyvästi. Hoitotuen suuruus määräytyy lisääntyneiden kulujen mukaan. Eläkkeensaajan hoitotuen perustuki on 78,72 €/kk, korotettu 171,49 € /kk ja ylin tuki on 362,62 € /kk. Mikäli vanhus tarvitsee jatkuvaa läsnäoloa, puoliso tai muu lähiomainen voi ryhtyä omaishoitajaksi.



Turussa Kela (Aurakatu 8) on avoinna klo 9.00-12.00 ja palvelee vuoronumerolla. Iltapäivisin ajanvarausaikoja tai asiointia voi hoitaa digiyhteydellä verkossa. Skanssi palvelee vain ajanvarauksin, samoin Kaarinan toimipiste ti – to sosiaalitoimen tiloissa.

*Teksti: Terttu Raitanen
Tiedotusryhmä*

Anagrammit

Järjestä kirjaimet uudelleen. Sanat liittyvät euroviisuihin.

1. Elmo näkee synkeimmät tms
2. elää ensiyöt
3. hurja pianotaide
4. kipuilla
5. laude luuttu
6. liukua lipulla
7. loistokas tullimies
8. Majan setä
9. misseyt tuikki
10. rosvo Salla Brad
11. seudun virsiä oy
12. soi yli raunioiden
13. suuri toive
14. tatami rojahtaa
15. teille paikkalappu
16. teinkö lisää
17. tuhat saunaa
18. viehätyt toiselle

Ikäkuulo on ikävä vaiva

Kuluvana keväänä järjestetty Virkeä Vanhuus -luentosarja päättyi pääkirjastolla 9.5.2023 pidettyyn kuulonalenema käsittelevään luentoon. Aiheesta meille oli kertomassa Joonas Nyman, joka toimii myyntipäällikkönä Kuulotekniikka Oy:ssä. Nyman luennoi monipuolisesti kuulon toiminnasta, tehtävistä sekä sen heikkenemisestä iän tai vamman seurauksena. Kuulijat saivat myös kattavan esittelyn erilaisista kuulon apuvälineistä, kuten kuulokojeista ja kodin hälytysjärjestelmistä.

Kuulon tehtävät Kuulo on kommunikaatioaisti, jonka avulla opimme kieliä, hallitsemme puhetta ja ymmärrämme toisia puhujia. Kuulon avulla pystymme havainnoimaan ympäristöämme, siellä esiintyviä ääniä sekä niiden voimakkuutta ja suuntaa.

Kuulonalenema Lähes miljoonalla suomalaisella on jonkin asteinen kuulonalenema. Määrä on jatkuvassa kasvussa väestön ikääntymisen ja nuorten lisääntyvien meluvammojen vuoksi. Kuulonaleneman yleisin syy on ikäkuulo. Muita syitä heikentyneelle kuulolle on esimerkiksi synnynnäiset tekijät, sairaudet, jotkin lääkkeet sekä meluvammat. Kuulo voi myös alentua tilapäisesti esimerkiksi vahatulpan tai flunssan vuoksi.

Ikäkuulo Ikäkuulolla tarkoitetaan hitaasti etenevää ja molemmissa korvissa esiintyvää kuulon heikkenemistä. Ikäkuulossa ei ole kysymys varsinaisesta sairaudesta. Ikäkuulon ensimmäisiä merkkejä on korkeiden äänien kuulokyvyn heikkeneminen. Korkeilla

taajuuksilla esiintyy puheäänistä muun muassa konsonantit: k, p, s, l ja t. Ikäkuulon vuoksi puheen erottaminen hälyisissä tiloissa saattaa vaikeutua.



Milloin kuulontutkimukseen?

Kuulontutkimukseen on syytä hakeutua, kun:

- puheesta on vaikea saada selvää, asiointi- ja keskustelutilanteet hankaloituvat
 - ei kuule merkkiäniä, kuten puhelinta tai ovikelloa
 - televisiota tai radiota pitää kuunnella aiempaa kovemmalla
 - hälyisät tilanteet aiheuttavat ongelmia
 - korvat soivat tai ovat tukkoiset
 - läheiset huomauttelevat asiasta
- Hoitamattomasta kuulonkuntoutuksesta voi seurata elämänlaadun alenemista, sosiaalisten tilanteiden välttelyä sekä kognitiivisen toimintakyvyn, kuten muistin heikkenemistä.

Kuulotekniikan Turun toimipiste osoitteessa Eerikinkatu 7 b B, Turku. Voit varata ilmaisen ajan kuulon tarkistukseen sekä kuulokojeiden ja muiden apuvälineiden esittelyyn. Lisätietoja puh. 020 7290 375 tai www.kuulotekniikka.com.

Pulmat

Tehtävät ovat 7-luokkalaisten matematiikkakilpailujen tehtäviä 2023.

- 1) Matilla on pyykkikorissa sekaisin 15 sukkaa, yhdeksät housut ja neljä paitaa. Matti nostaa korista vaatteita satunnaisesti yhden kerrallaan, laittamatta niitä takaisin. Kuinka monta vaatetta Mattin täytyy nostaa saadakseen varmasti ainakin kaksi sukkaa, ainakin yhden housut ja ainakin yhden paidan? a) 24 b) 25 c) 26 d) 27 vai e) 28
- 2) Tässä on kolmen suomalaisen kirjailijan elinajat: Minna Canth: 1844-1897, Aleksis Kivi: 1834-1872, Sakari Topelius: 1818-1898. Järjestä kirjailijat oikeaan järjestykseen lyhyimpään eläneestä pisimpään eläneeseen.
- 3) Kun elokuvateatterissa on sata ihmistä katsomassa erästä elokuvaa, elokuva kestää 2 h 10 min. Kuinka kauan elokuva kestää, kun sitä on katsomassa 50 katsojaa?
- 4) Leolla on taskussaan kolikoita: osa niistä on 5 snt ja loput 20 snt. Mikä seuraavista ei voi olla hänen taskussaan olevien kolikoiden yhteenlaskettu arvo? a) 25 snt b) 40 snt c) 90 snt d) 105 snt e) 112 snt
- 5) Laatikossa on 10 punaista, 20 keltaista ja 10 sinistä palloa. Anna ottaa niistä kymmenen ja tämän jälkeen Elmeri ottaa jäljellä olevista palloista kymmenen. Anna ja Elmeri katselevat kummankin pallokasoja ja huomaavat, että vain yksi seuraavista väittämistä on totta. Mikä? a) Annalla ja Elmerillä on yhtä monta keltaista palloa. b) Annalla on enemmän sinisiä palloja kuin Elmerillä. c) Yhtään keltaista palloa ei jäänyt laatikkoon. d) Annalla ja Elmerillä on yhteensä yli puolet palloista. e) Annalla on vähemmän punaisia ja keltaisia palloja yhteensä kuin Elmerillä.

Lähde: <https://matematiikkakilpailut.fi/seiskat/>

Seppo Grönlundille Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali

Kunniamerkin Grönlundille myönsi Tasavallan Presidentti, Suomen Valkoisen Ruusun ja Suomen Leijonan ritarikuntien suurmestari. Mitali myönnetään ansioituneille Suomen kansalaisille. Mitali myönnettiin Grönlundille seuraavista ansioista:

50 vuotisen työuran telakalla ja Turun kaupungin palveluksessa lisäksi Seppo Grönlund on toiminut pitkäjänteisesti ja pyyteettömästi toisista huolehtien tehden yli 60 vuotta vapaaehtoistyötä, jota hän jatkaa edelleen yli 80 vuotiaana. Hän on toiminut ansiotyön ohella myös omaishoitajana äidilleen, puolisolleen sekä myöhemmin yksinhuoltajana tyttärelleen.

Yhdistyksessämme hän on toiminut vapaaehtoisena ohjelmatyöryhmän jäsenenä vastuutehtävänään retki- ja teatterimatkojen isäntänä toimiminen vuodesta 2013 alkaen. Lisäksi Grönlund on toiminut yhdistyksen hallituksessa vuodesta 2014 alkaen. Yhdistyksemme lisäksi hän on toiminut vapaaehtoisena Turun Urheilusäätiön johtokunnassa ja aiemmin myös valmennustehtävissä, Lounais-Suomen neuroyhdistyksessä sekä Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:ssä.

Grönlund tunnetaan ystävällisenä ja luotettavana. Hän luo ympärilleen hyväntuulista suvaitsevaisuutta ja turvallisuutta. Grönlund on arvostettu ja pidetty yhdistyksen jäsenten, henkilökunnan ja hallituksen sekä toimintaan osallistuvien ikäihmisten keskuudessa.

Onnittelumme koko yhdistyksen puolesta!



Onnen salaisuudet

*Mitä tarvitsee ihminen elämänsä tiellä,
Se ei ole selvinnyt minulle vielä.
Onko se valtaa vai onko se rahaa,
Molempien väärinkäyttö lisää maailmaan paha.*

*Ainakin tarvitsee ystävyyttä, hellyyttä
Ja omaistensa arvostavaa läheisyyttä.
Mutta jos huutaa niiden nälkää,
Lopulta sortuu, siitä tuomitko älkää.*

*Entä onko tärkeää omistaa iloinen mieli,
Silloin siihen puuttuu heti paha kieli.
Kuinka se voi unohtaa elon tuskan ja vaivan,
tuollainen ote elämään on heinäsiirran aivan.*

*Mitä tuo tullessaan liian suuri vastuu,
Otettu tai annettu siitä usein silmät kastuu.
Kovin helposti elämämme tasapaino horjuu
Ja häveten sisäiset avunpyyntönsä torjuu.*

*Entä mitä aikaansaa toisen ylivoima.
Voiko tulla asioihin ote liian roima.
Siinä helposti heikompi sortuu elontielle
Ja se liian voimakas, se porskuttelee vielä.*

*Jospa tarkoitus onkin löytää oma minä,
Helliä ja vaalia sitä kaikkein tärkeimpänä.
Antaa luvan itselleen olla joskus heikko,
Muistaa, että taustalla vaanii itsekkyyden peikko.*

*Ehkä suurin onni piilee terveydessä,
Itsestään selvyys se ei ole kenessäkään meissä.
Jos sen joskus menettää, pitää silti muistaa,
Kyllä elo vajaanakin monin tavoin luistaa.*

*Ehkä juuri siten löytää kaikkien arvot uudet,
Paljastaa näin samalla ne onnen salaisuudet.
Että se voikin olla juttu ihan pieni,
Sen kun ymmärrän, viitoitan onneen tieni.*

Liisa Männistö



Jumppavinkit

Tällä kertaa jumppavinkit saatiin Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkiltä. He olivat mukana 10.5. Vanhustuen puistotapahtumassa kertomassa senioreille suunnatuista V-S hyvinvointialueen, kunnan sekä järjestöjen palveluista, eri tahojen tarjoamista tekemisen vinkeistä sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Neuvonta-auto kiertää eri puolilla hyvinvointialuetta, kesän aikataulut löytyvät mm. Menovinkit senioreille –vihosta, joita on saatavilla myös Vanhustuen toimistolta.



Sannan vinkillä pidetään huolta ryhdistä.

Vie kädet selän takana yhteen. Jos kädet eivät yletä toisiinsa, voit ottaa vaikka huivin tai pyyhkeen avuksesi.

Purista lapaluita yhteen, ojenna kyynärpäät ja nosta kevyesti käsivarsia irti vartalosta.

Tunnet venytyksen rintakehän yläosassa.

*Löytäisitkö päiväs-
täsi muutaman
minuutin ja tekisit
liikkeitä ainakin
kerran päivittäin.*

Tessa kehottaa pitämään huolta reisilihaksista.

Seiso tuolin edessä ryhdykkäästi.

Lähde istuutumaan hitaasti tuolille—tarkista, että varpaat ja polvet pysyvät koko ajan samassa linjassa!



Mira muistuttaa lonkkien ja pohkeiden venyttelystä.

Astu toinen jalka taakse, paina kantapäätä maahan.

Koukista etummaista polvea, kunnes tunnet venytystä takimmaisesta jalan lonkan etupuolella ja pohkeessa. Pidä hetki ja tee venytys toiselle jalalle.

Muista hyvä ryhti: pidä selkä pystyssä ja suuntaa katse yläviistoon—kohti aurinkoa :)

Tukea kotiharjoitteluun

Oletko Turussa yksin asuva yli 70-vuotias ja sinulla tuottaa haasteita vähintään yksi seuraavista:

- tuolilta ylösnousu,
- portaiden kävely tai
- ulkona liikkuminen?

Voit saada kauttamme kuntoilukummiksi koulutetun vapaaehtoisen, joka käy neljän kuukauden ajan joka toinen viikko luonasi jumppaamassa kanssasi.

Vapaaehtoiseksi kuntoilukummiksi haluava saa perehdytyksen kurssilla (3h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä).

Lisätietoja puh. 050 544 3313 tai tutustu www.vanhustuki.fi.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Ajatuksia kuntoilukummitoiminnasta



Korona-aikana meni reilu 2 vuotta ilman mitään toimintaa, neljän seinän sisällä ”mökkihöperönä”, kielletty lähes kaikki tekeminen ja liikuminen meiltä ikäihmisiltä. Helppo syyttää koronaa, mutta onhan se kieltämättä osasy, tosin kyllä voi itsekin katsoa peiliin.

Huomasin jo muutamien kertojen jälkeen, että ”alamäki” on pysähtynyt ja elämäkin tuntuu paremmalta, kun jaksaa tehdä ja toimia väsymättä enemmän kuin ennen. Masennus ja haluttomuus on vähentynyt, alan saada puhtia, iloa ja uskoa tulevaisuuteen ja elämääni.

Jutustelu kuntoilun ohessa on myös tärkeä sosiaalinen tapahtuma, samoin luottamus molemmin puolin on edellytys hyvälle yhteistyölle.

Yksin en olisi tästä ”suosta” noussut. Meinasin jo luovuttaa, mutta hyvä, että sain ajoissa apua. Kun ole päässyt kunto-ohjaukseen, josta olen motivoitunut, saanut kannustusta, tukea ja intoa hoitaa kuntoani, joka on rapistunut, kilot lisääntyneet ja voimat vähentyneet. Kiitos lidalle, joka otti minut tiimiinsä ja tottakai omalle kuntoilukummilleni.

Ei elämästä ”mässäämällä, möllöttämällä ja töllöttämällä” tule mitään, vaan ylös, ulos, lenkille ja jumpalle— ja joskus vaikka drinkille.

Teksti: Mare, noin 80 v.

Kuva: Pixapay

Tuettuja lomia eläkeläisille

Kuka voi hakea tuettua lomaa?

Tuettua lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat ihmiset, jotka eivät omin varoin pysty järjestämään lomaa. Aikuisilta edellytetään omatoimista selviytymistä lomalla.

Tuettujen lomien haku päättyy 3 kuukautta ennen lomaa. Lomapäätökseen vaikuttavat

- Taloudellinen tilanne: pienet tulot tai muut erityiset kulut; luottotietojen menetys, ulosotto.
- Sosiaaliset syyt: perhetilanne, yksinäisyys, päihdeongelma, peliriippuvuus, maahanmuuttajuus, omaisen hoitaminen tai muutoin vaikea elämäntilanne.
- Terveydelliset syyt: vammat, fyysiset ja/tai psyykkiset sairaudet.

Aikaisempi lomatuki: tuettua lomaa ei myönnetä toistuvasti samoille hakijoille. Lomatuki voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Ensikerätaiset hakijat ovat etusijalla.

Mitä tuettu loma maksaa Sinulle?

Aikuinen maksaa viiden vuorokauden täysihoidolomasta 100 euroa. Joissakin erityisryhmälomissa omavastuu on alennettu 60 euroon. Tämä kerrotaan erikseen näiden lomien esittelyssä.

- Lomailija maksaa omavastuusuuden ja matkat.

- Lomaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huoneen saa lisämaksusta, maksu vaihtelee lomapaikoittain.

- Kaikilla lomilla on täysihoidto: aamiainen, lounas ja päivällinen.

- Jokaisella lomalla on lomateeman mukaista monipuolista ohjattua maksutonta ohjelmaa.

Miten voit hakea lomalle?

Lomalle haetaan täyttämällä lomahakemus Hakemuslomakkeen saa Turun Kauppatorin Monitorista, Raison Olkkarista tai sen voi täyttää sähköisesti www.solaris-lomat.fi. Paperisen hakulomakkeen voi myös tilata sähköpostilla solaris@solaris-lomat.fi ja puhelimesta 0600 418 200 arkisin klo 9-12.

Lisätietoja esimerkiksi <https://www.solaris-lomat.fi/lomateemat/ikaloma-68/>

Vain eläkeläisille suunnattuja lomia

Ikaloma 68+ on tarkoitettu vain yli 68-vuotiaille eläkeläisille. Loma tukee arjessa selviytymistä, sisältää virikkeellistä yhteistä toimintaa (esim. aivojumbppaa, askartelua, yhteislaulua) ja poistaa yksinäisyyttä. Lomalaisille tehdään fyysistä toimintakykyä (lihaskuntoa ja motoriikkaa) mittaava TOIMIVA-testi. Näitä lomia on esimerkiksi

- 16.-21.10. Lehmirannan lomakeskus
- 11.-16.9. ja 30.10.-4.11. Lohja Spa & Resort.

Vanhustuen puistotapahtuma

Järjestettiin unelmien liikuntapäivänä 10.5. Turun linnan puistossa.



Kotikuntoutuskeskuksen fysioterapeutit olivat tehneet rollatorradan, jossa sai kokeilla rollatorilla pienessä tilassa kääntymistä, kynnyksen ylitystä ja esteiden väistelyä. Samalla sai vinkejä turvalliseen liikkumiseen ja tietoa apuvälineistä.

Edunvalvontaryhmämme kyseli tapahtuman osallistujilta, mikä vaikeuttaa heidän Fölin käyttöään ja mahdollisena oli antaa kiitoksia Fölille ja kertoa, mikä Fölissä toimii.

Kiitokset Fölille -vastausvaihtoehdo keräsi eniten vastauksia! Kiitettiin kuljettajien kohteliaisuutta ja mukavuutta, aikataulutettuja vuoroja koettiin olevan sopivasti ja aikataulujen todettiin yleensä pitävän ja hienoa pidettiin, kun bussilla pääsee Naantaliin ja Naantalinnon kylpylään. Useampi vastaaja kirjoitti vastauslappuunsa, että Föli toimii hyvin tai erittäin hyvin ja halusi kiittää Föliä yleisesti.



Liikkuva resurssikeskus jakoi tietoa ikäihmisille suunnatuista palveluista ja harrastemahdollisuuksista.

SOS-lapsikylästä oltiin kertomassa varamummu/-vaari toiminnasta.



TULE tietokeskuksen pisteellä kuuli paitsi heidän palveluistaan, sai testata puristusvoimansa.

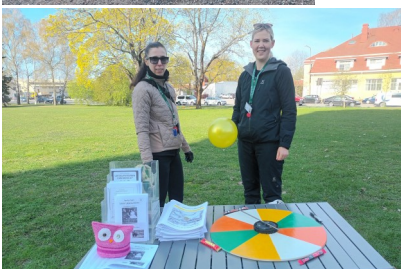
TULE tietokeskus järjesti kävijöille myös vetreyttävän liikuntatuokion.



Kahvit saatiin nauttia auringonpaisteesta.



Kolmen heiton mölkkykisan voiton vei 20 pisteellä Seppo Grönlund.



Mukana oli myös Vanhustuen onnenpyörä ja luontobingoon osallistujat saivat palkinnokseen FÖLI-kassin.

Kiitokset kaikille osallistujille, esittelijöille ja sponsoreillemme—yhdessä saimme aikaan mukavan tapahtuman!

Kiitokset myös opiskelijallemme Jennalle, joka hoiti kaikki tapahtumaan liittyvät järjestelyt.

Ystävöimintää yksinäisille

Vapaaehtoisen tuki-, puhelin- tai digiystävän tai kesän ulkoiluystävän voi kauttamme saada yksinäisyyttä kokeva 70 vuotta täyttänyt yksin asuja.

Vapaaehtoiset eivät tee ammattilaisille kuuluvia tehtäviä ja he toimivat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidon, joten toimintaan emme voi ottaa henkilöitä jotka tarvitsevat ammattilaisen apua muisti-, päihde- tai mielenterveysyistä.

Vapaaehtoiseksi ystäväksi voi ryhtyä osallistumalla Ystävän peruskurssille (3h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä).

Lisätietoja: puh. 045 613 8839
ww.vanhustuki.fi.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Ilmianna mielekäs yhteisöasumismuoto

Moni miettii itselle sopivaa asumismuotoa. Eri mahdollisuuksista on ehkä haastavaa löytää tietoa. Tiedätkö Turun seudulla kivan yhteisöasumismuodon? Kerro siitä meille! Kun me saamme tiedon, kerromme mahdollisuuksista eteenpäin esimerkiksi tekemällä jutun seuraavaan jäsenlehteen.

Voit lähettää vinkkiä sähköpostitse nina.karuneva@vanhustuki.fi, postitse toimiston osoitteeseen tai soittamalla toimistolle.

Kiitos yhteistyöstä!



Hyvän mielen tehtäviä



Tervehdin tapaamiani ihmisiä iloisesti.



Tein sanaristikoita tai muuta aivojumbppaa.

Kuvat: Tuomas Gustafsson



Poikkesin tutuilta poluilta.



Kokeilin uutta ruokalajia.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Vapaaehtoisten syysstartti

Tilaisuus on vain
yhdistyksen
vapaaehtoisena

Tule tiistaina 29.8. kello 10-11:30
tutustumaan toisiin yhdistyksen vapaaehtoiisiin.
Tavataan os. Ruissalon puistotie 215.

Luvassa liikunnallista ohjelmaa Turun yliopiston
kasvitieteellisen puutarhan alueella — kukin osallistuu
oman kuntonsa mukaan.

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään torstaina 24.8.

Kuva syysstartista vuonna 2022.



Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!

*Toimintamme perustuu vapaaehtoistoimintaan ja noudatamme toiminnassamme
vapaaehtoistoiminnan periaatteita. Vapaaehtoinen sitoutuu toimimaan haluamassaan
tehtävässä palkattomasti, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.*

Aloita keikka-auttajana

Keikka-auttaja auttaa yli 80-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan.

Seuraavat kurssit
ma 5.6. kello 9-12
ma 14.8. kello 9-12

Mukaan pääset osallistumalla Keikka-auttaja -kurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Ilmoittaudu/lisätietoja:
puh. 0400 7090 073



Paikkoja tarjolla kuntoilukummina

Ryhtyisitkö **kuntoilukummi**ksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle? Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa.

Seuraava kurssi
Ti 12.9. kello 16.30-19.30

Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Ilmoittaudu/lisätietoja:
puh. 050 5443313 tai <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummi>



Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle

Voit toimia esim. **tuki-, puhelin- tai digiystävänä tai kesän määräaikaisena ulkoiluystävänä**. Tapaat vanhuksen joka toinen viikko.

Seuraava kurssi
Ke 23.8. kello 13-16

Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssillemme. Kurssille osallistuminen ei velvoita sinua aloittamaan toimintaa.

Ilmoittaudu/lisätietoja:
puh. 045 613 8839 tai <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/ystavatoiminta/>



Vanhustuen keikka-auttajatoiminta alkaa kesällä

Turun Seudun Vanhustuen uusi keikka-auttajatoiminta alkaa kesällä. Toiminnan tarkoituksena on tukea yksin asuvia yli 80-vuotiaita turkulaisia kotona asumisessa vapaaehtoisten keikka-auttajien avulla.

Keikka-auttajien avulla pyritään tukemaan kotona asumista sekä arjessa selviytymistä. Toiminta on vanhukselle maksutonta. Vanhus voi saada keikka-auttajan apua kaksi kertaa kuukaudessa. Avunpyynnön voi tehdä puhelimitse tai sähköpostitse ja myöhemmin kesällä myös netissä.

Vapaaehtoiset auttajat toimivat vanhuksille apuna sellaisissa arjen askareissa tai kodin ulkopuolella tapahtuvissa asiointitilanteissa, joista vanhus ei yksin selviytyisi. Vapaaehtoinen voi esimerkiksi käydä vanhuksen kanssa kaupassa, tapahtumassa tai kirjastossa sekä avustaa tietokoneen tai kännykän käytössä. Vapaaehtoinen voi myös vaihtaa lampun tai auttaa muissa pienissä kodin askareissa.

Vapaaehtoisesti toimiva auttaja ei kuitenkaan siivoa tai tee hoidollisia toimenpiteitä, vaan toimii vanhuk-
selle apuna tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla.

Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa vanhusten pariin haluava täysi-ikäinen henkilö. Vapaaehtoiset saavat toimintaan tarvitsemansa perehdytyksen ja tuen sekä löytävät itselle mielekkäitä tehtäviä ikäihmisten parissa.

Ensimmäinen **vapaaehtoisille tarkoitettu perehdytys** järjestetään toimistollamme 5.6.2023 klo 9.00–12.00. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnassa aloittamista. Voit ilmoittautua kurssille netissä www.vanhustuki.fi tai ottamalla yhteyttä koordinaattoriin.

Lisätietoja toiminnasta kiinnostuneille antaa keikka-auttajatoiminnan koordinaattori Suvi Reini, p. 040 709 0073 tai keikka-apu@vanhustuki.fi.



Tiedotusryhmä toimii

Yhdistyksen jäsenlehti Vanhustuen viesti syntyy tiedotusryhmän toimesta. Ryhmäläiset kokoontuvat neljästi vuodessa. Tapaamisessa he käyvät läpi lehdestä tullutta palautetta ja sopivat seuraavaan lehden tulevista kirjoituksista.

Käymme läpi, mitä luentoja yhdistys järjestää ja mistä luentoaiheista olisi tärkeä kirjoittaa lehteen. Lisäksi pohdimme mikä kiinnostaisi lukijakuntaamme. Toki omasta toiminnastamme tiedottaminen on jäsenistöllemme myös tärkeää.

Saamme usein hyvää palautetta, että lehti on monipuolinen ja jutut kirjoitettu mielenkiintoisesti. Erityisesti Tarinani on ollut monelle mieleistä luettavaa. Ja ”aivopähkinöitä” on toivottu—niitä onkin viime vuosina lisätty.

Kokouksen jälkeen tiedotusryhmäläiset osallistuvat luennoille, haastattelevat juttuun sovittuja henkilöitä, pyytävät kirjoituksia asiantuntijoilta, keräävät tietoa ja kirjoittavat tiivistelmiä. Jokainen valitsee aihepiirin, mikä itseä kiinnostaa.

Sovittuun päivään mennessä jutut lähetetään sähköpostitse toimistolle, missä työntekijä taittaa lehden ja toimittaa sen painoon ja postitukseen.

Kiinnostaako sinua kirjoittaminen? Olisitko halukas kokeilemaan meidän kanssa lehden tekoa? Tule mukaan tiedotusryhmään! Mukaan pääset ilmoittamalla halukkuudestasi toimistolle.

Tervetuloa mukaan!

Terveisin,
Maarit, Terttu, Pirjo ja Nina





KÄYT-
TÄVÄT
RAHAA
1996
PEKKARINEN

OSAA-
JALLA
HYPPY-
SISSÄ

	KALVAVAT MIELIÄ	KÄSKY	TOLERANSSI	EI OLE TOTTA					
PELOK- KUUTTA					VOI SYDÄ- MEN				
			FANI- TUS				KAH- LAAJA- LINTU	KANKKU- LASSA	
RUBRIIKKI					KASTIKE MÖÖPELI- JÄTTI				
η			MUNA- MITTOJA JACQUES			1/12 ↓			
GAGARININ LENTO RAATO					SAKSAN JOKI STATUS			KUULUI BRI- TEILLE	
KREE- TALLA				TULI- VUORI PIIKIKÄS			ASKEL- LAJI KYLPE- MISEEN		
	↓		-MAA PÖNKKÄ		KEINO- KUITU LYSTIT				
PIENI ASUNTO					NEESON OMIN KÄTÖSIN			-PAINOS	VIE- HÄTYS
			QATARIN RAHA 1 a			POSTIA ↓			
LAINAA RAHAA					LAIMETA ISMI				
JOULU- LAULUN SIRKUTTAJA	MADEIRA, ISLANTI		ZEUKSEN ÄITI LUSI- KOITAVIA PUU- LEVY				ALLI- ANSSIT SOTA- TUKEA		
-1.					RASVAA KULKEE ILMAN MERKKIÄ			BRITTI- LEHTI	
TAIDE- MUSEO				TEKO- PYHÄÄ					
SUO ARMEI- JASSA				KAUKA- NA KÄR- JESTÄ				TUTTU MATTI	
				KANA- TYTTÖ					

Tapahtumia kesä-elokuussa

Ilmoittaudu näihin kesän tilaisuuksiin!

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia, lisätietoja ja ilmoittautumiset toimistolla tai puh. 044 536 7741.

Retki Leineperin ruukille 6.6.

Lähtö Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksesta kello 9.15 / Ruusukorttelista 9.30.

Matkalla pysähdymme Huittisissa Liikenneasema Härkäpakarissa. Perillä ruukilla olemme noin kello 12. Aloitamme opastetulla Ruukkikierroksella, jonka

jälkeen nautimme lounaan ravintola Savipakarissa (salaattipöytä, kotiruokatyypinen lämmin ruoka, Porin paahtimon kahvi/luomutee). Takaisin Turussa olemme noin kello 17.

Hinta 34€/jäsen ja 41€/ei jäsen.

Kysy peruutuspaikoista toimistolta.

Iloa väreistä!

Ensikertalaisille kahden kerran vesiväri- tai väriliitumaalausta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

Ti 13.6. ja ke 14.6. kello 12.30-15.30 toimistolla. **Ilmoittautuminen 8.6. mennessä.**

Juhannusjuhlat

To 22.6. kello 10-12 toimistolla

Ilmoittaudu viimeistään 19.6.

Syntymäpäiväkahvit

• Ti 20.6. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **kesäkuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa Cafe Antell. **Ilmoittaudu viimeistään 12.6.**

• Ti 25.7. kello 15-16 Syntymäpäiväkahvit **heinäkuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa Cafe Eino. **Ilmoittaudu viimeistään 17.7.**

• Ti 22.8. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **elokuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa Salosen leipomo. **Ilmoittaudu viimeistään 14.8.**

Antell
1880

Cafe Eino

Perheleipuri
SALONEN

Teatterimatka su 27.8.



Matkalle lähdemme Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksesta kello 11.45 ja Lehmusvalkamasta kello 12.00.

Näytös Esakalliossa kello 14-16.20 (sisältää 20min väliajan).

Takaisin Turussa olemme noin kello 18.

Danny 7x7 musikaali, Esakallio Somero

Matkan hinta 48€/jäsen, 55€/muu (sisältää matkat ja teatterilipun).

Varaa ensin paikka toimistolta.

Sitovat ilmoittautumiset osallistumismaksuineen **27.7.2023 mennessä** Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja musikaali.

Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuuksissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

Matkallelähtijän tulee päästä itsenäisesti bussin kyytiin.

Kesäkuun avoin toiminta

Tilaisuuksia yhdistyksen toimistolla
os. Läntinen Pitkätie 33, Turku.

Näihin tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua—tervetuloa!

Lisätietoja puh.044 536 7741.



- To 1.6. kello 13-14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä** Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- Pe 2.6. kello 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- Ma 5.6. kello 13-14.30 **Tietoisku: Varhan palveluohjaus iäkkäille** — tietoa hyvinvointialueen palveluista ja miten niihin pääsee. Voit osallistua myös etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>. Linkki myös kotisivujen www.vanhustuki.fi tapahtumakalenterissa.
- Ti 6.6. kello 10-11.30 **Kulttuureita tutuksi: bingo**. Tutustutaan pelin ja kahvittelun lomassa toisiimme. Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- Ke 7.6. kello 12.30-15 **Käsityökerho**. Tule ompelemaan tai tekemään muita käsitöitä yhdistyksen materiaaleista.
- To 8.6. kello 13-15 **Avoin Yksinäisten vertaisryhmä**. Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
- Pe 9.6. kello 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- Ma 12.6. kello 13-14.30 **Bingo**.
- Ti 6.6. kello 10-11.30 **Kulttuureita tutuksi: mölkky**. Tutustutaan pelin ja kahvittelun lomassa toisiimme. Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- TO 15.6. kello 13-14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä** Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- Pe 16.6. kello 10-11.30 **Pelikerho: mölkky**. Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- Ma 19.6. kello 13-14.30 **Tietoisku: Humaliston apteekista farmaseutti Anna Ojanen tulee kertomaan auringolta suojautumisesta sekä joidenkin lääkkeiden yhteisvaikutuksesta auringon kanssa**. Voit osallistua myös etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku> Linkki myös kotisivujen www.vanhustuki.fi tapahtumakalenterissa
- Ti 20.6. kello 10-11.30 **Kulttuureita tutuksi: lauta – ja korttipelit**. Tutustutaan pelin ja kahvittelun lomassa toisiimme. Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- Ke 21.6. kello 12.30-15 **Käsityökerho**. Tule ompelemaan tai tekemään muita käsitöitä yhdistyksen materiaaleista.
- To 22.6. kello 13-15 **Avoin Yksinäisten vertaisryhmä**. Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.

Mukavaa juhannusta!

26.6.-31.7. Kesäkirppis: tuo tullessas, vie mennessä, maksa mitä jaksat. Tuotto yhdistyksen hyväksi. Kirppis on avoinna ma, ti ja to kello 10-14.

- Ma 26.6. kello 13-14.30 **Bingo**.
- **Ti 27.6. kello 10-11.30 Mölkky** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- **Ti 27.6. kello 13-14,30 Nojatuolimatka Kamerumiin**, matkaoppaana Erik Lemström.
- Ke 28.6. kello 13-14 **Arvoituksia ja aivopähkinöitä**. Mukavaa aivojumbppaa.
- To 29.6. kello 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- **To 29.6. kello 13-14.30 Ikivireät keskusteluryhmä** Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Heinäkuun avoimet tapahtumat

- **Ma 3.7. kello 11-14 Vesibussimatka** Tavataan kello 10.45 Martinsillan pysäkillä. M/S Jaarli lähtee kello 11. Jäädään kyydistä Ruissalon telekalla ja halukkaat voivat omakustanteisesti ruokailla esim. ravintola Tenlénissä. Kello 13.30 lähemme paluumatkalle, vesibussi on kello 13.55 takaisin Martinsillan pysäkillä. Fölin vesibussimatka omakustanteisesti 3-4 € riippuen maksutavasta.
- **Ti 4.7. kello 10-11.30 Mөлккү** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- **Ke 5.7. kello 13-14 Tietovisa.** Mukavaa aivojumpsaa.
- **To 6.7. kello 10-11.30 Pelikerho.** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- **Ma 10.7. kello 13-14.30 Bingo.**
- **Ti 11.7. kello 10-11.30 Mөлккү** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- **Ke 12.7. kello 13-14 Tietovisa** Mukavaa aivojumpsaa.
- **To 13.7. kello 10-11.30 Pelikerho.** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- **Ma 17.7. kello 13-14 Ystävätreffit.** Tule tutustumaan toisiin ihmisiin! Teillä on 5 min aika kysellä ja jutella, sitten tutustutaan seuraavaan henkilöön.
- **Ti 18.7. kello 10-11.30 Mөлккү** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- **Ke 19.7. kello 13-14 Levyraati.**
- **To 20.7. kello 10-11.30 Pelikerho** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- **Ma 24.7. kello 13-14.30 Bingo.**
- **Ti 25.7. kello 10-11.30 Mөлккү** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- **Ke 26.7. kello 13-14 Levyraati.**
- **To 27.7. kello 10-11.30 Pelikerho** Pelataan mөлккүя Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
- **To 27.7. kello 13-14.30 Ikkivireät keskusteluryhmä.** Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- **26.6.-31.7. Kesäkirppis: tuo tullessas, vie mennessä, maksa mitä jaksat.** Tuotto yhdistyksen hyväksi. Kirppis on avoinna ma, ti ja to kello 10-14.

Kirjoita sähköpostikirjekaverille

Olen rouva Liedosta ja vailla kirjeystävää. Vaihtaisin mielelläni ajatuksia sähköpostitse. Tartun kiinnostuneena moniin eri aiheisiin; voi olla elämäkertaa, tarinoita, runoja, kirja-arvostelua, mitä vain—olen valmis vastaamaan ja jatkamaan kirjoittelua niin kauan kuin sinäkin sitä toivot.

Osoitteeni on tuulasiskon.posti@yahoo.com. Kirjoitellaan!

Sudokut

Täytä ruudukot niin, että jokaiseen pysty- ja vaakariiviin sekä 3x3 ruudun kokonaisuuteen tulee kerran numerot 1-9.

	9		4		2		5	
7		5	1	9	3	4		8
		4				9		
8								7
	7		2	1	9		4	
4								2
		7				2		
5		1	6	8	4	7		9
	8		9		7		1	

				7				
	1	3	9		4			
4			6		5			3
2	7						4	9
9	4	8		3		7	6	1
6	3						8	2
7			3		6			4
			2		7			
				5				

Ratkaisut sivuilla 25

Elokuun avoin toiminta

- Ti 1.8. kello 10-11.30 **Mölkky** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
 - Ke 2.8. kello 13-14 **Levyraati** yhdistyksen toimistolla.
 - To 3.8. kello 10-11.30 **Pelikerho** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
 - To 3.8. kello 13-15 **Avoin Yksinäisten vertaisryhmä** yhdistyksen toimistolla. Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
 - Ma 7.8. kello 13-14.30 **Bingo** yhdistyksen toimistolla.
 - Ti 8.8. kello 10-11.30 **Mölkky** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
- Ti 8.8. kello 13-14.30 **Virkeä vanhuus –luento** pääkirjaston Studiassa (Linnankatu 2) **Kuka minut perii – luento avio-oikeudesta, lesken asemasta ja perimysjärjestyksestä.** OTM Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailiala Oy. Voit osallistua myös etäyhteydellä <https://omakirjasto.fi/>, valitse videot. Virkeä vanhuus luento tulee näkyviin juuri ennen luennon alkua.
- Ke 9.8. kello 13-14 **Levyraati** yhdistyksen toimistolla.
 - To 10.8. kello 10-11.30 **Pelikerho** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
 - To 10.8. kello 13-14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä** yhdistyksen toimistolla. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
 - Ma 14.8. kello 13-14.30 **Tietoisku** yhdistyksen toimistolla: **Lempeä hoiva ja kuntoutus sekä muisto-**
- jen kapsäkki.** Ulla Rantanen. Voit osallistua myös etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>. Linkki myös kotisivujen www.vanhustuki.fi tapahtumakalenterissa.
- Ti 15.8. kello 10-11.30 **Mölkky** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
 - Ti 15.8. kello 13-14 **Info** yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa kuulemaan monipuolisesta toiminnastamme.
 - Ke 16.8. kello 13-14 **Levyraati** yhdistyksen toimistolla.
 - To 17.8. kello 10-11.30 **Pelikerho** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
 - To 17.8. kello 13-15 **Avoin Yksinäisten vertaisryhmä** yhdistyksen toimistolla. Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
 - Ma 21.8. kello 13-14.30 **Bingo** yhdistyksen toimistolla.
 - Ti 22.8. kello 10-11.30 **Mölkky** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä).
 - To 24.8. kello 10-11.30 **Pelikerho** Pelataan mölkkyä Rautatientorilla (puistossa päärautatieasemaan vastapäätä) tai huonolla säällä lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.
 - To 24.8. kello 13-14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä** yhdistyksen toimistolla. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
 - ma 28.8. kello 13-14.30 **Tietoisku** yhdistyksen toimistolla: **Asiaa silmäterveydestä, Instrumentariumin silmälääkäri ja optikko.** Voit osallistua myös etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>. Linkki myös kotisivujen www.vanhustuki.fi tapahtumakalenterissa.

Ennakkotietoa syksyn tapahtumista

Yksinäisten vertaisryhmä Suljettu ryhmä aloittaa 4.9. kello 9:30 ja tapaa joka toinen viikko 10 kertaa yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu ryhmään 31.8. mennessä.** Lisätietoja koordinaattori Katri Korvela 0447147010.

Vanhustuen iltapäivä ti 5.9. kello 14 Ruusukortteli, Puistokatu 11.

Virkeä vanhuus -luento *Sukupuolinen moninaisuus* ti 12.9. kello 13-14.30 Turun pääkirjaston studio, Linnankatu 2.

Ristikon ratkaisu

I K I O M A T
 R A S S A T A
 A V O T U L I
 K E T A R A T
 R V I N O
 L I H A T
 A R K U U S S U L A T T A A
 L O O K I H A I L U A N
 O T S A K E T S A T S I K I
 E E T A T I U T O I N A S
 V O S T O K I S A R I
 H A N I A E T N A R A V I
 A H T H A I N A I L O N
 A P A T I A L I A M P T
 S O L U R I A L M E I L I
 K I U K A A T O H E N T U A
 A K T I A S A T A S M
 A R H E A L I I T O T
 S Y L V I A T A L I E U
 A S I A J E E S U S T E L U
 A T E N E U M E S I I S Ä T
 R Ä M E S A D A S M A S A
 E V E R S T I P A L E T I T
 T Ä T I E L L U S O T A

Anagrammien ratkaisut

1. Kolmekymmentäseitsemän (osallistujamäärä 2023)
2. yleisöäänät
3. Paidatonriehuja (Käärijän toinen taiteilijanimi)
4. kilpailu
5. uudet laulut
6. laulukilpailu
7. osallistumiskielto
8. jäsenmaat
9. musiikkiesitys
10. Salvador Sobral (eniten pisteitä saanut laulaja)
11. Euroviisusydän (kilpailun uusi logo)
12. yleisradiounioni
13. euroviisut
14. rahoittajamaat
15. kilpailukappaleet
16. kielisääntö
17. taustanauha
18. televisiolähetys

Pulmien ratkaisut

- 1) 25
- 2) Kivi, Canth, Topelius
- 3) 2 h 10 min
- 4) 112 snt
- 5) Annalla ja Elmerillä on yhtä monta keltaista palloa.

Sudokujen ratkaisut

1	9	8	4	8	2	6	5	3
7	6	5	1	9	3	4	2	8
2	3	4	8	6	5	9	7	1
8	1	2	5	4	6	3	9	7
6	7	3	2	1	9	8	4	5
4	5	9	7	3	8	1	6	2
9	4	7	3	5	1	2	8	6
5	2	1	6	8	4	7	3	9
3	8	6	9	2	7	5	1	4

8	6	9	1	7	3	4	2	5
5	1	3	9	2	4	8	7	6
4	2	7	6	8	5	1	9	3
2	7	5	8	6	1	3	4	9
9	4	8	5	3	2	7	6	1
6	3	1	7	4	9	5	8	2
7	8	2	3	1	6	9	5	4
3	5	4	2	9	7	5	1	8
1	9	6	4	5	8	2	3	7

Vanhustuen iltapäivien tunnelmia



Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2023

Edut koskevat vain yhdistyksen jäseniä ja edellyttävät mainintaa jäseneduista sekä jäsenkortin esittämistä.

ACTION GROUP FINLAND OY Kaari-plasmasytyttimet ja taskulamput yhdistyksen toimistolta -20 % ja verkkokaupassa www.kaarilighters.com koodilla: vanhustuki23.

ASIANAJOTOIMISTO KAILIALA OY, Tuureporinkatu 6, Turku. Puh. 02 2843 400, www.asianajotoimistokailiala.fi. Testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen laatiminen -15 %.

ATK-APU SP-SYSTEMS OY Viilarinkatu 5 (Länsi1-keskus), Turku. Puh. 040 512 3906, www.atk-apu.fi. Tietokoneen huoltotyöt, mikrotuki, opetus ja kotikäynnit -15 %. Tietokoneet ja tabletit -10 % normaalihinnoista.

HANSATORIN APTEEKKI Hansakortteli Yliopistonkatu 20 (2.krs), Turku. www.hansatorinapteekki.fi. Vapaankaupan tuotteista -10 %.

HAUTAUSTOIMISTO PIETÉT Eerikinkatu 25, Turku, puh. 02 278 0760. Kiinamyllynkatu 5, Turku, puh. 02 278 0777. Henrikinkatu 2, Naantali, puh. 02 435 3126. www.pietet.fi. Arkut ja uurnat -10 %.

INSTRUMENTARIUM PUPILLI Eerikinkatu 6, Turku. Puh. 0203 32 852, www.instru.fi. Normaalihintaiset silmälasit -30 %, Näöntarkastus veloitusetta, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitus, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitusetta. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai voimassa oleviin kampanjoihin.

KAUNEUSKESKUS ILO Maariankatu 3A, Turku. Puh. 044 700 1818, www.kauneuskeskusilo.fi. -15 % jalkahoidoista.

KINTTUPISTE Humalistonkatu 18, Turku. Puh. 045 8611 509, www.kinttupiste.fi. Jalkojenhoitotuotteet ja – hoidot -10 %. Ei koske tarjoustuotteita.

KOULUTETTU HIEROJA VERA KORHONEN Läntinen Pitkäkatu 33 (Lounatuulet Yhteisötalo), 2krs huone 266. Jäsenkorttia näyttämällä 5 € alennus normaalihintaisista hieronnoista. Varaukset puh. 044 0400 059 tai varaa.timma.fi/tmiverakorhonen.

KOTONA ASUEN SENIORIHOIVA – henkilökohtaisesti sinulle. p. 050 435 3189. www.kotonaasuen.fi Säännöllisen sopimuksen tehneille käynti (2h) kaupan päälle.

KÄSITYÖ-KAISA KY Hämeenkatu 3 A, Turku. Puh. 02 233 3937. Avoinna ma-pe klo 9–17. Kaikista tuotteista -10 % alennus.

LEMPEÄ HOIVA JA KUNTOUTUS TMI Ulla Rantanen. Puh. 050 326 0414, www.lempeahoiva.fi. Asiointi- ja saattoapu -15 %.

MUOTITALO MARILYN Humalistonkatu 13, Turku. www.muotitalomarilyn.fi. Normaalihintaisista naisten vaatteista 20 % alennus.

RUISSALON KYLPYLÄ Ruissalonpuistotie 640, Turku. www.ruissalospa.fi. Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän hinnasta. Etu voimassa kaikkina päivinä pois lukien aatot ja juhlapyhät, heinäkuu sekä viikot 8 ja 52. Alennus on henkilökohtainen ja jäsenyys tulee osoittaa jäsenkorttia näyttämällä.

RUNOSMÄEN KUKKA Veteraaninkatu 3, Turku (sisäänkäynti Piiparinpolun puolelta). Puh. 02 477 2770. Avoinna ark. 9.00–17.00, la 8.30–14.00. Su suljettu. Sesonkiaikoina palvelemme myös pyhinä. Jäsenetuna -15 % kukista.

TURUN HUOLTOEXPERTIT Jorma Puttonen, Työmiehenkatu 1 A, Turku, puh 02 254 7760. www.turunhuoltoexpertit.com. Avoinna arksin klo 9.00–17.00. Korjaamme digiboxit, tv:t sekä muut viihde-elektronikkalaitteet. Jäsenetuna korjaustyöt, varaosat sekä kotikäynnit -15 % normaalihinnoista.

TURUN NAISVOIMISTELIJAT, Liikuntakeskus Energy, Vähäheikkiläntie 56 C 2.krs, Turku. Puh. 040 416 1906, tnv@tnv.fi. Etu aikuisten kausikortista -15€ ja yli 65 -vuotiaiden IKI-Liikekortista -5€.

VIKING LINE, Viking Linen risteilyt jopa -50 % valitusta hytti luokasta tietyillä lähdöillä, tuotetunnus: FPKRY. Lisätiedot edun voimassaolosta ja arvokuponki: www.vikingline.fi/edut/vanhustuki. Etua ei voi yhdistää Viking Line Club -etuihin.

OTA jäsenkortti mukaan

LIITY JÄSENEKSI—tue toimintaamme

Turun Seudun Vanhustuki ry on vuonna 2002 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen ja etujen valvonta.

Työmme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä yksityinen henkilö tai yhteisö / yritys (kannatusjäsenyys), joka toimii yhdistyksen toiminta-ajatuksen ja tarkoituksien hyväksi.

Voit hakea jäsenyyttä:

- Täyttämällä alla olevan jäsenhakemuslomakkeen. Leikkaa se irti ja postita toimistolle
- tai ilmoittaudu netin kautta www.vanhustuki.fi.

Jäsenyys on aina kalenterivuosi-kohtainen.

Jäsenenä saat

- Vanhustuen viestin postitettuna kotiisi neljästi vuodessa
- oikeuden osallistua yhdistyksen matkoille ja retkille sekä varainkeruutilaisuuksiin jäsenhintaan
- jäsenetuja yhteistyökumppaneiltamme
- äänioikeuden yhdistyksen sääntömääräisissä kokouksissa (henkilöjäsenet).

Ja lisäksi mahdollistat toimintaamme. Kiitos!

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Liityn

henkilöjäseneksi (20 €/kalenterivuosi, yksityishenkilöt)

kannatusjäseneksi (50 €/kalenterivuosi, yritys, yhteisö)

Etunimet

Sukunimi

Jäsenhakemus 2023

Osoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Syntymävuosi

Päivämäärä ____ / ____ 2023

Allekirjoitus

Allekirjoituksellani hyväksyn Turun Seudun Vanhustuki ry:n säännöt ja annan luvan tallentaa tietoni yhdistyksen jäsenrekisteriin.

Työntekijöiden yhteystiedot

Kuntoilukummitoiminnan koordinaattori

Iida Aulas

050 544 3313

kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmät

koordinaattori

Katri Korvela

0447147010

vertaisryhma@vanhustuki.fi

Keikka-auttajat, koordinaattori

Suvi Reini

040 709 0073

Keikka-apu@vanhustuki.fi

Yhdistystyöntekijät

Jonna Liukkonen

044 536 7741

info@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä

Erik Långstedt

044 7811 674

yhdistys@vanhustuki.fi

Toiminnanjohtaja

Nina Karuneva

045 613 8840

nina.karuneva@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta

suunnittelija

Sonja Vainikka

045 613 8839

tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Vera Holm

050 597 9751

ohjaaja@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Irene Virtanen

044 536 7721

ohjaaja2@vanhustuki.fi



Posti Green



Kevät

Kevätaamuna peloilla lepää luonnon rauha.

Kevätaamuna koivuissa soittaa länsituuli lauha.

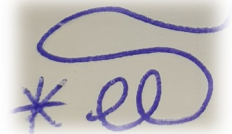
Kevätaamuna sydämeni odottaa kesän ensikukkaa.

Kevätaamuna käteni silittää vihreää nurmenkukkaa.

Kevätaamuna luonto sen näyttää, avaa mullan.

Kevätaamuna ihminen vaon täyttää, löytäen kullan.

Runoni keväältä 1987



”Elämään iloa ja ystävältä tukea”

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku.

Toimisto on avoinna 22.6. asti ma-ke kello 9-12 ja to kello 12-15,

26.6.-31.8. ma, ti ja to kello 10-14.

Puh. 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

