



VANHUSTUEN VIESTI

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti nro 3, elokuu 2023



Elämään iloa ja ystävältä tukea

Tässä numerossa

- 3 Pääkirjoitus
Kutsu yhdistyksen jäsenille: syyskokous
- 4 Elämän loppuvaiheessa vapaaehtoisten tuki auttaa
- 5 Keskustelutukea ja mielen hyvinvointia Suunta-hankkeesta!
Anagrammit
- 6 Tuetulla lomalla Nuuksiassa
- 7 Apua kauppatorin monitorista
Omenia, omenia, omenia—ja myös tomaatteja talveksi
Keikka-auttajien apua yli 80-vuotiaille yksin asujille
- 8 Mөлккy
Tukea kotiharjoitteluun
- 9 Tarinani
- 10 Elämäkertapiiri: Mamman toinen evakkomatka
- 11 Ystävätreffillä tutustuttiin uusiin ihmisiin
Ystävätoimintaa yksinäisille
- 12 Viljelypalstan hoito
Pulmat
- 13 Olen yksinäinen: Olenko yksin tunteeni kanssa?
Vesibussin kyydissä Aurajoella 3.7.
- 14 Avoimia vapaaehtoistehtäviä: tule mukaan
Aktiiviset vapaaehtoisemme vuonna 2023
- 15 Tilaisuuksia aktiivisille vapaaehtoisille
Vapaaehtoisia Saaristomeren aalloilla
- 16 Ristikko
- 17 Ilmoittaudu näihin tilaisuuksiin:
Syntymäpäiväkahvit
Iloa väreistä
Syysretki Tuorlaan 11.10.2023
- 18 Ryhmätoiminta
- 19 Tietoiskut
Virkeä vanhuus -luennot
Sudokut
- 20 Kaikille avoimia tapahtumia
Varainkeruutilaisuus
- 21 Ristikon, sudokujen, anagrammien ja pulmien ratkaisut
Juhannusjuhlan tunnelmia
- 22 Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme
- 23 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 ja Suvi Reini

Paino: X-Copy Oy. Painos 700 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisötalo,
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Sähköposti: info@vanhustuki.fi

Puh. 044 536 7741

Kotisivut: www.vanhustuki.fi

Facebook: 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 joulukuussa 2023

Aiemmat numerot ovat luettavissa kotisivuillamme.

Pääkirjoitus

Olemme näin kesän loppupuolella varmasti kaikki päivitelleet ensin kesän kuumuutta, kuivuutta, liiallista märkyyttä ja odotelleet sateiden päättymistä sekä auringon lämpöä vielä kerran ennen syksyn saapumista. Lukeudun ainakin itse näihin henkilöihin, jotka kaipaavat auringon valoa ja sen säteiden antamaa lämpöä näin syksylläkin.

Syksy tulee ja yhdistyksen toiminta palailee tuttuun viikkorytmiinsä. Kerhot ja ryhmät alkavat pyöriä suunnitellusti. Tietoiskut ja luennot jatkuvat toimistolla, kuin myös Virkeä Vanhuus -luentosarja kaupungin kirjaston luentosalissa saa jatkoa. Tämän lisäksi on luvassa paljon muuta mukavaa toimintaa ja niistä kerromme kuukausittain ilmestyvässä tiedotteessa, jonka voit noutaa itsellesi toimistolta.

Keväällä järjestimme Edunvalvontaryhmän kanssa Vanhusten ääni -tilaisuuksia kahdesti ja nämä tilaisuudet saavat jatkoa syksyn aikana. Ohjelmatyöryhmä puolestaan on suunnitellut Vanhustuen iltapäiviin Ruusukortteliin ohjelmaa kuukauden ensimmäisiin tiistai-iltapäiviin. Poikkeuksena on marraskuu, jolloin ei Vanhustuen iltapäivää järjestetä Ruusukorttelissa olevan varainkeruutilaisuuden vuoksi.

Kokemus on kova opettaja, koska se vaatii ensin kokeen suorittamisen ja antaa vasta sen jälkeen opetuksen, ”Vernon Sander Law”. Näinhän se on ja ensimmäiset kokemukset Keikka-auttajatoiminnasta on saatu. Koulutuksia on nyt järjestetty auttajille kahdesti ja hankkeeseen kaivataan lisää vapaaehtoi-

sia mukaan. Jos tunnet asian omaksesi, niin tule mukaan olemalla yhteydessä hankkeen vetäjään Suviin.

Hyvinvointi ja mielen hyvinvointi on meille kaikille ihan ykkösasia. Olen kertonutkin jo äitini uudesta asuinympäristöstä Mäntyrinteen vanhainkodissa, jossa hän viihtyy hyvin ja on tyytyväinen saamaansa hoivaan ja varsinkin turvallisuuden tunteeseen. Kesän aikana olen aistinut pientä kiukkua ja jopa tyytymättömyyttä. Pohdimme hänen kanssaan yhdessä mistä tässä muutoksessa on nyt kyse ja syy olikin aika yksiselitteinen, kesäsjaiset hoitajissa. Kaikki ovat mukavia ja osaavia, mutta jatkuva vaihtuvuus oli hänestä ikävää ja toi epävarmuutta päivätoimien sujuvuuteen. Ikäihmiselle tuo arjen toimien pysyminen tuttuna turvallisenä on olennainen asia.

Mietinkin tässä keikkatyön lisääntymistä ja sen vaikutusta niin hoidettavaan kuin työntekijään itseensä. Keikkalaisia on, varsinkin hoitotyössä, lisääntyvisä määrin, joka oman jaksamisen ja työn sekä työaikojen mielekkyyden vuoksi on ymmärrettävää. Toinen puoli asiassa on tässä tapauksessa nyt asukkaan mielen hyvinvointi. Tukeeko alati vaihtuvat kasvot ikäihmisen selviytymistä miten?

Näillä mietteillä toivotan kaikille lukijoille hyvää syksyä ja vaikka maisema harmaantuu, niin pyritään ylläpitämään silti mielen hyvinvointia kaikin tavoin.

Maarit Kulmala, puheenjohtaja

Kutsu yhdistyksen jäsenille

Turun Seudun Vanhustuki ry:n syyskokoukseen

Aika: keskiviikko 29.11.2023 kello 15.00

Paikka: Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimistolla os. Läntinen Pitkäkatu 33, Turku tai etäyhteydellä

Ilmoittautuminen: 22.11.2023 kello 15.00 mennessä toimistolle puh. 044 536 7741

Syyskokouksen asialista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Asialistan hyväksyminen
5. Jäsenmaksut vuodelle 2024
6. Toimintasuunnitelman hyväksyminen
7. Talousarvion hyväksyminen
8. Puheenjohtajan valinta
9. Hallituksen jäsenten valitseminen erovuorolaisten tilalle
10. Yhdistyksen tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valinta
11. Palkitsemiset
12. Aloitteet
13. Muut esille tulevat asiat
14. Kokouksen päättäminen

Tervetuloa!

Turun Seudun Vanhustuki ry:n hallitus

Elämän loppuvaiheessa vapaaehtoisten tuki auttaa

Ikäihmisten riittävä ja laadukas hoiva on suomalaisessa yhteiskunnassa asia, josta keskustellaan välillä kiivaastikin, mutta johon ei tunnuta millään löytävän ratkaisuja tai rahaa. Ympäri vuorokautisen asumisen paikkaa ja elämän viimeistä kotia joutuu usein jonnottamaan aivan liian pitkään, resurssit kotihoidossa ovat riittämättömät ja vanhusten yksinäisyys tunnistettu ilmiö.

Elämän loppuvaiheessa olemme usein raskaiden asioiden kanssa yksin. Omaiset ja etenkin omaishoitajat ovat uupuneita, välimatkat iäkkään ja lähisuvun välillä usein pitkiä, eikä keskustelu lähestyvistä kuolemasta ole sekään mitenkään helppoa. Kuolema ja suru ovat osa elämää, mutta miksi tämän elämänvaihe pitäisi jaksaa yksin?

Saattohoitokodeissa kuoleva ja hänen läheisensä saavat usein rinnalleen koulutetun vapaaehtoisen. Hän voi käydä tapaamassa elämän loppuvaiheessa olevaa silloin, kun läheinen itse ei voi siellä olla; tuoda elämää osastolle, jossa on usein kiire; tarjota arkista asiointi-, ulkoilu- ja keskusteluapua ja ylipäättään olla läsnä ja tukena sekä kuolevalle että lähipiirille. Tällaista tukea tarvittaisiin kaikkialla, missä ihmiset kuolevat: hoivakodeissa, sairaalaosastoilla ja kotona.

Palliativisen hoidon suosituksissa ja kansallisessa laatusuosituksessa vapaaehtoisten merkitys on tunnustettu, mutta kenttä on tähän asti ollut jäsenymätön: vapaaehtoistyö eri puolilla Suomea on piste-mäistä ja pirstaleista, usein väliaikaisten hankkeiden tai yksittäisen innokkaan työntekijän harteilla.

Suomen palliativisen hoidon yhdistyksen Saava-hankkeessa kehitämme kolmen vuoden ajan valtakunnallista koulutus- ja toimintamallia saattohoidon vapaaehtoistoimintaan, jotta toimintayksiköt, omaiset ja ammattilaiset voisivat ottaa vapaaehtoiset sujuvasti ja luottavaisin mielin vastaan ja vapaaehtoiset kokisivat saavansa työhönsä riittävästi koulutusta ja tukea. Mukana on toimijoita laajasti palliativisen hoidon ja saattohoidon kentältä, ja hankkeen päättyessä ensi vuonna malli on valtakunnallisesti hyödynnettävissä ja palliativisten keskusten koordinoitavissa.

Yksi pilottipaikkakunnista hankkeessa on Turku, jossa uuden koulutuksen myötä saattohoidon vapaaehtoistyötä onkin saatu laajennettua. Tämän vuoden aikana koulutamme vielä yhden uuden ryhmän vapaaehtoisia, ja Lounais-Suomen saattohoitosäätiön tuen turvin aluekoordinaattorimme työ Turussa ja Lounais-Suomessa jatkuu myös hankkeen päättyttyä.

Elämän loppuvaiheeseen tarvitaan lisää ihmisiä toistemme tueksi. Vapaaehtoiset voivat olla yksi tärkeä palanen sitä kokonaisuutta, jolla turvataan meille kaikille hyvä kuolema.

*Sarianne Hartonen, projektipäällikkö
Suomen palliativisen hoidon
yhdistyksen Saava-hanke*



Saava-peruskoulutuksen info-tilaisuus
tiistaina 26.9. klo 17-18 Meri-Karinassa (Seiskarinkatu 35)

Koulutuskerrat Meri-Karinassa

to 16.11. klo 16.30-19.30
ti 21.11. klo 16.30-19.30
ti 28.11. klo 16.30-19.30 ja
la 2.12. klo 10-15

Lisätietoa koulutuksesta ja ilmoittautumiskäytännöistä
saa aluekoordinaattori Maarit Lehtiseltä
044 491 5416 / maarit.lehtinen@sphy.fi

Keskustelutukea ja mielen hyvinvointia Suunta-hankkeesta!

Mikä on sinun tarinasi? Mikä tekee matkastasi mielekkään ja merkityksellisen? Tule keskustelemaan luotettavan vapaaehtoisen kanssa mieltäsi askarruttavista aiheista, kuten yksinäisyydestä, surusta, ihmissuhteista, unelmista ja oman elämäsi kaaresta. Suunta-hankkeen tarjoama tuki ei ole kriisiapua. Sen sijaan tuen toivotaan toimivan ennaltaehkäisevänä apuna elämäntilanteiden muutosten, arjen haasteiden ja oman menneisyyden pohdinnan keskellä.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä toteuttaa kolmivuotista Suunta-hanketta yhteistyössä Vanhustuki ry:n, Tukenasi ry:n, Fingerroos-säätiön ja Turun kaupungin kanssa. Hankkeessa ideana on, että yli 60-vuotiaat keskustelutukea kaipaavat tapaavat vapaaehtoisen keskustelukumppanin kanssa 3–6 kertaa sovittuina ajankohtina. Hankkeen idea lähti tarpeesta vastata korona-aikana lisääntyneeseen yksinäisyyteen ja vallitsevaan mielenterveyskriisiin. Mukaan lähteneet asiakkaat ovat kuvailleet tullessaan kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Osallistumisesta on ollut apua esimerkiksi tunteiden käsittelyssä, vahvuuksien löytämisessä, stressin vähenemisessä, eteenpäin menemisessä ja olon keventymisessä. Kohtaamiset ovat saattaneet rohkaista lähtemään kotoa tai mahdollistaneet tietyistä asioista ensimmäistä kertaa ääneen puhumisen.

Ammattiterapiasta Suunta-hankkeessa ei kuitenkaan ole kyse. Vapaaehtoisilta ei vaadita ammatillista osaamista mielenterveyteen liittyen, eivätkä he ole vastuussa siitä, että asiakkaan toiveet koskien hänen elämäntilannettaan toteutuvat. Vapaaehtoiset ovat monen ikäisiä aina parikymppisistä aina yli kahdeksankymmentä vuotiaisiin ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Heitä on keuhuttu mm. heidän kunnioittavasta, hienotunteisesta ja avoimesta lähestymistavastaan. Vapaaehtoisille tehdään alkukartoitus ja he osallistuvat neljän illan koulutukseen, jossa he saavat mielenhyvinvointiin ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun liittyvää perehdytystä.

Ratkaisukeskeisyyden ideana on löytää uusia näkökulmia omaan elämään ja keskittää huomio erityisesti sellaisiin asioihin, joihin ihminen itse voi vaikuttaa. Vapaaehtoisen kanssa käytyjen keskustelujen tavoitteena on päästä reflektoimaan omaa elämää, tai jotakin tiettyä tilannetta tai tunnetta tavalla, jossa asiakkaan omaa ajattelutapaa ja toiveita kunnioitetaan. Hankkeen arvoihin kuuluvat vapaus, tasa-arvo, myötätunto ja henkinen pohdinta. Mistään sellaisesta ei ole pakko puhua, mistä asiakas itse ei halua.



Lähtemällä mukaan Suunta-hankkeeseen pääsee myös mukaan mm. kuuntelemaan hankkeeseen kutsuttuja vierailevia puhujia ja osallistumaan virkistyspäiviin. Syyskuussa 5.9.2023 Tommy Hellsten tulee hankkeeseen puhumaan otsikolla ”Läsnäolon mystinen ulottuvuus”. Hellsten on terapeutti, kirjailija, kouluttaja, puhuja ja luennoitsija sekä Ihminen tavattavissa -filosofian isä. Tilaisuus on avoin ja se järjestetään klo 17:30 Turun Henrikinkirkolla, Peltolantie 2. Tervetuloa mukaan!

Kiinnostuitko lähtemään mukaan Suunta-hankkeeseen joko keskustelutukea hakevana asiakkaana tai vapaaehtoisena keskustelukumppanina? Kaikki Turun ja Kaarinan alueella asuvat ovat tervetulleita mukaan. Ole yhteydessä ja sovimme sinulle alkukartoitusajan hanketyöntekijän kanssa.

Yhteystiedot

Hankepäällikkö Karima Karppinen p. 040 341 7765, karima.karppinen@evl.fi,

Hankekoordinaattori, Diakoniatyöntekijä Heini Hannuksela, p. 040 341 7492, heini.hannuksela@evl.fi

Lisää tietoa löydät osoitteesta www.loydasuunta.fi.

Anagrammit

Järjestä kirjaimet uudelleen, saat niistä Suomen maakuntia.

Yksi maakunnista kuitenkin puuttuu, tiedätkö mikä?

- | | | |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| 1. alppi | 7. maan kehät | 13. prima kana |
| 2. ansa tutka | 8. maha avanne | 14. sopiva sohjo |
| 3. entä hopeamalja | 9. mankka lyseo | 15. siimes ukko |
| 4. jatkaa reellä | 10. naku ui | 16. sohjo jalkapari |
| 5. kankeampi ohjas | 11. pehmitä jää | 17. uima-asu |
| 6. leveä otsa | 12. pojan maha | 18. vaimoni sisarus |

Tuetulla lomalla Nuuksiossa

Viime keväänä olin taas yhden uuden järjestön jäsen huomattuani Eläkeliiton ilmoituksen Facebook-sivuilla. Oli noita jäsenyyksiä näiden eläkevuosien aikana kertynyt useampikin, enkä kovin ahkerasti ollut kuitenkaan osallistunut yhdistysten järjestämiin monipuolisiin ohjelma- ja neuvontatapahtumiin, lähinnä maksoin jäsenmaksuja ja luin muutamia kertoja vuodessa ilmestyviä lehtiä. Nyt päätin kuitenkin olla aktiivisempi ja menin paikan päälle kuulemaan yhdistyksen toiminnasta. Mukavaa yhdessäoloa oli mm. karaoketanssien ja kuukausittain järjestävien luentojen muodossa. Kokouksessa kiersi myös esite tuetuista lomista ja ohjeita niihin osallistumisesta. En ollut koskaan sellaisille osallistunut, ehkäpä joskus perheen kanssa ammattiyhdistyksen lomapaikassa muutama yö vietetty, mutta en kokenut kuuluvani kohderyhmään nykyisin.

Tuli kuitenkin ilmi, että Nuuksiossa järjestettävälle viiden yön lomalta puuttui osallistujia ja se oli vaarassa peruuntua osallistujakadon vuoksi! Hakemus sisään ennätysvauhtia ja kuinka ollakaan, sain kutsun Hotelli Nuuksioon toukokuun alkupuolella. Eli oli käynyt tuuri, sillä yleensä näihin on aika kova tungos ja vain 20 henkeä otetaan kulloinkin mukaan. Kurssin omavastuu on 25€ vuorokaudelta.

En ollut ennen Nuuksiossa käynyt, joten jo alue kiinnostavasti. Onhan se hieno ja laaja alue lähellä Helsinkiä ja viikon aikana huomasin, että monet firmat toivat työntekijöitään päiväksi luonnon keskelle aktiivilomalle. Myös me lomailijat harrastimme monipuolista ohjelmaa ulkoilmassa: oli mölkönpeluuta, luontorasteja, frisbeegolfia, uintia ja samoilua lukemattomilla ulkoilureiteillä. Meillä oli oma hyvinvointiohjaaja, joka opasti meitä terveelliseen ravintoon ja liikuntaan. Yhdessä sekoitimme terveelliset pirtelet ja makoilimme patjoilla salin lattialla oppien rentoutumisen saloja.

Osallistujat olivat enimmäkseen pariskuntia, mutta onneksi oli mukana myös kolme yksinosallistuvaa naista ja yksi mieskin. En ollut huomannut varata yhdenhengen huonetta, ja ensimmäisen yön jouduinkin jakamaan huoneen toisen kanssa, mutta lopulta jäin koko ajaksi samaan huoneeseen, sillä oli ihan mukavaa kun oli seuraa ja kemiaikin sopivat yhteen. Ruokaa oli yllin kyllin ja se oli todella monipuolista ja maittavaa, kaksi kunnan aterialla päivässä ei ollut ollenkaan ongelma, vaikka kotona tulee tyydyttyä vain yhteen. Käytössä oli myös saunaosasto uima-altaiden ja lisäksi puusauna Pitkäjärven ran-

nalla. Iltaohjelmaa ei hotellissa kuitenkaan ollut, mutta muutama ryhmän jäsen oli innokas karaokelaulaja ja he olivat tuoneet omat välineet mukaansa. Mukavaa musiikkia ja hyviä laulusuorituksia, jopa yhteiskaraokea tuli kokeiltua, ja jalalla koreasti välillä vaikka tyttöparein. Kaikin puolin mukavaa ja piristävää vaihtelua arkielämään oli tämän loman anti.

Toiselle lomalle olin hakenut jo yli vuosi sitten ja aina usunut hakemuksen, kun en ollut päässyt mukaan. "Yhtäkkiä yksin" kurssi on tarkoitettu leskille ja siihen on suositeltua osallistua noin 1-3 vuoden aikana leskeytymisestä. Kurssi kesti viisi yötä ja on osallistujille maksuton. Meitä oli 14 naista ja 2 miestä, miesten osallistuminen oli ollut kuulemma tyttärien ansiota, mutta me naiset olimme kiitollisia myös miehisestä näkökulmasta elinkumppanin menetykseen. Tällä kurssilla oli tiivis aikataulu, lähes kahdeksan tuntia joka päivä ohjaajan opastuksella kävimme läpi kaikenlaisia tuntemuksia surun ja menetyksen kohdattua jokaista osallistujaa.

Ensimmäisenä päivänä jokainen sai vuorollaan kertoa oman tarinansa ja tämä päivä olikin kaikkein koskettavin osio eikä kyyneleiltäkään välttytty. Mutta kuten jo toisena päivänä todettiin, nyt katse eteenpäin, ei saa jäädä epätoivoon ja suruun liiaksi makaamaan, vielä on elämää elettäväksi, vaikka se toisenlaista onkin ilman kumppania. Työkirja oli apuna ja tehtäviä tehtiin paljon ryhmätöinä. Töitä purettaessa jokainen pääsi ääneen ja muutenkin ryhmässä oli hyvä ja kannustava henki, jokainen uskalsi osallistua ja kertoa tuntemuksistaan.

Kurssi pidettiin Salon Lehmirannassa kauniin järven rannalla, ja upeaa luontoa oli ympärillä. Ruokaa sai täälläkin riittävästi ja oli myös kuntosali, sauna ja uima-allas käytettävissä, puhumattakaan aivan viereisessä olevasta järvenrannasta. Tämän kurssin anti oli ehdottomasti vertaistuki, niin kuin monessa muussakin asiassa. Lisäksi työkirjaa läpikäydessäni ja ohjaajaa kuunnellessani totesin, kuinka samanlaisia ajatuksia ja tunteita olin itsekin surunpolullani tuntenut. Eli kaikki tuntemukset ja muut olivat ihan normaaleja ja kaikki läpikäyvät ne ajallaan. Yhteydenpitoa on pidetty yllä WhatsApp-ryhmässä myös jälkikäteen ja ehkä joidenkin kesken syntyy myös syvempää ystävyttäkin. Aika näyttää sen, mutta uskon kurssin olleen kaikille osallistujille positiivinen ja lohtua antava kokemus.

Maarit Rintala, tiedotusryhmä

Apua Kauppatorin monitorista

Kysymyksiä arjen asioista – pieniä tai suurempia? Niiden kanssa ei kannata jäädä yksin murehtimaan. Kauppatorin monitorissa (KOP - kolmion talo) on apua tarjolla monenlaisiin asioihin. Ikääntyneillä on siellä oma neuvojansa ja hänen kanssaan voi asioida myös nimettömänä, jos niin haluaa.

Monitorin sisääntuloaulassa on ajanvarauskone, josta valitaan ensin Turun kaupungin palvelut ja sen jälkeen ikääntyneiden palvelut. Kone antaa sinulle vuoronumeron. Istuudu odottamaan, sinut kutsutaan huoneeseen nro 19, jossa voit rauhassa asioida. Jos numeron saanti tuntuu vaikealta, voit pyytää sisääntuloaulassa apua neuvojalta, joka ohjaa sinua.

Palveluohjaaja Irmeli Sulonen kertoo, että yleisimpiä asioita, joista häneltä kysytään ovat:

- omaishoidon tuki,
- siivous-, kuljetus ja muut kotiin tuotavat palvelut
- hoitotuki
- asumiseen liittyvät asiat (palvelutaloihin asumaan pääseminen, senioritalot, saattohoito jne.)
- apuvälineistä voi kysyä, vaikka tästä saa myös tietoa terveyskeskuksista

Myös muihin kysymyksiisi täältä saa vastauksia.

Apua saa myös puhelimitse numerosta 02 262 6164 arkisin klo 9-15.

Monitori palvelee myös monissa muissa asioissa.

- Kela: kaikki Kelan palvelut
- Visit Turku: matkailuneuvontaa, karttoja, kulttuuria, lippuja erilaisiin kulttuuritilaisuuksiin.
- Ulkomaalaisten henkilökohtaista palvelua: International House -tiskeiltä
- Föli: lippuja ja tietoa liikkumisesta Föliillä. Föli-kaverit päivystävät torstaisin klo 12 – 14 elo-syyskuussa 2023. Heiltä saa neuvoja, opastusta ja henkilökohtaista ohjausta Fölin käytössä.



Pirjo Solin,
tiedotusryhmä

Omenia, omenia, omenia — ja myös tomaatteja talveksi

Viime vuoden elokuussa teimme yhdessä omenahilloa. Herkut on talven pitkinä päivinä syöty ja nyt on aika tehdä taas lasipurkit täyteen tulevaa talvea varten. Emme nyt tee niitä yhdessä, sillä nythän jo osaamme kokata niitä kotona.

Omenoita saa sitten, kun taas kypsyvät. Kysele tuttavilta ja ystäviltä. Yleensä ihmiset antavat mie-

lellään - ainakin pudonneita - ja niistähän saa hyvää hilloa ja mehua. Kupittaan siirtolapuutarhasta kannattaa kysellä. Usein siellä on valmiiksi kerättyjäkin, joita saa ilmaiseksi ottaa.

Jos käytät tietokonetta niin Facebookissa on ryhmä Turun Omenapörssi (<https://www.facebook.com/groups/1031202993557790>), jossa niistä ilmoitellaan. Myös tomaatteja voi keittää talveksi ja säilöä samalla tavalla kuin omenoita.

Pirjo Solin, tiedotusryhmä

Keikka-auttajien apua yli 80-vuotiaille yksinasujille

Tarvitsetko apua pieniin arjen askareisiin tai kodin ulkopuolella asiointiin?

Voit saada maksutonta keikka-auttajan apua kaksi kertaa kuukaudessa.

Vapaaehtoiset keikka-auttajat toimivat apunasi sellaisissa tilanteissa, joista et yksin selviytyisi. Vapaaehtoinen voi esimerkiksi

- käydä kanssasi kaupassa, tapahtumassa tai kirjastossa
- avustaa tietokoneen tai kännykän käytössä
- vaihtaa lampun tai auttaa muissa pienissä kodin askareissa.

Keikka-auttaja ei kuitenkaan siivoa tai tee hoidollisia toimenpiteitä. Hän toimii apuna tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Voisitko toimia keikka-auttajana?

Saat perehdytyksen tehtävään kurssilla (3h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä). Voit valita sinulle sopivan keikan oman kiinnostuksesi ja aikataulusi mukaan.

Lisätietoja

koordinaattori Suvi Reini,
puh. 040 709 0073 tai
keikka-apu@vanhustuki.fi.

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.

Mölkky

Mölkky on suomalainen Päijät-Hämeestä tuleva peli, joka on kehittynyt kyykästä (1964 Karjala Liitto). Karjalaiselle Kyykälle sukua oleva Mölkky tunnettiin aiemmin nimellä Molkka. Saman tyyppisiä pelejä tunnetaan maailmalta mm. Pohjois-Espanjassa tiedetään heitellyn vastaavanlaisia puukalikoita kyläjuhlien ulkopeleissä 1700-luvulla.

1900-luvulla Tuoterengas alkoi valmistaa peliä rekisteröimällä tuotemerkin Mölkky. Yritys keräsi teollisuuden ylijäämämateriaalia tarkoituksena keksiä niistä uusia tuotteita ja työllistää samalla vaikeasti työllistyviä. Näin syntyi yksi aikamme suosituimmista pihapeleistä. Kapulat valmistetaan koivusta ja laatikko havupuusta. Yksi Mölkyn keksijöistä on entisen Tuoterenga, nykyisen Lahden Työpaikan entinen toimitusjohtaja Jouko Pylväs.

Pelin nimi kehitettiin protestiksi englanninkielisten nimien rinnalle, niin örvelö nimi kuin ikinä löytyy. Pylvään mukaan nimi viittaa alkujaan lapsen takapuoleen. Pylväs on myös kirjoittanut Mölkystä humoristisen kirjan ”Mölkyn lyhyt oppimäärä”.

Mölkyn suosio alkoi 1990-luvulla. 1997 lajissa alettiin järjestää SM-kilpailuja. Vuonna 2004 kisat laajennettiin MM-kisoiksi. Peli päättyi jossain vaiheessa myös Kaustisten Kansamusiikkifestivaaleille, jossa Mölkkyä pelattiin läpi koko yön.

Mölkky kalahti suomalaiseen ja kansainväliseen mieleen 13.8.2010. Nyt suuri buumi on myös Japanissa, jossa Mölkystä on useita primetime-televisiosarjoja, mölkkyjoogaa ja jopa bändejä, jotka tekevät mölkky aiheista musiikkia. Suomalainen mölkky onkin nousut merkittäväksi vientituotteeksi etenkin Ranskassa ja Japanissa. Nykyään kaikki Mölkky-pelit valmistetaan Porissa suomalaisesta puusta. Valtaosa, 90 %, menee ulkomaille.

Mölkkyä voi pelata taidoista ja iästä riippumatta. Se on kiva harrastus kaikenikäisille. Vanhustuen porukkaan ovat kaikki tervetulleita pelaamaan, vaikka ensin katsomaan. Emme pelaa harrastajina aivan tarkkojen sääntöjen mukaan, mutta tietysti joitakin sääntöjä tulee pelin sujuvuuden vuoksi noudattaa.

Vaikka joukossa on joitakin kilpailuhenkisiä harrastajia, tärkeintä pelatessa on ilolla ja riemulla harrastaa kivaa yhdessäoloa. Kaikki voivat osallistua myös joka vuotuisen kilpailuun yhdistysten välillä—kisat järjestää kohtaamispaikka Tärsky. Vanhustuen joukkue on voittanut kiertopalkinnon kahtena vuonna, tosin vuonna 2022 kiertopalkinto meni muualle.

Vuoden 2023 kisat pidettiin 10.8. Vanhustuki osallistui kilpailuun kolmella joukkueella. Yksi joukkue toi pokaalin kotiin. Onnea voittajille!

Marja Lumio



Eläkeläinen

Särkyrikas iltayö
kulmikkaassa asuinkerrostalossa.
Tabletteja ja pillereitä.
Levotonta unta aamun tunneilla.

Päivällä liikennetullppana
kaduilla ja teillä.

Tönittäväenä tungoksessa.
Yksinäisenä tavaratalossa.
Arkana terveyskeskuksessa.
Avuttomana huoltotoimistossa.

Illalla seurustelua
seitsemän vuosikymmenen kanssa.

- F. E. Takala

Tukea kotiharjoitteluun

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

- tuoilta 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.



Tarinani

On torstai aamupäivä heinäkuun lopulla, jolloin taapaamme kuntoiluystäväni Mirjan kanssa. Nyt emme ainoastaan jumppaa, vaan käymme myös keskustelua hänen eletystä elämästään.



Mirja syntyi Oulussa 1937 ja siellä hän vietti lapsuutensa ja kävi koulunsa. Hänellä oli kaksi veljää ja sisar. Isä oli ammatiltaan pappi, joka toimi Oulun diakonissa-laitoksella. Koti oli laitoksen virka-asunnossa. Äiti toimi sairaanhoitajana. Alakoulun jälkeen hän jatkoi opiskelua Oulun yhteislyseossa, josta pääsi ylioppilaaksi 1952. Ammattiin opiskelua hän jatkoi Helsingissä ravintotieteen alalla ja tapasi siellä tulevan miehensä, joka valmistui agronomiksi.

Aluksi he asuivat Turussa kerrostalossa Kauppiaskadulla, jossa syntyi ensimmäinen lapsista. Tämä tytär toimii lääkärinä merenkulun henkilöstölle. Potilastuvastanottojen ohessa hän tekee alansa tutkimustyötä ja julkaisee oppikirjoja käytännön toimintoihin. Pitkien työpäivien vastapainoksi hän harrastaa puutarhan hoitoa; erikoisten kukkien ja koristepuiden kasvatusta, vihanneksia ja hedelmäpuita.

Perhe oli muuttanut Kaksikerran saarelle, josta ostetulle tontille rakennettiin oma talo Farmoksen tehtaan yhteisasuntoalueelle. Tehtaassa oli työpaikat ja bussiyhteydet kaupungille olivat hyvät, jossa lapset kävivät koulunsa, Mirja toimi monenlaisissa tehtävissä: baarissa, keittiötöissä, toimistotyössä ja tilausten hoidossa. Kesäaikaan hän työskenteli Tammivalkaman lomakeskuksessa, jossa pidettiin lasten leirejä. Saaren luonto on poikkeuksellinen, siellä kasvaa

mantereelle harvinaisiakin kasveja ja siellä on hyvät pyöräilymahdollisuudet luonnon keskellä.

Mirjan liikkuminen sisätiloissa sujuu vain rollaattorin avulla. Hänellä käy viikkosiivooja, joka samalla myös hoitaa ruokaostokset ja mitä kaupasta tarvitaan. Kuntoilukummi-ohjelmalla pyrimme ylläpitämään hänen jalkaniveliensä toimintakykyä ja käsivoimiaan yllä. Ulkona liikkumiseen hän tarvitse aina tukihenkilön. Onneksi hänen lähiomaisensa ovat lääkärikoulutuksen omaavia, joilta saa apua ja ohjeita tarvittaessa.

Vanhimman tyttären puoliso toimii lääkärinä palo- ja pelastusalan henkilöstölle ja heidän tyttärensä opiskeli ruotsiksi Uppsalan yliopistossa valmistuen tänä keväänä lääkäriksi. Kesä hänellä on mennyt partioharrastuksen kisoissa ulkomailla ja valtameri purjehduksessa. Hänen viestejään Mirja-mamma aina odottaa, saadakseen tietää, että kaikki on ok ja hyvin. Pienestä päiväkotii-käisestä asti hän on ollut osan päivää mamman luona hoidossa. Ja hänen elämässään menestyminen on Mirjalle tärkeää.

Vanhemmat muuttivat esteettömiin tiloihin Verkehovon entisen tehtaan alueelle rakennetulle senioritalolle eläkepäivinään. Kaksikerran asunto jäi tyttären perheelle. Koti on erittäin kaunis, Aurajoen rannalla, kukkien ympäröimänä. Tytär Päivi kasvattaa tai ostaa hänelle monenlaisia parvekekukkia laatikoihin ja ruukkuihin ja leikkokukkia sisälle maljakoihin. Lastenlapset ovat olleet isovanhempiansa luona, kun lasten päiväkotii oli nykyisen asunnon lähellä.

Mirjalle ovat erittäin tärkeitä koko perheyhteisö, lapset ja lastenlapset ja se, että he ovat täällä lähellä. Miehensä kuoltua hän jäi yksin asumaan kotiinsa. Ajanvietteenä hän katsoo TV:stä pääasiassa asiapi-toisia (A-studio) ja päivänpolitiikkaan liittyviä ohjelmia sekä luontokuvauselokuvia. Hän lukee romaaneja ja ihmisten elämäkertakirjoja. Vanhustuen kuntoilukummi- tai tukiystävätoiminta on ollut heille aivan uusi asia. Aikaisemmin Mirja oli osallistunut Nivelyhdistyksen järjestämään vesijumppaan säännöllisesti.

Terttu Raitanen, tiedotusryhmä

Yhdistyksen Elämäkertapiirissä muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.
Elämäkertapiiri kokoontuu yhdistyksen toimistolla 26.9. alkaen 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.

Mamman toinen evakkomatka

Kun kesäkuussa 1944 Neuvostoliiton suurhyökkäys alkoi, aloitettiin siviilien evakuointi Karjalasta. Käsky Suistamon ja Impilahden kuntien evakuoimiseksi annettiin 28.6. Kotona Kontuvaarassa olivat tällöin Filip-isä, Taina-äiti eli mamma, lapsista Juulia, Aino, Martta ja Aarne sekä Martin vaimo Aili. Irja oli Jami-lahdessa kodinhoitajakoulussa, Eino rintamalla ja Martti työllisyysvelvollisuuspataljoonan kassanhoitajana.

Kovasti ovat heinäkuun alussa Patrikaiset laittaneet kuntoon laatikoita. On pakattu ja luetteloitu tavarat. Koneisiin ja laatikoihin maalattiin nimet, tunnusnumerot ja osoite. Lähtöön ei vielä ole tullut varsinaista määrystä. Kuitenkin aikaisin torstaina 6.7. Aino oli hevosella saattamassa Ailia asemalle, koska tämä oli päättänyt lähteä vanhempiensa kotiin Hämeenseen. Laatikot saatiin matkatavaroina junaan, mutta kestää jonkun aikaa ennen kuin ne saapuvat perille. Sinne jäivät kotiin vielä kaikki toiset touhuamaan lähdön kanssa.

Mamma lähti kotoa 12-vuotiaan Aarnen kanssa 11. päivän iltana. Linja-auto vei heidät Alatun asemalle. Niin äkkiä lähtö tuli, että olivat jo nukkumassa, kun kymmenen minuutin sisällä täytyi olla autolla. Kotoa saatiin tavarat autolla asemalle ja junaan. Yö odotettiin Alatun asemalla ja vasta seuraavana aamuna he pääsivät taipaleelle. Härkävaunussa matkattiin viisi vuorokautta Kontiomäen ja Ylivieskan kautta Kauhavalle. Mamma kertoi, että ”matka onnistui pätevän hyvästi, vaikka tiukkaa oli vaunuissa.” Heille sattui sellainen vaunu, että siinä ei ollut toista ovea. Yöllä oli kylmä eikä voinut nukkua pitkällään. Ruokaa matkalaiset saivat monessakin pysähdyspaikassa.



Mamma kertoi Ailille 17. päivä kirjoittamassa kirjeessään, että vastaanotto oli ollut ystävällinen, vaikka joutuvatkin asumaan samassa talon väen kanssa.

Kun mamma oli ollut viikon verran Kauhavalla, oli hän saanut hoitoonsa lampaat, sian ja vasikan. Asemalle on yhdeksän kilometriä matkaa eikä sinne kulje autoja. Joka päivä hänen on pitänyt kävellä tarkastamaan tavaroitaan. Yhdessä vaunussa hän näki paljonkin omia laatikoita, vaan sitä ei voitu vielä purkaa, kun oli toinen juna edessä. Eilen oli ollut kova ukonilma ja satanut runsaasti. Hän on kovasti harmissaan, että varmaan kaikki tavarat menevät pilalle. Talon isäntä oli ollut kolmella hevosella hake-massa tavaroita. Sade kasteli laatikot, joissa oli jauhosäkkejä. Niitä on sitten auringonpaisteessa kuiva-teltu.

Mamma on saanut Aililta kirjeen ja nyt hänestä tuntuu kuin olisi käynyt kotona Suistamalla. Hän aloitti kirjeen kirjoittamisen Ailille. Hän harmittelee, kun eivät ole voineet käydä saunassa sen jälkeen, kun lähtivät kotoa, sillä täällä on ”niin kurjan näkönen sauna että ei uskalla oikeen sisään mennä”. Onneksi sentään on joki, jossa voi pestä ja uidakin.

Tytöt ja karja ovat saapuneet Kauhavalle. Kaikki ovat terveinä ja karja käy talon karjan kanssa samalla laitumella. Kovasti olivat lehmät ehtyneet, mutta eivät ole juuri laihtuneet. Matka oli onnistunut oikein hyvin. Mamman mielestä aika on mennyt hyvin eteenpäin, vaikka alussa tuntui kovin ikävältä. Koti on kuitenkin joka päivä mielessä, kun näkee kuinka ihmiset omilla kotipelloillaan työskentelevät. Isä ei ole vielä tullut. Hän on siellä Karjalassa hevosen kanssa heinää tekemässä.

Mamma ja lapset ovat tähän asti olleet talon väen kanssa samassa tuvassa. Kun he nyt ovat jäämässä pidemmäksi aikaa, niin isäntäväki on sanonut, että vievät kamarista talon tavarat muualle ja antavat sen heidän käyttöönsä, vaikka ruokaa pitää tehdä yhteisellä liedellä.

Mammalla on niin paljon asioita, joita on kirjeen kautta vaikea selostaa. Ensiksikin tuli sellainen lista täytettäväksi, johon pitäisi merkitä kuinka paljon ovat saaneet viljaa mukaan. Lisäksi erikseen jokainen viljalaji ja kilomäärä. Kaikki lehmät, lampaat, siat ja kaikki mitä ovat saaneet mukaan pitää ilmoittaa. Tästä kaikesta mamma oli kirjottanut isälle ja kysyy, ”miten käskeneekin täyttää”. Mamma harmittelee, kun tänne lähettivät hänet kaksistaan Aarnen kanssa, kun joillakin on miehiä mukana.

Isäkin on saapunut Kauhavalle lokakuun alussa. Mamma kirjoittaa Martille sunnuntaipäivän hiljaisuudessa vähän ”asioista ja elämisestä: Terveenä olemme olleet. Aika on mennyt vaan milloin ikävämmin milloin vähän iloisemmin, vaan enimmäk-

seen on mieli mustaa aina. Ei tiedä ajatella mitään eteenpäin elämästä, kun tämä rauhakin on tällaista, vielä kauheampaa kuin sodan aika. Miten käyneekin lopulla.”

Lokakuun 9. päivänä Aarne lähtee uuden paikkakunnan kouluun ensimmäistä päivää. Aino lähtee opiskelemaan Raahen opettajaseminaariin.

Kauhavalle ei kuulu kummempaa, talvi vain tekee tuloaan.

Kirjoitus perustuu mamman ja Ailin kirjeisiin.

Raili Koski

Ystävätreffeillä tutustuttiin uusiin ihmisiin

Kesälomat on vietetty, ja koulut ovat alkamassa. Yhdistyksemme järjesti parhaimman loma-ajan keskellä 17. heinäkuuta Ystävätreffit toimiston luentotilassa. Kun kaikki osallistujat olivat asettuneet pareiksi pöytänsä äärelle, keskustelu voitiin aloittaa. Jokaiselle jaettiin paperi kysymysaiheista sekä kynä, jolla voi kirjata ylös haastateltavansa tiedot.

Kun oli lupa aloittaa, alkoi heti iloisen innostunut keskustelu. Puheensorina oli niin kova, etteivät kaikki kuulleet toistensa ääntä, vaan vaihtoivat eri huoneeseen keskustelemaan. Aina 5 minuutin jälkeen vaihdettiin pareja, jokaisesta pöydästä toinen siirtyi uuteen pöytään ja toinen jäi paikalleen ja sai uuden haastateltavan.

Keskustelut olivat oikein innostavia. Kun keskustelun kestoja vähän pidennettäisiin, niin haluamme uudet treffit. Kaikki olivat hyvillä mielin ja innoissaan näistä tapaamisista.

Terttu Raitanen, tiedotusryhmä

Seuraavat ystävätreffit järjestetään toimistolla 17.10. ja 4.12. klo 13-14. Tule mukaan!

Ystävätoimintaa yksinäisille

Tukiystävätoiminta välittää vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia ystäväksi yksinäisille yli 70-vuotiaille yksinasujille, joilla ei ole muistisairautta, päihde- tai mielenterveysongelmia.

Tukiystävä vierailee luonasi tai käy kanssasi ulkoilemassa ja asioilla joka toinen viikko. **Puhelinystävä** vaihtaa kuulumiset puhelimitse, kaksi-neljä kertaa kuukaudessa. **Digiystävän** kanssa vaihdatte kuulumisia etäyhteydellä joka toinen viikko.

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

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

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Viljelypalstan hoito

Itse kullakin on omat intohimonsa, minulla se liittyy kasvien ja juuresten viljelyyn. Jo Kaarinassa asuessamme minulla oli aina jossain palsta vuodesta 1970 alkaen. Turkuun muuttaessani v. 2011 ehtona oli, että jostain löytyy viljelypalsta.

Turun kaupungin palstoja hoitavat ja jakavat 4H-yhdistyksen jäsenet. Palstoja on eripuolilla kaupunkia, kaikkiaan 15 eri paikassa. Palstan sopimukset tulee uusiksi vuosittain. Maaliskuussa 4H ilmoittaa päivän, jolloin palstat ovat varattavissa. Aikaisemmin viljelleillä on oikeus varata edellisen vuoden palstansa. Sen jälkeen eka kertaa viljelemään tulevat saavat valita vapaaksi jääneistä. Maksu on 25/20 euroa ja puolikkaat palstat 15 euroa. Kooltaan ne ovat 10 * 10 metriä eli yhden aarin kokoisia. Marraskuussa 4-H:n toimesta pelto kynnetään ja keväällä huhti-toukokuussa se äestetään ja pinta hienonnetaan viljely kuntoon. Se myöskin palstoitetaan ja numeroidaan puulastoin palstan vasempaan alareunaan.

Vesilaitos kytkee vesijohdon päälle, ja vesihana saavineen sijoitetaan pellon keskipaikkeille, josta kaikkien viljelijöiden on helppo hakea kasteluvedet paltalleen. Kastelukannujen lisäksi jokaisella pitää olla omat työkalunsa: kuokat, lapiot ja haravat kylvövaikojen tekemiseen. Jokaisen viljelijän pitää jättää tontistaan 20 cm ala kulkukäytäviä varten. Kylvöjä aloitettaessa on kiva tavata tuttuja aikaisemmilta vuosilta, ja vaihtaa kuulumisia sekä keskustella suunnitelmista. Osa meistä on yli 10 vuotta samaa palstaansa viljelleitä.

Varhain keväällä pitää tietää, mitkä kasvit voi kylvää aikaisin ja mitkä vaativat lämpimämmän mullan ja päivisin lämpöä. Tänä keväänä kylvöajankohta oli

erittäin hankala, kävi kylmä tuuli, puuskittain ja kuitenkin auringonpaiste kuivatti maanpinnan niin, että oli pakko käydä päivisin kastellessa. 1-kylvö onnistui vain sipuleille ja herneille, mutta nekin oli pidettävä harsoilla peitettynä pitkälle kesäkuuta. Istutuslaatikkoihin laitetut ja harsoilla peitetyt kesäkurpitsan ja paprikan taimet vei yöhalla. Niihin piti istuttaa uudet taimet. Porkkana, salaatti ja punajuuri piti kylvää kahteen kertaan. Vasta heinäkuun puolella, kun saatiin ensimmäisiä luonnon sateita, alkoi taimien kunnollinen kasvu. Sitten satoa alkavat verottaa varikset ja sepekkyyhkyt tai puput, varsinkin herneitä ja tomaatteja ne käyvät syömässä.



Jatkuva kastelu kovettaa savipellon pinnan niin, että rikkaruohojen kitkeminen on hankalaa. Ne kun ovat kasvaneet enemmän kuin viljellyt kasvit. Niitä on pitänyt kitkeä puukkojen kanssa juurineen ylös, koska kuokat eivät pysty kovettuneeseen maahan. Tällä hetkellä on saatu sopivasti sadetta, niinpä viljely tuottaa jo satoa: herneet kypsyvät, lehtisalaattia tulee runsaasti, kesäkurpitsaita on jo jaettu lastenkin perheille. Kukat alkavat kukkimaan: kehäkukkaa, samettiruusua, punakosmosta, krassia, ruiskaunokkia ja maloppia. Kaikki ovat siemenistä kylvettyjä. Näistä nauttii kiitollisena ja saa taas siemeniä seuraavaan vuoteen. Kurkkuyrttiä ja maa-artisokkia kasvaa villinä ja kylväytyy itsestään. Perunoita ei ole vielä katsottu, mutta kyllä niistäkin satoa odotetaan.

Terttu Raitanen, tiedotusryhmä

Pulmat

1. Mikä on Suomen eteläisin maakunta?
2. Kuka oli Suomen valtionhoitaja vuonna 1918?
3. Kuka edusti Suomea Eurovision laulukilpailussa vuonna 1971 kappaleella "Tie uuteen päivään"?
4. Mikä todettiin maailman vaarallisimmaksi harrastukseksi vuonna 2013?
5. Mitkä ovat punkin kolme elämänvaihetta?
6. Kuka on kirjoittanut vuonna 2017 romaanin O, mikä oli myös Finlandia-palkintoehdokkaana?
7. Mikä on asukasmäärältään Pohjoismaiden suurin sisämaakaupunki?
8. Mikä on huhmarin toinen nimi?
9. Mikä on tiettävästi määrältään yleisin kotieläin maailmassa?
10. Kenen piirtämä sarjakuva Kiroileva siili on?
11. Mistä vuodesta alkaen Suomen sarjakuvaseura on jakanut suomalaisen sarjakuvan kunnia-palkintona Puupäähattua?
12. Mikä on televisiokuuluttaja Anna-Liisa Tiluksen syntymäpaikkakunta?

Olen yksinäinen – Olenko yksin tunteeni kanssa?

Yksinäisyyden tunne on jokaisen omakohtainen kokemus. Tyhjentävää ja ehdottomasti oikeaa vastausta kysymykseen, kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä ikäihmisiä, on vaikeaa antaa. Erilaiset tutkimukset kertovat, että joka kolmas, joka neljäs tai joka kymmenes ikääntyneistä kokee itsensä usein yksinäiseksi.

Yksinäisyyttä on kokenut jossain vaiheessa elämää varmasti jokainen. Itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi Suomessa kokee tutkimusten mukaan 36–39 % ikääntyneistä. On arvioitu, että suomalaisista ikääntyneistä jopa 300 000 on yksinäisiä ison osan aikaa. Yhtenäistä yksinäisille on koettu tunne, joka ilmenee ahdistuksena, suruna, ikävänä, arvottomuutena tai kuulumattomuuden tunteena. Sillä voi olla myös fyysisiä seurauksia. Yksinäisyys kasvattaa muistiongelmien riskiä ja heikentää ajan mittaan kognitiivisia kykyjä. Yksinäisyys voi aiheuttaa uniongelmia ja jopa elämänilon hiipumista. Ikääntyessämme sosiaaliset suhteemme vähenevät, fyysinen kunto sekä liikkumisen rajoitteet saattavat vaikeuttavaa liikkumista ja ihmiskontaktit jäävät näin ollen pieniksi.

Mitä voin tehdä torjuakseni yksinäisyyttä?

Yksinäisyyden helpottamiseen on olemassa keinoja. Voit käydä ulkona kävelyllä ja seurata luontoa sekä eläimiä tai ihmisiä, voit lukea, kuunnella radiota tai musiikkia tai vaikka katsella tv:tä. Kaikenlainen tekeminen helpottaa yksinäisyyden tunnetta ainakin hetkeksi.

Moni meistä ymmärtää, että fyysisestä kunnosta on hyvä pitää hyvää huolta. Liikkua pitää, venytellä ja syödäkin terveellisesti. Kannustankin nyt jokaista lukijaa huomioimaan myös mielen hyvinvointia. Me

tarvitsemme mielen hyvinvointitaitoja ja meiltä kailta löytyy tarvittavat välineet vahvistamaan oman mielen hyvinvointia. Katkaise siis yksinäisyyden kehäsi päätöksellä pitää itsestäsi huolta. Ensimmäinen askel on sanoa itsellesi: Minä riitän.

Mielen hyvinvointi tarkoittaa itsestä huolehtimista, armollisuutta, itsemyötätuntoa ja arvostamista. Se ei tarkoita suorittamista, vaan kohtuullistamista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu sekä fyysisestä hyvinvoinnista, levosta ja ravinnosta, mutta myös henkisestä energiasta. Mielen hyvinvointi auttaa sinua hallitsemaan elämän ikäviä hetkiä ja tukee arjessa selviytymistä.

Voit myös tulla mukaan ryhmätoimintaan. Yksinäisten vertaisryhmässä saat välineitä yksinäisyyden tunteesi ymmärtämiseen ja huomaat, ettet ole yksin tunteitasi kanssa. Tule mukaan! Meille olet tervehtullut juuri sellaisena kuin olet.

*Katri Korvela
Yksinäisten vertaisryhmät, koordinaattori*

Avoimet yksinäisten vertaisryhmät:

- Parittomat torstait klo 13–15 toimistolla.
- Parittomat maanantait, alkaen 11.9. klo 10–12 Skanssissa, Hengitysyhdistyksen tiloissa, osoitteessa Bastioninkatu 4.
- Etäryhmä aloittaa 27.9. klo 13–14 omakirjasto.fi -sivun kautta.

Katrilta saat lisätietoa ryhmistä puh. 044 7147 010.

Vesibussin kyydissä Aurajoella 3.7.

Ilmojen haltija oli vähän äkäisellä päällä. Aamutui-
maan satoi ja tuuli oli tuima. Oli meitä silti 4 henkeä,
jotka halusimme lähteä retkeilemään.

Vene lähti klo 11.00, ja aurinko alkoi pilkistellä pil-
vien välistä. Menimme ensin sisätiloihin, mutta on-
neksi ymmärsimme vaihtaa kannelle.

Vaatetta oli tarpeeksi päällä, joten tuivertava tuuli ei
haitannut. Nautimme auringosta, tuulesta ja veden
loiskeesta.

Kolme retkeläistä lähti seikkailemaan Ruissalon tela-
kalle ja yksi jäi veneelle suuntana tori ja mansikat.

Pirjo Solin, tiedotusryhmä

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.

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

Syksyn kurssit

To 7.9. kello 16.30-19.30

Ma 2.10. kello 9-12

Ti 31.10. kello 16.30-19.30

Ti 28.11. kello 9-12

Ilmoittaudu/lisätietoja:

puh. 040 709 0073 tai keikka-apu@vanhustuki.fi



Paikkoja tarjolla kuntoilukummina

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

Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikursille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Syksyn kurssit

Ti 12.9. kello 16.30-19.30

Ti 10.10. kello 13-16

Ti 7.11. kello 16.30-19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja:

puh. 050 544 3313 tai kuntoilukummi@vanhustuki.fi



Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle

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

Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssillemme. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Syksyn kurssit

Ke 20.9. kello 16.30-19.30

Ke 18.10 kello 13-16

Ke 15.11. kello 16.30-19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja:

puh. 045 613 8839 tai tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi



Aktiiviset vapaaehtoisemme vuonna 2023



Avoin toiminta

- 21 tapahtuma-avustajaa
- 11 ryhmänohjaajaa
- 9 edunvalvontaryhmäläistä
- 6 ohjelmatyöryhmäläistä
- 3 tiedotusryhmäläistä

Yksinäisten vertaisryhmät

- 3 vertaisohjaajaa

Tukiystävätoiminta

- 108 ystävää (10 puhelin-, 1 digi-, 5 ulkoilu-, 92 tukiystävää)

Kuntoilukummitoiminta

- 38 kuntoilukummiä

Keikka-auttajatoiminta

- 2 keikka-auttajaa (toiminta käynnistyi kesäkuussa 2023)

Vapaaehtoisten hyvinvointi-ilta

Keskiviikkona 18.10. kello 17-19

Mukavaa yhdessäoloa hyvinvoinnin merkeissä. Lisää tietoa tulossa myöhemmin!

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään maanantaina 16.10., puh. 044 536 7741

Vapaaehtoisten glögit

Maanantaina 18.12. kello 13-15

Tule käymään glögillä ja tapaamaan muita vapaaehtoisia!

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään keskiviikkona 13.12., puh. 044 536 7741

Vapaaehtoisia Saaristomeren aalloilla



Saaristo esittäytyi meille tällä kertaa harmaan eri sävyissä, silti kauniina – kesää odottavana. Vanhustuen työntekijät olivat järjestäneet meille 47 vapaaehtoiselle aamupäivän iloista puuhaa monenlaisen tutustumisen merkeissä. Laivakin tuli tutuksi siinä ohessa. Sen jälkeen olikin omaa aikaa seikkailla kauppamaailmassa, musiikkia kuunnellen ja laivan vaihdon jälkeen jälleen hyvän ruuan äärellä.

Meillä jokaisella on ollut omat toiveemme ja ajatuksemme, kun olemme ryhtyneet vapaaehtoisiksi. Pirjon, Reetan ja Tenhon kanssa juttelin tovin ja tässä heidän ajatuksiaan: Pirjo Räsänen on toiminut noin 6 vuotta tukiystävänä. Reetta Liukkonen on äskettäin mukaan tullut, ja toimii kuntoilukummina. Tenho Vartiainen on vuosia ollut tukiystävä.

Heille kolmelle – ja myös meille muille – vapaaehtoistyö antaa uutta sisältöä omaan elämään. Kun antaa, saa myös itse. Kasvaa ja kehittyy itsekkin, kun uskaltaa olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa. Elämme todeksi sitä, että ihmiset ovat erilaisia ja kun heidät hyväksyy, huomaa hyvät puolet ja saa itse paljon ajateltavaa. Autettava ja auttaja saavat hyvää mieltä.

Ystävät vievät ulkoilemaan, tanssimaan, kahville, kulttuurin pariin tai keskustelevat puhelimesta. Kuntoilukummit auttavat liikkumaan ja vahvistamaan lihaksia. Tärkeitä tapahtumia ovat myös Vanhustuen järjestämät yhteiset juhlat ja tapahtumat. Niihin yritetään päästä yhdessä.

Samalla, kun hoidamme sovittuja tehtäviämme, keskustelemme, kuuntelemme ja tuomme ulkomaailman tuulahduksen autettavamme kotiin. Tärkeänä vapaaehtoiset kokivat myös tuen ja ohjeet, jota saavat Vanhustuen ohjaajilta ja toimistosta. Kokee olevansa osa yhteisöä, ei yksin puurtamista.

Vapaaehtoisille ovat tärkeitä myös toimistolla tai Pääkirjaston Studiassa järjestetyt luennot ja tietois-
kut erilaisista aiheista. Niistä saa tukea omaan toimintaansa.

Pirjo Solin, tiedotusryhmä



Ilmoittaudu näihin tilaisuuksiin

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia. Lisätietoja / ilmoittautumiset toimistolla tai puh. 044 536 7741.

Syntymäpäiväkahvit

- Ti 26.9. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **syyskuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa kakkupuoti MariAnnika. **Ilmoittaudu viimeistään 19.9.**
- Ti 24.10. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **lokuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa Cafe Ruusu. **Ilmoittaudu viimeistään 12.10.**
- Ti 28.11. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **marraskuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa MBakery. **Ilmoittaudu viimeistään 15.11.**
- Ti 19.12. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit **joulukuussa syntyneille**. Kakun tarjoaa pitopalvelu Seija Meriläinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.12.**

Iloa väreistä

Ti 3.10. ja ke 4.10. kello 13-15.30 toimistolla. Ensikertalaisille kahden kerran vesiväri- tai väriliitumaalausta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

Ilmoittaudu 27.9. mennessä. Voit osallistua myös vain toisena päivänä. Tarvikkeet saat meiltä (voit ottaa myös omia välineitä mukaan).



Kesäkuun vesiväri- ja väriliitumaalausiltojen upeita työn tuloksia!



Syysretki Tuorlaan 11.10.2023

Mitä?

Turun Seudun Vanhustuki ry järjestää syysretken Tuorlan majatalolle!

Retki alkaa yhteiskuljetuksella Tuorlan majatalolle, jossa osallistujat pääsevät tunnin opastetulle historiakerrokselle. Kierros kulkee n. 1 km matkan Tuorlan kauniilla alueella. Reitti ei ole täysin esteetön ja matkalla on pieniä ylä- ja alamäkiä. Opastetun kierroksen jälkeen retkeilijät ruokailevat maineikkaassa Majatalo Tuorlassa.

Huomioithan, että retkelle osallistujan tulee päästä itsenäisesti bussiin.

Missä? Milloin?

Retki järjestetään ke 11.10.2023. Voit tulla bussin kyytiin joko Ruusukorttelista klo 10.30 tai Lehmusvalkamasta klo 10.50. Lähtö retkeltä takaisin klo 14.00. Perillä Lehmusvalkamassa olemme n. klo 14.30 ja Ruusukorttelissa n. klo 14.50.

Miten?

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 3.10.2023 mennessä. Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu 3.10.2023.

Hinnat: jäsen 25€, muut 32€.

Hinta sisältää: edestakaiset matkat, opastetun kierroksen Tuorlassa sekä lounaan Majatalossa.

Maksuohjeet:

Maksun voi suorittaa Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: FI29 4309 2220 1223 25 (kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja Tuorla) tai käteistä tai korttimaksu yhdistyksen toimistolla.

Tervetuloa!

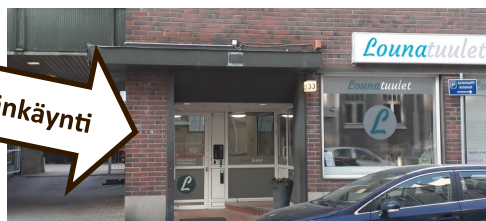
Ryhmätoiminta

Näihin tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua. Lisätietoja puh. 044 536 7741.

Yhdistyksen toimistolla

os. Läntinen Pitkätie 33, Turku
(katutasossa, esteetön kulku)

- **Ma 4.9.** alkaen joka toinen viikko klo 13-14.30 **Bingo**
- **Ma 11.9.** alkaen parittomina viikkoina klo 10-11 **Tietovisa**
- **Ke 13.9.** alkaen joka toinen viikko klo 12.30-15
Kädentaidot: Ompelua, kutomista ja askartelua.
- **To 7.9.** alkaen joka viikko klo 10-11.30 **Pelikerho:**
Pelataan lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla. Alkusuksystä säiden mukaan myös mөлkkö Rautatientorilla.
- **To 7.9.** alkaen joka toinen viikko klo 13-14.30
Ikivireät keskusteluryhmä: Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- **To 14.9.** alkaen joka toinen viikko klo 13-15
Avoin yksinäisten vertaisryhmä: Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
- **Ti 26.9.** alkaen joka toinen viikko klo 10-11.30
Elämäkertapiiri: muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.



TIESITKÖ? 1.1.-30.6. on ollut 155 ryhmäkertaa ja niissä 895 osallistujaa!



Kuvassa kesäkuun bingovoittaja Marja palkintoineen ja yhdistystyöntekijä Minna

Yksinäisten vertaisryhmä Skanssissa

Ma 11.9. alkaen joka toinen viikko yhteensä 10 kertaa **kello 10-12.**
Kokoonnumme Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa, os. Bastioninkatu 4.

Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.

Palautetta osallistujilta

"Hyviä teemoja, asiallisia keskusteluja, uusia tietoja."

"Ryhmässä en ole tuntenut itseäni yksinäiseksi"

"Tulee vahva tunne, että tulee kuulluksi."

Yhteistyössä

 **Turun Seudun Hengitysyhdistys**



Lisätietoja Katrilla
puh. 044 714 7010

Tuolijumppa Ruusukorttelissa



Tiistaisin 5.9. alkaen **kello 11.30-12.15**
Ruusukorttelin liikuntasalissa (Puistokatu 11, Turku).

Tuolijumppa, missä osan liikkeistä voi tehdä myös seisten.
Tule jumppaamaan oman kunnon mukaan, omalla vastuulla.

Oikeudet muutoksiin pidätetään

Tietoiskut

Tietoiskut **maanantaisin** kello 13-14.30 yhdistyksen toimistolla tai etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>. Linkki myös kotisivujen www.vanhustuki.fi tapahtumakalenterissa.

- 11.9. **Astman hoito ja oireet**, Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen asiantuntija.
- 25.9. **Ikääntyneen ravitsemuksen kulmakivet**, terveydenhoitaja, Gery ry:n Voimaa ruuasta -ohjaaja Saara Pitkälä Suomen Seniorihoivasta.
- 9.10. **Diabeteksen oireet ja hoitosuosituksat iäkkäille**, diabeteshoitaja, aseman esimies Marjo Grönfors Lounais-Suomen Diabetes ry.
- 23.10. **Edunvalvonta-asiaa**, luennoitsija varmistuu myöhemmin.
- 6.11. **Solariksen tuetut lomamat ja Lounais-Suomen Loma ja Virkistyksen toiminnasta ja historiasta**, tuetut lomamat vastaava Eija Nurmi.
- 20.11. **Kotihoito Helppy**, aluepäällikkö Krista Nummila. Aihe tarkentuu myöhemmin.

Virkeä Vanhuus -luennot

Luento- ja keskustelutarja hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista täynnä painavaa asiaa **tiistaisin kello 13-14.30 pääkirjaston Studioissa**



- 12.9. **Sukupuolien moninaisuus** Miksi sateenkaari-ihmisistä käytetään hankalaa kirjainsarjaa? Mitä merkitystä on sukupuolineutraaleilla wc-tiloilla? Mitä tarkoittaa vähemmistöstressi? Näihin ja muihinkin kysymyksiin kerrotaan vastauksia Turun Setan vetämällä luennolla, jossa pureudutaan asioihin selkosuomella.
- 10.10. **Hyvä vanheneminen** Vanhuus näyttäytyy ulkopuolisille fyysisenä ja kognitiivisena rapistumisena, hitautena, heikkoutena. Psykkisestä ja psykososiaalisesta näkökulmasta vanheneminen on syvälinen kehitys- ja kasvu-prosessi. Aiheesta luennoi Turun yliopiston yleislääketieteen emeritaprofessori ja Helsingin yliopiston geriatrisen lääkehoidon dosentti Sirkka-Liisa Kivelä.
- 14.11. **Sydän-luento** Sydämen ja verenpaineen yhteydestä ja muusta aiheeseen liittyvästä luennoi Nanette Huovinen Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry:stä.
- 12.12. **Keinoja parempaan uneen** Hyvinvoinnin perusta luodaan huolehtimalla kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Uni ja lepo ovat hyvinvoinnin perusedellytyksiä, ja ne vaikuttavat myös kaikkiin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Luennoimassa suunnittelija ja fysioterapeutti Ina Vihi-lehti Turun Tule-keskuksesta.

HUOM! Tämä luento striimataan ja on katsottavissa sekä suorana että kaksi viikkoa striimauksen jälkeen osoitteessa omakirjasto.fi/videoit

Luennot järjestää yhteistyössä kirjasto, Turun yliopisto ja Turun Seudun Vanhustuki ry

Keväällä 2023 järjestimme neljä Virkeä vanhuus -luentoa, näihin osallistui yli 150 kuulijaa!

Sudokut

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

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

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

Ratkaisut sivuilla 21

Kaikille avoimia tapahtumia

- Ti 5.9. kello 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
Ruusukortteli, Puistokatu 11.
Tule viettämään kanssamme iloista iltapäivää. Ohjelmassa laulua, runoja ja tansseja, sekä yhteislaulua. Teijo Pöyhönen laulattaa. Maksuton sisäänpääsy, kahvi ja pulla 3 €.
- To 7.9. kello 18-19.30 **Ikäihmisten yksinäisyys — totta vai tarua -luento**, Kaarinan Kansalaisopisto: Kaarinan pääkirjaston Kaarina -sali (Lautakunnankatu 1, Kaarina), koordinaattori Katri Korvela, Turun Seudun Vanhustuki ry.
- Ti 12.9. kello 10-11 **Urho Tolvanen: sota-ajan lapsen muistoja**. Urho Tolvanen kertoo lapsuudesta Karjalan Kannaksella, Johanneksen pitäjältä sekä ajasta Ruotsissa sotalapsena.
- Ti 19.9. kello 13-14 **Info: tule kuulemaan yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta!**
- Ke 20.9. kello 13-14.30 **Nojatuolimatka: Luotsin seikkailu Suomenlahdella**, toimistolla. Matkalle vie Erik Lemström.
- Ti 3.10. kello 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
Ruusukortteli, Puistokatu 11.
Tule mukaan iloiseen vanhustuen iltapäivään viihtymään hyvän musiikin parissa. Esiintymässä mm. Hannu Mäkilä & Pekka Rantanen. Maksuton sisäänpääsy, kahvi ja pulla 3 €.
- Ti 17.10. kello 13-14 **Ystävätreffit** toimistolla. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin! Jutellaan 5 min kasvokkain vuoroperää kaikkien osallistujien kanssa.
- Ke 1.11. kello 13-14 **Turun Filharmonisen Orkesterin digikonsertti ja Omakirjaston** esittely yhdistyksen toimistolla.
- Ti 7.11. kello 13-14 **Info: tule kuulemaan yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta!**
- Ke 15.11. kello 13-14.30 **Nojatuolimatka: Tallinnan historiaa** toimistolla. Matkaoppaana Erik Lemström.
- Ma-pe 20.-24.11. **Black Week** -kirpputori yhdistyksen toimistolla: "Maksa mitä jaksat"!
- Ma 4.12. kello 13-14 **Ystävätreffit** toimistolla. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin! Jutellaan 5 min kasvokkain vuoroperää kaikkien osallistujien kanssa.
- Ti 5.12. kello 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
Ruusukortteli, Puistokatu 11.
Juhlistamme Suomen 106-vuotista itsenäisyyttä. Esiintyjinä mm. Sirpa & Oskari. Maksuton sisäänpääsy, kahvi ja pulla 3 €.

Kuva Vanhustuen kesäkirppikseltä



Yhdistyksen hyväksi

Sunnuntaina 26.11. kello 14-15.30 järjestämme **varainkeruutilaisuuden** yhdistyksen hyväksi.

Luvassa jouluisia ohjelmaa, musiikkia sekä arpajaiset!
Myynnissä myös käsityökerhon tuotteita.

Tilaisuus järjestetään Ruusukorttelissa, osoitteessa Puistokatu 11.

Lippuja myynnissä toimistolta lokakuusta alkaen. Pysy kuulolla!



Kuva toukokuun Vanhustuen iltapäivästä

Ristikon ratkaisu

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

Anagrammien ratkaisut

- | | | |
|--------------------|------------------|-------------------------------------|
| 1. Lappi | 7. Kanta-Häme | 15. Keski-Suomi |
| 2. Satakunta | 8. Ahvenanmaa | 16. Pohjois-Karjala |
| 3. Etelä-Pohjanmaa | 9. Kymenlaakso | 17. Uusimaa |
| 4. Etelä-Karjala | 10. Kainuu | 18. Varsinais-Suomi |
| 5. Keski-Pohjanmaa | 11. Päijät-Häme | Listasta puuttui Pohjois-Pohjanmaa. |
| 6. Etelä-Savo | 12. Pohjanmaa | |
| | 13. Pirkanmaa | |
| | 14. Pohjois-Savo | |

Pulmien ratkaisut

- | | |
|---|---|
| 1. Uudenmaan maakunta | 6. Miki Liukkonen |
| 2. Pehr Evind Svinhufvud | 7. Tampere |
| 3. Koivistolaiset yhdessä Markku Aron kanssa | 8. Mortteli |
| 4. Kenttäratsastus | 9. Kana |
| 5. Munasta syntyvä toukka-, nymfi- ja aikuisvaihe, joista jokainen kestää noin vuoden | 10. Tamperelaisen Milla Paloniemen Vuodesta 1972 Himanka (nykyään osa Kalajoen kaupunkia) |

Juhannusjuhlan tunnelmia



Sudokujen ratkaisut

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

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

Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2023

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

ACTION GROUP FINLAND OY Kaari-plasmasytytti-met 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 veloitus, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitus, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitus. 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 27 / Studio 27 1.9. alkaen. 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 arkisin klo 9.00–17.00. Korjaamme digiboxit, TV:t sekä muut viihde-elektroniikkalaitteet. Jäsenetuna korjaustyöt, varaosat sekä kotikäynnit -15 % normaalihinnoista.

TURUN NAISSOVIKSELIJAT, 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 hyttiluokasta 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

Toiminnanjohtaja

(Nina Karuneva opintovapaalla
29.8.2025 asti) sij. Sonja Vainikka
045 613 8840

toiminnanjohtaja@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä

Erik Långstedt
044 7811 674

yhdistys@vanhustuki.fi

Yhdistystyöntekijät

Jonna Liukkonen
Minna Kaunela
044 536 7741

info@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta,

koordinaattori

Iida Aulas

050 544 3313

kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmät,

koordinaattori

Katri Korvela

044 714 7010

vertaisryhma@vanhustuki.fi

Keikka-auttajat, koordinaattori

Suvi Reini

040 709 0073

keikka-apu@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, suunnittelija

Irene Virtanen

045 613 8839

tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja

Vera Holm

050 597 9751

ohjaaja@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja

rekrytointi auki

044 536 7721

ohjaaja2@vanhustuki.fi



Posti Green

Helppy Hoivapalvelu Ikäihmisten ja omaishoitajien tukena

Helppy Hoivapalvelu auttaa suurella sydämellä, kun tarvitsette apua kotiin **aina samalta nimetyltä** avustajalta tai hoitajalta.

Meiltä saatte tukea kaikissa Varsinais-Suomen kunnissa.

helppy
Varsinais-Suomi

Tarjoamme Turun
Seudun Vanhustuki
ry:n jäsenille
ilmaisen
tutustumiskäynnin!

- ✓ Apua ja seuraa aina samalta avustajalta tai hoitajalta
- ✓ Tukea myös omaishoidon palvelusetelillä
- ✓ Hinta alk. 15,60 €/h kotitalousvähennyksen jälkeen



Tässä on
hoitamme Ella!

Soita meille numeroon
010 299 8 299
niin keskustellaan yhdessä siitä,
millaista apua tarvitset.

luotettava
kumppani



Lue meistä lisää
www.helppy.fi

”Elämään iloa ja ystävältä tukea”

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Toimisto on avoinna 1.9. alkaen ma-ti ja to kello 10-14 sekä ke 12-15.

Toimisto on poikkeuksellisesti suljettu ke 6.9.2023.

Puh. 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

