



VANHUSTUEN VIESTI

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI NRO 4, JOULUKUU 2023



Elämään iloa ja ystävältä tukea

TÄSSÄ NUMEROSSA

- 3 Pääkirjoitus
Vanhustuen Viesti uudistuu
- 4 Läsnaolon mystinen voima
- 5 Sadonkorjuun juhlintaa
- 6 Menestystä mölkyssä
Retki Tuorlan majataloon
- 7 Ristikko
- 8 Vapaaehtoiset viihtymässä
- 9 Keikka-auttajien apua yli 80-vuotiaille
yksinasujille
- 10 Tarinani: Rakas Jouluni!
Ystävöimintää yksinäisille
- 11 Virkeä Vanhuus: Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolten moninaisuuden kirjo
Vanhustuen keikka-auttajatoiminta käynnistyi
kesällä
- 12 Vanhustuen väki: Keitä me olemme?
- 14 Avoimia vapaaehtoistehtäviä: tule mukaan
Aktiiviset vapaaehtoisemme vuonna 2023
- 15 Vapaaehtoisten tapaamiset
Sudoku
- 16 Ikääntyneen ravitsemuksen kulmakivet
- 17 Ilmoittaudu näihin tilaisuuksiin:
Syntymäpäiväkahvit
Teatterimatka Paimioon
Pulmatehtäviä
- 18 Ryhmätoiminta
Yksinäisten vertaisryhmät
- 19 Tietoiskut
Virkeä vanhuus -luennot
Tuolijumppa Ruusukorttelissa
Muistan sen joulun kun...
- 20 Kaikille avoimia tapahtumia
Syyskokouksen terveisiä
- 21 Tehtävien ratkaisut
- 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.

Päätoimittaja: Sonja Vainikka
Toimituskunta: Tiedotusryhmä
Taitto: Suvi Reini

Kannen kuva: Pixabay
Paino: X-Copy Oy. Painos 700 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisötila,
Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku
Sähköposti: info@vanhustuki.fi
Puh. 044 536 7741

Kotisivut: www.vanhustuki.fi
Facebook: Turun Seudun Vanhustuki ry
Instagram: Turun Seudun Vanhustuki ry

Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

Jäsenmaksu vuonna 2024:
- 22 €/kalenterivuosi (henkilöjäsen)
- 50 €/vuosi (yhteisö, yritys)

Seuraava jäsenlehti ilmestyy maaliskuussa 2024.
Aiemmat numerot ovat luettavissa kotisivuillamme.

PÄÄKIRJOITUS

Rauhallista joulunaikaa kaikille meille.

Vuoden viimeinen kuukausi on menossa ja kaikilla meillä on varmasti joulua jo ajatuksissa. Jos ei tarvitse valmistella joulua itselle ja muille, niin jonkin koristeiden tai jouluisen jutun esille ottaminen tuo aina ajatuksiin ne menneet joulut. Tonttu, kortti, kynttilät tai jokin muu jouluisen esine tuo muiston ja palauttaa mieliin mukavia jouluisia tapahtumia ja muistoja. Itselleni sellaisia ovat äidinäidin ja äidin jouluiset liinat. Niiden esille ottaminen tai vaikka vain katseleminen tuo aina hyvät muistot mieleeni.

Yhdistyksen edunvalvontaryhmän pitämät Vanhusten ääni -tilaisuudet ovat edelleen tutustuneet Varhan eli Varsinais-Suomen Hyvinvointialueen toimintaan. Varhan sähköiseen informaatioon ja sen terminologian monimutkaisuuteen ei ihan helposti pääse sisälle, siksi siis olemme yrittäneet ottaa sitä haltuun ikääntyneiden palveluiden kohdalta näissä tilaisuuksissamme.

Palveluohjaus on vieras termi hyvin usealle meistä ja mitä se pitää sisällään. Saimme vieraaksi palveluohjaaja Johanna Airion Varhasta marraskuun tilaisuuteen. Hänen toimestaan tutustuimme paremmin ikääntyneiden asiakasohjaukseen ja saimme vinkkejä moneen muuhunkin Varhan palveluun.

Ikääntyneiden asiakasohjaus on neuvontaa ja ohjausta myös siis puhelimitse ja palvelutarpeen arviointia, joka taas tehdään kotikäyntinä. Kotikäynnillä selvitetään palveluiden tarvetta, eli elämäntilannetta, terveydentilaa, voimavaroja ja toimintakykyä sen hetkessä tilanteessa. Yksinkertaistettuna voit siis soittaa numeroon 02 262 6164 klo 9-15 välillä arkisin kysyäksesi asiasta lisää.

Jos sinulla on asiakassuhde jo kotihoitoon tai vammaispalveluun, niin silloin tulee olla yhteydessä heihin. Kauppatorin Monitorissa arkisin klo 9-16 on saatavissa asiakasohjausta jos et voi käyttää sähköisiä palveluita.

Edunvalvontaryhmä jatkaa Vanhusten ääni -tilaisuuksia keväällä 2024 uusin aihein. Huhtikuussa 2024 järjestämme myös messutapahtuman aiheesta ”Ikäihmisten ravitsemus”. Toukokuussa on tulossa kaikille avoimet päivätanssit, eli vaikka tarvitsisit apuvälinettä liikkumisessa, niin tervetuloa mukaan tanssitapahtumaamme. Myös paljon muuta mukavaa ohjelmaa on tarjolla kevään ryhmissä ja tilaisuuksissa. Seuratkaa siis tarkoin kuukausitiedotetta.

Yhdistyksen lehti ottaa myös uuden ”loikan” eli ihan digiloikan. Jäsenillä on jatkossa mahdollisuus saada uunituore lehti heti sen valmistuttua sähköisesti. Tästä uudesta mahdollisuudesta alempana lisää.

Näin vuoden viimeisessä lehdessä haluan kiittää kaikkia teitä jäseniä. Jäsenenä mahdollistatte monta asiaa yhdistyksen toiminnassa. Jäsenmaksulla katamme tärkeitä toimintoja ja mahdollistamme toimiston tapahtumia. Kiitos siis sinulle jäsen jäsenyydestäsi. Kiitos meidän yhdistyksemme henkilökunnalle, olette taas olleet monessa mukana, eli ei yksin omassa työroolissanne, vaan joustavasti aina tarpeen mukaan tarttuneet uuteen tekemiseen, kiitos teille ja kiitos yhdistyksen hallituksen jäsenille. Te olette myös korvaamattomia omassa roolissanne.

Lumisin jouluisin terveisin

Maarit Kulmala
yhdistyksen puheenjohtaja

VANHUSTUEN VIESTI UUDISTUU

Yhdistyksen jäsenlehti Vanhustuen Viesti kokee uudistuksia kevään 2024 aikana, kun lehden vaihtoehdoiksi toimitustavoiksi lisätään sähköisesti luettava **digilehti** sekä paperisen **lehden nouto toimistolta**.

Nämä vaihtoehdot sopivat Sinulle, joka haluat vähentää ympäristön kuormaa ja yhdistyksen kuluja tai Sinulle, joka käyt yhdistyksen toimistolla säännöllisesti. Voit vaihtaa lehden toimitustapaa koska tahansa.

Miten toimin?

Mikäli haluat lehden jatkossakin kotiisi postitettuna, sinun ei tarvitse tehdä mitään. Lehti toimitetaan oletuksena postitse kaikille jäsenille.

Mikäli haluat vaihtaa toimitustapaa, ilmoita siitä sähköpostitse keikka-apu@vanhustuki.fi. Ilmoita myös toimiva sähköpostiosoitteesi, jotta saat tiedon noudettavissa olevasta lehdestä.

LÄSNÄOLON MYSTINEN VOIMA

Vanhustuki on mukana Suunta-hankkeessa*, joka oli kutsunut Tommy Hellstenin kertomaan ajatuksistaan aiheesta *Läsnäolon mystinen voima*. Tommy Hellsten luennoi Henrikin kirkossa tiistaina 5.9.2023.

Hellsten on kirjailija, terapeutti, teologi, luennoitsija ja kouluttaja. Tunnetuin kirja mieheltä on *Virtahepo olohuoneessa*. Viime aikoina hän on kutsunut itseään Ihmettelijäksi, 71-vuotias Hidas ihmettelijä. Siinä on meille ihmettelemistä!

Hellstenin luennoille kannattaa mennä ajoissa, koska salit täyttyvät ääriään myöten. Niin tälläkin kerralla – nuoret, vanhat ja kaikki siltä väliltä täyttivät kirkon penkit. Yhteensä yli 400 kuuntelijaa oli paikalla. Hellstenin esiintymistä on vaikea sanoa varsinaiseksi luennoinniksi, nytkin hän aloitti – mikrofonisählyksen jälkeen – ”Pitäisi kai keksiä jotain sanomista.” Hän aloitti kertomalla, että 71-vuotiaana alkaa jo tulla lapsen kaltaiseksi ja ikä on tuonut mukanaan ihmettelyn. Esityksen aihe – Läsnäolon mystinen voima – on oikeastaan sellainen, että siitä pitäisi puhua hiljaa. Salintäysi yleisö halusi kuitenkin kuulla, joten hiljaa puhuminen sai jäädä toiseen kertaan.

Luento alkoi puheella kiireen tuntemisesta. Kun ihminen kokee, että hänellä on kiire, hän ei ole läsnä omassa elämässään. Elämän täyttää tyhjyys, jota pitää täyttää ihmisen ulkopuolella olevilla asioilla. Ihminen ei näe, mitä hänellä jo on ja etsii sitä tulevasta – saavuttamattomasta, ”Aina väärässä paikassa väärään aikaan”. Koskaan emme pääse perille, koska saapuessamme olemme jo seuraavassa paikassa ajatuksissamme. Jos aina on kiire, ei voi luoda kiireen vastakohtaa: levollista itsensä hyväksymistä.

Monissa Hellstenin kirjoittamisissa kirjoissa hän kertoo vaikeasta lapsuudesta, jossa ei tullut nähdyksi. Ulkoisesti perheessä kaikki oli hyvin, mutta vanhemmat eivät osanneet näyttää rakkautta lapselle, joten hän ei oppinut näkemään itseään. Hellsten oppi nopeasti, että hänellä oli tietty rooli perheessä. Ja se rooli oli olla vanhemmille pannuhuoneterapeutti. Pelko hylätyksi tulemisesta oli koko ajan läsnä, eikä vanhemmille uskaltanut sanoa ei. Itsensä etsimiseen on mennyt vuosikymmeniä, eikä mies koe vielääkään olevansa perillä. Hän kuitenkin kertoo, että on oppinut laskeutumaan läsnäolon tilaan, jota on seurannut hiljaisuus ja hitaus. Ja kun tämä levollisuuden tunne saavutetaan, mieli on valpas,

utelias ja rohkea ihmettelemään ympärillä olevaa maailmaa. Läsnäolon merkitystä Hellsten korosti kertoessaan Utön mummostaan, joka osasi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, ollen näin elämässään läsnä joka hetki. Mummo hyväksyi itsensä, elämänsä ja samalla myös täysin kanssaihmisensä – heitä mitenkään luokittelematta. Aikaa mummon seurassa Hellsten muisteli lämmöllä, koska hänen luonaan oli turvallinen ja hyväksytyt olo.

Hellsten kertoi alkuaikojen luennoinnin aiheuttamasta kauhusta ja miten pelko miltei esti ihmisten eteen tulemisen. Esiintyminen alkoi luonnistua, kun hän oli viimein hyväksynyt avuttomuutensa tilanteessa. Alkoi kokea, että ”Minä en puhu, vaan minussa puhutaan”. Asiat ja sanat tulivat, kun vain avasi suunsa ja antoi asian tapahtua. Kokemus, josta hän puhui ”avautumisena ylöspäin”. Sielu on mukana tässä hetkessä – läsnäolon tilassa. Jokainen meistä on intuitiivinen. Sen aikaansaavan levollisen tunteen saa tiedostamalla, että ei ole läsnä. Tällaisessa tilassa kuulee enemmän ja on mahdollisuus tiedostaa, mitä intuitio kertoo. Intuition viestit voivat olla mitä vain, mutta niille pitää herkistyä. ”Uskalla epäonnistua” ja ”Sankari on ihminen, joka ihmettelee”, vakuuttaa Hellsten.

Hellsten kertoi hauskan esimerkin meistä ihmisistä, jotka elämme tulevaisuudessa. Mehän voimme elää vain ja ainoastaan nykyhetkessä. Tarinassa krouvin pitäjä laittoi baarin eteen kyltin: ”Huomenna ilmaista olutta”. Seuraavana päivänä ilmaisen oluen haki-joita oli pitkä jono. Ihmiset eivät kuitenkaan saaneet ilmaista olutta, koska päivä, jolloin he paikalle tulivat, oli tänään eikä huomenna. On vain nyt ja tässä.

Olimme kuunnelleet luentoa jo tunnin verran, kun Hellsten alkoi tehdä yhteenvetoa ja heitti meille kysymyksen. ”Oletko ajatellut, että sinulla on aina aikaa tehdä se, mikä on todella tärkeää?” Hän jatkoi pohtimalla kuoleman läheisyyttä: ”Tässä iässä alkaa väkisinkin miettiä, mitä se kuolema oikeastaan on. Olen ajatellut, että se on kuin horisontti, jonka taakse ei näe. Ikään kuin liu'umme johonkin horisontin taakse. Joskin, jos minulla vielä on päiviä jäljellä, olen siitä iloinen, sillä kaikenlaista olisi vielä kiva tehdä.”

”Mitä enemmän olet läsnäolon tilassa, sitä enemmän hidastat vauhtia. Tiedostat itsesi ja ympäristösi ja pystyt kuuntelemaan intuition sinulle antamaa

tietoa. Uutta pystyy luomaan vain se, joka kuuntelee intuitiotaan. Sellainen ihminen on rohkea ihminen. Tässä hetkessä on hyvä olla. Rauha ja levollisuus on läsnä”, lopettaa Hellsten luentonsa.

*Katri Korvela, vertaisryhmien koordinaattori
Pirjo Solin, tiedotustyöryhmä*

*Kolmivuotinen Suunta-hanke pyrkii voimaannuttamaan Turun- ja Kaarinan alueella asuvia yli 60-vuotiaita ja luomaan uudenlaisen lyhytkestoista sitoutumista vaativan vapaaehtoistoiminnan mallin. Hankkeen tavoitteena on tukea ennaltaehkäisevästi yli 60-vuotiaiden mielen hyvinvointia ja tarjota sa-

malla vapaaehtoisille avoin ilmapiiri voimaannuttamaan oman hyvinvoinnin pohdintaan ratkaisukeskeisesti.

Tapaamiset: Vapaaehtoinen kohtaa yli 60-vuotiaan keskusteluparin ja tukee häntä mielen hyvinvointiin liittyvissä pohdinnoissa. Kohtaamisia on 3-6, ja niiden aikana vapaaehtoinen ohjaa sovitusti keskustelua keskusteluparin tunteisiin, arvoihin, menneisyyteen ja tulevaisuuteen.

Teille, jotka voitte käyttää nettiä, löydätte lisää tietoa osoitteesta:

<https://www.turunseurakunnat.fi/loydasuunta>



SADONKORJUUN JUHLINTAA

Kekri on vuosituhansia vanha syysjuhla, jolloin on juhlittu sadonkorjuun ja vuodenkierron päättymistä. Kun sato oli korjattu, varastoitu ja säilötty eri tavoin, oli aikaa kokoontua yhteen juhlimaan. Kekrillä ei ole ollut tiettyä päivämäärää, vaan sitä on juhlittu, kun työt on saatu tehdyksi.

Kekrijuhlissa on tavattu syödä yltäkyläisesti, kertoa tarinoita, hasutella ja ennustaa tulevaa. Runsas pitopöytä ja syöminen oli tärkeää, sillä nälkä kekrinä olisi tarkoittanut huonoa seuraavaa satoa vuotta. Kekrinä (juhlan synonyymeja ovat myös köyri, köyry ja keyri) nuoret pukeutuivat kekripukeiksi ja kekrittäriksi ja kiersivät talosta taloon pyytäen kestitystä.

Jos herkkuja ei meinattu tarjota, nuoret saattoivat uhata tehdä kepposia, esimerkiksi rikkoa uunin.

Turun Seudun Vanhustuki järjesti kekrijuhlat 1.11. Vieraina ei ollut kekripukkeja, vaan yli 20 iloista juhlijaa. Toimiston aulaan oli järjestetty esiintymislava ja katsomo. Esiintyjiksi olimme saaneet Kati Urhon ja Laura Hurmeen. Heidän yhteislaulullisen esityksensä nimi oli "Suurin niistä on rakkaus". Tuttujen laulujen jälkeen nautittiin suolaisia ja makeita herkkuja värikylläisten koristeiden ympäröimänä.

Minna Kaunela, yhdistystyöntekijä



MENESTYSTÄ MÖLKYSSÄ

Kaikki mölkkyturnauksessa 2023 kilpailleet oli kutsuttu Tärskyn tiloihin kahville ja toscapiirakalle 25.8.2023. Saimme kaiverretun voittopokaalin takaisin Vanhustuen hyllylle. Olemme nyt neljänä vuonna yhdessä kahden muun järjestön kanssa kilpailleet mölkkyturnauksen merkeissä. Tänä vuonna Vanhustuen lisäksi mukana olivat Kohtaamispaikka Tärsky sekä Nuorten Kohtaamispaikka Toivo.

Kaikilla järjestöillä oli kolme neljän hengen joukkuetta mukana turnauksessa. Vanhustuen voittojoukkueeseen kuuluivat Marjatta Mäkitalo, Marjatta Grönlund, Holger Ahlqvist ja Marja Lumio.

Marja Lumio, ryhmänohjaaja pelikerhossa



Vietimme "Kesän ja mölkyn" lopettajaisjuhlia keiton ja kahvin merkeissä Kahvila Salaisessa Puutarhassa Turussa Pahanienkadulla elokuun lopulla, 30.8.2023. Kahvilan isäntäpariskunta Liisa ja Harri ottivat meidät iloisena vastaan itsetehdyillä marjamehukimaralla, ja nautimme sen ilolla ja kehuilla. Oli erikoisen hyvää!

Kun kaikki 14 juhlijaa oli tulleet paikalla, tuli emäntä Liisa isojen kattiloidensa kanssa keittiöstä laittaen kattilat kumpaankin pöytään. Saimme itse ottaa kattiloista maukasta siskonmakkaraketta – ja me kaikkihan otimme ainakin kaksi lautasellista. Emäntä

Liisan maistuvat sämpylät loppuivat heti, myös tummaa leipää oli tarjolla. Söimme ja nautimme iloisella mielellä ja joimme vielä kahvit päälle. Jokainen sai ostaa ihania munkkeja tai voisilmäpullan tykö. Siskonmakkaraketta jäi vielä pienellä hinnalla ostettavaksi, ja moni ottikin maukasta keittoa kotiin vietäväksi.

Lähdimme pari tuntia kestäneiden kesäjuhlien jälkeen kotiin päin iloisina ja hyväntuulisina! Tämä kiva ja iloinen tapahtuma halutaan toistaa vuosittain.

Marja Lumio ja Marja Ekblom, pelikerholaisia



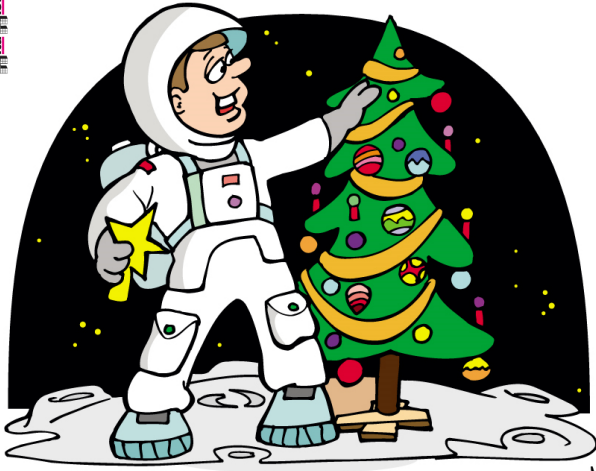
VANHUSTUEN RETKI: Retki Tuorlan majataloon

Keskiviikkona 11.10. teimme bussiretken Tuorlaan. Tutustuimme majataloon ja sen ympäristöön.

Nykyään Tuorlassa myös koulutetaan Ammattiopisto Livian opiskelijoita luonto-, maatalous- ja puutarha-alalla.

Tutustumiskierroksen jälkeen odotti majatalon ruokasalissa maukas lounas. Lounaan jälkeen saattoi myös tehdä ostoksia majatalon pikku puodissa. Kiitos teille retkeläiset ja kiitokset Vanhustuelle retken järjestämisestä.

Pirjo Solin, tiedotustyöryhmä



- PLACID

KEMIN SATAMA



SYNTYI TOIJALASTA JA VIIALASTA

SOPEUTUA

LEHTI-PUITA

ROOLITUS

PAINIJA-PERTIN SUKUA



ONKOJHAN NOIN?

EI VANHENE

RA-
DIOSTA

INHOT-
TAVIA
PÄÄSSÄ

PAUKKU -PATIA

VASTA-

KATAJA
KAIMOINEEN

MELO-
DIAT



PII-
LOT-
TAA

KILPA-
PURJEHDUS-
VENE



ÄÄNI
JA
KEIJU

RAVU-
RILLA
TÄRKEÄ

KAN-
KAISSA

TESTA-
MEN-
TEISSÄ

RÄÄVIT-
TÖMIÄ
MÄRKÄ
ÄÄNI

YMPÄRÖI
LINNAA
TÄTI

NÄYT-
TELI-
JÖIN

VIOTAA
VERTA

KAMPAN-
JOITA
KUDOT-
TUJA



AFRIKAN
VALTIO
LIITOS-
ÄÄNI



OPTIMAA-
LINEN

NAI-
MATON
USKON-
NOTKIN

TOUHUAVAT
KEITTIÖISSÄ

RÜOKA-
LEPO
TILTUN
KUNTA

NYBERG,
NORAS
ELLIPSIT

VASTAILEVIA

NAAMA-
TAULU
RIISI-
VIINI

ÄRSYT-
TÄVÄ



CASTRO

TARPEellinen
TYttö TILillä



KALEVA

RETUUT-
TAMISTA

REH-
KIMISTÄ

JALO-
PUU
HERKIS-
TYNEELLÄ

TINKI-
MÄTÖNTÄ
HARHAA



KOS-
TYYMIT
PAKSUT

MEINATA

BRO-
SYVRI

KIITO-
LAUKAT

UTÖ
KOMEITA

USAa
RION
RAHA

AATE



TAIDEMUSEO



BILJARDI-
TYttö

HAMPAAN
PÄÄLLÄ

KIR-
JOIT-
TAA

MÄEN-
PÄÄ



LAU-
TASIA

HYVÄ

VAPAAEHTOISET VIIHTYMÄSSÄ

Vapaaehtoiset ulkoilemassa Ruissalon kasvitieteellisessä puutarhassa 29.8.

Ilmojen haltija hymyili meille miltei siniseltä taivaalta. Erinomaisesti ennakoitu päivä sadepäivien välissä! Meitä oli monta. Oli tuttuja, mutta muutamat uudetkin kasvot tulivat tutuksi. Meille oli järjestetty ulkoiluretki upeiden kukkapenkkirovistojen välissä. Syksy oli jo saapumassa, ja sade oli piiskannut kukintoja, mutta upeita olivat silti.

Aikamme pyörimme kukkarivistöillä ja sitten siirryimme hyötypuutarhaan. Vera antoi meille tehtävän: etsikää tutustumiskierroksellanne kasveja, joista voitte kertoa meille muille käyttövinkejä, reseptejä tai jotain muuta mukavaa.

Puutarhassa kasvavat ihan tavalliset kurkut, tomaatit, kurpitsat, kaalit ja yrittit. Lisäksi siellä on näistä tavallisista, jokaisen tuntemasta kasvista erilaisia lajitovereita. Esimerkiksi tomaatteja oli vaikka kuinka monenlaisia — kaaleja ja kurpitsoja montaa eri sorttia. Aikaa olisi tarvinnut enemmän, sillä paljon jäi näkemättä. Täytyy siis mennä uudelleen paremalla ajalla. Paikalle pääsee kätevästi Föli-bussilla nro 8. Pysäkki on aivan puutarhan edessä.

Mutta niistä vinkeistä ja resepteistä. Jälleen tuli todistetuksi, että kyllä me osaamme maan antimia käyttää. Marjat, hedelmät, kaalit, tomaatit, kurpitsat ja muut ovat arkipäiväämme. Lisäksi nokkonen —

tuo viholaian — on käyttökelpoinen vitamiinipommi: se toimii niin letuissa, smoothieissa kuin kuivattuna pitkin talvea.

Kurpitsasta teemme piirakkaa, lasagnea, laitamme sitä pulla- ja piirakkataikin sekaan. Sipulikasveja käytämme pikkelssinä sekä tuoreena esim. sipulitomaattisalaatissa. Kurkusta valmistuu turkkilaisen jogurtin kanssa tsatsiki, tai kurkku pistetään purkkiin etikan kanssa tai ilman sitä hapatettuna — tilliä sieltä unohtamatta, tai sitten kurkku hienonnetaan ja sivellään kasvoille nuorentavaksi naamioksi. Maa-artisokasta saa pehmeää keittoa. Lehtikaalta ei saa unohtaa: siitä voi tehdä sipsejä. Lehdet uunipellille, vähän suolaa ja öljyä päälle. Lehtikaalin helppo käyttö on laittaa sitä minigrip-pusseihin ja pakastaa. Talven tullen voi sitten kaivaa pussin esille ja ripotella murusia suoraan ruuan päälle.

Omenoista ja marjoista syntyvät mehut ja hillot, joista sitten leivomme herkkuja tai syömme smoothieissa tai sellaisenaan puuron päällä. Valkuaisainetta eli proteiinia saamme pavuista tai auringonkukan siemenistä. Laventelin pussitamme ja laitamme tuoksumaan vaatekaappiin. Kamomilla rauhoittaa teenä.

Näitä juttuja kerroimme kahvin ja pikkupurtavan ohessa. Aika oli kovin rajallinen, joten juttujakin jäi paljon vielä toiseen kertaan.

Kiitos jälleen kerran. Vanhustuen reissuilla on aina yhtä kivaa.

Pirjo Solin, tiedotustyöryhmä



Hyvinvointi-ilta 18.10. – vapaaehtoisten jaksamista tukemassa

Vapaaehtoisten hyvinvointi-illassa paikalla oli 31 vapaaehtoista: tukiystäviä, puhelinystäviä, kuntoilukummeja, hallituksen, tiedotusryhmän ja eri ryhmätoimintojen ohjaajia. Oli ilo nähdä, että niin moni oli kiinnostunut illan aiheesta.

Alkuun vapaaehtoisille jaettiin kiitoskortit toiminnassa mukana olemisen kunniaksi, tarjoihtiin kurkku- ja sitruunavettä sekä käytiin läpi yhdistyksen tuoreimpia kuulumisia. Myös uusin työntekijämme tukiystävätoiminnan ohjaaja Lotta pääsi esittäytymään paremmin.

Hyvinvointi-illassa keskityttiin läsnäolon merkitykseen, tehtiin harjoituksia, ja lopuksi harjoittelimme vielä kasvojooga-liikkeitä Katrin johdolla. Tietoisessa läsnäolossa kaikki huomio keskitetään siihen, mitä



on tässä ja nyt. Kun ajatuksia ja tunteita nousee mieleen, ne tunnustetaan ja hyväksytään, ja annetaan niiden mennä. Kaikki tunteet ja ajatukset ovat hyväksytyjä. Mikään ei ole toista enempää oikein tai väärin. Tietoisen läsnäolon merkitys on tärkeää tiedostaa myös vapaaehtoisen roolissa toimimassa. Aito läsnäolo luo pohjan ihmisen kuuntelemiselle ja myötätuntoiselle kohtaamiselle. Meistä jokainen haluaa tulla tasavertaisesti kohdatuksi ja hyväksytyksi.

Katrin pitämän hyvinvointihetken jälkeen siirryttiin tarjoilujen äärelle, jonka lomassa vapaaehtoiset pääsivät jakamaan kuulumisia toistensa kanssa. Kaikkien istahdettua nauttimaan kahvia, teetä ja voileipiä, täyttyivät tilat mukavasta puheensorinasta. Tämä saa aikaan leveän hymyn myös työntekijöiden suulla, kun vapaaehtoiset pääsevät tapaamaan toisiaan ja naurunremakoita kuuluu sieltä täältä.

*Irene Virtanen, Lotta Robertsson ja Katri Korvela,
Vanhustuen työntekijöitä*



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.



TARINANI: Rakas Jouluni!

Kiitos, että olet tänäkin vuonna tulossa luokseni. Olit luonani ensimmäisen kerran, kun olin kahden kuukauden ikäinen. Äitini kirjoitti Lapsuuden kirjaa, että isä oli ostanut ennen tätä joulua minulle uudet vaunut, maakuupussin, vaaleanpunaisen silkkitäkin ja tyynyn. Lämmintä tarvitsinkin, sillä pienessä asunnossa vesi jäätyni ämpäriin. Martta-täti oli lähettänyt pallon. Joulupukki ei tullut käymään, sillä enhän siitä olisi mitään ymmärtänyt. Lapsestaan onnelliset vanhempani muistelivat varmaan omia vanhempiaan. Isän vanhemmat ja sisarukset viettivät joulua evakossa Itä-Suomessa, kun taas äidin vanhemmat olivat Keski-Suomessa kotonaan.

Muistan monta iloista lapsen joulua vuosien varrelta. Muistan, kuinka Arne-setä oli joulupukkina ja pienet sisarukseni pelkäsivät eivätkä tunteneet setää. Varmaan nämä Ukin ja Mamman luona vietetyt jouluni ovat jääneet erityisesti muistiini, sillä vietimme useita jouluja heidän luonaan. Ensin perheemme asui yhdessä isovanhempieni kanssa. Muutettuaamme yli sadan kilometrin päähän, kouluikäisinä meitä kaksi sisarusta matkusti postiautossa Lietoon. Vanhemmat tulivat perässä joulun viettoon.

Setä oli tuonut oikean kuusen kamarin nurkkaan. Hän oli maalannut kuusen käpyjä hopean ja kullan värisiksi. Kuudessa roikkuvien karamellien sisällä oli puupala. Oikeita kynttilöitä piti vahtia silmä tarkkana. Vaan kerranpa oksa syttyi palamaan ja silloin tuli kiire.

Voi, kuinka olen unohtanut sinut, jouluni, niin monien vuosien ajalta. Missä olen ollut ja miten niitä olen viettänyt. Muistan kuitenkin, että me lapset saimme yhteisen nukketalon, jossa oli neljä huonetta. Eräänä jouluna joulupukki toi punaisen pienen pöydän ja neljä tuolia. Minä sain isomman tuolin kuin muut.

Kun muutetaan yhteen, pitää sopia miten jouluun saadaan sopimaan kummankin vanhempien luona oleminen. Miten ovatkaan jouluni kuluneet matkustamisessa paikasta toiseen. Jouluaattona kotona, joulupäivänä siellä, Tapanina tuolla. Lahjat mukana, ruuat jääkaapissa. Mahtavatkohan säilyä. Omien pienten lasten joulun odotus on oma tarinansa. Miten jaksat ollakaan mukana kaikissa iloissa ja lahjojen tuomissa riemuissa.

Uutta jouluni ovat tuoneet lapsenlapset. He ohjaavat ajatukset omaan lapsuuden jouluun. Nyt, kun molemmat lapsenlapset ovat muuttaneet omilleen, alkaa uusi aikakausi joulunvietossa. Omia vanhempia eikä isovanhempia ei ole enää. Vain kynttilät haudalla muistuttavat heistä.

Kiitos jouluni, että sain muistella sinua.

Joulunodotuksin,
Raili Koski, ryhmänohjaaja Elämäkertapiirissä

Muistelmat kirjoitettu Turussa 28.11.2021

Elämäkertapiiri uudistaa nimensä
ja on jatkossa **Tarinatuokio**.

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla
16.1.2024 alkaen parittomien viikkojen
tiistaisin kello 10-11.30.

Ryhmä on kaikille avoin, ja mukaan voi
tulla niillä kerroilla kuin itselle sopii.
Tarinatuvassa muistellaan menneitä
keskustellen ja kirjoittaen.

YSTÄVÄTOIMINTAA YKSINÄISILLE

Tukiystävätoiminta välittää vaihtoehtoisia 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). Kevään kurssipäivät löydät lehden sivulta 14. Lämpimästi tervetuloa!

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

Toiminta on maksutonta eikä vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.



VIRKEÄ VANHUUS: Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolten moninaisuuden kirjo

Miksi sateenkaari-ihmisistä käytetään hankalaa kirjainsarjaa? Mitä merkitystä on sukupuolineutraaleilla WC-tiloilla? Mitä tarkoittaa vähemmistöstressi? Näihin ja muihinkin kysymyksiin vastattiin Turun Setan vetämällä luennolla, joka oli osa Virkeä vanhuus -luentosarjaa syyskuussa. Turun seudun Setary:stä oli aiheesta alustamassa Sanna. Seta järjestää koulutusta ja jakaa asiallista tietoa kaikille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneita. Siitäkin tässäkin oli kyse: kertoa meille ikäihmisille, että näiltäkin osin maailma oli kovasti muuttunut.

Luennolla puhuttiin sateenkaari-ihmisistä, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin hetero sekä ihmisistä, joiden sukupuoli tai sen ilmaisu ei jollain tavalla vastaa yhteiskunnassamme totuttuja käsityksiä sukupuolesta.

Sateenkaari-ihmisiä on Suomessa noin puoli miljoonaa. Sateenkaari-ihmisistä käytetään lyhennettä LHBTIQ+, joista kukin kirjain tai merkki kuvaa eri seksuaalisuus- ja sukupuoliryhmiin kuuluvia henkilöitä. Näitä ryhmiä ovat esimerkiksi monelle tutummat hetero- ja homoseksuaalit sekä hieman vieraammat bi-, pan- ja aseksuaalit.

Ihmiset kokevat seksuaalisuuden hyvin eri tavoin ja lopulta koko asiassa on kyse siitä, millaisena ihminen itse kokee seksuaalisuutensa ja rakkautensa toiseen ihmiseen. Sillä ei ole merkitystä, mitä mieltä

muut ovat. Vaikka kovasti nykyään lajitellaan ihmisiä erilaisiin seksuaalisuuden ja sukupuolen kirjoihin, on Suomessa vain kaksi virallista vaihtoehtoa sukupuolelle, mies ja nainen. Tämä ei kuitenkaan kuvaa todellisuutta, ja siksi viime vuosina mediassa onkin ollut esillä **translaki** ja siihen liittyvät muutokset.

Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti ovat siis eri asioita. Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta omasta sukupuolestaan, kun taas seksuaalinen suuntautuminen kuvaa sitä, mitä ihminen kokee seksuaaliseksi tai romanttiseksi. Seksuaalisuus voi siis ilmetä vain rakastumisena, jossa ei ole lainkaan mukana seksiä. Käsitteiden kirjo ja niiden eri ulottuvuudet ovat siis todella laaja ja se on sallittua. **Jokainen ihminen määrittelee itse identiteettinsä ja suuntautumisensa.**

Ehkä tärkeimpänä koin luennon jälkeen tunteen siitä, että seksuaalisuus on todella jokaisen oma asia. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko määrittellä itseään. Nuoruudessa ei seksuaalisuudesta saanut opetusta. Hyvä, että **moninaisuus** tässäkin asiassa saa kukoistaa. Yhteiskunnassamme ei ole helppoa olla erilainen, joten tervehtikäämme ilolla **Pride-kulkueita ja puistojuhlaa**, jossa he voivat avoimesti kertoa omista valinnoistaan.

Pirjo Solin, tiedotustyöryhmä

Vanhustuen keikka-auttajatoiminta käynnistyi kesällä

Vanhustuen uusi ja odotettu toimintamuoto, keikka-auttajatoiminta, käynnistyi kesällä 2023, kun ensimmäiset vapaaehtoiset lähti mukaan toimintaan. Sana keikka-auttajatoiminnan alkamisesta lähti kiirimään nopeasti, ja avunpyyntöjä alkoikin jo pian ensimmäisen vapaaehtoiskurssin jälkeen satelemaan. Pyyntöihin pystyttiin vastaamaan nopealla aikataululla aktiivisten vapaaehtoisten ansiosta.

Syksyn mittaan vapaaehtoisten rinkiin on liittynyt jo 13 henkilöä. Vapaaehtoiset ovat päässeet auttamaan yli 80-vuotiaita avuntarvitsijoitamme monenlaisten tehtävien parissa. Ehdottomasti kysytyin

avunmuoto on ollut kauppa-apu, jossa vapaaehtoinen on mennyt tuettavan mukaan ostoksille ja avustanut häntä esimerkiksi kauppatavaroiden pakkaamisessa ja kantamisessa. Saattoapu lääkärille on ollut lähes yhtä suosittua. Tällöin vapaaehtoinen on toiminut saattajana ja voinut vaikka auttaa oikean vastaanottohuoneen löytämisessä.

Olemme Vanhustuella ylpeitä saadessamme tarjota maksutonta keikka-apupalvelua sitä tarvitseville. Kaikkein tärkeimpinä toiminnan mahdollistajina ovat aktiiviset ja lämminhenkiset vapaaehtoisemme.

Suvi Reini, keikka-auttajatoiminnan koordinaattori

VANHUSTUEN VÄKI

– keitä me olemme?

Lukijoiden toiveesta haastattelimme Vanhustuen toimiston väkeä, jotta uudemmatkin kasvot tulisivat jäsenistölle tutuksi.

Työntekijämme vastasivat seuraaviin kysymyksiin:

1. Koulutustaustasi sekä työsi Vanhustuella?
2. Paras asia työssäsi?
3. Lempiruoka ja -vuodenaika?



Suvi Reini

1. Valmistuin vuonna 2021 Turun yliopistolta kasvatustieteen kandidaatiksi ja tällä hetkellä viimeistelen maisterivaiheen opintojani. Toimin Vanhustuella keikka-
auttajatoiminnan koordinaattorina, ja työtehtäviini kuuluu pääasiassa vapaaehtoisten perehdyttäminen sekä keikkoihin liittyvä koordinointi.

2. Paras asia tässä työssä on erilaisista taustoista tulevien ihmisten kohtaaminen ja heihin tutustuminen. Lisäksi on mahtava huomata, miten pienillä asioilla voi vaikuttaa toisen elämään.

3. Ehdoton lempiruokani on sushi, joka maistuu parhaalta lämpiminä kesäpäivinä.

veys- ja päihdetyön lähihoitaja ja sosionomi AMK. Työskentelen Vanhustuessa on tukiystävätoiminnan ohjaajana ja työnkuvani on hyvin monipuolinen, mutta tärkeintä on yhdistää yksinäiselle vanhukselle sopiva vapaaehtoinen ystävä ja pitää heistä huolta ystäväsuhteen aikana.

2. Paras asia työssäni on tavata vanhuksia ja kuulla heidän elämäntarinoitaan. Lisäksi meillä on parhaat vapaaehtoiset, joten kaikki yhteiset kohtaamiset ja tapaamiset ovat mukavia.

3. Lempiruoka on poronkäristys Lapin puikulapotuilla, puolukkahillolla ja suolakurkuilla. Lempivuodenaika on syksy.



Katri Korvela

1. Olen koulutukseltani kodinhoitaja ja sosionomi. Valmistun ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi ensi keväänä. Lisäksi kaikkiin kotitalouteen liittyviin kysymyksiin minulla on usein mielipide, joka liittyy vahvasti aiempaan työhistoriaani. Toimin yksinäisten vertaisryhmien koordinaattorina. Kun puhutaan mielen jaksamisesta, voimavaroista ja vahvuuksista, olen yleensä paikalla.

2. Parasta on, että saa tuoda omaa itseään työhön ja olla mukana luomassa uutta merkitystä ihmisten elämään. Saa kohdata erilaisia ihmisiä ja luoda kohtaamisesta hyvän hetken – niin minulle, kuin sinulle.

3. Lempiruokani on spagetti ja paras aika vuodessa on kesä.



Erik Långstedt

1. Valmistuin 2020 Tradenomiksi Turun AMK:sta. Työskentelen Vanhustuen vastaavana yhdistystyöntekijänä. Vastaan yhdistyksen avoimen puolen toiminnasta, käytännön toteutuksesta ja toiminnan suunnittelusta.

2. Koen, että teemme merkityksellistä työtä vanhusten hyväksi. Saamme todella paljon hyvää aikaiseksi verrattain pienillä resursseillamme. Parasta on nähdä ihmisten ilo, jonka toimintamme mahdollistaa.

3. Lempiruokani on lasagne ja paras vuodenaika on kesä.



Vera Holm

1. Koulutukseltani olen mielenter-



Minna Kaunela

1. Olen koulutukseltani yhteisöpedagogi (myös leipuri-kondiittori) ja Vanhustuella työskentelen yhdistystyöntekijänä.
2. Paras asia työssäni ovat asiakkaat ja vaihtelevat työtehtävät.
3. Lempiruokani on lihapullat ja vuoden paras aika on syksy.



Iida Aulas

1. Opiskelin Helsingin ammattikorkeakoulussa fysioterapeutiksi. Lisäopintoja on monenlaisia, mm. valmistuksen ja liikuntalääketieteen erikoisopinnot, NLP master practitioner sekä työterveyshuollon päteväkoulutus. Toimin Vanhustuessa Kuntoilukummitoiminnan koordinaattorina.
2. Paras asia nykyisessä työssäni on työkaverit, eli toimiston väki, ihanat asiakkaat ja upeat vapaaehtoiset.

3. Paras vuodenaika on kevät. Lempiruokani vaihtelee, mutta italialainen keittiö toimii aina!



Irene Virtanen

1. Työskentelen Vanhustuella tukiyhdistystoiminnan suunnittelijana. Koulutukseltani olen sosionomi ja tällä hetkellä opiskelen ylemmässä ammattikorkeakoulussa hyvinvointiteknologiaa. Tarkoituksena on valmistua hyvinvointianalytikoksi ensi vuoden lopulla.

2. Paras asia työssä on, kun tietää tekevänsä työtä tärkeän asian eteen. Tietysti myös yhteiset hetket yhdessä asiakkaiden ja työkavereiden kanssa ovat isossa osassa.

3. Lempiruoka vaihtelee sen mukaan, mitä tekee mieli. Vuodenaikojen vaihtelua valita yksi, sillä kaikissa on jotain hyvää. Tällä hetkellä nautin pimeistä illoista ja kynttilänvalosta.



Lotta Robertsson

1. Koulutukseltani olen sosionomi ja toimin tukiyhdistystoiminnan ohjaajana.

2. Parasta työssäni on se, kun pääsen kohtaamaan ihmisiä.

3. Lempiruokani on uunifetapasta ja lempivuodenaikani ehdottomasti kevät.



Sonja Vainikka

1. Olen koulutukseltani sosionomi (AMK) ja olen aloittanut johtamisen YAMK-opinnot tänä syksynä työn ohessa. Lisäksi olen käynyt johtamisen erikoisammattitutkinnon järjestöjohtamisen suuntauksella ja lyhyempiä opintoja gerontologiasta, palveluohjauksesta ja aikuiskasvatuksesta. Toimin Vanhustuella tällä hetkellä toiminnanjohtajan opintovapaan sijaisena.

2. Se, että saa tehdä tärkeää ja merkityksellistä työtä. Meillä on myös mukava työyhteisö sekä asiakkaat.

3. Italialaisesta keittiöstä löytyy monta ruokaa makuuni. Yhtä lempivuodenaikaa en osaa nimetä vaan kaikissa on jotakin hyvää. Keväällä on ihana seurata luonnon heräämistä ja päivän pitenemistä, kesällä on valoisa ja lämmin, syksyllä on usein kaunis ruska ja talvella joulun aika tuo kivaa tunnelmaa.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

*Turun Seudun Vanhustuen toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistoimintaan.
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.

Kevään kurssit

Ma 15.1. klo 9.30-12.30

To 15.2. klo 16.30-19.30

Ti 12.3. klo 9.30-12.30

Mukaan pääset osallistumalla Keikka-auttajan peruskurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Ilmoittaudu kurssille tai kysy 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.

Kevään kurssit

Ti 9.1. klo 13-16

Ti 6.2. klo 16.30-19.30

Ti 5.3. klo 13-16

Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:
puh. 050 544 3313 tai
kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle

Haluaisitko ryhtyä ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle vanhukselle? Voit toimia **tuki-, puhelin- tai digiystävänä**. Tapaat vanhuksen kanssa joka toinen viikko.

Kevään kurssit

Ke 24.1. klo 13-16

Ke 21.2. klo 16.30-19.30

Ke 20.3. klo 9-12

Mukaan toimintaan pääset osallistumalla Ystävän peruskurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:
puh. 045 613 8839 tai
tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Aktiiviset vapaaehtoisemme vuonna 2023

Avoin toiminta

- 24 tapahtuma-avustajaa
- 12 ryhmänohjaajaa
- 8 edunvalvontaryhmäläistä
- 9 ohjelmatyöryhmäläistä
- 4 tiedotusryhmäläistä
- 9 hallituksen jäsentä

Yksinäisten vertaisryhmät

- 3 vertaisohjaajaa

Tukiystävätoiminta

- Keskimäärin 109 ystävää/
kuukausi (11 puhelin-, 1 digi-, 4
ulkoilu-, 93 tukiystävää)

Kuntoilukummitoiminta

- 35 kuntoilukummiä

Keikka-auttajatoiminta

- 14 keikka-auttajaa (toiminta
käynnistyi kesäkuussa 2023)

Vapaaehtoisten tapaamiset

Nämä tilaisuudet ovat tarkoitettu ainoastaan yhdistyksen vapaaehtoisina toimiville

Vapaaehtoisten glögit

18.12.2023 klo 13-15

Järjestämme yhdistyksen kaikille vapaaehtoisille rennon glögitilaisuuden. Tarjolla lämmintä juotavaa ja pipareita.

Ilmoittautuminen 14.12.2023 mennessä, p. 044 536 7741.

Ensiapukoulutus

6.3.2024 klo 16.30-19

Tule oppimaan tai kertaamaan ensiavun perusteita yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa.

Ilmoittautuminen 28.2.2024 mennessä, p. 044 536 7741.

Perinteinen piknik-risteily

15.5.2024 n. klo 8-20

Lähde mukaan jo perinteeksi muodostuneelle kaikkien vapaaehtoisten yhteiselle piknik-risteilylle nauttimaan Itämeren aalloista, hyvästä ruuasta ja seurasta!

Ilmoittautuminen lähempänä.

TORJU FLUNSSAI!

Flunssakausi on taas pahimmillaan ja hyvät kotikonstit tautien torjumiseen ovat tarpeen! Moni käyttää inkivääriä teessä, mutta jos et ole lämpimien juomien ystävä, tämä ohje ei vaadi keittelyä.

Tarvitset tehosekoittimen lisäksi:

Pala inkivääriä (oman maun mukaan 2-10cm, riippuen moneksiko päiväksi teet), 1-2kpl sitruunaa, 1-2 kpl appelsiinia, ripaus kurkumaa (varovaisesti, antaa potkua mehuun), vettä

Pese inkivääri, ota huonot kohdat pois, paloittele. Purista

sitruunasta ja appelsiinista mehut tai laita paloina mukaan. Lisää vettä, laita tehosekoitin käyntiin ja sekoita tasaiseksi. Varastoi pulloon ja ota joka päivä 2 kulausta. Jos olet epävarma inkiväärin sopimisesta lääkitykseesi, kysy ensin lääkäriltäsi.

SUDOKUT

Tiesitkö? Ristikon nimi *sudoku* on japania. Ristikoita julkaistiin Japanissa aluksi nimellä Suuji wa dokushin ni kagiru ('kaikkien numeroiden oltava ilman paria'), mutta nimi lyhennettiin pian Sudokuksi. Sanan osista *su* tarkoittaa lukua, numeroa ja *doku* yksinäistä, yksin olevaa.

Lähde: Kotimaisten kielten keskus

Sudokun ratkaisut sivulla 21

TASO: HELPPO

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

TASO: VAIKEA

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

IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUKSEN KULMAKIVET

Syyskuun viimeisen tietoiskun tuli pitämään terveydenhoitaja, Gery ry:n Voimaa ruuasta -ohjaaja Saara Pitkälä. Hän toimii tällä hetkellä Suomen Seniorihoidolla palvelukoordinaattorina.

Hyvät ruokailutottumukset edistävät hyvinvointia ja ylläpitävät toimintakykyä. Ruuasta saadut ravintoaineet ja energia mahdollistavat kehon monimutkaiset prosessit, kuten vastustuskyvyn viruksia ja bakteereja vastaan, aivojen muistitoiminnot ja voiman lihaksissa. Ruuan laatuun tulisi siis kiinnittää huomiota. On totta, että ikääntyessä energiantarve pienenee liikunnan vähenemisen ja mahdollisten sairauksien tai lääkitysten myötä. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan vähene, vaan saattaa jopa kasvaa. Tällaisia ravintoaineita ovat esimerkiksi proteiini ja D-vitamiini. Myös B12-vitamiinin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota: se ei ikääntyneillä imeydy niin hyvin kuin työikäisillä. Ennen vitamiinilisien käyttöönottoa, kannattaa keskustella asiasta lääkärin kanssa.

Lautasmalli on edelleen toimiva tapa pitää huolta monipuolisesta ja ravitsevasta annoksesta. Lautasesta 1/3 tulisi koostua kasvislisäkkeestä (tuoret/kypsennetyt kasvikset), 1/3 hiilihydraatin lähteestä (peruna, vilja, riisi) ja 1/3 proteiinista (lihaa, kalaa,

palkokasvipohjaista tai muuta proteiinipitoista ruokaa). Aina ruokaa ei tarvitse laittaa itse, vaan puolivalmisteen tai valmisruuan voi tuunata lautasmallin mukaiseksi. Pehmeät rasvat tukevat verisuonten ja aivojen toimintaa. Siksi salaatin päälle kannattaa lorauttaa esimerkiksi rypsiöljyä, oliiviöljyä ja muita kasviöljyjä. Toinen hyvien rasvojen lähde on pähkinät, joita kannattaa sisällyttää ruokavalioonsa kohtuudella. Kesäkuussa 2023 julkaistu Pohjoismaiset ruokasuositukset -raportti suosittelee pääasiassa kasvipainotteista ruokavaliota, jossa käytetään runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, perunaa ja täysjyväviljaa.

Joskus tekee mieli syödä vain muutama voileipä. Täysjyväleipä onkin mahtava kuidun lähde varsinkin, jos sen päälle laittaa kasviksia. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle. Leivissä, valmisruuissa ja juustossa on yllättävän paljon suolaa. Näiden tuotteiden suolapitoisuus on hyvä olla alle yhden prosentin tai edes sen tuntumassa. Leivän päälle voi juuston tai leikkeleiden lisäksi laittaa esimerkiksi avokadoa tai hedelmäviipaleita. Levitteenä voi kokeilla erilaisia kasvistahnoja tai suolattomia pähkinälevitteitä.

Vera Holm, tukiyöstävätoiminnan ohjaaja

Tarkista ruokailutottumuksesi alla olevasta bingosta! Montako sait?

Saatko riittävästi proteiinia? Kaipaanko vinkkejä monipuoliseen syömiseen?

Ota yhteyttä Geryn maksuttomaan ravitsemusneuvontaan perjantaisin klo 10-12 tai jättämällä viesti vastaajaan, p. 044 985 6950.

SENIORIN RUOKA *Bingo!* **Gery**

Montako bingoa saat kerättyä?

SYÖN KALAA VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA	SYÖN KASVIKSIDÄ VÄHINTÄÄN VIISI KOURALLISTA PÄIVÄSSÄ	SUOSIN VÄHÄSUOLAISIA VAIHTOEHTOJA	KÄYTÄN ALKOHOLIA VAIN KOHTUUDELLA TAI EN OLLENKAAN	EN KORVAA ATERIOITA LEIVONNAISILLA
SYÖN JOKA ATERIALLA PROTEIINIA	EN JÄÄ ATERIAN JÄLKEEN NÄLKÄISEKSI	KÄYTÄN LEIVÄN PÄÄLLÄ MARGARIINIA	NAUTIN RUUJASTA ILMAN HUONOA OMAATUNTOA	KÄYTÄN VAIN OMAN LÄÄKÄRIN SUOSITTELEMIA RAVINTOLISIA
SYÖN SÄÄNNÖLLISESTI	LOPETAN SYÖMISEN ENNEN ÄHKYÄ	KÄYTÄN PÄIVITTÄIN KASVIÖLJYÄ TAI SYÖN PÄHKINÖITÄ	VALITSEN VILJATUOTTEET RUNSASKUITUISINA	JUON RIITTÄVÄSTI

WWW.VOIMAARUUJASTA.FI

ILMOITTAUDU NÄIHIN TILAISUUKSIIN

Alla olevat tilaisuudet ovat kaikille avoimia!
Lisätiedot ja ilmoittautumiset toimistolla tai puh. 044 536 7741

KEVÄÄN SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

- Ti 23.1. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit tammikuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Muonaliisa/Salainen Puutarha. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 15.1.**
- Ti 20.2. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit helmikuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Rebelle cafe. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.2.**
- Ti 19.3. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit maaliskuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Maalaisleipomon Herkkupirtti. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 11.3.**

Vanhustuki järjestää teatterimatkan Paimioon 10.2.2024

Talvella 2024 Vistan näyttämöllä päästään ratakiskot nitisten murhamysteerin äärelle, kun uudenvuodenaattona ensi-iltansa saa Agatha Christien dekkariin perustuva *Idän pikajunan arvoitus*.

Vanhustuki järjestää yhteisen teatterimatkan Paimion Teatteriin **lauantaina 10.2.2024**. Näytös alkaa klo 15.00 ja päättyy 17.30, sisältää väliajan.

Reitti: Menomatka: klo 14.00 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus – klo 14.10 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus – Paimion Teatteri klo 14.40 mennessä.

Paluumatka: n. klo 17.30 Paimion Teatteri – Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus – Ruusukorttelin hyvinvointikeskus n. klo 18.30 mennessä.

Idän pikajunan arvoitus: *Maailmankuulu Idän pikajuna joutuu matkallaan Istanbulista Calais'hin lumivyöryn saartamaksi pakkaseen, kyydissään mitä mielenkiintoisempia hahmoja. Synkkä tilanne tietysti pahenee, kun yksi joukosta murhataan. Kuka on murhaaja ja kuka on hänen seuraava uhrinsa? Matkustajien onneksi junnassa matkaa myös maailmankuulu etsivä Hercule Poirot.*

Ohjauksesta vastaa jännityksen asiantuntija, ohjaaja ja teatteripedagogi Marja Vuori. Hänen oikeana kätenään toimii apulaisohjaaja Pia Poikonen. Pikajunan Vistan Näyttämölle luo lavastesuunnittelija Minna Ihalainen ja lavastuksen toteuttaa Anton Simolin kera talkootiimin. Esityksen instrumentaalimusiikeista sekä ääniefekteistä vastaa Pasi Ketola ja valosuunnittelijana toimii Timo Aalto. Upean puvustuksen meille loihtii Sari Stenlund ja maskeeraukset sekä kampaukset laittaa kuntoon Jannu Hytönen.

Hinta: 38€/jäsen, 45€/ei-jäsen. Hinta sisältää teatterilipun, kuljetukset sekä väliajalla kahvin ja leivoksen.

Ilmoittautuminen: Ilmoittaudu 9.1.2024 mennessä toimistolle p. 044 536 7741.

Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu **9.1.2024 mennessä** Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja teatteri. Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuussissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

Tervetuloa mukaan!

Ratkaisut sivulla 21

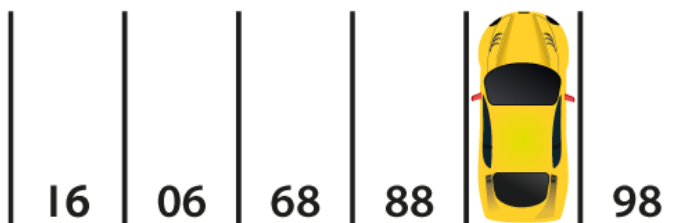
PULMATEHTÄVIÄ

Lähde: RyhmäRenki

Miten teet rivin, jossa joka toinen lasi on tyhjä ja joka toinen täynnä?
Saat liikuttaa yhtä lasia.



Mikä on auton parkkipaikan numero?



RYHMÄTOIMINTA

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

Yhdistyksen toimistolla

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

- **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** joka toinen torstai klo 13-15, alkaa 4.1. Tule jakamaan yksinäisyyden kokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
- **Bingo** joka toinen maanantai klo 13-14.30, alkaa 8.1.
- **Pelikerho** joka torstai klo 10-11.30, alkaa 11.1. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla.
- **Ikivireät-keskusteluryhmä** joka toinen torstai klo 13-14.30, alkaa 11.1. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- **Tietovisa** joka toinen maanantai klo 10.30-11.30, alkaa 15.1. Visaillaan kysymysten ja pulmien parissa ja juodaan kahvit.
- **Tarinatuokio** (ennen nimellä Elämäkertapiiri) joka toinen tiistai klo 10-11.30, alkaa 16.1. Muistellaan menneitä keskustellen, kirjoittaen ja videoita katsellen.
- **Kädentaidot** joka toinen keskiviikko klo 12.30-15, alkaa 17.1. Ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista.

Yksinäisten vertaisryhmät

Kun ei ole ketään, jolle olisi tärkeä – mistä lievitystä yksinäisyyteen?

Yksinäisten vertaisryhmät ovat turkulaisille ikäihmisille, jotka kokevat yksinäisyyden tunnetta ja haluavat siihen muutosta.

Vertaisryhmässä keskustellaan yksinäisyydestä: miten se näkyy juuri sinun elämässäsi, millaisia vaikutuksia yksinäisyyden tunteella on, mutta myös siitä, miten voit vahvistaa itseäsi. Jokaisella on tilaa kertoa ja kuulla muiden osallistujien kokemuksia sekä tulla kuulluksi ja nähdyksi.

AVOIMET RYHMÄT

SKANSSISSA

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen tiloissa, os. Bastioninkatu 4
ma 18.12.2023, ti 2.1. ja ma 15.1. klo 10-12

VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

os. Läntinen Pitkäkatu 33
parittomien viikkojen torstait klo 13-15

Avoimiin ryhmiin voit tulla ilmoittautumatta

SULJETUT RYHMÄT

Suljettu ryhmä

os. Läntinen Pitkäkatu 33
22.1.2024 alkaen
parillisten viikkojen maanantait klo 9.30-11.30

Suljettu ryhmä UUSILLE osallistujille

os. Läntinen Pitkäkatu 33
13.2.2024 alkaen
parittomien viikkojen tiistait klo 9.30-11.30
Ryhmä on sinulle, joka kamppaillet yksinäisyyden tunteen kanssa, etkä ole ennen käynyt 10 kerran kurssimuotoista vertaisryhmää.

ISO-HEIKIN PALVELUTALOSSA

os. Revontulenkatu 4
20.2.2024 alkaen
parillisten viikkojen tiistait klo 13.00-15.00

Suljettuihin ryhmiin ilmoittautumiset ja lisätietoja Katrilta, puh. 044 714 7010

Tietoiskut

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

- 15.1. **Arjen apuvälineet**, Apuvälinekauppa tulee esittäytymään ja esittelemään arjen apuvälineitä.
- 29.1. **Suomen Sjögrenliitto ry** esittäytyy ja kertoo toiminnastaan sekä Sjögrenin oireyhtymästä.
- 12.2. Mitä tapahtuu, kun en itse enää pysty huolehtimaan asioideni hoitamisesta? **Asiaa edunvalvonnasta**, aiheesta kertomassa Digi- ja väestötietovirasto.
- 26.2. **Potilaan oikeudet**, potilasasiamies Pekka Toikka Varhalla kertoo potilaan oikeuksista ja potilasasiamiehen tehtävistä sekä vastaa kysymyksiin.



Merkkää kalenteriin!

Virkeä Vanhuus -luennot

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

- 13.2. **Ikääntyneiden liikunta**, liikunnan harrastamisen tärkeys ikääntyessä ja liikuntamahdollisuudet Turussa. Aiheesta luennoimassa Saija Kultala Turun kaupungin liikuntapalveluista ja mitä pitää tehdä, mikäli minua yritetään huijata? Aiheesta luennoimassa Kimmo Rousku Digi- ja väestötietovirastosta.
- 12.3. **Ajankohtaiset uhat digimaailmassa**, miten voin suojautua digimaailman huijauksilta *Luennot järjestää yhteistyössä Turun kaupunginkirjasto, Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja Turun Seudun Vanhustuki ry*



Tuolijumppa Ruusukorttelissa

Tiistaisin 9.1. alkaen kello 11.30-12.30
Ruusukorttelin liikuntasalissa (Puistokatu 11, Turku).

Tuolijumppassa osan liikkeistä voi tehdä myös seisten.
Tule jumppaamaan oman kunnan mukaan, omalla vastuulla.

MUISTAN SEN JOULUN KUN...

- ... mentiin jouluaattona reellä Maarian kirkkoon ja aisakellot kilkattivat
- ... isän kesällä katsomansa kuusi olikin päätynyt jonkun toisiin joulukuuseksi
- ... en suostunut tulemaan joulupöytään ennen kuin äidin valmistama sianpää oli viety pois pöydältä
- ... naapurin pikkupojat olivat haukanneet kuusen koristeena olevista omenoista ja pipareista paloja
- ... äiti kipsivellillä koristi kuusenoksia valkoiseksi ja kun kipsi loppui kesken, sitä piti lähteä hakemaan lisää apteekista
- ... menimme arabitorille, josta ostimme kilipukin, joka sitten kulki vierellä joka paikkaan
- ... olin pettynyt, sillä äiti antoi joululahjaksi ostamansa kuvakirjan ennen joulua

Elämäkertapiiriläisten muistoja

KAIKILLE AVOIMIA TAPAHTUMIA

TAMMIKUU

- Ke 10.1. klo 13-14.30 toimistolla **Nojatuolimatka**: Turku helsinkiläisten silmin.
- Ti 16.1. klo 13-14 toimistolla **Yhdistysinfo**
Tule kuulemaan yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta!

HELMIKUU

- Ti 6.2. klo 10-11 toimistolla **Ystävätreffit** Tutustutaan uusiin ihmisiin ja juodaan kahvit!
- Ti 6.2. klo 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
Ruusukortteli, Puistokatu 11. Tule mukaan iloiseen Vanhustuen iltapäivään viihtymään hyvän musiikin parissa. Maksuton sisäänpääsy, kahvi ja pulla 3€.

- Ti 27.2. klo 13-14 toimistolla **Yhdistysinfo**
Tule kuulemaan yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta!

MAALISKUU

- Ti 5.3. klo 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
Ruusukortteli, Puistokatu 11. Tule mukaan iloiseen Vanhustuen iltapäivään viihtymään hyvän musiikin parissa. Maksuton sisäänpääsy, kahvi ja pulla 3€.
- Ke 6.3. klo 13-14.30 toimistolla **Nojatuolimatka**: Unohtumaton Inkeri.
Erik Lemström kertoo sodanjälkeisestä Inkerinmaasta Stalinin ajalta 1945-1957. Ihmisten kokemuksia arkielämästä ja juhlasta siellä sekä Stalinin ajan vainoista. Mukana myös ainutlaatuisia rekvisiittaa.

Laskiaisjuhlat keskiviikkona 7.2.2024

Liu lau laskiaista!

Tervetuloa Vanhustuen laskiaisjuhliin toimistolle **keskiviikkona 7.2. klo 13-14.30!** Vietetään mukavaa iltapäivää laskiaisteemaisesta ohjelmasta sekä hernekeitosta ja laskiaispullista nauttien.

Ilmoittaudu mukaan toimistolle 1.2. mennessä p. 044 536 7741. Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavaliosi. Tilan rajallisuuden vuoksi tilaisuuteen voidaan ottaa maksimissaan 25 henkilöä.

SYYSKOKOUKSEN TERVEISIÄ

Yhdistyksen syyskokous järjestettiin toimistolla keskiviikkona 29.11. Kokouksessa päätettiin ensi vuoden jäsenmaksu, hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio, valittiin uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle sekä puheenjohtaja ja jaettiin Vuoden vanhusteko-kunniamaininta. Kokouksen jälkeen vietettiin jäseniltä ja keskustellen käytiin läpi yhdistyksen avointa ryhmätoimintaa, joka on viime vuosina monipuolistunut entisestään.

Vuonna 2024 jäsenmaksu henkilöjäseneltä on 22 euroa ja kannatusjäseneltä 50 euroa. Jäsenmaksu on kalenterivuosi-kohtainen.

Toimintasuunnitelmasta erityisesti voisi nostaa esille sen, että Vanhustuen toiminnassa panostetaan ensi vuonna entisestään siihen, että jokaiselle löytyisi toiminnastamme sopiva muoto lähteä mukaan. Kuntoilukummitoiminta laajenee kattamaan Turun lisäksi Kaarinan ja Raision ja koordinaattori lida saa työparikseen ohjaajan. Lisäksi arvioimme toimin-

taamme ja uudistamme tapojamme, jotta voimme olla luotettava kumppani, jonka kaiken toiminnan keskiössä on hyvinvoiva, kotona asuva vanhus.

Hallitukseen valittiin erovuoroisten tilalle Leila Häkinen, Rauni Niinimäki, Helena Saarimäki ja Daniel Telén. Puheenjohtajana valittiin jatkamaan Maarit Kulmala. Suuri kiitos hallitustyöstä nyt pois jääville Leenalle, Sepolle ja Marjalle panoksestanne yhdistyksen hyväksi ja tavataan jatkossa muissa merkeissä!

Vuoden vanhusteko-kunniamaininnan sai Ikivireät-keskusteluryhmä ja sen ohjaaja Rainer Grönlund. Ryhmässä vaihdetaan ajatuksia kahvikupin äärellä joka toinen torstai ja se on ollut todella suosittu. Seijan salista kuuluu usein iloinen puheensorina ja nauru, kun ryhmä on koolla. Ryhmä on kaikille avoin ja jatkuu taas 11.1.2024 klo 13.

*Sonja Vainikka
vs. toiminnanjohtaja*

TEHTÄVIEN RATKAISUT

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

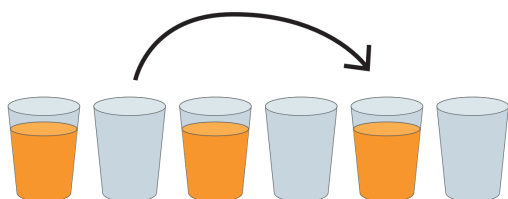
HELPO

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

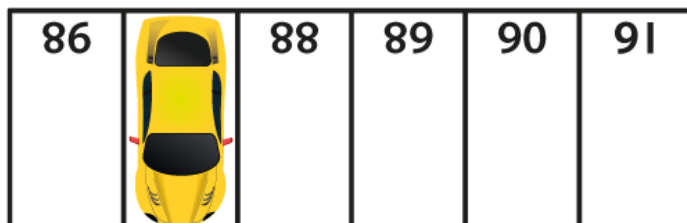
VAIKEA

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

Ratkaisu: kaada mehu 2. lasista 5. lasiin



Ratkaisu: 87



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.



Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2024

ACTION GROUP FINLAND OY

Kaari-plasmasytyttimet ja taskulamput verkkokaupassa www.kaarilighters.com koodilla: vanhustuki24 ja yhdistyksen toimistolta -20 %.

ASIANAJOTOIMISTO KAILIALA OY

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

HANSATORIN APTEEKKI

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

HAUTAUSTOIMISTO VEHANEN (ent. Pietét)

puh. 02 2780 760. Toimimme Turussa Käsityöläiskadulla, Eerikinkadulla ja Kiinamylynkadulla sekä Naantalissa torin laidalla Henrikinkatu 2. www.vehanen.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 sovitukset, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitus. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai voimassa oleviin kampanjoihin.

KINTTUPISTE

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

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

KOULUTETTU HIEROJA VERA KORHONEN

Läntinen Pitkäkatu 27 (Studio 27). Jäsenkorttia näyttämällä 5 € alennus normaalihintaisista hieronnoista. Varaukset puh. 044 0400 059 tai varaa.timma.fi/tmiverakorhonen.

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. Etu koskee vapaa-ajan käyttöä eikä sitä voi yhdistää kokouspalveluihin.

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-elektronikkalaitteet. Jäsenetuna korjaustyöt, varaosat sekä kotikäynnit -15 % normaalihinnoista.

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.

Sinun yrityksesi tähän?

Ota yhteyttä toiminnanjohtajaan!

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

LIITY JÄSENEKSI ja 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 (henkilöjäsenyys) tai yhteisö/yritys (kannatusjäsenyys), joka toimii yhdistyksen toiminta-ajatuksen ja tarkoituksien hyväksi.

Voit liittyä jäseneksi:

- täyttämällä jäsentietolomakkeen toimistollemme
- soittamalla yhdistystyöntekijälle p. 044 536 7741
- nettisivuillamme www.vanhustuki.fi

Jäsenyys on aina kalenterivuosisuoritus. Jäsenmaksu vuonna 2024 on 22€ henkilöjäseneltä ja 50€ kannatusjäseneltä.

Jäsenenä saat

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

Edellä mainittujen asioiden lisäksi olet mukana mahdollistamassa toimintaamme kotona asuvien vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi. Kiitos!

Yhdistyksen varainkeruutilaisuus 28.2.2024

Yhdistyksen varainkeruutilaisuus järjestetään Lounatuulet Yhteisötalon Pihlaja-salissa (os. Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs) Kalevalan päivänä **28.2.2024 klo 13-15**. Ohjelmassa on Turun Karaokeklubin karaoketeatteriesitys "Karaokea ja Kalevalaa", ohjaajana Mikko Rantanen.

Esityksen kesto on noin 1 h 20 min ja sen jälkeen on tarjolla kahvit.

Lipun hinta on 10 euroa/jäsen ja 15 euroa/ei-jäsen ja lippu sisältää esityksen ja kahvitarjoilun.

Osta lippusi yhdistyksen toimistolta tai alkuvuoden tilaisuuksista, liput tulevat myyntiin maanantaina 15.1.2024!

TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja

sij. Sonja Vainikka
045 613 8840
toiminnanjohtaja@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta, koordinaattori

lida Aulas
050 544 3313
kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, suunnittelija

sij. Irene Virtanen
045 613 8839
tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä

Erik Långstedt
044 7811 674
yhdistys@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmät, koordinaattori

Katri Korvela
044 714 7010
vertaisryhma@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja

Vera Holm
050 597 9751
ohjaaja@vanhustuki.fi

Yhdistystyöntekijä

Minna Kaunela
044 536 7741
info@vanhustuki.fi

Keikka-auttajat, koordinaattori

Suvi Reini
040 709 0073
keikka-apu@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja

sij. Lotta Robertsson
044 536 7721
ohjaaja2@vanhustuki.fi



Posti Green



Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

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

Toimisto on poikkeuksellisesti suljettu 22.12.2023-1.1.2024

Puh. 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

