



Kaksi vuosikymmentä 2002 - 2022



“Elämään iloa ja ystävältä tukea”



Tämän historiikin on toimittanut historiikkiryhmä;
Rainer Grönlund, Raili Koski ja Maarit Kulmala
yhdistyksen perustajajäsenten sekä yhdistyksen
työntekijöiden tuella.

Lähdeaineistona on käytetty yhdistyksen perustamis-
esta lähtien koottua materiaalia, lehdet, valokuvat,
toimintakertomukset ja haastattelut.

Lämmin kiitos kaikille mukana olleille.

Historiikkiryhmä



Turun Seudun Vanhustuen kaksi vuosikymmentä

Esipuhe

Itse olen tullut mukaan Turun Seudun Vanhustuen toimintaan 2010 luvun alussa, vaikka kävinkin tapaamassa työni puolesta niin edunvalvontaryhmää kuin konkareitakin jo aiemminkin.

Edunvalvontaryhmään tulin Seija Loposen pyynnöstä tuolloin vähän niin kuin tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Pian huomasin kuitenkin miten suurella innostuksella ryhmä toimi ja halu vaikuttaa ikäihmisten etujen ajamiseen oli ilmeinen.

Lehtikirjoituksia ja julkilausumia sekä paneelikeskustelutilaisuuksia oli tuolloinkin ajankohtaisten asioiden ympärillä. Nostettiin esille arjessa tarvittavien palveluiden kohtuuhintaisuus ja monipuolisuus varsinkin ikäluokkien kasvaessa ja palveluiden tarpeen määrän lisääntyessä.

Nykyisen Tukiystävätoiminnan kehitys on yhdistyksen toiminnan laajentuessa muuttunut näkyvästi eniten. Vaikka

yhdistyksen perustamisen jälkeen tehdyt avustuspyynnöt ja niihin liittyvät valitukset eivät silloin tuottaneet heti tulosta oli RAY:n 2006 vuoden myönteinen päätös projektituesta iso onnenpotku silloiselle nuorelle yhdistykselle. Tämä oli myös alkua toimitilojen vuokraamiselle ja osa-aikaisten projektityöntekijöiden palkkaamiselle. Yhdistys sai varoja vapaaehtoisten kouluttamiseen ja pystyi korvaamaan matkakuluja tukihenkilöille. Tukihenkilötoiminnassa olikin mukana vuonna 2007 jo 56 tukihenkilöä ja tuettavia 62. Tukihenkilöä jonotti tuolloin parisen kymmentä vanhusta.

Edellä mainittu toiminta ei suinkaan ollut ainoa toimintamuoto tuohon aikaan vaan yhdistys teki paljon muutakin kuten ohessa kerrotaan. Monet erilaiset ryhmät olivat saaneet alkunsa tarpeesta. Ohjelmatyöryhmä suunnitteli ja suunnittelee edelleen iloisia ja viihdyttäviä tilaisuuksia sekä retkiä, teatterimatkoja ym. ikäihmisille. Syke-ryhmä pitää huolen tilaisuuksien tarjoilusta. Käsityökerhon käsistä lähtee nykyiselläänkin ihastuttavia ja tarpeellisia käsitöitä sekä askarteluja. Samoin mukana on ollut kaikki nämä vuodet Annelin tuolijumppa. Väsymätön ja pirteä Anneli vetää jumppaa milloin sisätiloissa, milloin ulkona. Tämä on kunnioitettavaa sitoutumista liikunnan puolesta ikäihmiselle.

2010- luvulle tultaessa on hyvä mieltää, että yhdistys on laajentunut ryhmätoiminnoiltaan ja henkilökunnan määrä on kasvanut samoin vuosien saatossa. Yhdistyksen toimitilat ovat

samassa mitassa uudistuneet ja vaikka olemme edelleen samassa osoitteessa, on ylin kerros vaihtunut katutasoon. Saavutettavuus myös on parantunut, rollaattorilla tai pyörätuolilla on näin helpompi osallistua ryhmiin ja tilaisuuksiin tai vain käydä toimistolla asioimassa.

Nykyisellään on tukiystävätoiminta (entinen tukihenkilötoiminta) saanut rinnalleen puhelinystävät, ulkoiluystävät ja digiystävät. Vuonna 2020 mukana olikin toiminnassa 164 vanhusta ja vapaaehtoisia 153. Vuosi 2020 oli erityinen Koronan supistaessa kasvokkain tapahtuvaa toimintaa ja näin toimintaa toteutettiin puhelimitse. Näin ikäihmiset tulivat kuulluiksi ja saivat vaihtaa mielipiteitä heille tärkeiksi kokemistaan asioista. Toimintaa arvostetaan ja se on todettu tarpeelliseksi niin omaisten kuin yhteistyötahojen näkökulmasta.

Yhdistyksen arvoina on toimia kaikkein vaikeimmassa asemassa olevien ja pienituloisten kotona asuvien vanhusten arvokkaan elämän turvaamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Innostus, sitoutuminen, toimintojen kehittäminen ja hyvän henkilökunnan rekrytointi on avainasemassa näiden arvojen toteuttamiseksi. Tärkeintä on edelleen vapaaehtoistyö ja sen organisointi yhdistyksen työntekijöiden avulla. Yhdessä pystymme toimimaan ja saamaan aikaiseksi yhdistyksen arvopohjaan perustuvaa hyvää mieltä ja turvaa ikäihmiselle.

Tässä historiikissa kerrotaan monen yhdistyksen jäsenen, vapaaehtoisen ja

työntekijän voimin, haastatteluin ja kirjoituksin yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista ensimmäisinä kahtena vuosikymmenenä.

Maarit Kulmala, Turun Seudun Vanhustuki ry:n puheenjohtaja



Johdanto: Yhdistys on kehittynyt ja muuttunut tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan

Turun Seudun Vanhustuki ry. täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Yhdistyksen syntyäikoihin vanhusten hoivapalvelut olivat huonolla tolalla. Tämä herätti monet asiaa tuntevat vaatimaan vanhuksille parempaa. Tähän vaadittiin sekä resursseja että myönteisempää asenneilmastoa vanhuksia kohtaan. Yhdistyksen johtotehtävissä oli monia asiantuntijoita. Tarjottiin luentoja ja koulutusta alan ammattilaisille ja lehtikirjoituksia suurelle yleisölle. Vanhusten edunvalvonta oli tuolloin, niin kuin nytkin yhdistyksen tärkein tavoite. Toiminta organisoitui sittemmin yhdistyksen Edunvalvontaryhmäksi. Tavoitteena oli vanhusten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, kaikinpuolisen arvokkaan vanhenemisen turvaamista ja yhteiskunnallisten asioiden edunvalvonta.

Yhdistys kasvoi ja tilaisuudet vaativat lisää resursseja. Varainkeruutilaisuudet tulivat hyvin suosituiksi. Lopulta tämä avasi yhdistykselle uusia uria vanhusten parhaaksi. Mukavat tilaisuudet tarjosivat uusia tapaamispaikkoja, sosiaalinen elämä vilkastui. Luennot tarjosivat moninaista tietoa sekä terveyden ylläpidosta, terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta. Liikuntahaasteeseen vastattiin ensin tuolijumpalla, jonka suosio on edelleen suurta ja kiitettyä. Puhelinpalvelu kehittyi vanhuksille tärkeän sosiaali- ja terveysalan tiedon ja keinojen antajaksi. Toimintojen ja yhdistyksen kasvaessa kävi entistä

selvemmäksi, että monet ovat jääneet yksinäisiksi ja he tarvitsivat seuraa, ystävää tuekseen.

Syntyi tukiystävätoiminta, jonka suosio on yhä kasvavaa. Pandemia-aikana yksinäisyyden peikko vaanii yhä useampaa. Nyt pyritään vastaamaan syvään yksinäisyyteen suunnatulla, yhä muotoutumassa olevalla Yksinäisten vertaisryhmä -toiminnalla.

Digiystävyysoimintakin on jo aloitettu. Kuntoilukummitoiminnassa liikunnan ja omatoimisuuden parantaminen tähtää samaan, kuin muukin toiminta: hyvään toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

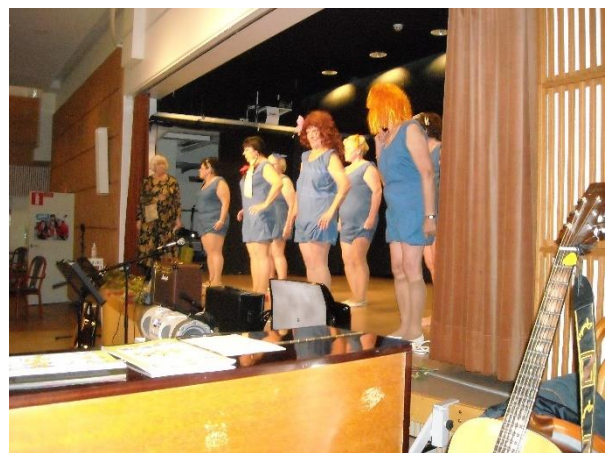
Toiminnan tueksi ja jäsenistölle tiedottamiseen syntyi tiedotusryhmä, joka julkaisee yhdistyksen lehteä, Vanhustuen Viestiä. Syntyi käsityökerho, ulko- ja sisäpelikerho, bingo ja ryhmiä mukavaan yhdessäoloon.

Jotta hyvä vanhuus onnistuisi, pitäisi vanhuspolitiikalla luoda edellytykset hyvään vanhenemiseen. Alun hoiva- ja terveystalouden painotuksista yhdistys otti vuosien kuluessa muutkin hyvinvoinnin alueet mukaan toimintaansa: vanhusten kannalta pohdittiin sosiaalipolitiikkaa, asuntopolitiikkaa, kulttuuripolitiikkaa ja liikuntapolitiikkaa. Lisäksi pyrittiin muuttamaan asenneilmastoa vanhuksille suotuisammaksi. Tavoitteena oli tukea vanhuksille hyvä elämä ja luoda heille mahdollisuuksia pitää huolta ja toteuttaa itseään.

Oman hyvän vanhuuden pohjustuksen voi aloittaa jo varhain. Tutkimuksista tiedämme, että aina kannattaa liikkua ja kohtuudella voimailla sekä panostaa

ravinnon terveellisyyteen. Oma terveydentilakin olisi hyvä ajoittain tarkistuttaa. Olisi myös hyvä ottaa osaa tarjottuihin sosiaalisiin tilaisuuksiin ja pitää itsensä ajan tasalla. Viihdettä ja hauskanpitoa ei myöskään tulisi unohtaa. Lopulta oma terveydentila olisi hyvä muistaa tarkastuttaa säännöllisesti.

Turun Seudun Vanhustuen syntyajoista asti työskentely yhdistyksessä on pohjannut tietoon, joka perustuu sekä jäsenistön omaan, vahvaan ammatilliseen että vanhusten parissa työskenneltäessä saatuun tietoon. Tärkeimmäksi yhdistyksen toimintojen kohderyhmäksi muodostui kotona asuvat, kaikkein vaikeimmassa asemassa olevat vanhukset. Nykyisin yhdistys pyrkii tukemaan kotona asuvia vanhuksia heidän elämäntilanteissaan ja vaikuttamaan vanhusten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen, kaikinpuolisen arvokkaan vanhenemisen turvaamiseen paikallisesti ja edunvalvontatyöllä valtakunnallisestikin.



Sisällysluettelo

Turun Seudun Vanhustuen kaksi vuosikymmentä	1	Vuosi 2005	19
Esipuhe	1	Vuonna 2005 toimintaa kehitettiin edelleen, tukihenkilötoimintaa kaikille tarvitseville	19
Johdanto: Yhdistys on kehittynyt ja muuttunut tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan	3	Tukihenkilötoiminta löytää muotoaan 2005	20
Orastavaa ja innostavaa toimintaa	9	Tukihenkilö kaikille tarpeessa olevalle	20
Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto ry	9	Kaikille avointa toimintaa, viihdetilaisuuksia ja retkiä	21
Turun Seudun Vanhustuki ry:n alkusanat	9	Tiedotustoiminta kehittyi ja jäsentiedotteesta kuoriutui Tukiviesti	21
Ensimmäinen vuosi rakensi hyvän pohjan tulevalle toiminnalle	9	Internet-sivut ”vanhustuki.fi” avattiin syksyllä 2005	21
Edunvalvonta ja vanhusten tukeminen	10	Vanhusten edunvalvonta	21
Toiminta laajenee luentoihin ja viihdetoimintaan	11	Hoivatyön vertaisryhmä pyrki jalostamaan työssä saatuja kokemuksia	22
Varainkeruu synnytti viihdetoiminnan	11	Vuosi 2006	22
Ikäystävät aloitti vuonna 2003.	12	Yhdistyksen toimintaan saatiin huomattavaa julkista tukea	22
Marimba	12	Tukihenkilö- ja auttavapuhelintoiminta sai mittavan tuen 2006	22
Ryhmä Horsmat	13	Kohtaamispaikka -niminen avoin ryhmä	23
Jäsentiedote oli tärkeä tiedotuskanava	13	Vapaaehtoisia virkistys- ja viihdetapahtumien järjestämiseen, Syke-ryhmä perustetaan	23
Jäsentiedote 2/2003	14	Hyvästit Horsmille	24
Vuosi 2004	14	Kunniamerkki professori Sirkka-Liisa Kivelälle	24
Vapaaehtoisvoimin vanhuksia auttamaan	15	Taloudellinen asema 2006	24
25.5.2004 pidettiin yhdistyksen tukihenkilötoiminnan ja auttavan puhelimen aloituskokous.	15	Edustukset ja muut tapaamiset 2006	24
Tukihenkilötoiminta aluksi vain jäsenille	15	Jäsenille haluttiin tarjota monipuolista ohjelmaa	24
2004 edunvalvonta oli toiminnassa etusijalla	16	Yhdistyksen viides toimintavuosi 2007	25
Yhdistys liittyi jäseneksi Vanhustyön keskusliittoon	16	Tapahtumat ja tilaisuudet vakinaistuvat	26
Koulutusta ja tiedotusta	17	Edunvalvontaryhmän lausunnot, edustukset ja osallistumiset	27
Vapaaehtoisvoimin taloudellinen asema oli 2004 vakaa	17	Taloudellinen tuki oli toiminnan edellytys 2007	28
Viihdettä, uutuutena retkitoiminta	18	Vuosi 2007 huipentui juhlallisuuksiin: Viisi vuotta vanhusten edelläkävijänä	28
Retkitoiminta käynnistyy 2004	18	Vuosi 2008	29
Viisi jäsentiedotetta vuonna 2004	19	Toimistotyöntekijä 2008	29

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat projektit	30	Yhdistys järjesti kaksi retkeä ja kaksi teatterimatkaa vuoden 2012 aikana	45
Tukiviesti 3/2008	31	Onnellisuus on sivutuote siitä, että yrittää saada jonkun toisen onnelliseksi	46
Edunvalvonta-asiat aina mukana	31	Tukiystävätoiminta organisoituu	46
Viihdetilaisuuksissa oli paljon laadukasta ohjelmaa	32	Vuonna 2013 oma paikka toimijoiden verkostoissa	47
Yhdistyksen ja julkaisujen ulkoasuun huomiota	32	Huomionosoituksia kevätkokouksessa 2013	47
Yhdistyksen graafinen ohjeisto.	32	Tukiystävätoiminta löytää paikkaansa kaupungin muiden toimijoiden kokonaisuudessa	47
Taloudellinen tilanne pysytteli vakaana	32	Edunvalvontaa	48
Yhdistyksen toiminta jäntevöityi 2009	33	Avoimet ja kiinteät ryhmät	48
Uusia tuulia ja vanhoja tuttuja, Tuki-infoja ja Studia generalia	34	Yleisötilaisuudet ja retket	48
Kirstin juttunurkka - ryhmä kaikille halukkaille	34	Jäsenmääräkin kasvaa	49
Viihteelliset iltapäivät ja Vanhustuen valssi	35	Vuonna 2014 toiminta laajenee entisestään, jäsenmäärä kasvaa ja tilaisuuksia on paljon	49
Nuorikin voi olla vanhan tukiystävä	37	Ohjelmatyöryhmä	49
Vuosi 2010	37	Tukiystävätoimintaa	49
Kunniaa ja mitalisadetta	37	Ryhmätoiminta monipuolistuu	49
Tukihenkilötoiminta	37	Onnellisuutta pohtimassa	50
Käsitöitä ja askartelua	38	Vuonna 2015 myös puhelinystävätoiminta mukaan	50
Stand up -koomikko Siviä Raittiina	39	Tukiystävätoiminta vuonna 2015	51
Vuosi 2011	40	Ohjelmatyöryhmän tapahtumat ja ryhmätoiminta	51
Pioneerityön perustalta vahvaksi yhdistykseksi	40	Jonna Hyvärisen opinnäytetyö tukiystävävanhusten omaisten näkemyksistä.	51
Hyvät vanhuusteesit	40	Pohdintaa yksinäisyyden torjunnasta	52
Projektit jotka auttoivat yhdistystä auttamaan ja Tukiystävä syntyi	41	Toiminnanjohtaja vaihtuu	53
Tuolijumpalle mainetta ja kunniaa	41	Vuonna 2016 alkoi ulkoiluystävyyys	53
Toiminnan toinen vuosikymmen koettaa	43	Vuonna 2017 toiminta kasvaa edelleen	53
Vuonna 2012 yhdistys täyttää 10 vuotta. Tukiystävätoiminta vakinaistuu	43	Ohjelmatyöryhmä aktiivisena	53
Kymmenvuotishaastattelu Tukiviesti 2012/3	43	Syke-ryhmä, tapahtuma-avustajat	54
Kymmenvuotisjuhlaa vietettiin joulukuussa 2012		Tukiystävätoiminta	54
Taidekerho	45		

Edunvalvontaryhmä	54	Tukiystävätoiminta	70
Edunvalvontaryhmän kansalaisraati	55	Ystävän peruskurssi	71
Vanhustuen viesti kuuluu pitkälle ja toiminta monipuolistuu	56	Digiystävyys	71
Tiedotusryhmän Tukiviestistä Vanhustuen Viesti	56	Kuntoilukummitoiminta	72
Avoin ryhmätoiminta	56	Yksinäisten vertaisryhmät 2022	73
Ikivireät	57	Pelien hurmaa eli iloista olemista yhdessä:	73
Vuonna 2018 kannustavaa palautetta	58	Puupallojen pyöritystä	73
Tukiystävätoiminta	58	Kapulat kumoon ja pisteitä laskemaan	74
Tuettavien ja vapaaehtoisten kokemuksista 2018	58	Blogikirjoitus pelikerhon toiminnasta	75
Työntekijöiden kokemuksia	58	Elämänkertapiiri vai elämän kertapiiri	76
Vuonna 2019 lisäpainoa fyysisen kunnon nousuun ja ylläpitoon	59	Pohdinta - Mitä yhdistyksen historia kertoo?	76
Ft-asiantuntija Jaana Turjas-Nieminen luennoi ikääntyneen ravitsemuksesta ja liikunnasta Studia Generaalia -sarjassa 29.10.2019	59		
Kuntoilukummitoimintaa kokeiltiin			
59			
Tukiystävätoiminnan oli edelleen erittäin vaikuttavaa	59		
Yksi silmukka kerrallaan, käsityökerho Vakka	60		
Vuonna 2020 pandemian paineissa	61		
Kuntoilukummi -toiminta	62		
Vuosi 2021	63		
Yksinäisten vertaisryhmä -toiminnan suunnittelu alkaa	64		
Juhlavuonna 2022 pandemian paineista	66		
Toimintaluvun ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen	66		
Toiminnan eettiset arvot	66		
Hyvinvointialueet tuottavat meille sosiaali- ja terveyspalvelut vuoden 2023 alkaen	67		
Ohjelmatyöryhmä ja Syke-ryhmä	67		
Tiedotustyöryhmä ja muu tiedotus	68		
Nettitoiminta	69		

Orastavaa ja innostavaa toimintaa

Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto ry

Yhdistystoiminta on tärkeä osa kansalaisyhteiskuntaa. Se mahdollistaa yhdessä työskentelyn tärkeiksi koettujen asioiden puolesta. Vuonna 2000 joukko asiastaan vakuuttuneita, aktiivisia ja innostuneita ihmisiä lähti toimimaan vanhusten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja arvokkaan sekä turvallisen vanhenemisen turvaamiseksi. Erityisen tärkeäksi nähtiin vaikeimmassa asemassa olevien, kotona asuvien vanhusten tukeminen. Tavoitteet nähtiin tärkeäksi ja monet lähtivät toimintaan mukaan. Yhteisen työn ja innostuksen tuloksena syntyi ja kehittyi eri vaiheiden kautta poliittisesti sitoutumaton Turun Seudun Vanhustuki ry.

Oman turkulaisen yhdistyksen perustamista edelsi Helsingissä kotipaikkaansa pitävän Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto Ry:n jäsenyys. Melko pian Seija Loposen, Anita Sorsimon ja Sirkka-Liisa Kivelän aloitteesta joukko aktiivisia turkulaisjäseniä perusti vuonna 2001 Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto Ry:n Turun Seudun toimintaryhmän.

Aktiivisten perustajajäsenten joukkoon kuuluivat Anita Sorsimo, Tuula Santalahti, Anna-Kaarina Gullichsen, Ruth Hasan, Sirkka-Liisa Kivelä, Irma Vilja, Sirkku

Salomaa, Marja-Liisa Tuomi, Arja Järvinen, Seija Loponen, Pirjo Immonen-Räihä, Aili Sjöroos, Pirkko Kilpinen, Anja Mielikäinen, Tarja Kopu ja Marja-Leena Rissanen.

Turun toimintaryhmän perustava kokous pidettiin 24. lokakuuta 2001. Toiminnan aloittamisen taustalla oli yhteinen huoli vanhusten hoivan puutteista ja halu edistää yksinäisten, kotona asuvien vanhusten hyvinvointia. Toimintaa vahvistamaan otettiin yhteyttä professori Sirkka-Liisa Kivelään, joka olikin yhtä lailla huolissaan vanhusten hyvinvoinnista ja hoivapalveluiden ongelmista. Näin Kivelä päätyi mukaan toimintaryhmään, jossa hahmoteltiin vanhusten hyväksi tehtävää toimintaa ja se organisointia.

Toimintaryhmä teki yhteistyötä Ruusukorttelin palvelukeskuksen ja muiden vanhustyötä tekevien yhdistysten kanssa. Ryhmä järjesti yleisötilaisuuksia ja koulutustilaisuuksia vanhustyön henkilökunnalle. Myös aloitteet ja lehtikirjoitukset kuuluivat toimintaan.

Samoihin aikoihin Seija Loponen koki osallistumisen Helsingissä tapahtuvaan Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto Ry:n toimintaan ja kokouksiin hankalaksi pitkän matkan vuoksi (Rymättylä-Turku-Helsinki).

Turun toimintaryhmä päätti irrottautua Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto Ry:stä ja perustaa oman itsenäisen yhdistyksen Turkuun. Uskallukseen irrottautua IVL:stä vaikutti hyvin paljon se, että tulevan yhdistyksemme puheenjohtajaksi lupautui yleislääketieteen professori Sirkka-Liisa Kivelä ja taloudenhoitajaksi alan ammattilainen Anita Sorsimo. Näin

Seija Lopenen pystyi eroamaan helsinkiläisestä Ihmisarvoisen Vanhuuden Liiton hallituksesta yhden toimikauden (2001–2002) jälkeen.

Turun Seudun Vanhustuki ry:n alkusanat

Ihmisarvoisen Vanhuuden Liitto Ry:n Turun Seudun toimintaryhmän pohjalta perustettiin oma Turun Seudun Vanhustuki ry. Sen perustava kokous pidettiin vuonna 2002 joulukuun 17. päivänä. Perustavia jäseniä oli kuusitoista. Pääsääntöisesti kaikki olivat jo toimintaryhmän kautta tuttuja keskenään, ja kaikilla oli innostusta jatkaa vapaaehtoista vanhustyötä.

Yhdistyksen tarkoituksiksi kirjattiin jo ensimmäiseen toimintakertomukseen vanhusten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen, kaikenpuolinen arvokkaan vanhenemisen turvaaminen ja vanhuksiin kohdistuvan rikollisuuden estäminen. Turun Seudun Vanhustuen kohderyhmäksi kirjattiin kotonaan asuvat kaikkein vaikeimmassa asemassa olevat vanhukset ja tavoitteena oli kaikin tavoin vaikuttaa heidän elinolojensa parantamiseen niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti.

Vanhusten edunvalvonta on säilynyt yhdistyksen punaisena lankana aina näihin päiviin asti ja poliittisesti sitoutumatonta toimintaa on pidetty tärkeänä perustamisesta saakka.

Sirkka-Liisa Kivelän lupautuminen yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi oli erittäin arvokas tuki

yhdistykselle sen alkuvaiheessa. Sirkka-Liisa Kivelän puoliso Mauri Akkanen loi pohjan toiminnalle kirjoittamalla yhdistykselle sääntöehdotuksen, jossa sen tarkoituksiksi määriteltiin vanhusten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen, kaikinpuolisen arvokkaan vanhenemisen turvaaminen ja yhteiskunnallisten asioiden edunvalvonta.

Jäseniä oli aluksi 16, jäsenkirjurina Anita Sorsimo. Hän toimi ensimmäisenä taloudenhoitajana ja siirsi kirjanpidon tietokoneelle. Tuolloin selvittiin vielä maallikkotilintarkastajilla.

Yhdistyksen perustamiskokouksessa päätettiin, että yhdistyksen jäsenmaksu on 10 euroa. Päätettiin myös, että yhdistys rekisteröidään ensi tilassa ja perustajajäseniltä kerättiin jäsenmaksu yhdistyksen rekisteröintiä varten.

Ensimmäinen vuosi rakensi hyvän pohjan tulevalle toiminnalle

Toiminta oli jo hyvässä vauhdissa, kun Patentti- ja rekisterihallitus hyväksyi yhdistyksen jäsenrekisteriin toukokuussa 2003.

Alkuun toiminta perustui hallituksen ja perustajajäsenten vapaaehtoisuuteen, innostuneisuuteen, aktiivisuuteen ja talkootyöhön. Yhdistyksen kokoukset pidettiin vaihtelevasti eri paikoissa ja toimistotyöt hoidettiin hallituksen jäsenten vapaaehtoistyönä kotoa käsin, koska yhdistyksellä ei ollut varsinaisia toimitiloja eikä ulkopuolista rahoitusta. Tuloja saatiin jäsenmaksuista.

Turun Seudun Vanhustuki anoi avustuksia sekä Turun kaupungin sosiaalilautakunnalta että Wihurin Säätiöltä, joista tuli molemmilta kielteinen päätös. Turun kaupungin avustustoimikunnalta saatiin kuitenkin pieni avustus tarvikkehankintaan ja esimerkiksi jäsentiedotteiden postitusten kustannuksiin saimme täyden tuen yhteistyökumppaneiltamme.

Yhdistyksemme jäsenet puhalsivat vahvasti yhteen hiileen, ja yhdistys verkostoitui aktiivisesti toisiin alan toimijoihin. Hallituksen edustajia oli kutsuttuina vanhainkotien asukkaiden omaisille järjestettyihin tilaisuuksiin sekä Turun vanhusneuvoston ja Vanhustyön Neuvottelukunnan yhteistyökokouksiin.

2003

Edunvalvonta ja vanhusten tukeminen

Turun Seudun Vanhustuki ry toimi alusta lähtien erittäin aktiivisesti vanhusten edunvalvontaan liittyvissä asioissa. Toimintaa tehtiin näkyväksi: Vanhusten asioiden edistämiseen pyrittiin olemalla yhteydessä päättäjiin, järjestämällä asiantuntijaluentoja ja paneelikeskusteluja. Lisäksi tehtiin aloitteita ja lehtikirjoituksia. Lausuntoja lähetettiin muun muassa Turun kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan jäsenille palvelusetelin käyttöönotosta kunnissa. Turun vanhusneuvostolle toimitettiin esitys, joka koski Turun kaupungin vanhuspoliittista ohjelmaa.

Toimintaa ylläpidettiin talkoovoimin. Tilaisuuksien kahvituksiin leivottiin tarjottavat itse. Rahaa kerättiin jäsenmaksujen lisäksi muun muassa järjestämällä arpajaisia ja sittemmin viihdetilaisuuksia varainkeruuta varten. Maksutonta vapaaehtoisea yhdistykselle antoivat eri alojen lääkärit, asiantuntijat ja esiintyvät taiteilijat. Muukin jäsenille avoin toiminta heräsi. Ikäystävät kerhotoiminta aloitti keväällä Ruusukorttelin palvelukeskuksen kanssa. Syksyllä siellä aloitti näytelmäkerho.

Kevään 2003 yleisötilaisuudet Ruusukorttelin palvelukeskuksessa olivat pääosin luentoja. Tällainen oli mm. Luento ja keskustelutilaisuus, aiheina ”Löytyykö yhteiskunnassamme arvostusta vanhenemiselle ja vanhuksille”, jonka piti prof. Sirkka-Liisa Kivelä, ja ”Alkava Alzheimerin tauti”, luennoijana erikoislääkäri Pirjo Immonen-Räihä. Samanlainen tilaisuus pidettiin myös Kaarinassa, Hovirinnan koululla.

Yhdistys on ollut usein aikaansa edellä. Jo 20 vuotta sitten yhdistyksen huolena oli vanhusten liikkuminen joukkoliikenteessä. Vuonna 2003 lähetettiin Turun kaupungille kunta-aloite koskien rollaattoria käyttävien vaikeudesta liikkua joukkoliikenteen autoilla ja teimme esityksen rollaattorilla kulkevien henkilöiden maksuttomasta matkustamisesta Turun joukkoliikenteen linja-autoilla. Esityksen tueksi yhdistyksen edunvalvontaryhmässä edelleen toimiva Pirjo Rinne oli Valvi Kaipiaisen kanssa kokeilemassa miten kulkeminen bussissa onnistui. Vuonna 2004 Turun kaupungin joukkoliikennejohtaja Erkki Airaksinen osallistui kutsuttuna hallituksemme kokoukseen, asiana jälleen

liikuntarajoitteisten matkustaminen Turun joukkoliikenteen busseissa. Rollaattoriasiasta kirjoitettiin yhdistyksen nimissä myös Turun Sanomiin ja Turkulainen -kaupunkilehteen. Vuosien varrella olemme ottaneet asian esille useita kertoja, mutta maksuttomia rollaattorimatkoja kokeiltiin ensimmäistä kertaa Fölin busseissa vasta syksyllä 2018.

Toiminta laajenee luentoihin ja viihdetoimintaan

Varainkeruu synnytti viihdetoiminnan

Ruusukorttelin palvelukeskuksen toiminnanohjaaja Erja Armion panos oli suuri yhdistyksen aloittaessa toimintaansa. Hän oli ollut jo Ihmisarvoisen vanhuuden liiton aikoina paras mahdollinen yhteistyökumppani. Oivallisten tilojen lisäksi Ruusukortteli (nykyisin Ruusukorttelin hyvinvointikeskus) mahdollisti viihde- ja yleisötilaisuuksien järjestämisen. Siellä oli omastakin takaa kiinnostunutta väkeä ja sinne oli paikan tuttuuden vuoksi helppo muidenkin kiinnostuneiden tulla.

Ruusukorttelissa oli toiminnan hyvä kasvaa: vanhusten edunvalvonnan kannanotoin, luennoin ja organisaatioissa vaikuttamalla, yksinäisten, haavoittuvassa asemassa olevien vanhusten tukeminen saatto- ja ystävätoiminnalla sekä varojen keräämiseksi viihdetilaisuuksin.

Yhdistyksen ensimmäinen hyväntekeväisyystapahtuma mukavan yhdessäolon merkeissä

järjestettiin 27.9.2003. Paljon musiikkia sisältänyt tapahtuma oli nimeltään ”Hyvän tuulen Ystävänpäivät”. Tilaisuuden kohokohtana oli mannekiiniesitys, jossa Juhani Salomaa ja silloinen tilintarkastaja Aaro Aitamäki esittelivät Housumies -liikkeen pukuja. Viisi naismannekiinia puolestaan esitteli Ra-Ke vaatetusliikkeen asuja. Yleisö oli hyvin kiinnostunut, kun mannekiinit kulkivat salissa ja heiltä sai kysyä asuista.

Syksyllä 2003 alkoi kerran kuukaudessa järjestetty Ikäystävät iltapäivätoiminta, jonka vetäjänä toimi Ritva Ilmanen. Ikäystävät olivat toki viihdyttäneet Ruusukorttelissa jo keväällä, mutta varsinainen viihdetilaisuuksien järjestäminen käynnistyi säännöllisemmin lokakuussa 2003.

Viihdetilaisuudet olivat hyvin suosittuja. Laulutilaisuuksien yleisö kasvoi tilaisuus tilaisuudelta, samoin ohjelmaryhmien suosio. Varojen kertymisen lisäksi nämä tilaisuudet edistivät yhteisöllisyyttä. Piilossa ollut yhdessä olemisen ja tekemisen tarve näkyi yhä kasvavina yleisömäärinä. Viihdetilaisuudet ovatkin olleet kolmantena toiminta-alueena koko yhdistyksen toiminnan ajan.



Ikäystävät aloitti vuonna 2003.

Marimba

Ikäystävät -viihdetilaisuuksien kantavana voimana toimi vuonna 2001 perustettu laulu- ja viihderyhmä Marimba, jota johti Ritva Ilmanen. Ryhmä harjoitteli alkuaikoina kerran viikossa Tarmon talossa ja kävi satunnaisesti laulamassa eläkeläiskerhoissa, vanhainkodeissa ja palvelutaloissa. Marimba oli vakioesiintyjä Ikäystävien vuonna 2003 aloitetuissa, kerran kuussa pidetyissä viihdetilaisuuksissa vuoteen 2016.

Marimba nimi koostuu Markun ja Ritvan nimistä sekä marimba kielisoittimesta.

Marimba on hyvä esimerkki siitä miten ikä on vain numeroita, sillä iäkkäin 14 vakituisen henkilön ryhmässä oli vuonna 2011 87 v. ja vain kaksi jäsentä on alle 70-vuotiaita.

Paras kiitos vapaaehtoistyötä tekeväälle ryhmälle oli väkeä täynnä oleva Ruusukorttelin sali!

Ensin aloitimme säestäjäni Markku Kujanpään kanssa kahdestaan muutaman kerran ja joka kerran jälkeen yleisömäärä tuplaantui. Aloitimme lauluryhmäni Marimban kanssa harjoittelemaan Ruusukorttelissa kerran viikossa kolme tuntia kerrallaan. Ja siitä alkoi Ikäystävät, Ruusun ja Vanhustuen yhteinen tilaisuus kerran kuukaudessa. Ei se niin merkillistä ohjelmaa ollut, mutta

ilmeisesti yleisö piti siitä, koska aina tulivat uudelleen.

Jokaisessa tilaisuudessa oli oma teemansa: Matkalla maailmalla, Rakkautta ja romantiikkaa, Rovaniemen markkinoilla, Merimieslauluja, näitä muutamia mainitakseni. Kaikkia ohjelmallisia tilaisuuksia oli kiva järjestää, kun "tupa" oli täynnä ja yleisö oli tyytyväinen kotiin lähdettyään. Lähes joka kerta oli myös joku ulkopuolinen esiintyjä, kuten Raija Lehmussaaren balettitantsijat, kansantansseja, salonkitansseja, eri lauluryhmiä.

Joskus oli aika rankkaakin keksiä puolentoista tunnin ohjelma ja saada se neljän harjoituksen jälkeen valmiiksi. Mutta kun tuli kuukauden ensimmäinen tiistai kello 14 ja sali oli täynnä, niin sitä jaksoi ja varsinkin tilaisuuden loputtua yleisö tuli halaamaan ja kiittämään ohjelmasta. Se oli palkkio vailla vertaansa. Ruusukortteli oli meille kuin koti. Erja Armio oli vastassa aurinkoisena "emona". Hän arvosti meitä todella paljon ja piti meitä kuin kukkaa kämmenellä, niin kuin sanotaan. Siellä myös tuli lähes joka tilaisuuden jälkeen uusia jäseniä Vanhustukeen. Viimeinen Ikäystävät oli 5.1.2016. Ikäystävät oli minulle kuin lapsi, jonka synnytin ja rakastin. Nyt lapsi on maailmalla, jota muistelen kaiholla ja lämmöllä.

Ritva Ilmanen

Ryhmä Horsmat

Syksynä 2003 aloitti toimintansa myös näytelmäkerho Ryhmä Horsmat Irma Viljan luotsaamana. Yksi ensimmäisiä ryhmän yleisötapahtumia oli Viljan laajakangasesitys "Annan Hotelli Seger".

Näiden lisäksi Turun Seudun Vanhustuki järjesti yhteistyössä Ruusukorttelin palvelukeskuksen kanssa Hyvän tuulen ystävänäpäivät, Laula kanssamme yhteislauluillan sekä Vanhustenviikon tapahtuman.

Alun perin pääasiassa varainkeruuta varten suunniteltu viihdetoiminta tuli hyvin suosituksi. Yleisömäärät kasvoivat, esiintyjä ja esiintymisryhmiä syntyi. Ilmeisesti yhteisöllisyyttä, mukavaa yhdessäoloa ja viihdettä oli kaivattu. Se antoi paljon sekä esiintyjille, yleisölle että puitteiden ja tarjoilun järjestäjille. Motto "kun tekee toisen onnelliseksi, tulee itsekkin onnelliseksi", näkyi. Tarpeeseen tullut viihdetoiminta veti mukaansa uusia toimijoita.

Jäsentiedote oli tärkeä tiedotuskanava

Turun Seudun Vanhustuen ensimmäinen jäsentiedote lähetettiin jäsenille 4. maaliskuussa 2003 (kuvituskuva) Vuoden aikana niitä lähetettiin neljä. Toiminnasta tiedotettiin myös erilaisissa tilaisuuksissa, lehtien ja radion kautta, jakamalla lehtisiä

eri kohteisiin sekä sähköpostin välityksellä eri toimipisteisiin Turun seudulla.

Ensimmäiseen jäsentiedotteeseen oli sihteeri Seija Lopenen kirjannut kannustavat sanat:

"Olemme valoisin mielin kulkemassa kohti kevättä. Vertaan yhdistyksemme toimintaa kevääseen: Se on alkavaa, orastavaa toimintaa, jolla on voimakas tarve kasvaa ja onnistua. Olemme innostuneita ja valmiita toimimaan asian puolesta, jonka katsomme tärkeäksi."

Noina vuosina vanhustenhuollon tilan ja hoidon tason kohottaminen nähtiin tärkeimmäksi toiminnaksi. Tähän tehtävään oli monia toimintatapoja: perustettiin *Hoivatyön vertaisryhmä* hoitotyön analysointia varten, sen tulosten pohjalta saatiin vahva sisältö tarjotulle koulutukselle ja yleisöluennoille. Lehtikirjoitukset kuuluivat myös kiinteästi toimintaan.

Hoivatyön vertaisryhmä koostui yhdistyksemme hoitotyössä olevista jäsenistä. Ryhmän tarkoituksena oli sekä analysoida hoitotyötä että jakaa yhteisiä kokemuksia vanhusten hoidossa. Ryhmän jäsenet olivat ammatiltaan eri tehtävissä ja eri kohteissa.

Vertaisryhmästä sai oppia ja motivaatiota jaksamiseen. Ryhmä selvitti esim. kotona asuvien vanhusten saamaa palvelun laatua ja toi esille epäkohtia, joita kohtasivat hoitotyössään. Yhdistyksen hallitus ja *edunvalvontaryhmä* veivät ryhmän esiin nostamia asioita eteenpäin.

Jäsentiedotteessa 2/2003 todettiin vanhustenhuollon heikko tila ja suunniteltiin toimia sen parantamiseksi

Puheenjohtaja, professori Sirkka-Liisa Kivelä kirjoitti jäsentiedotteessa vanhusten asemasta nyky-yhteiskunnassa: *”Länsimaisen kulttuurin nuoruutta ihannoivien arvojen maailmassa vanhukset jäävät taka-alalle. Valitettavan usein tuntuu siltä, että emme tarvitse vanhuksia tässä yhteiskunnassa. Vanhustenhuollon heikko tila ja henkilökunnan puute vanhustenhuollossa ovat kaikkien tuntemia esimerkkejä yhteiskuntamme kielteisistä asenteista.”*

Koulutusohjelmaa suunnitteleva työryhmä koottiin hallituksen jäsenistä. Ohjelman puitteissa toteutettiin mm. vanhustyön ammattilaisille henkilökuntakoulutusta Laitilassa. Tilaisuudessa puhujana oli puheenjohtajamme, professori Sirkka-Liisa Kivelä. Muita suunniteltuja yleisötilaisuuksia pitivät perustajajäsen Pirjo Immonen-Räihä ja Kivelä mm. Kaarinassa, Mynämäellä ja Uudessakaupungissa.

Turun Seudun Vanhustuki ry:n ensimmäinen varsinainen jäsenille suunnattu kokous (syyskokous) ja jäsentilaisuus pidettiin 15. lokakuuta. Yhdistyksen yhteistyökumppani Apuvälinetalo Respecta Oy tarjosi kokoustilat ja tapahtuman tarjoilut hoidettiin talkoovoimin.

Jäsenkuntaa pyrittiin kartuttamaan lähettämällä jäsentiedotteiden mukana jäsenhakemuslomakkeita. Yleisötilaisuuksissa kerrottiin yhdistyksen toiminnasta ja jaettiin hakemuslomakkeita. Niitä toimitettiin myös vanhusten palvelupisteisiin. Jäsenten ikärakenne vaihteli, mutta suurin osa yhdistyksemme jäseniä oli vanhuksia.

Yhdistyksen jäsenmäärä kasvoi vauhdilla ensimmäisen vuoden aikana. Syyskuussa 2003 jäseniä oli hieman vajaat sata, ja toimintavuoden päätteeksi kirjattiin jäseniä jo 130. Jäsenhankinta asetettiin myös vuoden 2004 tavoitteeksi. Yhteyksiä vanhustyötä tekeviin tahoihin ja vertaistoimijoihin pyrittiin rakentamaan sekä verkostoitumalla että kutsumalla heitä mukaan toimintaan.

Aktiivinen tiedotus ja yhteistyö synnytti yhdistyksen ensimmäisenä vuotena myös sisarjärjestön Porin Seudun Vanhustuen. Nykyään järjestön nimi on Satakunnan Vanhustuki ry.



Vuosi 2004

Toiminta laajenee ja kehittyy: yhdistys saa oman logon. Vanhusten tukeminen kehittyy auttavaksi puhelimeksi ja tukihenkilötoiminnaksi kotona asuville vanhuksille

Toimintaa kehitettiin yhdistyksemme alkuvuosina voimakkaasti. Erityisesti vuosi 2004 loi vankan pohjan yhdistyksen nykyiselle toiminnalle ja linjauksille. Tuolloin löytyi myös toimistolle omat tilat Sairashuoneenkadulta. Tilat piti jakaa Valkonauha ry:n kanssa.

Yhdistys sai oman logon. Vuoden ensimmäinen jäsentiedote oli jo varustettu logolla, josta oli ollut jäsenistölle suunnittelukilpailu. Seija Loposen ja Sirkku Salomaan yhteistyöehdotus valittiin yksimielisesti jäsenkyselyssä tulleiden viiden ehdotuksen joukosta. (Kuvat?)

Turun Seudun Vanhustuen keskeisenä missiona on alusta lähtien ollut vanhusten hyvinvoinnin lisääminen. Lehtikirjoitusten, luentojen, koulutustilaisuuksien ja aloitteiden lisäksi nähtiin mahdollisuuksia vastata konkreettisen avun tarpeisiin kotona asuville vanhuksille. Näin 2004, yhdistyksen toisen toimintavuoden aikana käynnistettiin tukihenkilö- ja auttava puhelin –toiminta.

Vapaaehtoisvoimin vanhuksia auttamaan

25.5.2004 pidettiin yhdistyksen tukihenkilötoiminnan ja auttavan puhelimen aloituskokous.

Kokouksessa 25.5.2004 määriteltiin tukihenkilötoiminnan perusteet. Toiminnot käynnistyivät syksyllä 2004. Ensimmäiset tukihenkilöt koulutettiin

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen toimesta. Turun kaupungin sosiaalilautakunnan avustuksella hankittiin puhelinliittymä auttavaan puhelimeen sekä vakuutettiin tukihenkilöt. Puhelinajoiksi molemmille toiminnoille sovittiin kaksi tuntia tiistaisin ja torstaisin.

Tukihenkilötoiminnan seuraamiseksi tuettavien luokse suunniteltiin viikkoa, johon tukihenkilöt merkitsisivät, milloin olivat käyneet tuettavan vanhuksen luona, mitä oli tehty ja milloin oli sovittu seuraava käynti. Elokuun jäsentiedotteessa 2/2004 asia esiteltiin jäsenille: *"Yhdistys on käynnistämässä vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa sekä palvelevan puhelimen neuvontaa. Sinä jäsen, joka olet kiinnostunut toimimaan "ihmisen virassa", ota yhteyttä!"* Toiminnan vetäjänä toimi Seija Pajamo.

Tukihenkilötoiminta aluksi vain jäsenille

Syyskuussa 2004 alkoi varsinainen kotona asuvien vanhusten tukitoiminta. Aluksi tukihenkilötoiminta ja auttava puhelin aloitettiin yhdistyksen sisäisenä toimintana eli palveluita tarjottiin vain yhdistyksen jäsenille.

Tukihenkilö- ja auttava puhelintoiminnan vetäjänä ja yhdyshenkilönä aloitti Seija Pajamo. Tukihenkilöinä aloitti 11 henkilöä, muuta määrä lisääntyi nopeasti ja vuoden lopussa heitä oli jo 19.

Yhdistyksen tukihenkilöt ja auttavan puhelimen vapaaehtoiset koulutettiin tehtäviinsä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen

toimesta. Koulutus oli samankaltaista, mitä diakoniakeskus tarjosi omille työntekijöilleen ja vapaaehtoisilleen.

2004 edunvalvonta oli toiminnassa etusijalla. Yhdistys otti vahvasti kantaa vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi useiden erilaisten lausuntojen muodossa.

Vanhusten kaikinpuolisen hyvinvoinnin edistäminen on tarkoittanut yhdistyksessä myös aloitteiden, kirjelmien ja esitysten kirjoittamista ja lähettämistä. Vuonna 2004 tehtiin muun muassa kunnallisaloitteen henkilökunnan lisäämiseksi.

Kaupungin avopalveluun, esityksen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen jäsenille palvelusetelien käyttöönotosta kunnissa sekä esityksen sosiaali- ja terveysministeri Sinikka Mönkäreelle vanhusten hammasproteettisen hoidon saamiseksi sairausvakuutuslain piiriin. Yhdistys lähetti myös aloitteen Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiiriin kuntayhtymälle geriatrisen muistipoliklinikan saamiseksi Turun yliopistolliseen keskussairaalaan.

Yhdistys lähetti kirjelmän Turun kaupungin apulaiskaupunginjohtaja Olli Mannille, jossa kerrottiin halukkuus osallistua Matkojen Yhdistämiskeskuksen (MYK) työryhmään.

Keväällä 2004 järjestettiin ystävänpäivätapahtuma. Edunvalvonta ja ikääntyvän toimintakyvyn ylläpito olivat esillä monella tapaa. Ruusukorttelin kanssa yhdistys järjesti syksyllä yhteinen hyväntekeväisyystapahtuma aiheena mm. osteoporoosi ja ikääntyvien vatsaongelmat. Ruusukorttelissa pidettiin myös yleisötilaisuuksia onnistuneesta vanhenemisesta. Syksyllä kuultiin myös kiinalaisesta lääketieteestä ja itsehoidosta. Pidettiin myös paneelikeskustelu vanhustenhuollon näkymistä tulevana valtuustokautena. Liedon kunnanvaltuusto salissa järjestettiin tilaisuus aiheina ikääntyvien vatsan ongelmista sekä iäkkäiden luustoon ja niveliin liittyvistä ongelmista. Pohdittiin myös, miten selviytyä kotona apuvälineiden avulla.

Yhdistys liittyi jäseneksi Vanhustyön keskusliittoon

Koska Turun Seudun Vanhustuen yhtenä johtoajatuksena oli ja on vanhusten edunvalvonta ja hyvinvoinnin edistäminen oli jäsenyyshakemus Vanhustyön keskusliitolle looginen askel. Vanhustyön keskusliiton tarkoituksena valtakunnallisena keskusjärjestönä on edistää vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta sekä parantaa heidän elinolojaan ja arjen turvallisuutta. Yhdistys hyväksyttiin jäseneksi vuonna 2004.

Koulutusta ja tiedotusta

Turun Seudun Vanhustuki jatkoi vahvaa vaikuttamista. Tämän mahdollisti yhdistyksen jäsenten korkea ammatillinen ja akateeminen tietotaito. Vanhusten arjen ja hoivan parantamista edistettiin tarjoamalla henkilökuntakoulutusta vanhustyön ammattilaisille ja järjestämällä yleisöluentoja niin Turussa kuin lähikunnissa. Lisäksi kunnallisvaalien alla järjestettiin ensimmäinen paneelikeskustelu, jossa valtuustoehdokkaat vastasivat kiperiin kysymyksiin aiheesta ”Vanhustenhuollon näkyvät tulevana valtuustokautena”. Erilaisia paneelikeskusteluja järjestettiin useana vuonna peräkkäin.

Vuonna 2001 voimaan astunut sosiaalihuollon Asiakslaki esiteltiin yhdistyksen tilaisuudessa. Lain mukaan ”asiakas on otettava huomioon, kun tehdään asiakkaaseen liittyviä päätöksiä”. Asiakslakia sovelletaan silloin, kun haetaan tai käytetään sosiaalihuollon palveluja tai etuuksia, kuten esimerkiksi kodinhoitopalveluja.

Laki toi muassaan myös sosiaaliasiamiehen, joka on puolueeton henkilö, joka toimii asiakkaiden edun turvaajana ja neuvoososiaalihuoltoon liittyvissä asioissa. Sosiaalihuollon palveluita ovat muun muassa, vanhustenhuolto, kotihoito ja omaishoidon tuki. Turun kaupungin sosiaaliasiamies oli tavoitettavissa Ruusukorttelin palvelukeskuksessa.

Vapaaehtoisvoimin taloudellinen asema oli 2004 vakaa

Vaikka yhdistys oli toiminut vasta lyhyen aikaa, oli taloudellinen tilanne vakaa. Siitä oli hyvä lähteä eteenpäin. Toiminta pyöri vapaaehtoisvoimin. Tukea saatiin eri tavoin; esimerkiksi jäsentiedotteiden, postituksen ja kopioinnin kustannuksiin löytyi maksajia yhteistyökumppaneiden keskuudesta. Yhdistyksen toimintakulut olivat näin melko alhaiset.

Taloudellisen aseman ja yhdistyksen toiminnan tukemiseksi järjestettiin syksyllä 2004 ensimmäinen varainkeruutilaisuus ”Hyväntuulen iltamat”. Hallituksen jäsenistä koostunut työryhmä suunnitteli Hyväntuulen iltamien ohjelman. Hyväntuulen iltamia vietettiin muun muassa Harmonikkakerhon orkesterin, senioritanssien ja Säkkijärven polkan tahdissa.

Turun Seudun Vanhustuki haki avustuksia sekä Turun kaupungilta että Kansan Sivistysliitolta. Turun kaupungin sosiaalilautakunta myönsi vuodelle 2004 tukihenkilö- ja auttavaan puhelintoimintaan tuhat euroa. Kansan Sivistysliitolta yhdistys sai pienen avustuksen sekä Ikäystävälle että ryhmä Horsmille.

Turun Seudun Vanhustuki nimesi erikseen työryhmän laatimaan projektianomuksen vuosille 2005–2007 Raha-automaattiyhdistykseltä vanhusten tukitoimintaa varten mutta anottu avustus sai kielteisen päätöksen joulukuussa. Avustusta haettiin myös

Tukihenkilö- ja auttavaan puhelintoimintaan puhelinyhtiö Aurian ja vakuutusyhtiö Sammon ns. joulukorttirahastoilta. Avustusta ei kuitenkaan yhdistykselle vuonna 2004 myönnetty.

Viihdettä, uutuutena retkitoiminta

Toimintaan tarvittiin varoja. Hyväntuulen iltamat onnistuivat. Viihteelliset varainkeruutilaisuudet tulivatkin kovin suosituiksi. Toiminta vakinaistui myös siksi, että yhdistyksen toimintaan haluttiin mukaan viihdettä ja virkistystä vanhuksille. Samalla kokeiltiin uusia ja erilaisia tapoja saada ihmisiä mukaan toimintaan. Viihdetilaisuuksina jatkuivat Ikäystävien iloiset ja mukaansatempaavat tiistai-iltapäivät ja Ryhmä Horsmien näytelmä- ja viihdetapahtumat Ruusukorttelin palvelukeskuksessa. Ryhmä Horsmat esitti niissä mm. näytelmän ”Vuosikymmenten taika”. Näiden tapahtumien lisäksi järjestettiin yhdessä ”Ystävänpäivän tapahtuma”, ”Yhteislauluilta”, sekä ”Kauneimmat joululaulut” tilaisuudet. Yhteistyössä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniakeskuksen kanssa järjestettiin ensimmäistä kertaa myös Hengellisten laulujen iltapäivä Henrikin kirkossa.

Retkitoiminta käynnistyy 2004

Yhdistyksen retkitoiminta käynnistettiin keväällä 2004. Tuolloin järjestettiin ensimmäinen retki. Se suuntautui Sinapin leirikeskukseen Kaksikertaan. Syksyllä retkeläiset matkasivat Sirkku Salomaan johdolla Paraisille ja Turunmaan

saaristoon. Tässä on Sirkun retkikertomus:

Ruskaretki Paraisille 14.10.2004

Vanhustuen toiminnassa on alusta asti koettu tarpeellisiksi ja virkistäväksi retkien järjestäminen lähiseuduille. Syksyllä 2004 retkemme kohteena oli Turunmaan saariston Parainen, jonne matkasimme täydellä tilaisajobussilla. Ensimmäinen kohde oli Paraisten vanha kunnantupa, jossa meidät vastaanottivat kaupungin vanhustyön johtaja ja kulttuurisihteeri. He kertoivat kaupungin asioista ja me puolestamme kerroimme nuoren yhdistyksemme toiminnasta. Poikkesimme Paraisten kalkin avolouhoksen näköalapaikalla ja ihmettelimme mahtavia kaivantoja. Jatkoimme matkaa Airiston matkailuhotelliin, jossa lounastimme saaristolaispöydästä ja ihailimme kaunista merimaisemaa. Lounaan jälkeen matkasimme historiallisen Lofsdalin kartanoon, joka oli kunnostettu ja avattu vierailijoille. Matkan varrella saaristotiellä ohitimme kartanon omistaman Sattmarkin kahvituvan, joka on tuttu saaristossa liikkujille. Kartanon isäntäpari Marina ja Arndt Reuter esittelivät kauniisti sisustettuja tiloja. Siellä oli myös paljon arvokkaita antiikkiesineitä, jotka liittyvät kartanon historiaan. Lopuksi joimme kahvit rouvan leipoman piirakan kera. Ruskaretki täytti odotukset.

Sirkku Salomaa

Turun Seudun Vanhustuen jäsenet olivat hyvillään siitä, että olivat voineet lähestyä niitä vanhuksia, joiden kaikenpuolisen hyvinvoinnin turvaamiseksi yhdistys oli

perustettu. He olivat kiitollisia siitä, että vapaaehtoistehtäviin saatiin innostuneita, kyvykkäitä ja palvelualttiita henkilöitä. Maine kiiri ja sen myötä saatiin hankittua uusia jäseniä.



Yhdistys pystyi tarjoamaan myös ensimmäiset jäsenedut: Holiday Club Finland Oy:n tarjous saunomiseen ja uimiseen Kylpylä Caribiassa ja Respecta Oy:n apuvälinetarjous jäsenille.

Vuoden 2004 syyskokous pidettiin Taimi toisen tiloissa. Yhdistyksen jäsenmäärä on kyseisen vuoden lopussa 219.

Joulukuussa Ruusukorttelissa yhdistyksen järjestämänä laulettiin kauneimmat joululaulut.

Vuosi 2005

Viisi jäsentiedotetta vuonna 2004

Jäsentiedotteessa yhdistyksen sihteeri Seija Lopenen painotti Vanhustuen tehtävissä yksinäisyyteen puuttumista, sillä nähtiin että yksinäisyyttä esiintyy sekä kotona että laitoksissa elävien vanhusten keskuudessa.

Jäsenet tekivät aktiivista jäsenhankintaa monin eri tavoin. Viiden jäsentiedotteen mukana lähetettiin jäsenhakemuslomakkeita, joita jaettiin aina myös itse järjestetyissä yleisötilaisuuksissa ja toimitettiin muihin vanhuksille järjestettyihin tilaisuuksiin. Tiedotteita jaettiin myös muihin, sopivaksi katsottuihin kohteisiin sekä lähetettiin sähköpostin välityksellä yhteyshenkilöille Turun seudulla. Tietoa levitettiin myös lehdistön ja radion kautta. Jäsenhankinta olikin menestyksekkästä; joulukuussa 2004 kirjattiin jo 219 jäsentä.

Vuonna 2005 toimintaa kehitettiin edelleen, tukihenkilötoimintaa kaikille tarvitseville

Vuonna 2005 saatiin edellisenä vuonna haettu RAY:n rahoitus, Perustettiin Tukiviesti-lehti, Tarinatupa-ryhmä ja aina suosittu Tuolijumppa, Tukihenkilötoimintaa laajennettiin vain jäsenistöä koskevasta kattamaan kaikki tarvitsijat.

Vuoden 2005 aikana toimintaa lisääntyi monin erin tavoin. Kahden aktiivisen ja innostuneen vuoden jälkeen Turun Seudun Vanhustuessa vastattiin havaittuun suureen tarpeeseen kiinnittämällä erityistä huomiota tukihenkilötoiminnan kehittämiseen ja monipuolistamiseen. Vuoden aikana toiminta laajenikin kattamaan

tukihenkilönä toimimisen sekä auttavan puhelimen, että saattotehtävät. Lisäksi apuvälinetutorit aloittivat toimintansa ja ohjasivat apuvälineiden hankinnoissa ja käytössä. He opastivat myös esim. sosiaalitoimen avopalvelun tarjoamien siivoussetelien anomisessa. Lisäksi viikoittainen suosittu tuolijumppa Turun kaupungin liikuntaviraston tukemana alkoi syksyllä 14.9.2005. Vetäjänä oli ja toimii edelleen Anneli Virta ja toiminta jatkui alkuvuoden 2022 hänen ohjaamana.

Tukihenkilötoiminta löytää muotoaan 2005

Yhdistyksen toimesta koulutettiin tukihenkilöitä ja tutustuttiin Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestämään Aamukorva puhelinaluekoulutukseen. Aila Fagerström ja Marja Kangas toimivat vapaaehtoisina yhdyshenkilöinä tukihenkilöryhmässä. Työtä riitti ja Auttavan puhelintoiminnan kautta sateli yhä lisää pyyntöjä tukihenkilötarpeista. Auttavan puhelimen toimintaa oli edelleen päivystysluonteisena tiistaisin ja torstaisin klo 10–12.

Yhdistyksen edustajat osallistuivat kutsuttuina Turun vanhusneuvoston ja Turun Vanhustyön Neuvottelukunnan yhteistyökokouksiin. Turun kaupunginhallitukselle esitettiin yhdistyksen halukkuus osallistua Turun vanhusneuvoston työskentelyyn vuosille 2005–2006. Yhdistyksen edustajaksi esitettiin Anita Sorsimoa, joka sitten toimikin Turun vanhusneuvoston jäsenenä. Vanhustyön neuvottelukunnassa toimi Terttu Raitanen.

Tukihenkilö kaikille tarpeessa olevalle

Tukihenkilötoiminta laajennettiin jäsenistöön kuuluvien lisäksi koskemaan kaikkia halukkaita. Nyt toiminnan piiriin voitiin ottaa jokainen tuen tarpeessa oleva, kotona asuva vanhus.

Vapaaehtoisina yhdyshenkilöinä toimivat Aila Fagerström ja Marja Kangas. Heidän johdolla tukihenkilöryhmä teki mittavaa työtä vanhusten hyväksi. Vapaaehtoisvoimin suoritettu työ antoi vahvan pohjan tulevallekin toiminnalle. Tukihenkilötoiminnan maine kasvoi. Nyt pyynnöt tukihenkilön saamiseksi tulivat sekä yhdistyksen Auttavan puhelintoiminnan välityksellä että vanhuksilta itseltään tai heidän läheisiltään.

Saattotoiminta oli tärkeä tukihenkilötoiminnan muoto. Siinä vapaaehtoiset saattajat menivät vanhuksen tueksi ja avuksi asiointiin, terveyskeskukseen ja muualle, johon vanhus ei yksin osannut tai kyennyt menemään.

Auttavassa puhelimesta päivystettiin tiistaisin ja torstaisin klo 10–12.

Syksyllä järjestettiin tukihenkilökoulutus yhdistyksen omana toimintana. Kursseille osallistui yksitoista henkilöä ja he saivat todistuksen kurssin suorittamisesta. Lisäksi Aamukorva -

nimiseen, Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestämään koulutukseen osallistui kolme yhdistyksemme jäsentä. Tukihenkilö- ja auttavaan puhelintoimintaan yhdistys sai avustusta Turun kaupungin sosiaalilautakunnalta 1000 €.

Kaikille avointa toimintaa, viihdetilaisuuksia ja retkiä

Vuonna 2005 yhdistyksen avoimen toiminnan asiapitoisten luentojen sekä virkistys- ja viihdetapahtumien tarjonta oli vakiintunut hyvälle tolalle, osanottajia oli runsaasti ja tapahtumat olivat onnistuneita. Tätä kaikille avointa toimintaa haluttiin edelleen kehittää. Asiantuntijaluentoja ja tietoisuuksia järjestettiin lukuisia. Viihdetapahtumat jatkuivat Ruusukorttelissa yhteisinä toimina; Ikkäystävät, ryhmä Horsmat ja muita viihdetilaisuuksia järjestettiin lukuisia.

Retkiä tehtiin lähialueille: Keväretki suunnattiin Rymättylän Tammilehtoon ja ruskaretki Kuusiston Koivukankareelle. Molempiin retkiin lähdettiin täysillä busseilla ja iloisella mielellä. Retkeilijöiden mielestä tilaisuudet onnistuivat hyvin.

Syksyllä aloitettiin kaksi kertaa kuukaudessa kokoontuva Tarinatupa, jossa muisteltiin entisiä aikoja Hannele Kopen johdolla. Kerran kuukaudessa tarjottiin Tietoisku ajankohtaisista asioista. Vuoden aikana kerrottiin muun muassa siivousseteleistä, kotitalousvähennyksestä, vanhusavustajaprojektista,

veteraanikuntoutuksesta, eläkkeensaajan hoitotuista, kuljetuspalveluista ja liukuestejakelusta yli 70-vuotiaille.

Tiedotustoiminta kehittyi ja jäsentiedotteesta kuoriutui Tukiviesti, Internet-sivut avattiin

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvä jäsentiedote sai nimen Tukiviesti. Syksyllä järjestettyyn kyselyyn yhdistyksen jäsentiedotteen nimeksi tuli ainoastaan yksi nimiehdotus, jonka teki Juhani Salomaa. Ehdotus Tukiviesti -nimestä todettiin erittäin sopivaksi ja hallituksen kokouksessa se hyväksyttiin yksimielisesti. (Kuva ensimmäisestä Tukiviestistä?) Tiedottamiseen liittyvää verkostointia laajennettiin vuoden mittaan kattamaan koko Turun seutukunta.

Internet-sivut "vanhustuki.fi" avattiin syksyllä 2005

Vanhusten edunvalvonta

Turun Seudun Vanhustuen edunvalvontaryhmä seurasi edelleen aktiivisesti ikäihmisten hyvinvointia ja sen puutteita. Ryhmä teki aktiivisesti monia lausuntoja ja yhteydenottoja. Tällaisia olivat muun muassa seuraavat lausunnot: Kunnilla ja valtiolla tulisi olla vanhuspoliittinen ohjelma. Hoivatakuulla tulee taata riittävä kotipalvelu ja

kotisairaanhoido. Avopalvelu pitää saada inhimilliseksi, ei kiirettä eikä jatkuvasti vaihtuvia hoitajia. Vanhusten tulee saada riittävä ravinto. Turvapuhelin sitä tarvitseville vanhuksille kunnallisena palveluna. Lääkkeiden vaikutus iäkkäille vanhuksille pitää tutkia ja selvittää useiden vanhukselle määrättyjen lääkkeiden aiheuttamat sivu- ja yhteisvaikutukset. Vanhusasiamies tarvitaan valvomaan vanhusten oikeuksia. Lääkäreille ja hoitotyöntekijöille jatkuvaa gerontologisen hoitotyön koulutusta. Geriatrian ja gerontologian virkoja jokaiseen yliopistolliseen - ja keskussairaalaan. Rollaattorilla kulkevalle vanhuksille oikeus ajaa joukkoliikenteessä ilmaiseksi.

Hoivatyön vertaisryhmä pyrki jalostamaan työssä saatuja kokemuksia

Hoivatyön vertaisryhmä etsi keinoja keskustella, pohtia ja jakaa kokemuksia siitä, miten pystyisimme myötävaikuttamaan vanhusten elämään niin, että se olisi arvokasta loppuun asti.

Yhdistyksen jäsenmäärä oli jatkuvassa tasaisessa kasvussa ja vuoden 2005 lopussa jäseniä oli 315. Uusia jäseniä saatiin yhdistykseen vanhojen jäsenten aktiivisten toimien myötä ja myös erilaiset toimintaryhmät tekivät mittavaa tulosta yhdistyksemme hyväksi.

Toimintaryhmissä osa hallituksen jäsenistä osallistui aktiivisesti myös yhdistyksen käytännön tehtäviin mm.

ohjelmien suunnitteluun ja työryhmien perustamiseen.

Vuosi 2006

Turun Seudun Vanhustuen toiminta vakiintui alkuvuosina kahteen tärkeään tehtäväkenttään: vanhusten hyvinvointiin keskittyvään avoimeen toimintaan ja tukihenkilötoimintaan. Kaiken kulmakivi oli yhdistyksen yhteishenki. Yhdessä tekemisen innostava ja rakentava voima sai valtavasti hyvää aikaan. Niin perustajajäsenet kuin myöhemmin mukaan tulleet jäsenet olivat mukana toiminnassa ja yhteishenki toimi kaikessa: tarvittiin toinen toista ja luotettiin toisiin.

Yhdistyksen toimintaan saatiin huomattavaa julkista tukea

Tukihenkilö- ja auttavapuhelintoiminta sai mittavan tuen 2006 Omat toimitilat helmikuussa ja kaksi osa-aikaista projektityöntekijää

Raha-automaattiyhdistyksen hallituksen ehdotuksesta valtioneuvosto myönsi Vanhusten tukitoiminnan ja auttavaan puhelintoiminnan projektiin vuoden 2006 helmikuussa 35000 euroa. Tukisumma mahdollisti toimitilan vuokraamisen. Tilat löytyivät Sairashuoneenkatu 6b:stä, pääosin tukihenkilötoiminnan käyttöön. Samalla saatiin tukihenkilö- ja auttava puhelintoiminta vakiintumaan. Lisäksi oli

mahdollista palkata kaksi osa-aikaista projektityöntekijää: Aila Fagerström ja Hilka Sinervo. Heidän hoidettavakseen tulivat tukihenkilö- ja auttava puhelin -toiminnot. Vuoden 2006 aikana mukana oli jo 46 tukihenkilöä ja Auttavan puhelimen päivystäjiä oli 16. Antaumuksellisella työllä luotiin vankka pohja näiden työmuotojen jatkumiselle.

Yhdistyksen oma koulutustoiminta jatkui. Koulutusvastaavana toimi Sirkku Salomaa. Projekteihin koulutettiin vapaaehtoistyöntekijöitä tukihenkilöiksi. Lisäksi järjestettiin muuta vapaaehtoistyön koulutusta.

Vapaaehtoisille tukihenkilöille ja auttavan puhelimen päivystäjille voitiin nyt korvata matkakuluja. Heille järjestettiin myös virkistäytymistä Turun Föripolskaajien Sota, rauha ja rakkaus - konsertin myötä.

Toiminnan jatkuva kasvu asetti haasteita toiminnan jatkon turvaamisesta. Toiminta oli jo niin laajaa, että vapaaehtoisvoimin varsinkin yhdistyksen hallintoa oli hyvin haastavaa hoitaa. Yhdistys lähti kartoittamaan eri rahoitusmahdollisuuksia kokopäiväisen toimihenkilön palkkaamiseksi vuoden 2007 alusta. Samoin tilavampien toimitilojen tarve kasvoi.

Kohtaamispaikka -niminen avoin ryhmä

Edellä mainittujen toimintojen lisäksi aloitettiin vuoden 2006 aikana Vipinä ryhmä (jossa esillä ajankohtaiset asiat). Nimi muutettiin sittemmin Kohtaamispaikaksi. Sen tarkoituksena oli

antaa yhdistyksen jäsenille mahdollisuus keskusteluun ja kanssakäymiseen.



Vapaaehtoisia myös virkistys- ja viihdetapahtumien järjestämiseen, Syke-ryhmä perustetaan

Syke -yhteistyöryhmä käynnistettiin Seija Loposen ideoimana vuoden 2006 alkupuolella. Ryhmä koostui eri toiminta-alueiden vastuu- ja varahenkilöistä. Sykeläiset olivat tärkeä linkki eri ryhmien ja yhteistyötahojen välillä, he suunnittelivat yhdistyksen tapahtumien ohjelmia sekä kokosivat Tukiviestiä. Syke-nimi oli Seija Loposen ideoima ja kuvasi sydämen sykettä, joka tarvittiin yhdistyksen kokoavaksi voimavaraksi.

Syke-työryhmän perustamisen jälkeen, toiminnan edelleen kasvaessa perustettiin Ohjelmatyö- ja Tiedotusryhmät omiksi ryhmikseen. Syke -ryhmä koostui nyt yhdistyksen vapaaehtoisista. Heidän tehtäviinsä kuuluivat lähinnä tilaisuuksien palvelujärjestelyt ja ryhmää vahvistettiin yhdistyksen vapaaehtoisilla. Ryhmäläiset olivat tapahtumissa niiden järjestelijöinä, tarjottavien hankkimisessa, tarjoilussa,

pitämässä huolta infopöydästä ja vastaanottamassa ihmisiä.

Hyvästit Horsmille

Näytelmäkerho Ryhmä Horsmat lopetti toiminnan yhdistyksen alaisena. Se erosi toukokuussa 2006 yhdistyksestä ja perusti oman rekisteröidyn yhdistyksen, jonka toiminta-ajatus oli tuottaa vanhuksille iloa esityksien kautta ja mielekästä tekemistä eläkeikäisille. Viimeisin esityspäivitys yhdistyksen Facebook-sivuilla on keväältä 2017.

Kunniamerkki professori Sirkka-Liisa Kivelälle

Yhdistyksemme aloitteesta ja Vanhustyön keskusliiton esityksestä yhdistyksemme perustajajäsenelle, ensimmäiselle puheenjohtajalle Sirkka-Liisa Kivelälle Suomen Valkoisen Ruusun kunniamerkkiä hänen ansiokkaasta työstään vanhusten hyväksi. Tasavallan presidentti palkitsi hänet itsenäisyyspäivänä Suomen Valkoisen Ruusun 1 luokan ritarimerkillä.

Taloudellinen asema 2006

RAY:n mittavan tuen lisäksi tukea saatiin eri tavoin myös esim. jäsentiedotteiden postitukseen ja kopiointiin ynnä muihin kustannuksiin. Yhdistyksen toimintakulut jäivät vapaaehtoisvoimin melko alhaisiksi. Taloudellinen tilanne oli vakaa. Tukilahjoituksia saatiin niin Helena Setälän 85-

vuotissyntymäpäivämuistamisesta kuin Turun yliopiston sosiologian opiskelijajärjestön arpajaistuotoista. Avustuksia saatiin sekä Turun kaupungin eri lautakunnilta ja toimikunnilta sekä Kansan Sivistysliitolta. Niiden avulla toiminnan jatkuvuus oli turvattu.

Edustukset ja muut tapaamiset 2006

Turun Seudun Vanhustuki oli esillä lukuisissa tapahtumissa ja osallistui useisiin tilaisuuksiin Turussa ja Turun seudulla. Yhdistys oli edustettuna Vanhustyön keskusliiton seminaareissa ja tapahtumissa sekä Turun vanhusneuvoston ja Turun Vanhustyön Neuvottelukunnan tilaisuuksissa. Yhdistystä esiteltiin sekä Auralan Kansanopiston että Turun työväenopiston Senioripäivillä ja Vanhusten Tuki- ja kohtaamispaikka Poijussa.

Yhdistyksen hallitus toimi aktiivisesti vanhusten edunvalvojana. Se teki mm. esityksiä kuljetuspalvelujen sekä vanhusten hoivatakuun kehittämiseksi.

Jäsenille haluttiin tarjota monipuolista ohjelmaa

Yhdistyksen jäsenmäärä jatkoi tasaista kasvua ja oli vuoden 2006 lopulla jo lähes neljäsataa (388). Jäsenistön ja muidenkin osallistuminen tilaisuuksiin osoitti, että yhdistys oli saanut luottamuksen ja arvostuksen kolmannen sektorin yhdistyksenä.

Yhdistyksessä pidettiin tärkeänä tarjota jäsenille ja muille ikäihmisille yleisötilaisuuksia niin tiedonjanoon kuin viihteen kaipuuseen. Aiheita olivat mm. Unettomuudesta, aivoverenkiertohäiriöistä, täysipainoisesta ruokavaliosta ikäihmisen terveyttä edistämässä, fyysisen kunnon ylläpidosta (liiku ja liikuta). Edunvalvonta-asiaa olivat mm. Luento- ja keskustelutilaisuudet ikääntyminen muuttuvassa yhteiskunnassa, vanhustenhuollon tila nyky Suomessa, miten tulevaisuudessa tullaan kehittämään vanhusten asemaa ja oikeuksia, mikrotuen esittely sekä luento digiajan lähestyessä digitv:n silloisesta tilasta ja lähitulevaisuudesta.

Viihdekonser ttien ja ohjelmallisten iltapäivien lisäksi yhdistyksellä oli tullut tavaksi järjestää vähintään kaksi retkeä vuodessa. Vuoden 2006 ke vää llä suunnattiin Loimaan Sarkamuseoon ja syksyllä Hirvensalon taidekappeliin. Retkillä autonkuljettajana toimi useimmiten lupsakka Touko Tapiola. Tapiola viihdytti matkalla aina välillä laulamalla, samalla kun hallitsi moitteetta reitit kohdepaikkoihin.

Yhdistyksen viides toimintavuosi 2007

Tuolloin tukihenkilöitä oli jo 62 ja tuettavia 62, jonossa oli jo tuolloin 20 vanhusta.

Tukihenkilö- Saatto- ja Auttavapuhelintoiminta muutoksessa

Tukiystävätoimintaan voitiin Raha-automaattiyhdistykseltä anotulla tuella palkata kokoaikainen työntekijä 2007 vuoden alusta. Tukihenkilö- ja Auttava puhelin -toiminta toteutui yhdistyksen tiloissa Sairashuoneenkadun tiloissa. Tuolloin palkattiin uusi projektityöntekijä Nina Ekholm-Saarinen kokopäiväisesti vuoden määräaikaiseen projektiin. Yhdistyksessä aloitti ensimmäinen työharjoittelija Eija Isomäki syksyllä 2007. Tukihenkilötoiminnan laajetessa sen kokoukset pidettiin JHL:n tiloissa Yliopistonkatu 2.

Tukihenkilötoiminnassa oli mukana jo noin 56 tukihenkilöä. Tuettavia oli yhteensä noin 62. Tämän lisäksi lokakuussa aloittanut työharjoittelija kävi kahden vanhuksen luona joka viikko ja kuuden luona joka toinen viikko. Silti tukihenkilöä jonottavien vanhusten määrä oli vuoden lopussa noin kaksikymmentä henkilöä.

Saattotoiminta päätettiin lopettaa, koska pyyntöjä tuli todella paljon. Vapaaehtoisia pyydettiin vanhuksen tueksi ja avuksi asiointiin, terveyskeskukseen ja muualle, jonne vanhus ei yksin osannut tai kyennyt menemään. Olemassa olevilla tukihenkilöillä tähän suureen tarpeeseen ei pystytty vastaamaan. Toiminta päättyi maaliskuusta alkaen. Tammikuussa pyyntöjä oli 40 ja helmikuussa 17.

Auttava puhelin sai runsaasti puheluj a. Apua ja neuvoja tarvittiin monenlaisiin kysymyksiin. Niihin vastaaminen oli välillä haastavaa. Ihmiselämän kirjo ja sairauksia, lääkitystä ja erilaiset viranomaisia koskevat kysymykset

tarvitsivat vapaaehtoisten mahdollisuuksia laajemmat tiedot. Välillä puhelun uudelleen ohjaus oikeaan osoitteeseen oli vaikeaa, olisi pitänyt tietää enemmän kysymyksen taustasta. Syksyllä siirryttiin lyhyempiin aikoihin, jolloin vapaaehtoiset vastasivat puhelimeen vain keskiviikkoisin ja perjantaisin kello 10-12. Toiminta päätettiin yhdistyksen toimintana lopettaa vuoden loppuun mennessä. Auttavan puhelimen päivystäjiä oli seitsemän. Vuoden aikana päivystäjänä toimi kaikkiaan 14 eri henkilöä. Vuoden aikana puheluita tuli kokonaisuudessaan 118, joista 90 % oli naisten soittamia. 78 % soitoista koski tiedon kysymistä, seuraavaksi eniten soitettiin yksinäisyyden poistamiseksi ja kolmanneksi eniten kysyttiin sairauksista ja lääkkeistä.

Uutena toimintana aloitettiin Äijä-ryhmä oman projektityöntekijän kanssa. Ryhmän tarkoituksena oli tavata tuettavien ja tukihenkilöiden miesporukalla ja jutella miesten juttuja. Ryhmä kokoontui vuoden aikana neljä kertaa. Ryhmän toisena vetäjänä toimi ammattikorkeakouluopiskelija Juuso Aaltonen. Käynnit suunnattiin museoihin ja muihin mielenkiintoisiin kohteisiin. Osallistujia oli kaikissa tapaamisissa yhteensä 46. Myös Muija -ryhmät olivat tarkoitettu tuettaville ja tukihenkilöille.

Projektityöntekijä jatkoi yhdistyksen toimitiloissa Kohtaamispaikka-toimintaa, joka oli tarkoitettu kaikille yhdistyksen jäsenille. Tilaisuudessa keskusteltiin ja pohdittiin ajankohtaisia asioita sekä muisteltiin menneitä. Ryhmä kokoontui kerran kuukaudessa kesäkuukausia lukuun ottamatta eli yhdeksän kertaa.

Osallistujia koko vuoden aikana oli yhteensä 69.

Tapahtumat ja tilaisuudet olivat vakiinnuttaneet yleisönsä ja paikkansa

Turun Seudun Vanhustuen ja Ruusukorttelin palvelukeskuksen yhteistyö toimi saumattomasti ja yhdistyksen tilaisuuksissa Ruusukorttelissa kävi runsaasti yleisöä.

Yleisötilaisuuksissa jaettiin paljon ajankohtaista tietoa muun muassa suurista lääkekuluista, D-vitamiinista, terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatosta, kotitalousvähennyksistä ja hoitotahdosta. Paneelikeskustelussa syyskuussa keskusteltiin vanhusasiamiehestä, hoidon etiikasta, järjestöjen merkityksestä, kotona asumisesta. Tentattavina olivat mm. professori Kivelä sekä entiset että nykyiset turkulaiset kansanedustajaehdokkaat, joista moni liittyi yhdistyksen jäseneksi.

Ruusukortteli oli keskeinen paikka myös viikoittaiselle tuolijumpalle. Anneli Virran vetämä, kaikille avoin ja maksuton liikuntapalvelu tavoitti vuoden aikana 87 henkilöä ja suorituskertoja tuli 476 kappaletta.

Teatteriretki järjestettiin heti vuoden alkajaisiksi. Retki suuntautui Teatteri Tarmoon ja näytelmään ”Vaimoke”. Kevätretki tehtiin Pernioon, Eläkeliiton lomakeskus Lehmirantaan ja syysretkellä kiertoajeltiin Turussa nähtävyyksiä katsellen ja Tuomiokirkossa sen historiaa

kuunnellen. Oppaana oli Aiju von Schönerman.

Edunvalvontaryhmän lausunnot, edustukset ja osallistumiset

Vuoden tärkein lausunto oli sosiaali- ja terveysministeriölle lähetetty lakiehdotus Vanhusten hoivatakuulaiksi. Kyseisestä lakiehdotuksesta tiedotettiin median ja Tukiviestin kautta ja jäsenille. Sirkku: Ehdotus vanhusten hoivatakuulaiksi sosiaali- ja terveysministeri Liisa Hyssälälle: lain sisältö: hoivan järjestäminen.

Lisäksi yhdistyksen edustaja otti yhteyttä Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiiriin aiheesta vanhusten tilanne poliklinikoilla. Yhdistys teki esityksen Turun vanhusneuvostolle valtakunnallisen vanhusasiamiehen viran perustamisesta vanhusneuvostojen yhteisenä kannanottona. Asia eteni ja nyt Suomen ensimmäisenä Vanhusasiavaltuutettuna toimii VTT Päivi Topo. Hän aloitti tehtävässä 15.1.2022. Kesällä 2022 vanhusasiavaltuutetun toimistoon saatiin kaksi erityisasiantuntijaa, Vanhustyön Keskusliitossa juristina pitkään työskennellyt Marjut Vuorela ja Tampereen yliopiston tutkijatohtori Päivi Aho.

Vanhusasiavaltuutetun tehtävät ja toimivalta on kirjattu lakiin vanhusasiavaltuutetusta. Lain mukaisesti vanhusasiavaltuutettu:

- seuraa ja arvioi ikääntyneiden asemaa ja oikeuksien toteutumista
- seuraa lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista päätöksentekoa sekä arvioi niiden vaikutuksia ikääntyneisiin
- tekee aloitteita, antaa lausuntoja sekä osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun
- laatii ja teettää selvityksiä sekä julkaisee raportteja
- edistää tiedotusta ja välittää ikääntyneitä koskevaa tietoa
- edistää yhteistyötä ikääntyneiden asioita käsittelevien sekä ikääntyneitä edustavien toimijoiden välillä.

Haastattelussaan, kiittäessään saamastaan kunniapuheenjohtajuudestaan Tukiviestissä 2013/1 emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä sanoi tietävänsä, että vanhusasiain toimiston saaminen maahamme kuuluu Turun Seudun Vanhustuen tavoitteisiin todeten samalla, että jatkamme yhdessä tavoitteen saavuttamiseksi. Nyt tiedämme, että tavoite on saavutettu.

Yhdistyksen edustajat tapasivat myös kansanedustajajäseniemme kanssa vanhuspalveluihin liittyvistä asioista. Nokian edustajan kanssa keskusteltiin ikäihmisten tarpeisiin suunniteltavasta kännykästä. Nokian edustajan lisäksi mukana olivat Pirjo Immonen-Räihä, Ruth Hasan ja kolme lääketieteen opiskelijaa. Palaverien tuloksena CEROM-projekti käynnistyi.

Vuoden aikana yhdistys osallistui erilaisiin senioritapahtumiin ja messuille.

Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät osallistuivat koulutukseen yhdessä muiden Turussa vanhustyötä tekevien yhdistysten kanssa (SPR, omaishoitaja, diakoniakeskus, lähimmäispalvelu)

Taloudellinen tuki oli toiminnan edellytys 2007

Yhdistyksen toimintakulut saatiin pidettyä pieninä, sillä toimittiin edelleen pääosin vapaaehtoistyön turvin. Yhdistys sai rahallista tukea yhteistyökumppaneilta monin eri tavoin. Lisäksi yhdistys sai toiminnan tukemiseen 8000 euron lahjoituksen yksityishenkilöltä. Lahjoittaja halusi pysyä tuntemattomana.

Turun kaupungin ja RAY-projektiavustukset antoivat yhdistykselle näkyvyyttä, ja arvostusta. Tavoitettavuus parani ja yhteydenpito yhteistyökumppaneihin ja vapaaehtoihin helpottui. Erityisesti yhdistyksen laajan toiminnan koordinointi- ja hallinnointi tuli helpommaksi. Samoin yhteistyö eri toimijoiden kesken mahdollistui entistä paremmin.

Tukiviesti 4/2007

Yhdistyksen jäsenet ovat pyynnöstä siivonneet astiakaappejaan, ja tulokseksi saatiin yhdistyksen käyttöön hieno valikoima kahvikuppeja, -lautasia ja lusikoita käytettäväksi tilaisuuksien kahvitarjoiluun. Kahvituksista vastaava

Syke-ryhmä voi serveerata pöydän koreaksi!

Vuosi 2007 huipentui juhlallisuuksiin: Viisi vuotta vanhusten edelläkävijänä

Yhdistyksemme 5-vuotistoimintaa juhlistettiin järjestämällä 11.12. juhla, johon kutsuttiin jäsenet ja yhteistyötahojen edustajat (kuva kutsusta, onko olemassa, muita kuvia juhlatilaisuudesta?). Tilaisuudessa juhlapuheen piti hallituksemme varapuheenjohtaja Dos. Pirjo Immonen-Räihä.

Avajaispuheessa yhdistyksen perustajajäsen ja aiempi puheenjohtaja Sirkku Salomaa kertoi toiminnan kohdistuvan ikäihmisiin, eritoten kodeissaan yksin asuviin, jotka eivät enää itse jaksa ajaa omia etujaan. Samoin pyritään yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentämiseen.

Edunvalvonta ja ruohonjuuritason tiedon jakaminen päättäjille ja asioista vastaaville kuuluvat toimintaamme. Tarjoamme myös mahdollisuuksia yhdessäoloon ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitoon erilaisten tilaisuuksiemme ja tukihenkilötoiminnan avulla. Näillä pyrimme vähentämään yksinäisyyttä ja tuomaan mielekästä toimintaa elämän arkeen.

Juhlapuheessaan Dos. Pirjo Immonen-Räihä määritteli viiden vuoden toiminnan

pohjalta yhdistyksen toiminta-ajatuksen seuraavasti:

Yhdistyksemme tavoitteena on vaikeimmassa asemassa olevien vanhusten elinolojen ja hyvinvoinnin edistäminen sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Kuudestatoista perustajajäsenestä yhdistyksemme jäsenmäärä on kasvanut jo lähes 450:en.

Yhdistyksemme toiminta-alueita ovat edunvalvonta, vaikuttaminen päättäjiin, kotona asuvien vanhusten auttaminen tukihenkilö- ja auttavapuhelin -toiminnan avulla, virkistystoiminta, viestintä ja koulutus. Toimintamme perusarvoja ovat eettisyys, poliittinen sitoutumattomuus, asiantuntemus, yhteistyö muiden yhdistysten, päättäjien, media ja kunnallisten toimielinten kanssa.

Vuoden 2007 toimintakertomuksesta ja tapahtumakalenterista tapahtumia tarkastelemalla ilmenee Anita Sorsimon ja Tuula Mäkiön vahva panos mm. jäsenhankinnassa. He toimivat pitkään Ruusukorttelin yleisötilaisuuksissa osallistuen siellä moninaisiin tehtäviin, kuten lippujen myyntiin, jäsenmaksujen vastaanottamisiin, retkille ilmoittautumisiin sekä tiedotteiden jakamisiin ja jäseninfoon. He olivat tärkeä linkki toiminnassa, joka poiki yhdistykselle paljon jäseniä.

Turun Seudun Vanhustuki sai toiminnastaan hyvää palautetta niin yhdistyksen jäseniltä kuin ulkopuolisilta.

Vuosi 2008

Viiden toimintavuoden jälkeen Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta oli laajentunut jo niin paljon, että vanhat toimitilat Sairashuoneenkadulla olivat käyneet pieniksi, joten vuoden 2008 maaliskuun alussa yhdistys muutti osoitteeseen Läntinen Pitkäkatu 33. Sieltä käsin hoidettiin maaliskuun alusta lähtien koko toimintaa, pidettiin yhdistyksen hallituksen kokoukset, ryhmien kokoontumiset sekä muun muassa seminaarit. Uusissa tiloissa sijaitsivat myös projektityöntekijän ja toimistotyöntekijän toimipaikat. Yhdistyksemme jäsenille järjestettiin myös mahdollisuus tutustua uusiin toimitiloihin järjestämällä avoimien ovien päivä.

Toimistotyöntekijä 2008

Turun kaupungin myöntämä taloudellinen, yli 28 000 euron tuki mahdollisti palkkaamaan jäsenrekisteriä, laskutusta ja toimistotöitä hoitamaan aluksi kolmen kuukauden ajaksi Eeva Ståhlen ja syyskuusta alkaen Riitta Aaltosen. Näitä tehtäviä olivat siihen asti hoitaneet yhdistyksen jäsenet. Tarja Kopu luovutti vapaaehtoistyönä tekemänsä jäsenrekisterin hoidon, samoin siirsivät monia tehtäviään myös taloudenhoitaja ja yhdistyksen sihteeri toimistotyöntekijä Riitta Aaltosen hoidettavaksi. Hallinnon hoitamisessa oli vapaaehtoisten osuus edelleen merkittävä.

Vuosi 2008 oli hyvin yhdistyksessä aktiivinen ja monipuolinen. Toiminnan

jatkuva kasvu ja laajentuminen olivat haastavia. Verkostoitumista jatkettiin. Yhdistys oli mukana monissa yhteistyökokouksissa ja –seminaareissa, asiantuntijaryhmissä sekä tapahtumissa. Yhdistyksen edustajat estättelivät yhdistyksen toimintaa monissa tapahtumissa.

Tukihenkilökoulutuksia järjestettiin vuoden 2008 aikana keväällä ja syksyllä. Uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä oli 58 ja tuettavia 49.

Lisäksi saatiin RAY:n tuella käynnistettyä Avaimet arkeen projekti vuosille 2008–2010.

Toimintaryhmät kokoontuivat säännöllisesti. Turun Seudun Vanhustuen aktiivisia työryhmiä olivat edunvalvontaryhmä, henkilöstöasiain työryhmä, RAY-projektin johtoryhmä, hallituksen kokouksien valmistelutyöryhmä, Syke-ryhmä, varainhankintaryhmä, tiedotusryhmä ja ohjelmatyöryhmä.

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamat projektit

Yhdistyksellä oli vuoden 2008 aikana käynnissä kaksi RAY:n tuella rahoitettua projektia: Tukihenkilötoiminta ja Auttava puhelin -toiminta, jossa oli menossa viimeinen vuosi. Yhdistys sai lisäksi rahoituksen uuteen kaksivuotiseen Avaimet arkeen -projektin. Avustukset olivat yhteensä 70 000 euroa.

Anniina Lindqvist aloitti työt Tukihenkilöprojektissa vuoden alussa ja siirtyi maaliskuussa Avaimet arkeen –projektin työntekijäksi. Tukihenkilötoimintaa pyörittämään palkattiin Marianna Yli-Houhala. Hänen työsuhteensa päättyi marraskuun loppuun.

RAY-projektiavustuksien turvin kyettiin tukihenkilötoimintaa jatkamaan, kouluttamaan uusia tukihenkilöitä ja aloittamaan uusi projekti, missä tukihenkilöitä opastettiin neuvojaksi vanhuksille byrokratiaviidakossa.

Tukihenkilötoiminnassa vuonna 2008 oli mukana 58 tukihenkilöä. Tuettavia oli yhteensä noin 49. Tukihenkilöä jonottavien vanhusten määrä oli vuoden lopussa reilu kymmenen henkilöä.

Vuoden aikana tukihenkilöille järjestettiin virkistymis- ja koulutuksellisia tilaisuuksia. Koulutuksia oli mm. näkövamma-asioista ja liikkumisesta sekä jatkokurssi vapaaehtoistoiminnassa. Tukihenkilökoulutus pidettiin keväällä ja syksyllä. Varsinkin syksyn koulutuksen jälkeen mukaan saatiin paljon uusia tukihenkilöitä, ja vanhusten jonoa päästiin purkamaan. Tukihenkilöt pääsivät virkistymään sirkuksen, ruokailujen ja teatterin parissa. Tukihenkilöillä oli mahdollisuus osallistua myös Turun seudun yhdistysten vapaaehtoisille järjestämään yhteiseen virkistystilaisuuteen.

Projektityöntekijän johdolla pidettiin Kohtaamispaikka -tilaisuuksia, jotka loppuivat projektin osalta toukokuussa, koska osanottajien määrä oli vähäinen. Hän ohjasi myös Äijä-ryhmää. Se

kokoontui vuoden aikana viisi kertaa erilaisten toimintojen kuten Föri-puodissa ja Saga Kaskenniityssä vierailujen merkeissä.

Vuoden aikana tukihenkilö -projektissa tehtiin tiivistä yhteistyötä sellaisten turkulaisten yhdistysten kanssa, joilla oli toimintaa vanhuksille. Uusien tapaamisryhmien kautta saatiin uusia ideoita ja myös käytännön toiminnassa yhteistyöllä saatiin tuloksia aikaiseksi esimerkiksi koulutuksessa. Avaimet arkeen –projektiin suunniteltiin uusia toimintamuotoja edistämään vapaaehtoisten ja heidän kautta vanhusten tietoisuutta vanhuksille suunnatuista palveluista ja eduista.

Tukiviesti 3/2008

Pääkirjoituksessa pohditaan vanhus-sanan muuttunutta merkitystä: Vanhuus ei ole mediaseksikästä. Vanhus sanaa pidetään jo niin kielteisenä, että sitä kierretään kuin kuumaa puuroa mitä moninaisimmilla ilmauksilla. Jopa vanhenemisen tutkimuksissa sana vanhus on julistettu pannaan. Miten käy vanhuksille, jos vanhus sanaakin pidetään niin räsittettuna, ettei sitä uskalleta käyttää? Kirjoituksessa pohdittiin myös hyväkuntoisen vanhuuden ajan pitenemistä. Monet vanhukset ovat aktiivisia, kuluttavat ja matkustelevalle. On siis saavutettu lisää terveitä elinvuosia. Vasta elämän loppuvaiheessa voimat uupuvat, tulee sairauksia eikä kaikista arjen askareista enää ehkä selviä. Näiden kahden elämänvaiheen kutsumista vanhuudeksi kirjoituksen mukaan

kartetaan. Tutkimuksissa elämänvaihetta, jossa voimat eivät enää riitä kaikkeen arjessa, kutsutaan raihnaisen vanhuuden ajaksi. Sekään ei kuulosta kovin kunnioittavalta nimeltä. Kirjoituksessa myös muistutettiin, että hyvä viini parane vanhetessaan, Ihminen oppii koko ikänsä, kypsyy ja seestyy, oppii näkemään ja iloitsemaan elämästä, sen suruista ja iloista.

Edunvalvonta-asiat aina mukana

Yhdistys oli edelleen aktiivinen vanhusten edunvalvonnan puolestapuhuja. Se lähetti kannanoton Sosiaali- ja terveysvaliokuntaan, joka koski sosiaali- ja terveyshuollon asiakasmaksujen korotuksia. Yhdistys teki esityksen Turun kaupungin sosiaalilautakunnalle, sosiaalihuoltolain mukaisten kuljetuspalveluehtojen tarkistamisesta, koskien asiakkaiden tulorajoja, matkojen lukumäärää ja hintaa sekä asiointipaikkojen rajallisuutta.

Sanomalehtien mielipidesivuilla yhdistys otti kantaa liikuntarajoitteisten matkustamisesta Turun lähiliikenteen busseissa, lisäksi kirjoitettiin Turun kaupungin vanhainkotien keittiötoiminnasta ja kanttiinien tarpeellisuudesta sekä annettiin vastine kirjoitukseen Turun kaupungin palvelukeskusten ruokahuollosta joulun aikana.

Viihdetilaisuuksissa oli paljon laadukasta ohjelmaa, Yleisötilaisuuksissa paljon asiaa

Vuoden 2008 syksy on hyvä esimerkki toiminnan monipuolisuudesta. Syyskuun alussa Ikäystävät järjestivät lämminhenkisen tilaisuuden Ruusukorttelissa. Ohjelmassa mm. Trubaduuri Kari Kunnas ja Marinba -ryhmä. Perinteiset Hyvän Tuulen Iltamat Vanhustyön tukemiseksi samoin Ruusukorttelissa. Ohjelmassa kaksitoista mielenkiintoista esitystä. Ohjelman aloitti Tukiviestin sanoin ”komeaääninen Arto Nuotio Olavi Virran ja Tapio Rautavaaran nostalgisilla, kaikille rakkailla lauluilla”. Juontaja Jarkko Järvinen piti yllä iloista mieltä. ”Hullunkurinen muotinäytös oli huippuhauska, oiva keksintö kyseenalaistaa huippumuodin oikkuja. Ohjelman lopussa tanssittiin Fyyrkantin pelimannien tahdissa. Lokakuun alussa Ikäystävät olivat taas asialla. Laadukkaiden puhujien lisäksi esiintyivät lauluryhmä Potero ja Marinba -ryhmä”.

Yleisötilaisuuksia oli Alzheimerin taudin ehkäisystä, Unesta huolehtimisesta ja voimaannuttava Uskallusta ikään -tilaisuus. Lisäksi Tietoisku -tilaisuus Ennakoivista kotikäynneistä.

Keväällä 2008 yhdistyksen jäsenet Tuula Virta, Riitta Malkki, Pirjo-Riitta Ketola ja Sirkku Salomaa, eli ”Nukkekotia Ladyt” toteutti Ruusukorttelissa esillä olleen ”aikuisten naisten nukkekotinäyttelyn” Näyttelyn tarkoitus oli herättää katsojissa muistoja ja mielleyhtymiä ehkä omaan lapsuuteen saakka. Näyttely esiteltiin myös Turku -TV:ssä ja se oli esillä myös Portsakodissa. Vasta pari vuotta

myöhemmin, vuonna 2010 aloitti yhdistyksen käsityökerho. Seuraavan näyttelyn Nukkekotia Ladyt toteuttivat 2011 maaliskuussa Ruusukorttelissa nimellä ”Miniatyyrikoteja vitriinissä”.

Yhdistyksen ja julkaisujen ulkoasuun huomiota

Yhdistyksen graafinen ohjeisto ja julkikuvan uusittiin ja yhtenäistettiin. Kaikki yhdistyksen lomakkeet, kotisivut ym. Saivat uuden yhtenäisen ulkoasun. Lokakuun Tukiviestissä 2008/3 oli ensi kertaa kannessa Seija Loposen ja Sirkku Salomaan suunnittelema ja jäsenkyselyssä voittanut yhdistyksen logo, jossa sydän ja käsi käden päällä.

Taloudellinen tilanne pysytteli vakaana

Turun Seudun Vanhustuki sai pieniä lahjoituksia yksityisiltä ja suurempia avustuksia Turun kaupungilta ja Raha-automaattiyhdistykseltä. Lisäksi jäsenmaksuilla sekä korttien ja adressien myynnillä saatiin katettua yhdistyksen kuluja.



Yhdistyksen toiminta jäntevöityi ja verkostoituminen lisääntyi vakituisten työntekijöiden myötä 2009

Turun Seudun Vanhustuen toiminnan jatkuvasti laajentuessa ja kehittyessä yhdistyksestä oli tulossa aikaisempaa organisoituneempi, niin kokoaikaisten työntekijöiden palkkaamisen kautta kuin projektiavustusten hakemisen ja organisoinnin myötä. Hankeavustusten lisäksi toimintaa rahoitettiin muun muassa Tukiviestin mainostuloilla.

Yhdistyksen toiminnassa oli kolme päälinjaa: edunvalvontatyö, tukihenkilötoiminta ja yhteiset viihdetilaisuudet. Matkat ja retket olivat jo mukana kuvassa mutta avoin ryhmätoiminta oli vasta syntymässä keskustelupiirin muodossa.

Vuoden 2008 lopussa päättyi Raha-automaattiyhdistyksen tukema Tukihenkilötoiminta -projekti, mutta toiminta jatkui jo vuoden käynnissä olleen Avaimet arkeen -projektin siipien alla. Toimintaa luotsasi edelleen Anniina



"Ilta ystävyydelle" tilaisuuden avaaja Sirkku Salomaa kertoi 11.2.2009 ystävänpäivän historiaa. Illan juontaja Ritva Ilmanen puhui kauniisti ystävyysmerkityksestä ja kutsui toinen toistaan upeampia esittäjiä estradille. Lopuksi juontaja veti yleisölle istumatanssit ja se oli hauskaa! Tukiviesti 1/2009

Lindqvist alkuvuoden, jonka jälkeen hänen tilalleen palkattiin uusi projektityöntekijä Sarita Kronlund.

Avaimet arkeen – projektin puitteissa järjestettiin asiointirekry -päivä, jonka tarkoituksena oli saada mukaan uusia vapaaehtoisia helpottamaan kotona asuvien vanhuksien tilanteita tuki- ja etuusviidakossa. Päivä toikin mukaan neljä uutta asiointitukihenkilöä.

Tukihenkilötoiminnassa oli mukana vuonna 2009 kaikkiaan 47 tukihenkilöä ja tuettavia 50. Jono oli pysynyt kohtuullisena eli jonossa tukihenkilöä odotti 12 vanhusta.

Jäseniä yhdistyksessä oli 2009 kaikkiaan 492.

Uusia tuulia ja vanhoja tuttuja, Tuki-infoja ja Studia generalia

Uusia toimintamuotoja oli Tuki-infojen järjestäminen vanhuspalveluista tiedottamiseksi vapaaehtoisille, vanhuksille itselleen sekä heidän omaisilleen. Tilaisuuksia oli kolme yhteistyössä Turun Suomenkielisen työväenopiston kanssa.

Senioreille suunnattu luento- ja keskustelutarja Studia generalia käynnistyi pääkirjastossa, Turun kaupunginkirjaston, Suomen senioriliikkeen ja Turun Seudun Vanhustuen yhteistyönä. Ensimmäisen vuoden luentosarja oli vahvasti terveyteen liittyvä. Ensimmäinen luento

pidettiin elokuussa. Sen piti arviointiylilääkäri, dosentti ja geriatrian ylilääkäri Pirjo Immonen-Räihä aiheesta Alzheimerin taudin ehkäisystä, joka on mahdollista vielä ikääntyneenäkin. Syyskuussa professori ja ylilääkäri Ismo Räihä iäkkäiden ravitsemuksesta ja lisäksi sairauksien ja lääkityksen aiheuttamista erikoistarpeista. Lokakuussa geriatrian erikoislääkäri Laura Jartti kertoi hoitotahdosta ja miksi se kannattaisi laatia. Marraskuussa professori, yleislääketieteen erikoislääkäri ja kirjailija Sirkka-Liisa Kivelä luennoi senioreille turvallisesta lääkeshoidosta. Seuraavan vuoden 2010 keväällä luennot liittyivät ikääntyneiden sosiaaliturvaan ja oikeuksiin.

Anneli Virran viikoittainen tuolijumppa sekä yhdistyksen omat tilaisuudet toimistolla jatkuivat tuttuun tapaan.

Toukokuinen kevätretki suuntautui Velkualle Vaihelan kievariin, ja lokakuussa syysretkeläiset vierailivat Tammelassa Saaren kansanpuistossa, Lounais-Hämeen Pirtillä.

Kirstin juttunurkka - ryhmä kaikille halukkaille

Uutena toimintana 2009 tammikuussa aloitti yhdistyksen ja Ruusukorttelin palvelukeskuksen kanssa yhteisenä toimintana ”Kirstin Juttunurkka” keskustelupiiri, vetäjänä Kirsti Saksa. Piiri kokoontui kerran kuussa. Tämä toimintamuoto oli äijä- ja muija -ryhmien ohella ensimmäisiä

ryhmiä. Äijä- ja muija -ryhmät olivat tarkoitettu tukihenkilöille ja tuettaville. Lisäksi monet retket mahdollistivat toisiin tutustumisen ja keskinäisen kanssakäymisen.



Viihteelliset iltapäivät ja Vanhustuen valssi



Kuva: Fyrrkantit ry:n Mylläkkäryhmän vauhdikas ja hauska esitys Hyväntuulen iltamissa 2009

Yhteistilaisuudet Ruusukorttelissa olivat vakiinnuttaneet paikkansa yleisön keskuudessa ja Ikäystävien tapahtumaa odotettiin aina suurella innolla.

Lokakuussa, vanhustenviikolla Ikäystävät tempaisivat taas järjestämällä suosituksen viihteellisen iltapäivän Ruusukorttelissa, ja sokerina pohjalla oli ensiesityksen saanut Vanhustuen valssi. Marimba-ryhmän esitys omasta laulustamme oli kaunis ja liikutuksen kyyneleitä vuodattanut.

Seija Lopenen sai idean oman laulun suunnittelusta yhdistykselle ja Kulkurin valssin sävel tuntui sopivan rytmikkäältä ja tutulta. Vanhustuen valssi oli huikean yhteistyön tulos, johon Seija Lopenen antoi kauniita ajatuksia, Ritva Ilmanen ja Marimba-ryhmää haitarilla säestänyt Markku Kujanpää kirjoittivat ajatuksista säkeitä, Sirkku Salomaa muokkasi säkeitä hieman lisää ja lopuksi Jussi Pelkonen, eläkkeellä oleva opettaja sovitti sanoituksen musiikkiin. Vanhustuen valssia laulettiin ensiesityksen jälkeen kaikissa yhdistyksemme tilaisuuksissa. Usein yhteislaulu oli viimeisenä, jotta kaikille jäi hyvä mieli tilaisuudesta. Tässä laulun sanat:

VANHUSTUEN VALSSI

*On Turussa yhdistys
oivallinen,*

Johon liittyy voi kuka vaan.

*Siell' on juttua, jumppaa ja
musiikkia,*

Ja ne ihmiset liikkeelle saa.

*On laulumme
vanhustuelle,

ja se joukkomme
yhdistää ain.*

*Sen soidessa
murheetkin väistyy,

Ilo mielemme
täyttävi vain.*

*On mukavaa aina, kun
kokoonnutaan,*

Niin vaivatkin unohtaa saa.

*Saa pulmissa neuvoja
tarvitessaan,*

Mieli hymyllä kirkastetaan.

*On laulumme
vanhustuelle,*

.....

*Muistojen täyttämä elämä
tää*

Jo hiuksihin hopeat tuo.

*Siis iloitaan yhdessä
vanhuudesta,*

Kun elämä meille sen suo..

*On laulumme
vanhustuelle,*

.....

*Yhteiset hetkemme muistoja
luo,*

Ne vuosien kauneutta soi.

*Ei käsikkäin kuljetut
retkemme nuo*

Siis mielestä haihtua voi.

*On laulumme
vanhustuelle,*

.....

*On joukkomme valpas ja
tärkeäkin,*

Sen toimintaan on yksi syy:

*Jos asenteet vanhuksiin
muuttumaan saa,*

Niin onnellisuus lisääntyy.

*On laulumme
vanhustuelle,.....*

Tämän vuoden 2014 versio laulusta on Sirkku Salomaan toimesta Jussi Pelkosen riimittelmä. Sanat sopivat entistä paremmin säveliin.

Vuonna 2009 Edunvalvontaryhmän toimesta yhdistys teki aloitteen Turun Vanhusneuvostolle Hyvinvointikeskusten ruokahuollosta juhlapyhinä ja viikonloppuina. Viestintää nettimaailmassa lisättiin samana vuonna. Nyt oli mahdollisuus lukea Tukiviestiä myös sähköisessä muodossa!

Avaimet Arkeen- projektin puitteissa vuoden 2009 aikana toimintaa laajennettiin. Kevään aikana Tuki-infoja vanhuksille suunnatuista palveluista ja etuuksista järjestettiin kolme tilaisuutta. Ne oli suunnattu sekä yhdistyksen vapaaehtoisille että myös muille aiheesta kiinnostuneille. Projektin puitteissa järjestettiin Asiointirekry-päivä, jolla oli tavoitteena saada mukaan lisää vapaaehtoisia auttamaan kotona asuvia

yksinäisiä vanhuksia moninaisessa tuki- ja etuusviidakossa.

Sarita Kronlund aloitti tukihenkilöprojektityöntekijänä huhtikuussa Anniina Lindqvistin siirtyessä muille työmarkkinoille. Tukihenkilöille järjestettiin vuoden 2009 aikana runsaasti erilaista koulutusta, kuten myös Avaimet Arkeen- asiointitukihenkilöille.

Nuorikin voi olla vanhan tukiystävä

Nuori opiskelija Heli oli jo pitemmän aikaa miettinyt, miten voisi toimia vanhusten kanssa. Hän opiskeli tuolloin yliopistossa sosiaalipolitiikkaa mutta välillä olisi mukava ajatukset johonkin muuhun. Hän otti yhteyttä Turun Seudun Vanhustukeen pääsyyntä se, että hänelle sopi parhaiten kaksi tapaamiskertaa kuukaudessa.

Helviltä taas Ruissalon kylpylän sosiaaliohjaaja kysyi halukkuutta vapaaehtoiseen tukiystävään. Helvillä ei ollut omaisia Turussa ja hän koki itsensä yksinäiseksi.

Helville seuraavaa sovittua tapaamiskäyntiä oli mukava odottaa. Vierailut täyttivät juttelusta ja kahvittelusta. Usein lähdettiin myös ulkoilemaan ja liikenteeseen. Milloin ostoksille ja asioita hoitamaan, milloin Ruusukortteliin luentoja kuuntelemaan. Helvi iloitsi Helin käynneistä ja heidän ystävyytensä oli hänelle suuri asia. Vastavuoroisesti Heli koki saavansa vierailuilta todella paljon. Ei ole ainaista kiirettä, on aikaa jutella ja tehdä yhdessä.

Lyhennelmä Tukiviestin1/2009 Anniina Lindqvistin artikkelista.

Vuosi 2010

Kunniaa ja mitalisadetta

Turun Seudun Vanhustuen kunniajäsenyys myönnettiin perustajajäsenillemme Ruth Hasanille, Sirkku Salomaalle ja Anita Sorsimolle. Seija Lopenen vastaanotti saman vuoden itsenäisyyspäivänä Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitalin. Vuonna 2012 Emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelälle, yhdistyksen ensimmäiselle puheenjohtajalle myönnettiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajuus.



Tukihenkilötoiminta

Tuki-infotilaisuudet jatkuivat 2010 Avaimet Arkeen – projektissa jalostuen

yhteistyökumppaneiden esittäytymistilaisuuksiksi. Paikalla oli Kela, Verotoimiston ja Turun kaupungin edustajat yhdessä yhdistysten toimijoiden kanssa. Projektin päättyessä 30.4.2011 todettiin tavoitteiden täyttyneen. Koulutetut vapaaehtoiset välittivät tietoa palveluiden ja tukien saatavuudesta sekä suoraan vanhuksille että heidän omaisilleen. Projektissa työskentelivät Sarita Kronlund, Tiina Wåg . Projektin loppuraportin laati Susanne Lahti, joka toimi yhdistyksen palveluksessa vuoden ajan.

Vuonna 2010 Tukihenkilötoiminnassa toimi 42 tukihenkilöä ja tuettavia samana aikana oli 48. Vuoden lopussa tukiyöstävää kaipaavia oli jonossa 20 henkilöä. Asiointitukihenkilöitä oli neljä, joista aktiivisia oli kaksi.

Käsitöitä ja askartelua

Kevään 2010 kuluessa perustettiin askartelu/käsityöryhmä, jonka vetäjäksi pyydettiin hallituksen ja tiedotusryhmä jäsen sekä yhdistyksen sihteeri Terttu Raitanen. Keväällä olikin saatu paljon aikaiseksi: oli kudottu saunatöppöset, askarreltu kortteja, ommeltu hartianlämmittimiä ja pikkukasseja. Terttu on edelleenkin kerhon aktiivijäsen.

Säännöllisesti joka toisena keskiviikkona kokoontuva käsityökerho sai nimekseen Vakka. Syksyn ensimmäiseen kokoontumiseen oli saapunut myös uusia taitavia kutojia ja virkkajia. Ensimmäiseksi tarkastettiin yhdistyksen hankkima ja lahjoituksena saatu materiaali. Yhdistys sai lahjoituksena

myös ompelukoneen, mikä mahdollisti monenlaisen uuden tekemisen.

Raija Alinin johdolla askarreltiin kauniita kortteja eri juhliin ja merkkipäiviin sopiviksi. Lisäksi hän opetti kärsivällisesti mm. haarukkapitsin ja Salomonin solmujen tekoa. Raija oli mukana toiminnassa melkein kerhon alusta alkaen ihan viime vuosiin saakka.

Yhdistyksen tuotteita myydään yhdistyksen hyväksi toimistolla ja eri tilaisuuksissa. Osa tuotteista menee arpajaisvoittoihin sekä kiitoksena mm. esiintyjille. Valikoiman laajentuessa vuosien mittaan voitiin tuotteita lahjoittaa eri kohteisiin. Vauvasukkia ja virkattuja mustekaloja on viety keskolaan, myssyjä ja villasukkia syöpäosastolle ja erilaista tarpeellista lahjoitettu vanhainkoteihin. Myynnissä on myös Sirkku Salomaan maalaamista kuvista painettuja adresseja. Uusia kortteja Sirkku toimittaa edelleenkin.

Vuosien mittaan on käsityökerhon ohessa tehty kaikenlaista muutakin kuin pelkkiä käsitöitä. Muutamana vuonna muotoiltiin kädet savessa pieniä esineitä.

Näyttävät pöytäkoristeet taitellaan ja liimataan vanhoista aikakauslehdistä. Kiinnostuneet voivat opetella niiden tekoa myös kesäaikana järjestettävillä kursseilla. Uudet kerhon vetäjät, kuten nykyinen Anja Herranen, ja jäsenet tuovat omia ideoita mukanaan jaettavaksi ryhmälle. Viime vuosien suosikiksi on noussut virkattu virtahepo eli hippo. Vaikka villasukkien aika on aina, niin käsityökerho elää ajassa ja pyrkii vastaamaan kulloiseenkin kysyntään.

Lisäksi monta muuta muistelemisen arvoista on saatu aikaiseksi.

Avoimet ryhmät, tilaisuudet ja tapahtumat

Keskustelutilaisuuksia kaivattiin kovasti. Tähän tarpeeseen vastasi Kirstin juttunurkka joka tarjosi juttelua ja yhdessäoloa, Se toimi Kirsti Saksan johdolla. *"Jutusteltiin niitä näitä, kaalinpäitä"* ja nautittiin keskustelusta kahvittelun lomassa.

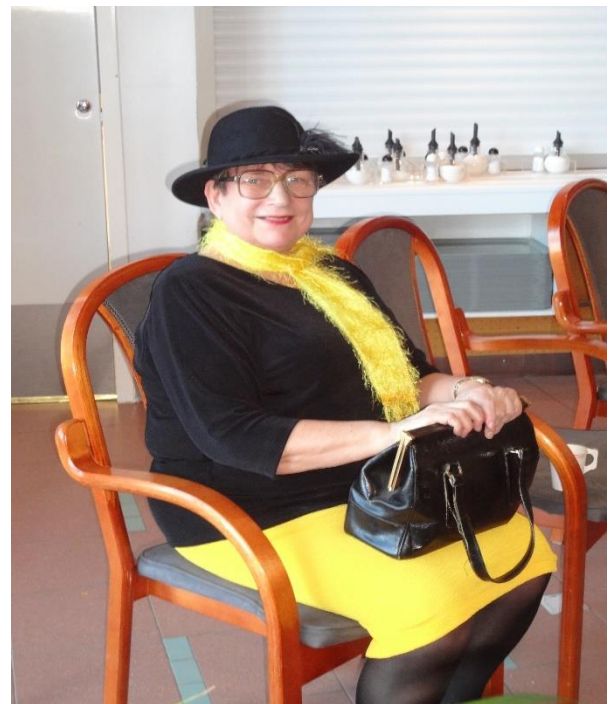
Myös Kirsti Saksan ja Riitta Vasenkari luotsaama Muistelupiiri veti myös paljon osallistujia.

Retkiä ja teatteri-iltoja järjestettiin yhdistyksen jäsenille vuoden 2010 aikana yhteensä neljä, joissa oli mukana kaikkiaan 182 osallistujaa.

Stand up -koomikko Siviä Raittiina

Roolihahmo Siviä Raittiina syntyi 1990-luvulla, kun erikoislääkäri Eira Pekolan työpaikalla tarvittiin ohjelmaa hauskuuttamaan omaa työyhteisöä. Syntyi vahvasti Turun murretta puhuva kärttyisen oloinen, fiini ja aikaansa seuraava ja sitä kommentoiva hahmo, Siviä Raittiina, mielensäpahoittajan sukua. Ensi keikat juhlien jälkeen olivat työkaverin 50-vuotisjuhlat. Siitä lähtien omalla maailmankatsomuksellaan Turun Sanomista lukemiaan juttuja kommentoineelta Siviältä saivat monet Eiran eläkkeelle lähtevät työkaverit hauskesti hersyvät evästyksiset juhlissaan.

Eira Pekolan jäädessä itse eläkkeelle 2010 Siviä Raittiina astui estradille myös Turun Seudun Vanhustuen tilaisuuksissa ja etenkin Ikäystävissä. Kiitoksia Eira Pekola oli saanut esiintymispaikkojen lisäksi kaupungilla kävellessäänkin. Hihaan tartuttiin hymy ja kiitokset huulilla. Siviä Raittiina oli käsite, tilaisuuksien odotettu vieras. Eira Pekola (1946-2017) toimi yhdistyksessä myös luennoitsijana ja paneelikeskustelun vetäjänä. Vuoden vanhusteko kunniainnointia hänelle myönnettiin 2015. Jäimme kaipaamaan hänen valoisaa asennettaan sekä älykkäitä ja hauskoja huomioita maailman menosta. -kirjoitettu Anna-Liisa Raunion Tukiviestin 2013/1 kirjoituksen pohjalta



Vuosi 2011

Pioneerityön perustalta vahvaksi yhdistykseksi

Merkittävä muutos Turun Seudun Vanhustuen toiminnassa oli huhtikuussa, kun yhdistyksen toiminnanjohtajaksi palkattiin Jenny Oldenburg-Tiitto. Muutos oli merkittävä, sillä nyt siirryttiin vapaaehtois- pioneeri- ja talkootyöstä ammattimaiseen yhdistys- ja järjestötoimintaan. Tukiviestissä 1/2011 esiteltiin uutta toiminnanjohtajaa. Hän kertoi olevansa erittäin innostunut uudesta ja monipuolisesta tehtävästä. Hän oli kiitollinen myös siitä, että hänelle annettiin mahdollisuus jatkaa työuraa osa-aikaeläkkeellä ollessaan. Hän oli työskennellyt pitkään Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piirissä. Järjestötyö oli hänelle hyvin tuttua. Vanhustuen toimintakin oli jo tuttua, sillä hän oli toiminut tukihenkilönä, tiedotusryhmän sihteerinä ja hallituksen jäsenenä. Nimityksen myötä hän sai hoitaakseen myös talouden. Siihen asti taloudenhoitajana oli toiminut Anita Sorsimo. Jenny Oldenburg-Tiitto toi yhdistykseen tietotaidon yhteiskunnallisten tukien mahdollisuuksista. Tämä kasvatti vähitellen yhdistyksen toiminnan uudelle tasolle. Tätä aikaa ja työn tuloksia kiittävät niin yhdistyksen perustajajäsenet kuin muutkin hänen aikanaan yhdistyksessä toimineet. Aloittaessaan hän kertoi, että paras luku, joka pongahti vuoden 2010 toimintakertomuksesta oli luku 4550. Luku on osallistujamäärä kaikkiaan 99 tilaisuudesta.

Turun Seudun Vanhustuki ry tarjosi harjoittelupaikkoja yhteistyössä Työllisty järjestöön – hankeen kanssa. Hankkeen kautta työllistettiin pitkään työttömänä olleita henkilöitä yhdistykseen.

Tavoitteena on, että hankkeen kautta saatu työ- tai harjoittelupaikka toimii ponnahduslautana työttömyydestä avoimille työmarkkinoille.

Yhdistyksen edunvalvontatyöryhmä laati 2010 mm. kannanotto Senioriliitto ry:lle Vanhuspalvelulain etenemisestä sekä lausunnot Turun kaupungin poliittisille ryhmille palveluseleleistä ja kotihoidosta. Vuonne 2011 ryhmä huolehti monessa paikassa vanhusten hyvinvoinnista ja eduista: Terttu Raitanen osallistui Turun Vanhustyön neuvottelukuntaan, Anita Sorsimo oli Turun kaupungin Vanhusneuvostossa ja Raija Vuorinen Suomen Senioriasianliiton hallituksessa. Yleisönosastokirjoituksessa tuotiin esiin "Katso netistä"-ongelmaa, joka oli syrjäyttämässä ison osan ikäihmisistä tiedonsaannin ulkopuolelle. Vanhusten hyvinvoinnista hyväksyttiin kevätkokouksessa teesit, joissa oli kiteytetty hyvän vanhuuden ehdot:

Hyvät vanhuusteesit

Kun tulen siihen vaiheeseen elämässäni, että tarvitsen ulkopuolisen apua selviytyäkseni arjesta, toivoisin seuraavia asioita:

- Yksilöllisyyttäni ja itsemäärämisoikeuttani kunnioitettaisiin.
- Perustoimeentuloni olisi turvattu.
- Kaikenpuolinen turvallisuuteni olisi taattu.
- Halutessani voisin ulkoilla ja vierailla ystäväieni luona.

- Saisin tarvitsemaani apua ja hyvää hoivaa elämäni loppuun saakka. Avun tarpeen arviointi ja avun saanti toteutuisivat viiveettä.
- Voisin voimavarojeni rajoissa vielä osallistua ja tehdä jotain hyödyllistä ympäristölleni ja kanssaihmisilleni.
- Minua ei unohdetaisi, omaisteni ja ystävieni läsnäolo mahdollistettaisiin.
- Minua tulee kuulla hoitoani suunniteltaessa. Jos olen laatinut hoitotahdon, sitä tulee noudattaa.

Hyväksytty Turun Seudun Vanhustuki ry:n kevätkokouksessa 2011.

Teesit kertovat huolesta vanhusten asemasta, mikä on ollut yhdistyksen pohjimmaisena pontimena toiminnan alusta asti. Teesit koottiin yhdistyksen jäsenten vahvalla ammattitaidolla. Teeseissä huomioitiin monipuolisesti vanhuksen tarvitsema ulkopuolinen tuki ja apu toimintakyvyn laskiessa.

Projektit jotka auttoivat yhdistystä auttamaan ja Tukiystävä syntyi

Vuonna 2006 helmikuussa oli aloitettu Auttava puhelin -projekti, joka päättyi vuonna 2008. Avaimet arkeen -projektia toteutettiin vuosina 2007–2011, samoin Tukihenkilötoimintaa ensin Avaimet Arkeen -projektin sisällä ja sittemmin itsenäisenä.

Tukihenkilötoiminta jatkui tukiystävätoimintana

Avaimet Arkeen – projekti jatkui vuoden 2011 huhtikuun loppuun. Projektin

tavoitteena oli viedä tietoa palveluista vanhuksille vapaaehtoisten ja omaisten kautta sekä kouluttaa uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Projektissa toimi osapäiväinen työntekijä ja projektin päättyessä asiointitukihenkilöitä oli kolme, tukihenkilöitä 31 ja tuettavia 38.

Turun Seudun Vanhustueessa koettiin tukihenkilötoiminta niin tärkeänä ja olennaisena osana yhdistyksen toimintaa, että sitä ei enää projektien päättymisestä huolimatta haluttu lopettaa. Tukihenkilötoiminta jatkui yhdistyksen omana toimintana tukiystävä -toiminnan nimellä. Tähän toimintaan palkattiin syys-joulukuussa osa-aikainen ohjaaja, joka työskenteli 20 tuntia viikossa. Tuolloin tukiystäviä oli 34 tuettavia 38 ja tukiystävä käyntejä oli 820 kpl.

Tuolijumpalle mainetta ja kunniaa

Vakiintunut ja suosittu tuolijumppa jatkui samoilla tunnusluvuilla myös vuonna 2011 eli kaikkiaan pidettiin 34 jumppahetkeä ja niihin osallistui 66 ihmistä.

YLE TV2:n SuomiExpress -ohjelmassa yhdistyksemme tuolijumpan vetäjä Anneli Virta ja Ruusukorttelin Erja Armio saivat kunniakirjan kiitosmaininnoin.

Turun Seudun Vanhustuki ry myönsi lisäksi Turun Seudun Vuoden vanhusteko-kunniamaininnan Anneli Virralle.

Maineikas liikuttaja on kuuluisa myös laajasta verkostostaan ja siitä, että hän innosti tuntemiaan ihmisiä mukaan

yhdistyksen toimintaan. Hän oli parhaita uusien jäsenien hankkijoita heti Vanhustuki -uransa alussa.

UUODEN VANHUSTEKO



Turun Seudun Vanhustuki on myöntänyt yhdistyksen kevätkokouksessa 6.4.2011 Turun Seudun Vuoden Vanhusteko 2011 kunniamaininnan **tuolijumpanohjaaja Anneli Virralle** pyyteettömästä työstä vanhusten hyvinvoinnin hyväksi.

Anneli Virta on vuonna 2010 ohjannut pelkästään Turun Seudun Vanhustuessa 32 jumpparyhmää joissa käyntikertoja on ollut yhteensä 684.

Lisäksi Anneli ohjaa erilaisia jumppia monessa muussakin yhdistyksessä.

Sydämelliset onnentoivotukset aina niin energiselle Annelille!

Muutoin yhdistyksen ryhmätoiminta jatkui tutuin kuvioin. Käsityökerho oli valmistanut myyntiin villasukkia, ostoskasseja ynnä muuta. Yhdistys oli kustantanut materiaalit ja saanut myös materiaalihajoituksia. Tuotteiden myynnillä oli hyvä taloudellinen tulos yhdistykselle.

Iloa ja voimaa ystävydestä -teemailta vietettiin helmikuussa ystävänpäivänä. Ohjelmassa oli paljon musiikkia, runoja, sketsejä, huumoria ja liikuntaa. Marimba -ryhmä lauloi "mistä tunnet sä ystävän". Föripolskaajien tanssiryhmä esitti piirileikkitanssia. Yhdistyksen on stand up -koomikko Siviä Raittiina esitti turkulaisia teemalla "Kummottis me tääl Turus ollaa."

Yhdistys järjesti vuoden aikana kolme retkeä, joissa mukana 139 osallistujaa.

Tukiviestissä 2011/2 Puheenjohtaja Pirjo Immonen-Räihän pääkirjoitus oli iskevä ja puhtaaksiviljelty lista lähimmäisyydestä (ja ystävydestä) eli mitä se on: se on

läsnäoloa, kuuntelua, ystävällisiä sanoja, elämän hetkien jakamista, pyyteettömyyttä, yhdessäoloa, yhdessä tekemistä, yhdessä iloitsemista, rakastamista, lämpimiä eleitä, lämmin kosketus, ystävällisyyttä, huonoihin asioihin puuttumista, hädässä olevan tukemista, välittämistä, hyvien asioiden löytämistä, avun tarjoamista, rinnalla kävelemistä, auttamista ja kiittämistä. Varsin kattava lista kaikesta mitä pyrimme yhdessä tekemään!

Vanhustenviikolla jaettiin 700 vanhukselle runopostikortti Turun kaupungin ruokajakelun yhteydessä.

Äitienpäivän juhlinnan merkeissä Ruusukorttelin hyvinvointikeskus ja Turun Seudun Vanhustuki järjesti Ikäystävät iltapäivän. 80 hengen yleisössä oli pääosin äitejä. Sirpa Jompero ja Pirkko Rannikko sekä Marimba -ryhmä avasi tilaisuuden, ohjelmaa jatkoivat stand up -koomikko Siviä Raittiina, viulisti Urpu Saario, laulettiin yhteislauluja ja lausuttiin runoja. Siviä Raittiina ehdotti äitienpäivän ohjelmistosta, että "kun äitienpäivänä TV:stä ei tule kuin formulaa ja jääkiekkoa niin mennään me äidit kuohuviinille ja jätetään ne ukot kaljapullojensa kanssa television ääreen". Marimban kanssa laulettiin vielä yhdessä "Äidin sydän".

Avaimet Arkeen – projektin päätyttyä vuonna 2011 jatkui Tukihenkilötoiminta Tukiystävätoiminta -nimisenä. Yhdistys palkkasi ohjaajan syksyllä 2011 20 h/vk. tukiystävätoimintaan.

Uusia vapaaehtoisia kaivattiin kovasti lisää. Asiasta innostuneita löytyi. Uusille vapaaehtoisille järjestettiin

tukiystäväkoulutusta kolme kertaa vuoden aikana. Seuraavalle vuodelle oli Raha-automaattiyhdistykseltä haettu kohdennettua toiminta-avustusta tukiystävätoimintaan, joka sitten myönnettiin. Aktiivinen toiminta pystyi 2012 jatkumaan kokoaikaisen työntekijän turvin.

Yhdistyksen henkilökuntaan kuului vuoden lopulla toiminnanjohtaja Jenny Oldenburg-Tiitto, yhdistystyöntekijä Arja Erkkilä, tiedotussihteeri Anna-Liisa Raunio ja tukiystävätoiminnan ohjaaja Tiina Wåg.

juuri aluillaan. Suureksi suruksemme Aili Sjöroosin elämä päättyi haastatteluvuoden kesän loppupuolella.



Toiminnan toinen vuosikymmen koettaa

Vuonna 2012 yhdistys täyttää 10 vuotta. Tukiystävätoiminta vakinaistuu

Tukiviesti -lehden 1/2012 kannen alalaidassa otettiin käyttöön, tuosta numerosta alkaen joka lehdessä ”käsin kirjoitettuna” yhdistyksen slogan ”Elämän iloa ja ystävän tukea”, joka oli perustajajäsen Arja Järvisen oivallinen ehdotus.

Yhdistyksen kevätkokouksessa vuoden Vanhusteko 2012 kunniamaininnan sai Aili Sjöroos. Aili oli yhdistyksen perustajajäsen ja myös kaikkien tuntema aina energinen kahvinkeittäjä. Hän oli aina valmiina auttamaan erilaisten tilaisuuksien järjestelyissä. Hän oli myös mukana haastateltavana 2022 keväällä kun yhdistyksen historiikin kirjoittaminen oli

Yhdistyksen kunniajäsenyys annettiin myös kevätkokouksessa 2012 Ritva Ilmaselle pitkäaikaisesta vapaaehtoistyöstä vanhusten hyvinvoinnin, viihtyvyyden ja elämänlaadun parantamiseksi. Hän on ollut Marimba -ryhmän vetäjänä, laulajana ja esiintyjänä.

Kymmenvuotishaastattelu

Vuonna 2012 Turun Seudun Vanhustuessa tuli täyteen kymmenen vuotta vanhusten asioiden edunvalvontaa ja toimintaa arvokkaan vanhenemisen puolesta ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Haluttiin tehdä yhdessä vapaaehtoistyötä vanhusten hyväksi ja auttaa lähimmäistä ja tukea avun tarpeessa olevia vanhuksia. Yhdistyksen perusti 16 naista. Lähdettiin tyhjästä.

Yhdistys rekisteröitiin ja vuosi vuodelta jäsenmäärä kasvoi, 2012 se oli jo yli 600. Haastattelussaan Tukiviestissä perustajajäsenet Seija Loponen, Sirkku Salomaa ja Anita Sorsimo kertoivat usein pohtivansa myös sitä, miten saataisiin nuoret mukaan toimintaan. Heidän mielestään olisi hyödyllistä, jos saataisiin alan opiskelijoita 2-3 viikon harjoitteluun toimistolle ja tilaisuuksiin. Tämä toive onkin hyvin toteutunut 20-vuotisjuhliin mennessä. Toimistolla ja tilaisuuksissa toimii nykyään sekä opiskelijoita että muita työharjoittelijoita ja työttömiä työllistämiskursseilla. Haastateltavat korostivat myös yhteistyötä kunnan ja vapaaehtoisjärjestöjen kesken ja sitä, että vapaaehtoiset jäsenemme jaksavat olla mukana moninaisissa tehtävissä. Tavoitteena on hyvä vanhuus, joka haastateltavien mukaan on sitä, että turvallisuus on taattu, kuten myös kohtalainen toimeentulo ja tarvittavat palvelut. Lisätään vielä elämän loppuun asti kunnioittava kohtelu, tasapaino itsensä ja ympäristön kanssa, läheiset ihmissuhteet, ystävät, harrastukset sekä itsemääräämisoikeus omiin asioihin niin kauan kun siihen kykenee. Vapaaehtoistyön myötä saa myös paljon uusia tuttuja ja hyviä ystäviä. Jokainen osaa tehdä jotakin, jokaisen panos on tärkeä. Osallistumalla saa uutta tietoa ja pysyy ajan hermolla, täydentää tietämystään, sanoo haastattelun lopuksi Sirkku Salomaa. - lyhennelmä Anna-Liisa Raunion artikkelista Tukiviestissä 2012/3.

Kymmenvuotisjuhlaa vietettiin joulukuussa 2012

”Elämän iloa ja ystävän tukea” - jo 10 vuotta. 2.12.2012 vietettiin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa Turun Seudun Vanhustuen 10 -vuotisjuhlaa. Tilaisuuden

juontajana toimi II varapuheenjohtaja Sirpa Vaittinen. Juhlapuheen piti sosiaalineuvos Virpa Puisto. Yhdistyksen ensimmäiselle puheenjohtajalle ja perustajajäsenelle, professori emerita Sirkka-Liisa Kivelälle myönnettiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajuus. Juhlassa musiikista huolehti yhdistyksen oma Marimba -ryhmä sekä Sirpa ja Oskar Vaittinen. Runoja lausui Riitta Vasenkari ja omia runojaan esitti Irmeli Rytkönen. Huumoria turkulaisittain juhlaan toi yhdistyksen stand up -koomikko Siviä Raittiina (Eira Pekola). Lopuksi kaikki esiintyjät ja yleisö lauloi Vanhustuen valssin. Tilaisuus sai runsaasti kiitosta. Juhla oli onnistunut. Kaikki esiintyjät olivat yhdistyksen omia vapaaehtoisia!

Tukiviesti -lehden 1/2012 kannen alalaidassa otettiin käyttöön, tuosta numerosta alkaen joka lehdessä ”käsin kirjoitettuna” yhdistyksen slogan ”Elämän iloa ja ystävän tukea”. Edunvalvontaryhmän vastaavana toimi Pirjo Rinne. Työryhmä lähetti eduskuntaan, sosiaali- ja terveysvaliokuntaan sekä peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonille. julkilausuman ”Vanhuksemme ansaitsevat arvostuksen, huolenpidon ja hyvän kohtelun”. Lisäksi edunvalvontaryhmä järjesti paneelikeskustelun Ruusukorttelissa aiheena ”Miten vanhukset saavat Turussa tarvitsemansa palvelut”.

Ohjelmatyöryhmän vastaavana toimi Seija Loponen, Syke-ryhmän vastaavana Sirkku Salomaa ja tiedotusryhmän sekä varainhankintaryhmän vastaavana toiminnanohjaaja Jenny Oldenburg-Tiitto. Yhdistys oli täydessä toimessa 10-vuotismerkkivuotenaan.

Taidekerho

Syyskuussa 2012 aloitettiin taidekerho. Sen suunniteltiin sisältävän taiteen eri alat. Tavoitteena oli keskustelujen, tarinoiden, musiikin ja kuvallisen työskentelyn avulla herättää muistoja omasta elämästä. Ryhmä kokoontui Varsinais-Suomen kuvataidekeskuksessa. Taidekerho toimi Eira Tähtisen johdolla. Kerhossa piirrettiin, maalattiin, muovailtiin savea, savityöt poltettiin ja maalattiin, akvarelleja tehtiin. Vesivärisiveltimet havahduttivat osanottajat tekemisen haasteisiin. He huomasivat olevansa ankaran itsekriittisiä. Ryhmäläiset huomasivat kuitenkin viisaan sanoin, että ”taiteiden rajamailla tavataan aina ihmeellisimmät luomukset. -kirjoitettu Anna-Liisa Raunion Tukiviestin 2013/1 kirjoituksen pohjalta

Vuoden jäsenhankinta -kampanjassa 1.5. - 31.10.2012 onnistuttiin hienosti. Tavoitteena oli saada tuona aikana ainakin 100 uutta jäsentä. Tavoitetta ei ihan saavutettu mutta upea tulos silti, uusia jäseniä tuli kampanjan aikana 46. Jäsenhankkijoita myös palkittiin. Eniten uusia jäseniä hankki Pirjo Varvikko, hänen ansiostansa yhdistykseen liittyi 12 uutta jäsentä. Jäsenkampanjan jälkeen jäseniä oli kaikkiaan 606. Ehkä korkein jäsenmäärä tähän mennessä (2022). Kaikkiaan vuonna 2012 yhdistys sai 154 uutta jäsentä. Kun vuoden vaihteessa poistettiin kaikki ne jäsenet (50 henkilöä) rekisteristä, jotka eivät olleet maksaneet jäsenmaksua, jäi tavoitteeksi saavuttaa uudelleen tuo 600 jäsenen raja.

Yhdistys järjesti kaksi retkeä ja kaksi teatterimatkaa vuoden 2012 aikana

Yhdistyksen kevätretki Nauvoon tehtiin toukokuun loppupuolella. Retkelle lähdettiin Ritva Ilmasen johdolla. Ruokailtiin Majatalo Martassa, Nauvon kirkossa ja vierasvenesatamassa. Kirkkoon mennessä oli tarkoitus laulaa siellä suvivirsi. Kirkkoon tuli saman tien toinenkin ryhmä. Heillä oli opas mukanaan. Retkeläisetkin saivat kuulla kirkon historiasta seikkaperäisesti. Retken tunnelma todettiin mukavaksi ja vetäjää kiitettiin! Syksyn retki lokakuun lopulla suuntautui Taattisten tilalle, vanhan rusthollin maalaismiljööseen Merimaskuun. Matkanjohtajana toimi Seppo Grönlund. Lounas osin tilan omista tuotteista nautittiin ja Vanhustuen valssi raikui sikalasta muutetusta ravintolatilassa. Tila oli eloisa maalaistalo. Siellä asusteli hevosia, lampaita, koiria, kissoja, kukkoja ja kili. Monipuolisen ohjelman, runojen ja laulujen sekä tarinoiden parissa vietettiin tämä Eläintenpäivä. Kiitoslaulun kaikuessa aukenivat taivaan hanat, kotiinlähtö tapahtui ”vesibussiin”. Teatterimatkat tehtiin maaliskuun lopulla Rauman teatterin näytäntöön ”Vaimoni on toista maata”. Matkan vetäjänä toimi Ikäystävien Ritva Ilmanen. Bussissa oli iloinen puheensorina jo menomatkalla, käytiin toki Laitilan ABC-asemalla. Matkanvastaava kertoi kaupunginteatterin historiasta sekä Rauman kaupungista. Näytelmä oli vauhdikas ja täynnä komiikkaa. Paluumatkalla kuultiin laulu ja otteita Tuomas Kyrön Mielensä pahoittajasta.



Syksyn teatterimatka tehtiin marraskuussa Kaarina - Teatterin esittämää Kvartetti -komediaa katsomaan. Matkanvastaavana toimi Seppo Grönlund. Kvartetti on hersyvä komedia, joka kertoo vanhentuvista ja hieman jo muistinsa menettäneistä oopperadiivoista, jotka tapaavat taiteilijoille tarkoitettussa vanhauskodissa. Se on kuvaus ihmisistä, jotka eivät anna iän lannistaa itseään.

Onnellisuus on sivutuote siitä, että yrittää saada jonkun toisen onnelliseksi

Yhdistyksen toiminnan mahdollistavat lukuisat vapaaehtoiset työpanoksellaan eri tehtävissä lahjoittaen yhdistykselle osaamistaan. Ritva Ilmanen ja Marimbalaiset kiteyttivät hienosti vapaaehtoistyön ajatuksen: "Onnellisuus on sivutuote siitä, että yrittää saada jonkun toisen onnelliseksi." Juhlavuoden bonuksena julkaistiin lehdessä toivottu sanaristikko ratkaistavaksi. Hyvää voimistelua aivoille!

Tukiystävätoiminta organisoituu

Yhdistys sai kohdennetun toiminta-avustuksen Tukiystävätoimintaan RAY:ltä vuodeksi 2012. Se mahdollisti tukiystävätoiminnan kehittämisen. Palkattiin kokopäiväinen ohjaaja 1.2.2012 alkaen. Myös koulutus tukiystäväksi sai vakiintuneita muotoja. Samoin toiminta oli mahdollista organisoida vastaamaan kasvaviin haasteisiin.

Tukiystävätoimintaan laadittiin tukiystävän koulutuspaketti (3 h) joka auttoi koulutuksen antajaa yhtenäistämällä sisällön niin, ettei mitään olennaista jäänyt pois. Samalla se mahdollisti useamman kouluttajan osallistumisen opettamiseen. Koulutuspaketti sisälsi tietoa yhdistyksestä ja vapaaehtoistyöstä, toiminnan eettiset periaatteet, ammatillisen ja vapaaehtoistyön erot, työturvallisuusasiat vapaaehtoistyössä, tietoa muistisairauksista ja vuorovaikutuksesta muistisairaana kanssa sekä tietoa heikkonäköisille tarkoitetuista apuvälineistä. Lisäksi koulutus sisälsi positiivisen vuorovaikutuksen psykologiaa.

Yhdistyksen tukiystävä kävi kotona asuvan vanhuksen luona 2–4 kertaa/kk kuuntelijana, keskustelijana ja apuna ulkoilussa.

Tukiystäväpyynnöt käsiteltiin ohjaajan kanssa puhelimesta ja sovittiin samalla kotikäynti avustettavan luokse. Kotikäynnillä kartoitettiin avuntarve, jotta toiminta olisi tavoittanut oikean kohderyhmän ja saavuttanut yksin asuvat vanhukset. Samalla saatiin käsitys siitä, minkälaista tukiystävää kullekin ystävää

toivovalle voitaisiin ajatella. Kotikäynnit sisälsivät usein myös palveluneuvontaa kotona asuvan tukipalveluista.

Toiminnan käynnistymisen jälkeen tukiystävät saivat kutsun tukipalavereihin, joissa eri teemojen avulla tarjottiin tukea ja lisätietoa toimintaan. Palaverihin osallistui vuoden aikana 33 tukiystävää. Tukiystävien käyntikertoja oli vuoden 2012 aikana 968. Tukiystäviä oli mukana 42 ja tuettavia 44.

Vuonna 2013 oma paikka toimijoiden verkostoissa

Huomionosoituksia
kevätkokouksessa 2013



Yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja ja perustajajäsen Dos. Pirjo Immonen-Räihälle ojennettiin 6.12.2012 myönnetty Suomen valkoisen Ruusun ritarimerkki työstään vanhusten hyväksi. Turun Seudun Vanhustuki ry:n kunniajäsenyys ojennettiin samassa tilaisuudessa perustajajäsenelle ja pitkäaikaiselle vapaaehtoistyöntekijälle Aili Sjöroosille ja tuolijumpan pitkäaikaiselle (viikoittain syksystä 14.9.2005 alkaneelle) ohjaajalle Anneli Virralle. Vuoden vapaaehtoisteko

kunniamaininta ojennettiin kunniatauluineen ja kukkineen pitkäaikaiselle vapaaehtoistyöntekijälle ja tukiystävälle Hilikka Orrensalolle ja tukiystävätoiminnan ohjaaja Tiina Wågille.

Tukiystävätoiminta löytää paikkaansa kaupungin muiden toimijoiden kokonaisuudessa

Yhteistyö Turun kaupungin ennaltaehkäisevän vanhuspalveluiden kanssa lisääntyi vuoden 2013 aikana. Kaupungin vapaaehtoistyön koordinaattori on ollut tärkeässä roolissa niin vapaaehtoisten tukiystävien saamisessa kuin tukiystävää tarvitsevien vanhusten löytämisessä.

Yhteinen asiakas, yhteinen asia – yhteistyömallin kehittäminen Turun kaupungin kotihoidon ja Turun alueella toimivien vapaaehtoistyötä tekevien yhdistysten parissa oli Tukiystävätoiminnalle hyvä ja asiaa selventävä kokonaisuus. Roolit ja tiedonkulku eri toimijoiden välillä tulivat selkeästi esille. Aiemmin todettu palveluneuvonta, kun on arkipäivää tukiystävätoiminnassa vanhuksen luona.

Tukiystäväpyyntöjä tuli koko ajan lisää, joten uusille tukiystäville oli tarvetta. Joulukuussa 2013 toiminnassa oli mukana 48 aktiivisesti toimivaa tukiystävää ja 53 tuettavaa. Syksyn aikana alkoi yhdeksän uutta tukisuhdetta. Vuoden lopussa oli 13 tukiystäväpyyntöä jonossa. Tavoitteena koko vuotena oli saada toimintaan mukaan 60 vapaaehtoista tukiystävää,

mutta vaihtuvuuden vuoksi tavoitteeseen ei ihan päästy.

Eduvalvontaa

Paneelikeskustelutilaisuus vanhusten viikolla, Studia Generalia Senioreille -sarja yhteistyössä Turun kaupunginkirjaston kanssa, Dos. Geriatri Pirjo Immonen-Räihän luento ”Huimauksesta ja kaatuilusta”, sosiaalityön lehtori Heikki Suhonen vanhustenviikolla luennoi aiheesta ”Ikäihmistien asema ja kohtelu Suomessa”, tutkimuskoordinaattori Pirjo Rinne luennoi aiheesta ”Aistit ja ikääntyminen”, varatuomari Tuuli Sonckin luento aiheesta ”Eduvalvontavaltuus, testamentit, hoitotahto, lahjoitukset”. Yhdistyksen Eduvalvontaryhmän vastaava, sosiaalineuvos Risto Kaparin artikkeli Turun Sanomissa: ”Toteutuuko vanhuspalvelulaki kuntien rakennemuutoksessa?” Yhdistyksen, Turun kaupungin ja Julkisten ja hyvinvointialojen ammattiliitto JHL:n ”Hoiva-avustajaseminaari”. Keväällä tehtiin myös Turun kaupungin joukkoliikennelautakunnalle esitys siitä, että Rollaattoreilla pääsisi ilmaiseksi linja-autoihin.

Luentoja ja tietoiskuja järjestettiin kaikkiaan 32 joissa oli 1179 osallistujaa.

Avoimet ja kiinteät ryhmät

Kaikille avoimia ryhmiä oli melko vähän: Käsityökerho Vakka, Juttutuokio, Tuolijumppa ja Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri. Näitä ryhmiä järjestettiin kaikkiaan 59 eri kertaa, osallistujia niissä oli kaikkiaan 1106. Tukiystävätoiminnan omia ryhmiä oli mm. tukiystävätoiminnan

Tukipalaverit ja Tukiystävätoiminnan peruskoulutus. Yhdistyksen organisaatioon läheisesti kuuluneiden ryhmien järjestämää toimintaa oli paljon. Ryhmät olivat Eduvalvontaryhmä, Ohjelmatyöryhmä, Syke -ryhmä ja Tiedotusryhmä. Nämä ryhmät kokoontuivat kaikkiaan 30 kertaa.

Yleisötilaisuudet ja retket

Tilaisuuksia oli yhä edelleen monia: Ystävänäpäivä kuplettilaulajan merkeissä, Maalisrieha, Teatterimatka Tampereelle Kreivitär Marizaa katsomaan, Hengellisten laulujen ilta, Kevätlaulut Ruusukorttelissa, Slaavilaisten sävelten ilta, kevätretki Lamminniemen Hyvinvointikeskukseen Somerolle, Laulaen kesään, teatterimatka Raumalle Musiikillista draamaa, Kuubalaista serenadia katsomaan, teatterimatka katsomaan Kaarinan Teatterin esittämää ratkiriemukasta farssia ”Lenin jäillä”, syysretki Sinapin Kurssi- ja Leirikeskukseen Kakskertaan, Hyvän tuulen illamat ”Kuin silloin ennen”, Ikäystävät - itsenäisyysjuhlat, Hilman päivän ilta ja viimein ”Tuo joulu sydämiimme” joululauluja.

Yleisötilaisuuksien suuri määrä kertoo hyvästä yhteistyöstä Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen kanssa. Suurin osa erilaisista illanvietoista järjestettiin Ruusukorttelissa, siellä oli tilaa suurille musiikillisille ja liikunnallisille tapahtumille.

Esimerkkinä tapahtumien laajuudesta edellisestä listasta Hyvän tuulen illamat ”Kuin silloin ennen”. Juontajana Eira Tähtinen ja Arto Nuotio, Ohjelmassa viihteen alan tuttu Arto Nuotio, vuoden 1993 tangokuningas Sebastian Ahlgren,

”Portsan poika” Niilo Rantala, säestäjänä Jarmo Salmi, mukana myös Siviä Raittiina. Luvassa oli iloa ja tunnelmaa hyvän musiikin, laulu, tanssin, täytekakkukahvien ja hyvien ystävien seurassa! Lopuksi tanssia.

Kaikkiaan viihteellisiä tilaisuuksia, konsertteja ja retkiä järjestettiin 31. Niissä osallistujia oli kaikkiaan 2523.

Jäsenmääräkin kasvaa

Vuonna 2012 yhdistyksen jäsenmäärä kävi yli 600. Vuoden lopulla poistettiin rekisteristä jäsenmaksunsa maksamattomat ja jäsenmäärä jäi alle 600. Vuoden 2013 lopussa jäsenmäärä jo ylitti 600 rajan, jäseniä oli kaikkiaan 697.

Vuonna 2014 toiminta laajenee entisestään, jäsenmäärä kasvaa ja tilaisuuksia on paljon

Edunvalvontaryhmä ja vanhuspalvelulaki

Turun Sanomissa 20.11.2014 julkaistussa kirjoituksessa yhdistyksen edunvalvontaryhmän vastaava Risto Kapari osoitti lain muutosehdotuksissa olevan mahdollisuus vanhusten hoivan ja palvelujen tason laskuun. Lopuksi hän totesi, että ”Uutta vanhuspalvelulakia ei pidä vesittää lyhytnäköisillä säästölaskelmilla. Vanhuspalvelujen hyvä toteuttaminen on yhteinen asiamme. Siinä tarvitaan kuntia ja kuntayhteistyötä, järjestöjen ja yhdistystoiminnan tärkeää

työpanosta, yksityisiä palveluntuottajia, omaisia ja omaishoitajia - meitä kaikkia.”

Ohjelmatyöryhmä

Vuoden 2014 ohjelmatyöryhmän tuotanto oli edelleen runsaasti kiitettyä. Tukiviestin ensi numerossa ohjelmatyöryhmän puheenjohtaja Eira Tähtinen kertoo, miksi ohjelmat ovat tärkeitä ikääntyville: ”Pienikin hetki, joka tekee ihmisen onnelliseksi ja ilahtuneeksi näkemästään ja kuulemastaan, on tärkeä kyseiselle henkilölle, mutta myös meille, jotka olemme olleet toimintaa järjestämässä. Näille tapahtumille kallisarvoisia ominaisuuksia ovat ystävien tapaaminen, kuulumisten vaihtaminen ja toisistamme huolehtiminen. Jo tilaisuuksiin lähteminen lisää jokapäiväistä liikuntaa ja iloa tuottaa esimerkiksi ikäystävien tilaisuuksissa osallistuminen yhteislauluun”.

Tukiystävätoimintaa

Uusia haasteita Tukiystävätoiminta kohtasi vuoden 2014 aikana. Tukiystävätoiminnan ohjaajan työsuhde päättyi ja toimistotyöntekijä siirtyi ohjaajan paikalle. Yhteistyö Turun Kaupungin kanssa oli tiivistä ja uusia tukiystäväpyyntöjä oli vuoden lopussa useita. Vapaaehtoisten tarve oli suuri.

Ryhmätoiminta monipuolistuu

Entisten ryhmien lisäksi mukaan tuli uusia ryhmiä, mm. Vanhat konkarit, Savityökerho ja Ilmaisutaidon ryhmä.

Onnellisuutta pohtimassa

Ennen kuin meidät suomalaiset julistettiin maailman onnellisimmaksi kansaksi, ehdittiin yhdistyksen toimesta pohtia, mitä se onnellisuus on tai olisi. Helsingin yliopiston käytännöllisen filosofian professori Timo Airaksinen oli kutsuttu vuoden 2014 lopulla pitämään esitelmä Ruusukorttelin juhlasaliin aiheesta ”Onnellisuus ja hyvä elämä”.

Professori keskittyi luennollaan antiikin filosofi Epikurokseen onnellisuutta etsiessään. ”Tyyni, maltillinen, järkevä ja rauhallinen elämä on onnellisuuden lähtökohta.” Hänen mukaansa tasapainoiseen elämään tarvitaan kehittävien harrastusten lisäksi hyviä ystäviä, hyvää ruokaa ja juomaa, kaikkea kohtuudella. Itseään ei kannata kiihdyttää vaan on pyrittävä mielenrauhaan. Epikuros oli 21 vuotta Aristotelesta nuorempi ja varmaan tutustunut hänen Nikomakhoksen etiikkaan, eli n. keskittien filosofiaan, jonka Aristoteles luentojaan pohjalta kirjoitti pojalleen. Luennoitsija neuvoi keskittymään elämän pieniin ja yksinkertaisiin iloihin. Luonto ja hyvät ihmissuhteet auttavat meitä saavuttamaan arvokkaan mielenrauhan, joka Epikuroksen mukaan on varmin tie Onnellisuuteen ja hyvään elämään. Näin Turun Seudun Vanhustuki auttoi meitä kaikkia saavuttamaan maailmanennätyksemme. Harjoittelimme jo vuosia ennen ensi voittoa! Lyhennelmä Maarit Rintalan tekstistä Tukiviestissä 2014/3.

Vuonna 2015 myös puhelinystävätoiminta mukaan

Henkilökunta lisääntyi vuoden aikana assistentilla (70% työajalla) Tuolloin toimi myös kaksi kokoaikaista ohjaajaa ja päällikkö jotka toimivat tukiystävissä ja yhdistyksen toimintojen johtajana sekä vielä sosionomi -opiskelija, joka teki opinnäytetyötä.

Yhdistys järjesti edelleen monipuolista avoimien ryhmien ohjelmaa, kuten Ikäystävät, Käsityökerho, Tuolijumppa, Juttutuokio, Oloneuvoksen olohuone, Hyvän Tuulen illamat ja Studia Generalia Senioreille -luentosarjat.

Käsityökerhossa vapaaehtoiset tekivät käsitöitä yhdistyksen hyväksi joka toinen viikko. Yhdistys hankki materiaalit ja tarjosi kahvit osallistujille. Myös joka toinen viikko kokoontuneessa Oloneuvoksen olohuoneessa kuultiin mielenkiintoisia asiantuntijoiden alustuksia ja rupateltiin kahvikupposen äärellä. Juttutuokiossa rupateltiin kahden vapaaehtoisen ohjaajaan johdolla muistojen parissa kerran kuussa.

Yhteistyössä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kanssa järjestettiin myös ohjelmaa. Tuolijumppa pidettiin Ruusukorttelin liikuntatilassa joka torstai. Kerran kuussa pidetyissä Ikäystävissä iltapäivä kului vapaaehtoisten järjestämän viihteellisen ohjelman

merkeissä ja laulaen. Myös eduskuntavaalipaneeli järjestettiin

Ohjelmatoimintaryhmän tapahtumat ja ryhmätoiminta



Tukiystävätoiminta vuonna 2015

Tukiystävätoiminnan lisäksi yhdistys järjesti nyt myös puhelinystävätoimintaa. Se käynnisti 2015 keväällä tuoden uuden toimintamallin Tukiystävätoimintaan. Puhelinystävä soittaa tuettavalle 2–4-kertaa kuukaudessa. Puhelun pituus noin 30 min, jonka aikana vaihdetaan kuulumisia.

Tukiystävätoiminnassa kartoituskäyntejä tehtiin vuoden aikana 52 vanhusten luokse ja 94 vanhuksella oli joko tuki- tai puhelinystävä. Ystävänperuskurssin kävi 61 henkilöä ja vapaaehtoisina toimikin 90 henkilöä. Tukiystävätoiminta oli jo hyvin kehittynyttä. Siitä kertovat toiminnassa tuotettu ja käytetty kirjallinen materiaali. Sellaisia olivat Tukiystävätoiminnan toimintakertomus, Tuettavan käsikirja, Tuettavien vuosiarviointikooste, Tukiystävän käsikirja ja Vapaaehtoisten vuosikeskustelukoooste.

Heti alkuvuonna 2015 tapahtumakalenteri kertoo vilkkaasta ohjelmatuotannosta ja virkeästä yhdistyksestä. Esimerkiksi tammi - maaliskuussa avoimia ryhmätoimintoja järjestettiin 17. ohjelmallisia tilaisuuksia yhdeksän ja luentoja neljä. Heti 5.3. lähdettiin myös Rauman teatteriin katsomaan Vexi Salmen elämästä kertovaa musikaalia ”Villit vuodet”.

Jonna Hyvärisen opinnäytetyö tukiystävävanhusten omaisten näkemyksistä.

Jonna Hyvärinen raportoi syyskuussa 2015 tekemänsä kyselyn pohjalta vanhusten omaisten näkemyksistä tukiystävätoiminnasta. Kirjallisuuskatsauksessaan hän kirjoittaa vanhustyön haasteena olevan tukea yksinäisiä vanhuksia siten, ettei yksinäisyys johda masennukseen ja muihin ongelmiin. Yksinäisyydellä kun on merkittävä vaikutus koettuun hyvinvointiin, johon taas kuuluvat onnellisuus, tyytyväisyys, luottamus, aktiivisuus ja koettu terveys. Hän raportoi tutkimusten mukaan myös vanhuksen omien voimavarojen, läheisverkoston ja toimintakyvyn luovan edellytykset hyvälle

elämälle. Omien voimavarojen käyttö, mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen ja osallistumiseen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ovat tärkeitä asioita vanhuksille.

Kyselyssä omaisten enemmistö (68 %) piti tukiystävätoimintaa erittäin tärkeänä omaiselleen. Erittäin tärkeänä tai tärkeänä käyntejä piti valtaosa vastaajista. Eniten hajontaa vastauksissa oli alle vuoden kestäneiden tukiystäväsuhteiden kohdalla. Yksikään omaisista ei ollut sitä mieltä, että tukiystävätoiminnalla ei olisi lainkaan merkitystä tai, että sillä olisi vain vähän merkitystä.

Omaisilta kysyttiin, millaisia vaikutuksia he ovat huomanneet tukiystävätoiminnalla olevan heidän omaiseensa. Valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut annettu, mutta siitäkin huolimatta piristävää tai virkistävää vaikutus toistui vastauksissa yhteensä 12 kertaa (43 %).

”Äiti oli paljon pirteämpi heti ensimmäisen käynnin jälkeen, äiti on todella onnellien ja tyytyväinen.”

”Isäni on tyytyväinen siihen, että ystävä käy. Odottaa kovin hänen tuloaan ja pitää tästä ihmisestä. Saa virkeyttä käynneistä.”

”Anoppi on virkeämpi, iloitsee tukiystävästä, antaa käyntien muistiinpanoja luettavaksi, kertoo aina, mitä ovat tehneet.”

Omaisets olivat huomanneet tukiystävätoiminnan lieventävän myös yksinäisyyden tunnetta sekä tuovan elämäniloa, vaihtelua ja sisältöä elämään.

”Äitini on muutenkin iloinen ja positiivinen, mutta tukiystävän käyntiä oikein odotetaan ja kertoo siitä heti samana iltana mitä ovat yhdessä tehneet.”

”Ystävää odotetaan ja jos tulee este, niin se on pettymys.”

Lisäksi mainittiin tuettavan lähteneen tukiystävän myötä enemmän ulos ja yksi vastaaja piti positiivisena, että tukiystävän kanssa tuettava pääsee tapahtumiin. Joskus asiat eivät kuitenkaan suju hyvin. Yhdessä vastauksessa todettiin, ettei vaikutusta ole ollut ja yksi vastasi, ettei mitään positiivista.

Pohdintaa yksinäisyyden torjunnasta

Yhdistyksen hallituksen jäsen, geriatrician ja yleislääketieteen erikoislääkäri Minna Löppönen kirjoittaa Tukiviestissä 2015/3 mitä voimme tehdä ikääntyneiden yksinäisyyden torjumiseksi. Voimme luoda paikkoja olla yhdessä. Yhdessäolo on mahdollistettava niin, että myös vähävaraisilla on mahdollisuus osallistua. Toiminnan suunnittelussa on hänen näkemyksensä mukaan kuuluttava ikääntyneiden oma ääni. Ja heitä, jotka eivät pääse paikalle, ei saa unohtaa - mennään sitten vaikka kotiin tai soitetaan. Kaikkiin Turun Seudun Vanhustuen tilaisuuksiin pääsee myös huonommilla jaloilla ja pienellä rahalla tai ilmaiseksi. Lisäksi tukiystävämme tulevat kotiin jo 60 ihmisen luo. Olet tervetullut tekemään yhdessä tätä työtä kanssamme; sekin on todistettu, että vapaaehtoistyö tekee hyvää myös sen tekijälle! Tähän haasteeseen yhdistys vastasi vahvemmin vuonna 2021, jolloin aloitettiin

”Yksinäisten vertaisryhmä -toiminnan” suunnittelu.

Vuosi 2016



Toiminnanjohtaja vaihtuu

Vuosi 2016 toi muutoksia yhdistyksen henkilöstöön, sillä reilut viisi vuotta yhdistyksen toiminnanjohtajan ollut Jenny Oldenburg-Tiitto jäi eläkkeelle 1.9. Hänen tehtäviään jatkamaan saatiin yhdistyksessä jo tuttu Tukiystävätoiminnan päällikkönä toiminut Nina Karuneva.

Vuonna 2016 alkoi ulkoiluystävyyys

Pilottina aloitti ulkoiluystävätoiminta 2016 kesällä. Vapaaehtoiset ulkoilivat yhdessä vanhusten kanssa kesäkuukausina kahdesti kuukaudessa. Ulkoiluystävyyden tarkoituksena oli toimia ponnahduslautana vapaaehtoistoiminnalle yhdistyksessä. Ulkoiluystävyyden piirissä oli 5 ystäväsuhdetta. Kaikki ulkoilutettavat halusivat jatkaa tukiystävyytenä. Kokemukset pilotista olivat hyviä ja niitä päätettiin jatkaa vuoden 2017 kesällä.

Tukiystävätoiminnassa oli 119 vanhusta vuoden 2016 aikana ja käyntejä tehtiin 1460.

Vanhustyön Keskusliitto jakoi Toimintatonni rahoitusta ja näillä varoilla järjestettiin kaksi erillistä tapahtumaa tukiystävätoiminnan tuettaville.



Vuonna 2017 toiminta kasvaa edelleen

Yhdistyksen viidestoista toimintavuosi käynnistyi 2017 ja vapaaehtoisten määrä kasvoi.

Ohjelmatyöryhmä aktiivisena

Ohjelmatyöryhmä toimi vuonna 2017 hyvin aktiivisesti. Se suunnitteli ja toteutti varsin monia viihdetilaisuuksia ja retkiä ohjeltuneen. Näihin kaikille avoimiin tilaisuuksiin osallistui kaikkiaan 2200 henkilöä. Ryhmä järjesti lisäksi varainkeruutilaisuuksia, teatterimatkoja ja päivämatkoja. Syke-ryhmän tapahtuma-avustajat hoitivat näissä monissa

tapahtumissa järjestelyn, keittiön, kahvitukset ja salitarjoilun.

Ryhmään kutsuttiin myös Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen edustaja, sillä ohjelmatyöryhmän tilaisuudet pääasiassa järjestettiin heidän tiloissaan. Ryhmän vastaavana toimi Eira Tähtinen ja sihteerinä Nina Karuneva, ryhmä kokoontui neljä kertaa. Muut ryhmän jäsenet olivat tuolloin: Seppo Grönlund, Jukka Juvonen, Katri Lahtivuori, Olavi Mikola, Irmeli Rytönen, Teijo Pöyhönen, Sirkku Salomaa sekä Marja Huttunen (työntekijä).

Ryhmä järjesti vuoden 2017 aikana 24 (2018 15) virkistystilaisuutta, joihin osallistui noin 2100 henkilöä. Tilaisuudet olivat kaikille avoimia viihde-, yhteislaulu – ja konserttitilaisuuksia. Ohjelmatyöryhmä järjesti ohjelman myös kahteen yhdistyksen varainkeruutilaisuuteen, Kansalaisraadın julkilausuma – tilaisuuteen sekä yhdistyksen 15- vuotisjuhlaan.

Ryhmä järjesti kolme teatterimatkaa. 2017 kesäteatterimatka järjestettiin ensimmäistä kertaa. Teatterimatkoille osallistui yhteensä 148 henkilöä, joista 118 oli yhdistyksen jäseniä.

Lisäksi järjestettiin päiväretkiä. Tutustuttiin Lehmirannan lomakeskukseen ja Alpo Jaakolan taidekotiin sekä Sarka maatalousmuseoon. Retkille osallistui 93 henkilöä, joista 57 oli yhdistyksen jäseniä. Retkillä emäntänä / isäntänä toimivat Seppo Grönlund ja Eira Tähtinen.

Syke-ryhmä, tapahtuma-avustajat

Syke-ryhmän jäsenet toimivat vuoden 2017 aikana todella ansiokkaasti ohjelmatyöryhmän Syke suunnittelemisissa tilaisuuksissa avustajina ja kahvittajina sekä saliapulaisina. Ryhmässä toimi kaikkiaan 43 jäsentä. Ryhmä piti kolme kokousta, avusti ja kahvitti kaikkiaan 26 tilaisuudessa. Ryhmän kokoonkutsujana toimi yhdistystyöntekijä Marja Huttunen ja sihteerinä Nina Karuneva.

Tukiystävätoiminta

Tukiystävätoiminnassa toimi 139 henkilöä. Ystäväsuhteiden määrä oli kasvanut 165 vanhukseen ja käyntejä tehtiin 1617 sekä puheluja soitettiin 412. Vapaaehtoisina toimi kaikkiaan 180 henkilöä. Ohjaajat kävivät vuosikeskusteluja ja kaikille lähetettiin viisi ystäväkirjettä. Keväällä järjestettiin tuettavien omaisille omaisten ilta ja tietysti yhteiset joulujuhlat pidettiin puuroineen ja torttuineen.

Tehdyn seurannan mukaan toiminta oli vaikuttavaa ja merkityksellistä. Siitä tulee kiittää kaikkia mukana olleita vapaaehtoisia, mutta myös kaikkia niitä, jotka ovat toimineet yhdistyksessä työntekijöinä tai ovat muuten olleet vaikuttamassa toiminnan toteutumiseen.

Edunvalvontaryhmä

Edunvalvontaryhmä toimi 2017 varsin aktiivisesti. Se käsitteli mm. seuraavia asioita: sähköinen postilaatikko, digitalisaatio, vanhusten hammashoito ja tehostettu palveluasuminen. Ryhmä kävi tutustumassa Myllykotiin ja kokouksissa vieraili kaupungin hammashygienisti,

vanhuspalvelujen johtaja sekä 2017 sosiaali- ja terveystalouden uusi puheenjohtaja.

Lisäksi ryhmä teki kartoituksen vanhusten pankkiasioden hoidosta ja otti kantaa mm. vanhusten palveluohjaukseen, hammashoittoon, tehostettuun palveluasumiseen, vanhuspalveluista tiedottamiseen sekä liikkumiseen.

Ryhmän lehtikirjoitusten otsikoita: Turun Seudun Vanhustuki kyselee huolenaiheita, ikäihmisten pankkiasioden hoito usein mutkikasta, vanhuksille suunnattua tv-tarjontaa kaivataan, yksinäisyys on ikääntyneiden suurin huolenaihe, yksinäisyys ja sote – uudistus huolettavat turkulaisia vanhuksia, iäkkäiden ääni kuuluviin, ikäihmisten vaatimukset julki, vanhukset haluavat lisää tietoa palveluista ja Lehmusvalkaman asukkaiden palvelut heikkenivät.

Jäsenlehtikirjoitusten otsikoita: Postilaatikostasiko sähköinen?, ikääntyvän suun terveys, neuvontavideoista vinkkejä arkeen, muistisairaus koskettaa monia, hae apua kokemaasi kaltoinkohteluun, mikä turkulaisia vanhuksia huolestuttaa? Kotini on linnani? Vanhuksen ääni kuuluviin, ikäihmisten kansalaisraati / julkilausuma, tekisinkö testamentin? Yleistietoa testamentista, vanhusten ruotsinkieliset palvelut, mikä on vanhusneuvosto ja mitä se tekee? Senioripuhelin, tietoa ja tukea älylaitteiden käyttöön

Edunvalvontaryhmän kansalaisraati

Lisäksi Ikäihmisten kansalaisraati oli esillä alueuutisissa 29.9.2017.

Ryhmä järjesti seuraavat vanhuksia osallistavat maksuttomat ja kaikille avoimet tapahtumat:

1. Ennen vaaleja järjestettiin paneelikeskustelu ”Ikäihmisten Turku” Ruusukorttelissa. Tilaisuuteen kutsuttiin panelistiksi kahdeksan eri puolueen edustajaa. Juontajana toimi toimittaja Juhani Merikallio. Paneelia tuli kuuntelemaan noin 50 henkilöä.
2. Maalis-huhtikuussa tehtiin Huolikysely. Huolia kerättiin yhdistyksen tilaisuuksissa sekä 11 muussa paikassa. Kyselyyn vastasi 260 henkilöä ja huolia ilmoitettiin yhteensä 401 kappaletta. Huolien julkistustilaisuus oli 27.4. Turun pääkirjaston Studiossa. Tuloksia oli kuulemassa 40 henkilöä mm. kaupungin eri toimialoilta, eri yhdistyksistä sekä vanhuksia. Huolikyselyn raportti on luettavissa nettisivuillamme.
3. Ikäihmisten kansalaisraati toimi 25.–29.9.2017. Raatilaisten haussa tehtiin yhteistyötä eri yhdistysten ja kaupungin toimijoiden kanssa. Raativiikon kolme asiantuntija-alustusta olivat kaikille avoimia luentotilaisuuksia. Raadin julkilausuman vastaanotti 29.9.2017. Turun pääkirjaston

Studiassa hyvinvointitoimialan talous- ja hallintopäällikkö Max Lönnqvist. Avoimessa tilaisuudessa oli lausumaa kuulemassa noin 40 henkilöä ikäihmisten lisäksi mm. konsernihallinnon ja vanhusneuvoston edustajaa. toimintamahdollisuuksia esiteltiin 19 avoimessa tapahtumassa ja kaikissa yhdistyksen tilaisuuksissa, lehtikirjoituksissa ja mainoksissa.

vanhukset, ammattilaiset ja yleisö sekä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta yhdistyksen toiminnasta sekä saada mukaan lisää toimijoita.

Neljän Vanhustuen viesti -lehden tekeminen on suuri työ.

Vanhustuen viesti kuuluu pitkälle ja toiminta monipuolistuu

Tiedotusryhmän Tukiviestistä Vanhustuen Viesti

Tiedotusryhmä oli yksi vuonna 2006 perustetuista toimintaryhmistä. Sen toteuttama jäsenlehti on komea ja varsin suosittu. Lehden parissa on vietetty mukavia lukuhetkiä. Jäsenlehden nimi vaihtui elokuussa 2017 Tukiviestistä Vanhustuen viestiksi. Oli käynyt ilmi, että Tukiviesti-nimi olikin erään valtakunnallisen, huomattavasti vanhemman yhdistyksen jäsenlehden nimi. Tiedotusryhmä vakuutti lehden linjan pysyvän ennallaan:

Kerromme edelleen yhdistyksemme asioista sekä sen järjestämistä tapahtumista, annamme sekä asiapitoista että kevyempää tietoa eri aiheista ja tiedotamme tulevasta tapahtumakalenterista.

Yhdistyksen aktiivisella ulkoisella viestinnällä pyrittiin tavoittamaan

Avoim ryhmätoiminta

Vuonna 2017 yhdistyksen avoimia ryhmiä.

Avoimilla ryhmillä tarkoitetaan ryhmiä, joihin voi kuka hyvänsä osallistua. Sellaisia olivat bingo, ikivihreät, käsityökerho, levyraati, iloa, juttutuokio, peliä ja porinaa, tahtoni-ryhmä sekä suurimpana tuolijumppa. Vuoteen 2019 kerhotoiminta oli laajentunut uusilla

ryhmillä: niitä olivat leffakeskiö ja muistelupiiri. Peliä ja porinaa -ryhmä oli matkan varrella muuttunut pelikerhoksi. Kesällä se muutti puistoon mölkkyä pelaamaan. Ryhmätoimintaan osallistuneiden osuudet vuosittain

2017 / 1498, 2018 / 1524,

2019 /1694, 2020 / 1121

Koronavuosi 2020 ymmärrettävästi vähensi ryhmätoimintaa, joka kuitenkin toimi melko hyvin rajoituksista huolimatta. Vuonna 2021 uusia ryhmiä on syntynyt jo kevätkaudenkin aikana.

Ikivireät

Joka toinen torstai kokoontuva ryhmä tuntuu antavan voimia arkeen – mutta miksi niin on? Ryhmän ohjaajat ovat pohtineet tätä useasti ja tulleet siihen tulokseen, että ryhmä noudattelee ihmisten ikiaikaista tapaa olla ja elää. Me ihmiset istumme usein kahvilla. Olemme myös istuneet satojatuhansia vuosia iltanuotiolla pienissä ryhmissä, suurperheissä tai koko kylän voimin. On muisteltu menneitä, kerrottu juttuja, laskettu hyvántahtoista leikkiä, laulettu ja tanssittu. On oltu mukavasti yhdessä. Ikivireät-ryhmässä olemme yrittäneet edetä tuota päämäärää kohti kysymällä,



minkälaisessa ryhmässä haluaisimme olla? Vastauksia on hahmottunut ja suuntaviivoja on vuosien saatossa löytynyt. Ryhmämme on vertaisryhmä. Toki ryhmä tarvitsee välillä pientä ohjaustakin, mutta periaatteessa pyrimme vertaisuuteen keskustelemalla vapaasti ja luovasti. Jaamme ryhmässä elämäkokemuksiamme ja pohdimme menneisyyttä, nykyelämää ja

tulevaisuutta vapaasti aiheemme valiten ja joustavasti eri teemoja pohdiskellen. Yleensä uusia aiheita nousee runsaasti keskustelun tiimellyksessä. Istumme pöydän ympärillä kahvia juoden ja mielipiteitä vaihtaen. Emme tosin ole ainakaan vielä tanssineet, laulaneet kylläkin, samoin runoja on lausuttu. Mukavaan, luovuutta ja sallivuutta tukevaan ilmapiiriin pyrimme muistojen, humorististen juttujen ja keskustelun herättämien oivallusten avulla. Salliva, luova ja hetkessä elävä ilmapiiri on usein yllättänyt kiinnostavien aiheiden virittäjänä. Ryhmä on löytänyt itsensä syviä ja koskettavia asioita pohtimassa. Ne ovat olleet monelle tapaa merkityksellisiä ja voimaannuttavia. Tärkeintä taitaa kuitenkin olla merkityksellisten elämäkokemusten muisteleminen, niistä kertominen, niiden kuuntelu ja niiden kommentointi eri näkökulmista. Meillä on yhdessä hauskaa ja mukavaa. On kiva tavata ja mukava lähteä taas kotiin. Tapaamme uudelleen kahden viikon kuluttua.

Ikivireät -ryhmällä on takanaan muutaman vuoden historia. Sen vetäjinä ovat toimineet Rainer Grönlund ja Heikki Suhonen.

Vuonna 2018 kannustavaa palautetta

Tukiystävätoiminta

Tukiystävätoiminta on tärkeä vanhusten yksinäisyyttä lievittävä toiminta. Se varmistui sekä haastatteluin että kyselyin saaduista palautteista. Lisäksi kysely vahvisti tukiystävyyden tarjoavan vapaaehtoisille mielekästä ja merkityksellistä toimintaa. Ystävyyssuhteita syntyi lisää, samoin löytyi uusia ystäviä. Tukiystävätoiminnassa toimi kaikkiaan 158 vapaaehtoista.

2018 kuukausitasolla ystäväsuhteita oli toiminnassa 102–109. Tukiystäväkäyntejä tehtiin 1739 ja tukiystäväpuheluita soitettiin 615. Sekä tukiystäväkäyntien että - puheluiden määrät ovat lisääntyneet vuosittain.

Toimintalukujen vertailu (2015–18) kertoi toiminnan olleen halutumpaa kuin mihin yhdistys pystyi vastaamaan. Ystäväsuhteita toimi kuukautta kohden enemmän kuin tavoitteeksi (100) oli asetettu ja silti tuettavia vanhuksia oli jonossa odottamassa ystävää.

Tuettavat kokivat tukiystävätoiminnan yksinäisyyttä vähentävänä ja olivat valmiita suosittelemaan sitä toisille samanlaisessa tilanteessa oleville. Yhteistyötahot arvioivat toiminnan myös luotettavaksi. Omaisten arviota vuoden 2018 toiminnasta kartoitettiin opinnäytetyössä, joka valmistui vuonna 2019.

Tukiystävätoiminnalla on saatu muutoksia aikaan vanhusten arkeen. Vapaaehtoisen avulla vanhukset ovat päässeet ulkoilemaan ja asioimaan kaupassa. Puhelinystävän kanssa on päässyt jakamaan ajatuksia ja mieli on virkistynyt. Muutama puhelinystäväsuhte on säilynyt toiminnan käynnistämisestä keväällä 2015 asti.

Tuettavien ja vapaaehtoisten kokemuksista 2018

Eri vapaaehtoistoiminnoissa toimivilta palautetta saatiin sekä tapaamisten että kokousten yhteydessä ja ryhmänohjaajilta myös kyselylomakkeella. Palautteen mukaan vapaaehtoisia motivoi toimintaan se, että he kokivat toiminnan vanhuksille tärkeäksi. Kun vanhus tuntuu saaneensa iloa toiminnasta, vapaaehtoinen kokee itsensä merkitykselliseksi.

Työntekijöiden kokemuksia

Työntekijöiden mukaan yhdistys oli onnistunut parantamaan viestintäänsä. Omassa organisaatiossa yhdistyksen työntekijät kokivat viikkopalaverikäytännöt tärkeiksi ja toimiviksi niin toiminnan seuraamisen, kehittämisen kuin yhteishengen kannalta.

Yhteistyötahot pitivät yhdistystä ja työntekijöitä luotettavina ammattilaisina ja ohjasivat useammin vanhuksia toiminnan pariin. Työntekijät puolestaan toivoivat yhteistyötä vielä tiivistettävän eri yhdistysten työntekijöiden ja niiden toimintaryhmien välillä.

Vuoden aikana kokeiltiin liikuntaystävätoimintaa. Tähän osallistuville vapaaehtoisille järjestettiin erillinen liikuntaystäväkurssi yhteistyössä

TULE-tietokeskuksen ja Turun liikuntatoimen kanssa.

Kevään aikana neljä vapaaehtoista kävi Vanhustyön Keskusliiton järjestämän Ystäväpiiri – koulutuksen ja pätevoityivät näiden ryhmien ohjaajiksi.

Vuonna 2019 lisäpainoa fyysisen kunnon nousuun ja ylläpitoon

Ft-asiantuntija Jaana Turjas-Nieminen luennoi ikääntyneen ravitsemuksesta ja liikunnasta Studia Generaalia -sarjassa 29.10.2019

Kuntoilukummitoimintaa kokeiltiin

Pienimuotoisena, mutta kuitenkin, uuden toimintamallin kokeilu käynnistyi vuoden 2019 aikana. Yksi päivä viikossa kuntoilukummitoiminnan parissa tehtiin alkutestejä ja kuntoiluohjelmia sekä neljän kuukauden sopimus vanhuksen kanssa. Sopimusajan päättyessä tehtiin vanhukselle lopputesti, jolloin selvisi toiminnan vaikuttavuus.

Tukiystävätoiminta oli edelleen erittäin vaikuttavaa

Tukiystävätoiminnassa vapaaehtoisia oli mukana 159 henkilöä ja yhteensä xxx tuettavaa.

Tukihenkilötoiminnan ohjaaja Vera Holm tutki tukiystävätoiminnassa olevien vanhusten omaisten kokemuksia toiminnasta kuten Jonna Hyvärinen neljä vuotta aiemmin.

Tuloksista kävi ilmi, että Turun Seudun Vanhustuki ry:n tukiystävätoiminta lieventää omaisten mielestä vanhusten kokemaa yksinäisyyttä. Omaiset kertovat oman huolensakin lieventyneen ainakin hetkellisesti, kun tiesivät vanhuksen ympärillä olevan luotettavia henkilöitä jakamassa hoivaa. Omaiset toivoivat saavansa tietoa yhdistyksen toiminnasta. Heitä kiinnosti myös luennot aiheista, jotka koskettavat erityisesti omaisia.

Suurin osa omaisista (76 %) koki tukiystävätoiminnan olevan erittäin



tärkeää vanhukselle. Melko tärkeänä sitä piti 18 % vastaajista ja vain yksi vastaaja koki toiminnalla olevan vain vähän merkitystä. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että tukiystävätoiminnalla olisi vähän tai lainkaan merkitystä.

Tutkimuksen tulokset olivat melko samankaltaisia Jonna Hyvärisen vuonna 2015 samasta aiheesta tehdyssä tutkimuksessa ”Tukiystävätoiminta



omaisten silmin”. Sen perusteella voitiin sanoa, että tukiystävätoiminta oli onnistuttu pitämään laadukkaana ja merkityksellisenä jo usean vuoden ajan.

Yksi silmukka kerrallaan, käsityökerho Vakka

Yhdistystyöntekijä, Mari Reinikainen toimi käsityökerhon Vakan ohjaajana vuosina 2019–21 Terttu Raitasen jäätyä eläkkeelle. Mari toivotti blogikirjoituksessaan kiinnostuneita tervetulleeksi Vanhustuen käsityökerhoon joka toinen keskiviikko:

Iloinen puheensorina kantautuu Seijan salista käytävälle. Lähemmäs tultaessa puikkojen vilkas kilinä paljastaa, mistä on kyse: on taas käsityökerhon keskiviikkoisen kokoontumisen aika.

Seitsemän osallistujaa ja yhdistystyöntekijä ovat kerääntyneet pöydän ympärille, jolle on levitetty näennäisen sekalainen valikoima lankakeriä, erikokoisia puikkoja ja käsityöohjeita pursuavia kansioita. Jokainen käsipari työstää jotain erilaista; iloisen keltaisia ja mintunvihreitä



junasukkia lahjoitettavaksi TYKS:n Keskolaan, värikkäitä virkattuja kukkaroita myyntiin ja joulunpunaisia kelloja valmiina toivottamaan talven tervetulleeksi. Pöydän päässä syntyy uutena kokeiluna ravun muotoisia turvalonkeroita. Kaikki osallistujat tunnustavat harrastaneensa käsitöitä pienestä pitäen, eikä loppua näy. Keskustelu ajautuu siihen, miten harmillisen hankala sukkapuikkoja on tuoda lentokoneeseen, sillä muuten tulisi neulottua matkoillakin.

Kysyttäessä, mitä kaikkea vuosien varrella on tullut tehtyä, vastaavat kerholaiset naurahduksella. Mitä sitä ei ole tullut tehtyä?

Yhdistyksen eräänlaiseksi maskotiksi muodostuneet hipot ovat ehkä näkyvin tuote, mutta käsityökerhon repertuaarista löytyy myös kaikkea villasukista ja – lapasista hartiahuiveihin, kestokasseihin, kransseihin, humoristisella nimellä kulkeviin ”miehen korvikkeisiin”, haarukkapitsiin ja perinteisellä menetelmällä valmistettuun kalaverkkoon asti. Lahjoitukseen on lähtenyt virkattuja

peittoja, junasukkia, turvalonkeroita ja syto-myssyjä. Antamisen ilo on tärkeä osa kerhon toiminta.

Silmukoiden välissä käytävästä keskustelusta käy ilmi myös toinen tärkeä osa; kerhon sosiaalinen tärkeys. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa sitä, että pääsee tapaamaan muita samanhenkisiä. Eräs Suomeen palannut kerholainen on löytänyt tukea kielen uudelleenopettelun kanssa. Jotkut haluavat ylläpitää vanhoja käsityötaitojaan ja kokeilla jotain uutta tuotetta, mitä ei välttämättä muuten tulisi tehtyä. Ja toisinaan kyse on vertaistuesta. Mukavan tekemisen ja ajankohtaisten aiheiden lomassa raskaidenkin kuulumisten vaihto kevenee hieman. Lopulta päädytään tärkeän kysymyksen äärelle: ovatko metalliset vai puiset puikot paremmat neulomiseen?

Mistä on Vanhustuen käsityökerho siis tehty? Sukkalangasta, ideoista, ystävistä ja kahvista. Uudesta, vanhasta ja väsymättömästä oppimisesta. Ja ennen kaikkea yhdessä tekemisestä.

Vuonna 2020 pandemian paineissa

2020 vuoden aikana toimintaa toteutettiin pandemian alla. Piti noudattaa annettuja ohjeita, muistaa hyvä käsihygieniä, pitää etäisyyttä lähes kaikkiin. Alkoi suojamaskeihin totutteleminen aika.

Yhdistyksen normaali toiminta jouduttiin keskeyttämään rajoitusten vuoksi maaliskuun puolivälissä. Samalla työntekijät siirtyivät etätöihin. Huoli jäsenten selviytymisestä ja tarve tilanteen selvittämisestä ratkaistiin puhelinsoitoilla kaikille yhdistyksen jäsenille. Soitot ilahduttivat. Kerrottiin kuulumiset ja voinnit. Samalla soittajat saivat paljon vinkkejä pandemian aiheuttamien pulmien ratkaisusta. Kerrottiin esim. miten toimitaan, jotta kaupasta saa tilattua ruokatarvikkeet kotiin. Muitakin pulmia pohdittiin; voiko ystävien kanssa ruokailla yhdessä, voiko käydä kampaajalla, voiko jumpata joukolla tai miten tavata ystäviä.

Tilanne oli hankala. Sairastumisen uhka leijui ilmassa. Rokotteita tai lääkkeitä ei ollut. Ei tiedetty, miten pitkään sitä vielä kestäisi. Voimavaroja ja jaksamista kysyttiin, ohjeita piti muistaa noudattaa.

Toukokuun Vanhustuen Viestistä saa kuvan vanhusten korona -ajan alkutunnelmista. Aluksi tuntui epätodelliselta, että yli 70-vuotiaiden piti pysyä kotona, ystäviä ei saanut tavata ja tapaamiset rajoittavat enintään kymmeneen henkeen. Pääosin tapaamiset ja menot peruttiin ja ne pyyhkiytyivät kalenterista. Ikäihmisten eristäminen ja syyllistäminen herätti tunteita.

Alettiin järjestää elämää uusiksi TV:n, puhelimen, käsitöiden, siivoamisen ja sähköpostien parissa. Elämä rauhoittui. Ulkoilun merkitys kasvoi. Metsäpoluillakin tuli vastaan väkeä paljon entistä enemmän. Puheluista tuli tärkeitä ja toivottiin että karanteenin jälkeen jatketaan siitä, mihin jäätiin. Liikkuminen,

harrastaminen ja sosiaaliset suhteet rajoittuivat. Tukiystävätkin soittelivat, kun tavata ei saanut. Kaivattiin myös lähikontakteja lastenlasten kanssa. Videopuhelut eivät vastanneet halauksia ja hiljaisia keskusteluja nukkumaan mennessä. Vierailukiellot ja omaishoitajuuden rajoitukset ottivat koville: ”Pahinta oli, etten voinut tavata viimeisiä hetkiä elävää muistisairasta äitiäni”.

Suurelta osin puhelimitse pidettiin tukiystävätoiminnan puitteissa yhteyttä kaikkiaan 2545 kertaa. Vapaaehtoisia ystäviä 2020 toimi 153 ja vanhuksia mukana oli 164. Tuki- ja puhelinystävien soittojen myötä vanhukset tulivat kuulluiksi ja pääsivät keskustelemaan heille merkityksellisistä asioista.

Tilaisuudet pidettiin rajoitusten vuoksi etäyhteyden mahdollisuudella. Myös yhdistyksen kokoukset pidettiin pääosin etäyhteyksin. Tietokoneen käyttö tuli monelle entistä tutummaksi, välillä yhteydenpito onnistui hyvin, toisinaan taas ei. Ulkotilat otettiin useammin käyttöön. Vapaaehtoisten iltapäivä järjestettiin Kupittaa puistossa. Kesän puistokonsertit puistoissa: Asemanpuistossa, Ruusukorttelin pihassa ja Lehmusvalkamassa. Asemanpuistossa pelattiin pelikerhon järjestämänä mölkkyä. Kesätärskyjen mölkkymestaruuden kuuden joukkueen kisassa voitti toinen Vanhustuen joukkueista.

Yhdistetty yhdistyksen kevät- ja syyskokous pidettiin vasta sateisena syyspäivänä 25.11.20. Kevätkokouksen osalta hyväksyttiin edellisen vuoden toimintakertomus ja tilinpäätös.

Syyskokouksen osalta toimintasuunnitelma ja talousarvio, jonka mukaan henkilöstön palkkaaminen ja toimitilakustannukset rahoitetaan STEAn/Veikkauksen ja Turun kaupungin avustuksin, jäsenmaksuin, omaa varainhankintaa järjestämällä, testamenttivaroin sekä eri tahoilta haettavin avustuksin.

Kuntoilukummi-toiminta

Vuonna 2020 alkaneen toiminnan tarkoituksena on tukea yksin kotona asuvien yli 70-vuotiaiden fyysisen kunnon ylläpitämistä sekä motivoida omatoimiseen harjoitteluun vapaaehtoisten kuntoilukummiavustuksella. Kuntoilukummi käy 4 kk ajan vanhuksen kotona joka toinen viikko jumppaamassa tämän kanssa yhdessä ohjaajan laatiin ohjein.

Alkuvuonna toimintaa toteutettiin tuntityöntekijän koordinoimana, mukana oli seitsemän kummiparia. Saatuaamme STEA:n myönteisen avustuspäätöksen, aloitettiin rekrytointiprosessi. Tämä keskeytyi pandemian vuoksi ja kuntoilukummitoiminnan kokoaikainen ohjaaja pääsi aloittamaan työt vasta kesäkuussa.

Alkukokeilujen ja rekrytoinnin jälkeen lopulta aloitettiin. Kesä-joulukuun aikana ohjaaja sai 46 kummipyyntöä. Puhelimitse arvioiden kriteerit täytti 36 vanhusta ja heidän luokseen ohjaaja teki kartoituskäynnin. Osa vanhuksista ohjattiin muiden palvelujen piiriin, jotkut eivät pandemian vuoksi vielä ottaneet kummia vastaan ja näin kartoitetuista 23 vanhusta sai kuntoilukummin ja 19 aloitti

toiminnan. 21 vapaaehtoista perehdytettiin toimintaan 3h kurssilla tai henkilökohtaisesti. 19 aloitti toiminnan ja he tekivät yhteensä 182 kummikäyntiä. Kummikäyntien lisäksi vanhusten harjoittelua tuettiin ohjaajan soitoin. Näitä soittoja tehtiin 87.

Neljän harjoittelukuukauden jakso ehti vuonna 2020 toteutua kuuden vanhuksen osalta. Kaikilla osallistujilla oli alkupisteissä alle 10 pistettä, mikä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä. Kuitenkin jokaisen osallistujan kohdalla tapahtui muutosta parempaan vähintään yhdellä osa-alueella: kävelynopeus lisääntyi neljällä, tuolista nousu parani kolmella, tasapaino parani yhdellä ja kolmella lisääntyi hartiasseudun liikkuvuus. Viisi osallistujaa kertoi osan arkiaskareista sujuvan helpommin. Kaikki kertoivat jatkavansa itsenäisesti harjoittelua 4 kk jakson päätyttyä.

Vapaaehtoiset kuntoilukummit kokivat saaneensa mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, joka tuotti heille iloa ja motivoi myös heitä pitämään myös omasta kunnostaan huolta.

Palautekeskustelussa kaikki vapaaehtoiset kertoivat kokevansa toiminnan merkitykselliseksi. He kokivat toiminnan parantavan osallistujien liikkumis- ja toimintakykyä. Toiminta näyttääkin mahdollistavan kotona asumista entistä pitempään. Toiminta tuotti myös iloa kaikille. Sekä yhteistyötahot että ohjausryhmä piti kuntoilukummitoimintaa toimivana ja vaikuttavana.

Haastavan vuoden päättyessä

Joulunajan terveisissä puheenjohtaja Maarit Kulmala tervehti jäsenistöä mm. kiittäen työntekijöitä, vapaaehtoisia ja jäsenistöä kuluneesta vuodesta sekä ”osoittamastanne innovatiivisuudesta ja joustavuudesta sekä epätietoisuuden ajassa jaksamisesta arjen työskentelyssä”. Tulevaa ajatellen hän kirjoitti: ”Kiitos kaikille jäsenille. Teitä ajatellen pyrimme kehittämään yhdistystä ja sen toimintaa niin, että kaikille löytyisi ohjelmatarjontaa, ryhmätoimintaa tai muuta, mihin voi osallistua.”

Vuosi 2021

Vuosi oli yhä jatkuvien erilaisten pandemiarajoitusten vuoksi vanhuksille ja heidän parissa toimivalle yhdistykselle edelleen haastava. Etäyhteydet tulivat lopulta monille hyvinkin tutuiksi.

Vuonna 2021 yhdistyksen toiminnassa mukana oli lähes 200 eri-ikäistä vapaaehtoista työryhmissä, ystävätoiminnassa, kuntoilukummeina, tapahtuma-avustajina, ryhmien ohjaajina ja luennoitsijoina. Mukana oli opiskelijoita, työttömiä, työssä käyviä sekä eläkeläisiä. Yhdistyksen palkkaamina työskenteli 7 työntekijää ja 2-3 tukityöllistettyä.

31.12.2021 yhdistyksellä oli 482 jäsentä.

Tukiystävätoiminnassa kolmen työntekijän ohjaamina toimi 149 vapaaehtoista tukiystävänä 185 vanhukselle. Ystävätapaamisia oli kaikkiaan 1883 (tukiystäväkäyntejä 1083

ja – soittoja 418, puhelinystäväsaittoja 300, ulkoiluystävätapaamisia 70 ja digiystävän kanssa kohtaamisia 12). Voimassa olevia ystäväsuhhteita oli kuukaudessa keskimäärin 105, joista 87 oli tukiystävyyksiä ja 15 puhelinystävyyskiä. Kesän ulkoiluystävyyksiä solmittiin 13 ja digiystävyyskiä toteutui yksi. Tiukimpien tapaamisrajoitussuositusten aikana ystäväsuhhteet toimivat edelleen pitkälti puhelimitse.

Uusien ystävyssuhhteiden aloittamiseksi ohjaajat tekivät 57 kartoituskäyntiä ja 66 uutta ystäväsuhdetta alkoi. Elämäntilanteiden muutosten vuoksi toiminnassa tarvitaan myös uusia toimijoita. 35 uutta vapaaehtoista perehdytettiin toimintaan.

Kuntoilukummitoiminnassa kummi auttaa vanhusta harjoittelemaan hänelle laadittavaa kuntoiluohjelmaa neljä kuukautta. Vuoden 2021 aikana ohjelmaa pyydettiin 53 henkilölle. Kartoituskäynnin jälkeen 41 vanhusta pääsi toimintaan ja sai itselleen kuntoilukummin. Edellisenä vuonna aloittaneet mukaan lukien 4 kk:n ohjelman suoritti 37 kuntoilukummiaria. Vuoden aikana toimi kaikkiaan 63 kuntoiluparia. Tapaamiskertoja vuoden aikana kertyi 373.

Yhdistyksessä toimi vakituksia, vapaaehtoisten ohjaamia ryhmiä 15. Kaikkiaan ryhmäkertoja näissä oli 255 ja ryhmissä yli 3000 osallistujaa.

Luento- ja infotilaisuuksia järjestettiin 33. Osallistujia niissä oli kaikkiaan 268.

Yksinäisten vertaisryhmä - toiminnan suunnittelu alkaa

Vuoden 2020 aikana ystävätoiminnan jonot pitenevät osin ehkä pandemiarajoitustenkin vuoksi. Vapaaehtoisten ystävien lisätarve kasvoi samaa tahtia eikä ohjaajienkaan resurssit tahtoneet riittää. Lisähaasteen toi se, että vaikka ystävätoiminta auttaa kaikille joksikin aikaa niin joillekin yksinäisyyden tunne palaa. Lisäksi Vanhustuen toimistoon tuli yhä useammin yksinäisyyteen pakahtuvia vanhuksia, jotka etsivät apua äärimmäiseksi kokemaansa tilanteeseen. Juuri heille sopivaa apua ei kuitenkaan ollut tarjottavissa. Vuoden 2020 lopulla näihin haasteisiin alettiin suunnitella ratkaisua ryhmätoiminnasta, joka tavoittaisi ja lievittäisi samalla kertaa useampien vanhusten yksinäisyyden tunteita.

Yksinäisten vertaisryhmän avustusta haettiin 2020 – kun rahoitus varmistui, toiminta käynnistettiin kolmen vuoden projektina loppukesästä 2021. Esikuvaa tai sopivaa mallia ei suoraan löydetty. Ensi idea tarvittavan avun sisällöstä saatiin eräistä kuntoutujien omaisten tukiryhmien malleista. Pohdittiin vastaavan kokemuksen luomisen mahdollisuutta ”toivottoman yksinäisille”. Suunnittelun pohjaksi otettiin läheisten tukiryhmän tapa synnyttää vahva, vaikuttava kokemus. Yksinäisten ryhmien malleja oli vähän. Koordinaattori Katri Korvola löysi

HelsinkiMission tekemän tehtäväkirjan yksinäisille nuorille tarkoitettuun ryhmäohjelmaan. Se on kehitetty yhdessä yksinäisten nuorten kanssa. Suunnittelun pohjana oli ollut yksinäisyystutkijan, prof. John Cacioppon (1951–2018) tutkimustulokset vaikean yksinäisyyden tilasta ja sen vaikutuksista. Näiden aineiden pohjalta aloitettiin yksinäisten vertaisryhmän toiminnan suunnittelu. Ryhmäkertojen mallina käytettiin HelsinkiMission yksinäisten tehtäväkirjaa. Sen pohjalta työstettiin vanhuksille sopivien ryhmäkertojen sisältöjä. Toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa yksinäisyyden tunteiden jakaminen vertaisten kesken. Syksyllä 2021 aloitettiin kaksi suljettua ryhmää. Samalla tuotettiin yksinäisten vanhusten vertaisryhmään tiedotusmateriaalia ja laadittiin vertaisohjaajan perehdytysmateriaaleja: vertaisohjaajan käsikirjan ja perehdytysdiasarjan perusmateriaalia.

Vuoden 2021 alussa aloitettiin yksinäisten vertaisryhmä -toiminnan suunnittelu ja kokeilu. Hyvin toimivat ryhmät innoittivat hakemaan projektiavustusta. Katri Korvela oli kehitystyössä



tiivisti mukana. Hänen silloinen työnsä oli loppumassa ja hän oli hyvin kiinnostunut toiminnasta. Hankkeen koordinaattorina hän aloitti heinäkuun lopulla 2021. Ryhmiin osallistui 2021 yhteensä 17 henkilöä. Nuo 2021 alkaneet ryhmät jatkuivat vuoden 2022 puolelle, jolloin projektin suunnitelman mukaan käynnistettiin avoin vertaisryhmä sekä etäryhmä suljettujen rinnalle.

Tulokset ovat olleet projektin ohjausryhmässä olleen HelsinkiMission asiantuntijan mielestä hämmästyttävän hyviä. (Yksinäisyyteen jopa enemmän helpotusta kuin ammattilaisten yksilöterapiasta.) Ryhmiin on tullut hyvin osallistujia. Samoin avoimeen ryhmään, jonka vetovoimaan suunnitteluryhmä vähemmän uskoi. Vuonna 2022 toiminnassa on myös etäryhmä.

Juhlavuonna 2022 pandemian paineista

Toimintaluvun ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Vuoden 2021 toimintaluvut ovat valmiit. Ne kertoivat yhdistyksen laajasta toiminnasta ja vapaaehtoisten organisoinnista vanhusten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja elämäntilanteen parantamiseksi. Erilaisia tapaamiskertoja kertyi yhteen laskien 5541 (Yksinäisten vertaisryhmissä yhden ryhmäkerran (17 h) oletus). Kun vielä seurantahaastattelut ja kyselyt kertoivat toiminnan onnistuneen tavoitteissaan, voidaan todeta 7 työntekijän ja 2–3 tukityöllistetyn yhdessä vapaaehtoisten kanssa tuottaneen kansalaisyhteiskuntaan valtaisan määrän vanhusten hyvinvointia edistävää toimintaa. Laskutavan takia kohtaamisten lukumäärä ei kerro kaikesta kanssakäymisestä. Ryhmissä, tilaisuuksissa ja retkillähän tavataan monia. Kaikkiaan yhdistyksen toiminta lisää valtavasti vanhusten kanssakäymisten määrää. Se on itsessään tärkeää ja tukee vanhuksia monin tavoin. Samalla se syventää, tiivistää ja laajentaa yhteisöllisyyttä.

Toiminnan eettiset arvot

Vaikka YK:n ihmisoikeuksien julistuksen ja Suomen perustuslain mukaan ikään perustuva syrjintä on kiellettyä, tarvitaan myös konkreettisempia eettisiä ohjeita vanhusten oikeuksien turvaamiseksi.

Yhdistys kuuluu Vanhustyön Keskusliittoon, jonka tarkoituksena on edistää vanhusten ja ikääntyneiden

ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta sekä parantaa heidän elinolojaan ja arjen turvallisuutta. Liitto edistää myös ikääntyvän väestön vanhuuteen varautumista.

Yhdistyksen eettisiä arvoja on matkan varrella pohdittu monta kertaa. 2007 viisivuotisjuhlassa puheenjohtaja, Dos. Pirjo Immonen-Räihä määritteli yhdistyksen toiminta-ajatuksen viiden ensimmäisen vuoden toiminnan pohjalta seuraavasti: Tavoitteenamme on vaikeimmassa asemassa olevien vanhusten elinolojen ja hyvinvoinnin edistäminen sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen.

Vuonna 2011 koottiin ja hyväksyttiin kevätkokouksessa ”Hyvän vanhuuden teesit”. Ne oli tarkoitettu tilanteeseen, jolloin vanhus alkaa tarvita ulkopuolista apua arjesta selviytyäkseen. Ne sisälsivät yksilöllisyyden, itsemääräämisoikeuden, perustoimeentulon, mahdollisuuden ulkoiluun ja vierailuihin, avun tarpeen arvioinnin ja sen viiveettömän saamisen, voimavarojen rajoissa osallistumisen, hyödyllisen tekemisen ja toiminnan ympäristön ja kanssaihminen hyväksi, mahdollisuuden omaisten ja ystävien läsnäoloon, hoidon suunnittelussa mukana olon ja hoitotahdon noudattamisen sekä vielä, ettei vanhus jäisi unohtuksiin.

Vuonna 2021 yhdistyksen tehtäväksi katsottiin vanhusten hyvinvoinnin edistäminen, etujen ja oikeuksien valvonta sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Visiona ja toiminta-ajatuksena tuottaa ”Elämään iloa ja ystävältä tukea” (Vanhustuen viestilehden etukannen slogan vuodesta 2012).

Toiminnan keskipisteenä kotona asuva vanhus ja toiminnan arvoina vanhuuden arvostus, avoimuus, kumppanuus, osaaminen ja vapaaehtoisuus. Näiden tavoitteiden sisältöä pohdittiin ja tarkennettiin sekä työntekijöiden että hallituksen parissa sekä kaikki yhdessä.

Hyvinvointialueet tuottavat meille sosiaali- ja terveyspalvelut vuoden 2023 alkaen

Vuoden 2023 haasteita yhdistykselle tulee olemaan oman paikan löytäminen yhteistyökumppanina tulevan sote - hyvinvointialueen kokonaisuudessa ja toisaalta kunnallisessa ympäristössä. Yhdistys ei tuota sosiaali- ja terveyspalveluja vaan hyvinvointi- ja yhteiskunnallisia kansalais- ja lähimmäispalveluja.

Uudessa vanhuspalvelulaissa, jossa hyvinvointialueet (1.1.2023) on huomioitu, on nimeltään ”Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista”. **Ikääntyneellä väestöllä** laissa tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä ja **iäkkäällä henkilöllä** henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia.

Ikääntynyt ja iäkäs -termien opettelu on ohella laki antaa pohdinnan aihetta siihen, pitäisikö Turun Seudun Vanhustuki -yhdistyksen hyvässä ja osuvassa nimessä

termi ”Vanhustuki” vaihtaa uuden lain myötä ”Ikääntyneiden ja iäkkäiden tueksi”. Tämä ei ehkä ole tarpeen. Kuten jo todettiin, yhdistys on hyvinvointialueen yhteistyökumppani, joka ei itse tuota lain tarkoittamia sosiaali- ja terveyspalveluja.

Ohjelmatyöryhmä ja Syke-ryhmä

Edunvalvonnan lisäksi yhdistyksen toiminnan kulmakivinä on alusta lähtien ollut tiedon jakaminen ajankohtaisista asioista ja viihteellistä ohjelmaa. Työtä tehtiin hallituksen jäsenten voimin ja myöhemmin ohjelmatyöryhmän sekä syke-ryhmän avustamana. Tiiviissä yhteistyössä tapahtumia rakennettiin Ruusukorttelin ja siellä Erja Armion avustamana.

Seija Loponen ja Ritva Ilmanen olivat toteuttamassa näitä tapahtumia ja hallituksen jäsenet olivat tukena. Heidän ehtymätön ideapankkinsa toi lavalle asiantuntijoita jakamaan tietoa ja taiteilijoita tuottamaan kuulijoille viihdettä. Ritva Ilmanen kanssa Marimba ryhmä oli mukana vuosia ja yhdistyksen ensimmäisinä toimintavuosina oli lauluryhmä Horsmat myös mukana, kunnes perustivat oman yhdistyksen 2006 ja erosivat Vanhustuesta.



Syke-ryhmä muodostui aktiivitoimijoista, noin 20 henkilöstä. Heillä oli Sirkku Salomaan johdolla hyviä ideoita kehittää ryhmän toimintaa. Tilaisuuksien toteuttaminen oli ohjelmatyöryhmän harteilla ja syke-ryhmä järjesti tilaisuuksien tarjoilun niin, että kaikki osallistujat saivat kahvinsa ja pullansa sekä samalla huolehti esiintyjistä.

Retkien vetäjänä vuosien varrella on toiminut Seppo Grönlund vieden väkeä teattereihin, museoihin ja muihin matkailukohteisiin.

Ohjelmatyöryhmän vetäjäksi saatiin vuosien varrella Eira Tähtinen ja ohjelmatyöryhmä sai itselleen kummit Arto Nuotiosta ja Eija Talvitiestä. He osallistuivat yhdistyksen Hyväntuulen iltamiin.

Ohjelma-annin monipuolisuus on yhdistyksen tilaisuuksissa ollut aina taattu. Hengellisen musiikin tilaisuus järjestettiin videoiden ja näin se saatiin jaettua suorana netissä yhdistyksen jäsenille.

Ohjelmatyöryhmä toteuttaa yhdistyksen varaiskeruutilaisuudet muutaman kerran

vuodessa. Niissä nähdään paikallisia taiteilijoita ja esiintyjä niin musiikin kuin teatterin alalta.

Katri Lahtivuori otti ohjelmatyöryhmän vetovastuun 2019 vuonna Eira Tähtisen jäädessä pois. Nykyisin ohjelmatyöryhmässä ovat mukana Sirpa ja Oskari Vaitinen, Ansa Timonen, Seppo Grönlund, Erik Långstedt, Tuula Nuutinen sekä hallituksesta Maarit Kulmala.

Tiedotustyöryhmä ja muu tiedotus

Nina Karuneva, toiminnanjohtaja

Vuonna 2006 Seija Loposen ideoima Syke-ryhmä tuotti myös yhdistyksen lehteä, Tukiviestiä. Työmäärän lisääntyessä Tiedotusryhmä itsenäistyi. Varsinkin sen toteuttama, kolme kertaa vuodessa ilmestynyt jäsenlehti oli komea ja varsin suosittu. Jäsenlehden nimi vaihtui elokuussa 2017 Vanhustuen viestiksi sillä Tukiviesti -nimi oli jo muualla käytössä. Lehden linjan pysyi ennallaan.

Ryhmä on pyrkinyt aktiivisella ja monipuolisella viestinnällä tavoittamaan erityisesti vanhukset ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet, sekä ammattilaiset ja yleisön. Tietoa on jaettu yhdistyksen toiminnasta, rohkaistu osallistumaan ja liittymään jäseneksi. Kerromme edelleen myös vanhuksia koskevista asioista, mm. vanhuspalveluista, jotta tieto saavuttaisi avun tarpeessa olevat. Ryhmä pyrkii näkyvään ja puhuttelevaan sanomaan, jotta kynnsy mukaan tulosta olisi matala

ja yhdistyksen työntekijöitä olisi avun saamiseksi helppo lähestyä.

Tiedotusryhmä on tuottanut vuodesta 2016 alkaen neljä jäsenlehteä (sitä ennen kolme) vuodessa. Lehti on ilmestynyt maaliskuussa, toukokuussa, elokuussa ja joulukuussa. Ryhmä kirjoittaa lehteen itse muun muassa luentotiivistelmiä ja haastatteluja, ottaa kuvia sekä hankkii vierailijoiden kirjoituksia tärkeistä aiheista. Lehdessä kerrotaan yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista sekä vanhusten palveluista. Lehti pyrkii myös jakamaan vanhuksille tietoa oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Sisältö pyritään tekemään lukijoita monella tapaa aktivoivaksi: yhdistyksen tapahtumien, menovinkkien ja toimintakyvyn ylläpitovinkkien lisäksi Lehdessä on myös aivoja aktivoivia tehtäviä, esimerkiksi pulmia, anagrammeja ja ristikko.

Tiedotusryhmän toiminnan päälinjat sovitaan kokouksessa neljä kerta vuodessa puheenjohtajana toiminnanjohtaja. Lehden taitosta, painamisesta ja postituksesta huolehtivat työntekijät. Ryhmä myös arvioi tuotetun lehden sisältöä vanhusnäkökulmasta.

Työntekijöiden toteuttama viestintään on kuulunut esitteiden ja yhdistyksen toiminnasta kertovien kuukauden tapahtumakalentereiden tuottaminen ja jakaminen mm. toimistolla, kaikissa yhdistyksen tilaisuuksissa sekä niiden lähettäminen sähköpostilla yhteistyötahoille. Myös jäsenlehtien näytenumeroita on jaettu eri puolille Turku.

Työntekijät päivittävät yhdistyksen kotisivut, Facebook- ja Instagramtili

sekä tiedot Turun kaupungin nettisivuille ja vapaaehtoistyö.fi -sivuille sekä Turun Sanomien Yhdistys ja Minne tänään -palstalle. Tiedot tapahtumista lähetetään myös kaksi kertaa vuodessa ilmestyvälle, Liikkuvan resurssikeskuksen hankkeen julkaisulle Menovinkit senioreille. Lisäksi yhdistyksestä kerrotaan terveysasemien aula-tv:ssä. Tietoa yhdistyksen toiminnasta pyritään jakamaan myös yhteistyöryhmien kokouksissa ja tilaisuuksissa sekä henkilökohtaisissa tapaamisissa.

Nettitoiminta

Yhdistyksen kotisivut olivat toimineet vuodesta 2005 alkaen osoitteessa www.vanhustuki.fi. Alkuun panostettiin erityisesti tukiystävätoiminnasta tiedottamiseen. Sittemmin sivusto on kasvanut varsin mittavaksi kuvaksi yhdistyksen toimintaa.

Sivuston mukaan ”Pääset mukaan monella tavalla. Voit liittyä jäseneksi, tulla mukaan tapahtumiimme, toimintamuotoihimme tai ryhtyä vapaaehtoiseksi. Tarjoamme myös opiskelijoille harjoittelupaikkoja ja opinnäytetyön aiheita sekä pitkäaikaistyöttömille työkokeilu- tai palkkatukityötä”.

Sivustolla esitellään yhdistyksen toimintaa monella tapaa. Siellä on mm. toimintakertomukset viideltä vuodelta ja aina kuluvan vuoden toimintasuunnitelma. Konkreettisimmin toiminnasta kertovat kuluvan ja edellisen kuukauden tapahtumakalenterit. Niistä sivulla vieraileva näkee kaikki lähiajan tapahtumat ja mahdollisuudet mukaan lähtemiseen.

Etusivulta pääsee suoraan yhdistyksen Facebook -sivuille ja blogeihin. Blogit ovat vuosien varrella kirjoitettuja lyhyehköjä, vanhenemiseen monin tavoin liittyviä juttuja. Siellä on myös lyhyt ”Vanhustuen historia” yhdistyksen alkutaipaleelta. Sen on kirjoittanut Tarja Kopu yhteistyössä Seija Loposen, Sirkku Salomaan ja Anita Sorsimon kanssa.

Facebook -sivut perustettiin 2012 nimellä ”Turun Seudun Vanhustuki ry” Sivut ovat elämässä ja toiminnassa mukana. Kuvasto on rikas. Sieltä voi nähdä tulevia tapahtumia ja kuvia menneistä. Sivut kertovat monipuolisesti sekä toiminnasta että myös monista, yhdistyksen ulkopuolisista tapahtumista ja osallistumisen mahdollisuuksista.

Instagram -tili perustettiin 2021 yhdistyksen: turunseudunvanhustuki. Tilin lukuisista valokuvista ja pienistä tarinoista saa elävän kuvan yhdistyksen toiminnasta.

Yhdistyksen toiminnasta kerrotaan myös Turun kaupungin nettisivuilla sekä vapaaehtoistyö.fi -sivustolla.

Tukiystävätoiminta

Laura Tuominen, tukiystävätoiminnan suunnittelija

Tukiystävätoiminta on juurruttanut paikkansa luotettavana yhteistyökumppanina Turun seudun vanhusten palveluketjussa. Toimimme yhteistyössä alueen muiden vanhustoimijoiden kanssa vanhusten

hyvinvoinnin edistämiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi. Yhteistyö tiivistyi entisestään saadessamme tämän vuoden alusta alkaen Tukiystävätoiminnan johtoryhmään edustuksen kaupungin kotihoidosta sekä Lähimmäispalveluyhdistykseltä.

Tukiystävätoiminnan toimintamalli on selkeä ja toimiva, mistä olemme saaneet paljon kiitosta niin vanhuksilta kuin vapaaehtoisiltakin. Pidämme huolta vapaaehtoisesta heti alusta lähtien perehdyttäen, ohjaten, kysyen ja kuunnellen. Tarjoamme myös virkistystä ja vertaistukea vapaaehtoisille, joita meillä on monesta eri ikäryhmästä. Toimintamuodot ovat vuosien aikana muokkaantuneet vanhusten tarpeiden sekä yhteiskunnan kehityksen mukaan – uusimpana toimintavaihtoehtona onkin kohtaaminen etäyhteydellä eli digiystävyys. Tuki-, puhelin- ja digiystävä- sekä kesäajan ulkoiluystävätoiminnalle on selkeästi tarvetta, sillä ystäväpyyntöjä tulee tasaiseen tahtiin niin yhteistyökumppaneilta kuin vanhuksilta itseltäänkin.

Toiminnassa pidämme hyvin tärkeänä sitä, että meillä työntekijöillä sekä vapaaehtoisillamme on aikaa kohdata vanhus. Vanhukset arvostavat sitä, että ohjaajilla on aikaa kartoituskäynnillä kuunnella huolet ja seurantakäynnillä kysyä kuulumiset. Tavatessa tai soitellessa vapaaehtoisella on aikaa olla läsnä vanhusta varten. Toiminta on myös vastavuoroista, josta molemmat osapuolet saavat hyvää mieltä ja sisältöä elämään.

Tukiystävätoiminnassa työntekijät näkevät työnsä tuloksen, kun yksin asuva vanhus saa heidän kauttaan itselleen ystävän ja yksinäisyys vähenee. Vanhuksen sanoin: "Olen saanut viettää elämäni parasta aikaa aina tavatessamme. Hän on tuonut valoa yksinäiseen olooni. Voiko sitä enempää odottaa."

Ystävän peruskurssi

Tullakseen ystäväksi vanhukselle, ei tarvita mitään erityistaitoja. Ihmisen perustaidot riittävät. Olemme kaikki kasvaneet ihmisiksi kotona, koulussa, kavereiden ja ystävien kanssa vapaa-ajalla ja työelämässä. Joitakin perustietoja kuitenkin tarvitaan. Ne uudelle vapaaehtoiseksi ryhtyvälle annetaan Ystävän peruskurssilla. Kurssi on saanut nykyisen sisältönsä vuosien varrella.

Kurssilla kerrotaan yhdistyksestä, millaista on tukiystävätoiminta ja ystävänä toimiminen, vapaaehtoistoiminnan periaatteet, tehdään harjoituksia, kerrotaan millaista tukea yhdistys tukiystäväksi ryhtyvälle antaa ja millainen on toiminnan työturvallisuus ja vakuutukset.

Tukiystävän voivat saada yksinäiset, yli 70-vuotiaat, Turun seudulla kotona yksin asuvat vanhukset. Tukiystävää hakevalla ei ole todettu tarvetta erityiseen tukeen (ei muisti-, mielenterveys- tai päihdeongelmia). Tukiystävää hakevan luokse tehdään kotikäynti, jolla kartoitetaan tilannetta ja varmistetaan, että vapaaehtoisen on mukava mennä vanhuksen luo tai kohdata tuettava

puhelimitse tai etäyhteydellä.

Digiystävyys

Sonja Vainikka

Aika tarkalleen vuosi sitten Ulla kuuli Vanhustuen toimistolta, että tukiystävätoiminnassa on alettu välittää tuki- ja puhelinystävien lisäksi myös digiystäviä. Ullalla on joskus aiemmin ollut tukiystävä yhdistyksen kautta ja toiminta oli hänelle tuttua. Myös tabletin käyttö oli tullut korona-aikana erityisen tutuksi ja digiystävä tuntui ajatuksena kiinnostavalta. Ennen digiystävän etsimistä Ullalle tehtiin kartoituskäynti, jonka tarkoituksena oli mm. tutustua häneen ja kuulla toiveita digiystävästä.

Kauaa Ulla ei omaa digiystävää joutunut odottamaan, sillä Joona oli jo pitkään miettinyt vapaaehtoistoiminnan aloittamista ja internetissä selaillessaan törmäsi Vanhustuen toimintaan. Hän otti heti yhteyttä ja kertoi, että haluaisi aloittaa vapaaehtoisena. Ensin hänellä oli ajatuksena aloittaa puhelinystävänä, mutta hetken pohdittuaan kiinnostuikin digiystävänä toimimisesta. Tietokoneet ovat hänelle tuttuja ja hän koki digiystävänä toimimisen itselleen luontevana tapana aloittaa vapaaehtoistoiminta.

Kesäkuussa 2021 koitti odotettu hetki. Ulla ja Joona tapasivat toisensa ensimmäistä kertaa Jitsi Meet-etäyhteydellä. Mukana oli myös tukiystävätoiminnan ohjaaja Sonja. Tapaamisella opeteltiin etäyhteysohjelman käyttöä, Ulla ja Joona pääsivät tutustumaan toisiinsa sekä heille sovittiin ensimmäinen kahdenkeskinen tapaaminen. Tästä toiminta sitten lähti käyntiin. Nyt Ulla ja Joona ovat tavanneet etäyhteydellä joka toinen viikko.

Toiminta on molempien mielestä ollut todella mukavaa ja vastannut odotuksia.

Tutustuminen ennalta vieraaseen ihmiseen etäyhteyden välityksellä on ollut yllättävän helppoa ja keskustelu on alusta saakka ollut luontevaa. Vaikka Ullan ja Joonan ikäero on suuri, se on Ullan mielestä vain rikkaus. Molempien elämäntilanteet ja mielenkiinnon kohteet ovat hyvin erilaiset, mutta silti yhteistä juteltavaa on ollut paljon. Yleensä tapaamisen aluksi selvitetään mahdolliset tekniset ongelmat ja sen jälkeen aletaan juttelemaan. ”Tekniset haasteet ovat olleet vain opettavaisia ja sitten se keskustelu lähtee liikkeelle, yhtä sun toista tulee mieleen. Juhlapyhistä saa paljon keskustelua aikaiseksi, ne on omassa lapsuudessa olleet niin erilaisia kuin Joonalla” sanoo Ulla.

Puhelinyhteyteen verrattuna molemmat kokevat, että videoyhteys antaa enemmän. On ollut hienoa, kun on voinut nähdä toisen kasvot puheen lisäksi. Videoyhteys on mahdollistanut myös sen, että Ulla on voinut näyttää Joonalle tauluja. Välillä kaupungilla kulkiessa Ulla miettii, voisiko ohikulkija olla Joona. Joskus olisi mukava tavata ihan kasvokkain ja mennä vaikka yhdessä syömään, vaikka toimintaan ei kuulukaan fyysiset tapaamiset.

Haastattelun lopuksi pyysin Ullaa ja Joonaa kertomaan omat terveisensä digiystävätoimintaa miettiville. Ullan mielestä toiminta on mukavaa ja on niin kivaa, kun Joonan nimi lukee kalenterissa. Joona taas kokee, että toiminnassa on todella matala kynnyks, josta vapaaehtoisen on helppo aloittaa. Vapaaehtoinen ei tarvitse kuin internetyhteyden ja jonkin laitteen, eikä toiminta vie paljoa aikaa. Molemmat saavat iloa toiminnasta ja ehdottomasti suosittelisivat sitä muillekin.

Artikkeli julkaistu Vanhustuen Viestissä. Haastattelija ja kirjoittaja Sonja Vainikka, tukiystävätoiminnan suunnittelija.

Kuntoilukummitoiminta

Ida Aulas Kuntoilukummitoiminnan koordinaattori

Kuntoilukummitoiminta on erään kummin sanoin ”liikunnan ilosanoman viemistä eteenpäin”. Parhaimmillaan liikkuminen ja toimintakyky paranevat jakson aikana merkittävästi ja osa arjen esteistä poistuu. Vanhus alkaa käymään ulkona itsenäisesti tai pääsee helpommin peseytymään, kun kylpyammeen laidan yli kiipeäminen ei pelota. Vaikka suuria näkyviä tuloksia ei aina saadakaan aikaan jakson aikana, ovat käynnit todella merkityksellisiä vanhuksille. Kummin käynti on kuin auringon säde harmaana päivänä. Kummilla on aina aikaa jutella jumppaamisen lomassa, toisin kuin vaikka kotihoidon hoitajilla. Kummit kertovat hämmästyvänsä aina uudestaan siitä, kuinka vähällä vaivalla saa annettua niin paljon sitä tarvitsevalle. Kummit saavat toiminnasta auttamisen hyvän mielen ja saavat tuntea itsensä tarpeelliseksi. Kummin sanoin, ”kun kaksi yksinäistä kohtaa, he eivät ole enää yksin”.

Yksinäisten vertaisryhmät 2022

Katri Korvela Yksinäisten

vertaisryhmätoiminnan koordinaattori

Vuoden 2020 aikana ystävätoiminnan jonot pitenevät. Vapaaehtoisten ystävien lisätarve kasvoi samaa tahtia eikä ohjaajienkaan resurssit tahtoneet riitä. Lisähaasteen toi se, että vaikka ystävätoiminta auttaa kaikille joksikin aikaa niin joillekin yksinäisyyden tunne palaa nopeasti. Lisäksi Vanhustuen toimistoon tuli yhä useammin yksinäisyyteen pakahtuvia vanhuksia, jotka etsivät apua äärimmäiseksi kokemaansa tilanteeseen. Juuri heille sopivaa apua ei kuitenkaan ollut tarjottavissa. Vuoden loppupuolella näihin haasteisiin haettiin ratkaisua sellaisesta ryhmätoiminnasta, joka tavoittaisi ja lievittäisi samalla kertaa useampien vanhusten yksinäisyyden tunteita.

Esikuvaa tai sopivaa mallia ei suoraan löydetty. Ensi idean tarvittavan avun sisällöstä sai toiminnanjohtaja Nina Karuneva ystävänsä vaikuttavasta kokemuksesta omaisten tukiryhmästä. Pohdittiin vastaavan kokemuksen luomisen mahdollisuutta ”toivottoman yksinäisille”. Suunnittelun pohjaksi otettiin omaisten tukiryhmän tapa synnyttää vahva, vaikuttava kokemus. Yksinäisten ryhmien malleja oli vähän. Koordinaattori Katri Korvela löysi HelsinkiMission tekemän tehtäväkirjan yksinäisille nuorille tarkoitettuun ryhmäohjelmaan. Se on kehitetty yhdessä yksinäisten nuorten kanssa. Suunnittelun pohjana oli ollut yksinäisyystutkijan, prof. John Cacioppon (1951-2018) tutkimustulokset vaikean yksinäisyyden tilasta ja sen vaikutuksista. Näiden aineiden pohjalta aloitettiin yksinäisten vertaisryhmän toiminnan suunnittelu. Ryhmäkertojen teemojen mallina käytettiin HelsinkiMission yksinäisyys tehtäväkirjaa. Sen pohjalta työstettiin vanhuksille sopivien ryhmäkertojen sisältöjä. Toiminnan tavoitteena oli mahdollistaa

yksinäisyyden tunteiden jakaminen vertaisten kesken.

STEAlta haettiin tammikuussa 2021 toimintaan avustusta, joka myönnettiin. Katri Korvela oli kehitystyössä tiiviisti mukana, työt loppumassa ja oli hyvin kiinnostunut toiminnasta. Hän aloitti hankkeen koordinaattorina heinäkuun lopulla 2021. Saman vuoden syksyllä aloitettiin yksinäisten vertaisryhmä -toiminnan suunnittelu ja kokeilu sekä aloitettiin kaksi suljettua ryhmää. Ryhmiin osallistui vuoden 2021 yhteensä 17 henkilöä. Syksyn aikana tuotettiin yksinäisten vanhusten vertaisryhmään tiedotusmateriaalia ja laadittiin vertaisohjaajan perehdytysmateriaaleja (vertaisohjaajan käsikirja ja perehdytysdiasarja). Ryhmät jatkuivat vuoden 2022 puolelle, jolloin päästiin täysimittaiseen toimintaan. Tulokset ovat olleet ohjausryhmässä olleen HelsinkiMission asiantuntijan mielestä jopa hämmästyttävän hyviä. (Yksinäisyyteen jopa enemmän helpotusta kuin ammattilaisten yksilöterapiasta.) Ryhmiin on tullut hyvin osallistujia. Samoin avoimeen ryhmään, jonka vetovoimaan suunnitteluryhmä vähemmän usko. Vuonna 2022 toiminnassa on ollut myös etäryhmä.

Pelien hurmaa eli iloista olemista yhdessä:

Puupallojen pyöritystä

Raili Koski

Bingo! Huuto kuuluu Seijan salin oven läpi niin kovaa, että Tuula hätkähtää. Näinkö nopeasti se yksi vaakarivi saatiin, toteaa joku pelaajista harmissaan. Rivin täyteen saanut voi noutaa palkintonsa peliemännältä. Helena Hemsleyn vuoro on tänään olla bingoemäntänä. Hän

vuorottelee Marja Lumion kanssa emännyydestä. Koko pelaajajoukko on aivan hiljaa ja odottaa uutta numeroa sanottavaksi. Kuuluu vain hiljaista puupallojen kolinaa bingorummusta, kun sitä pyöritetään. Puupallo sujahtaa pieneen ”kuppiin”, josta Helena sen ottaa ja sanoo sitten, että N niin kuin Niilo 37. Pelaajat tussit kädessä vetävät omiin pelikuponkeihinsa rastin kyseisen numeron yli. Sitten seuraava pallo, jossa on suurin numero eli Onni 75.

Bingoa pelataan maanantaisin oikein joukolla. Monta kertaa mukana on ollut 14 innostunutta pelaajaa. Onpa joskus ollut niin suuri joukko, että pelipöytiä on levitetty toiseenkin tilaan. Välillä joku uusi uskaltautuu mukaan. Tuula järjestää palkinnot valmiiksi ennen pelin alkua. Palkintoja on niin monta kuin on pelikierroksia eli kymmenen. Jännityksellä odotetaan, tuleeko voitto ja kuka saa parhaimman palkinnon, mikä saattaa olla vaikkapa kahvipaketti.

Vaikka muuten ollaan pelin aikana jännityksestä aivan hiljaa niin ennen pelin alkua ja tauoilla juttu luistaa niin kuin ei olisi koskaan juteltu. Sitten kuultiin hauska puhelinkeskusteluun liittyvä juttu. Sinnikäs puhelinmyyjä on yrittänyt saada tuotettaan myydyksi. Sinikka kertoo kysyneensä myyjältä, että osaako hän suomea. Kun myyjä vastaa myöntävästi, hän sanoo, että ymmärrät kai sitten mitä tarkoittaa sana Ei.

Kapulat kumoon ja pisteitä laskemaan

Raili Koski

Ja taas tuli voitto. Vanhustuen pelikerho osallistui kesällä 2021 kohtaamispaikka Tärskyn järjestämään mölkkykisaan ja voitti jo toisen kerran kiertopalkinnon yhdistykselle. Vaikka taito ja osumatarkkuus on kohdallaan, niin onhan sattumallakin osansa voitossa.

Mölkky on tosi suosittu ulkopeli, kuten ovat muutkin pelit. Mölkkyä on pelattu pääsääntöisesti Anne Aron valvonnassa ja sään salliessa perjantaisin Asemanpuistossa. Mikäli ilma on liian kostea, siirrytään sisäpeleihin. Sisällä ei kuitenkaan viskota kapuloita, vaan kortteja ja joskus lautapeliä nappuloita.

Kun numeroidut keilat on asetettu oikeaan muodostelmaan, on Anne ehtinyt jo kirjoittaa heittojärjestyksen istumajärjestyksen mukaan. Hän toimii yleensä pisteiden kirjurina ja pitää muutenkin huolta järjestyksestä. Heittolinja arvioidaan sopivasti askelmitallisesti.



On tärkeätä, että heittokapula heitetään alakautta, jotta saadaan mahdollisimman hyvä osuma. Kinaa tulee joskus siitä, onko keila kaatunut vai ei. Annen sanaan kuitenkin aina viimeksi uskotaan.

Pelaajien määrästä riippuu, kuinka monta kierrosta ehditään pelata. Joskus on palaajat jaettava joukkueisiin ja silloin on vastakkain kaksi tosi vahvaa ryhmää.

Lopuksi toivotetaan hyvää viikonloppua ja tavataan taas ensi viikon perjantaina. Sitten ryhdytään harjoittelemaan oikein kunnolla, että loppukesän kilpailussa voitetaan taas kiertopalkinto yhdistykselle.

Blogikirjoitus pelikerhon toiminnasta

Vera, sosionomiopiskelija, syksyn 2018 pelikerhon vetäjä

Perjantaisin keräännymme yhdistyksen toimistolle, useimmiten korttipakan ääreen. Useampi osallistuja haluaa pelata Rommia. Ymmärrän heitä, olenhan itekin jäänyt koukkuun peliin. Toki muitakin pelejä kokeillaan välillä, ja ajoin jakaudutaan eri pöytiin ja pöytäryhmät pelaavat eri pelejä.

Osa on pelannut yhdessä jo useamman kuukauden ajan. Emme pääse kangistumaan kaavoihin, kun melkein jokaisella kerralla tilamme pöytien järjestys muuttaa muotoaan tai saamme uuden pelikaverin. Jokainen heistä tuo taas jotain uutta ryhmäämme.

Pelikerho voi ensikuulemalta vaikuttaa kevyeltä toiminnalta. Sillä on kuitenkin syvempi merkitys. Kun pelien päätteeksi juomme yhdessä kahvia, keskustelun

aiheet voivat olla kaikkea maan ja taivaan väliltä. Joskus joku kertoo hauskaista sattumasta, mikä hänelle on kuluvalle viikolla sattunut. Tai sitten päivittelemme uutisia ja pohdimme, että mihin tämä maailma on oikein menossa.

Omaan tajuntaani pelikerhon merkitys iskostui eritoten silloin, kun eräs pelaajista kertoi kokemuksiaan hiljattain sattuneesta suuresta elämänmuutoksesta. Hän kertoi jo lamaantuneensa kotiinsa neljän seinän sisälle, mutta sisällä pakotti itsensä lähtemään liikkeelle. Pelikerho oli ensimmäisiä paikkoja, johon hän päätti tulla tutustumaan. Hän jatkoi säännöllisesti pelikerhossa käymistä, ja käy vielä tänä päivänäkin.

Muilla pelaajilla on samankaltaisia tuntemuksia. Osa heistä on esimerkiksi leskeytynyt. Pelikerhosta on löytynyt vertaistukea ja mukavaa tekemistä. Pelikerhossa onkin kyse muustakin, kuin pelaamisesta. Se treenaa loogista päättelykykyä, vahvistaa muistia, mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja osallisuuden. Ryhmäläiset kertovat ryhmään osallistumisen myös tuovan rytmiä elämään.



Elämäkertapiiri vai elämän kertapiiri

Raili Koski, Elämäkertapiirin vetäjä

Niin siinä sitten kävi, että istun Seijan salissa ja toivotan ensimmäistä kertaa elämäkertapiirin osallistujat tervetulleiksi. On vuoden 2020 lokakuun puoliväli.

Kirjahyllyyni oli kertynyt pino Elämäntarina-kirjasia. Ajattelin, että niissä voisi olla sopivaa luettavaa vanhustuen asiakkaille. Kun juttelin Karunevan Ninan kanssa, hän ehdotti, että ryhtyisin vetämään ryhmää, koska jotain tällaista oli toivottu. Niin sitten ryhmän nimeksi tuli Elämäkertapiiri, jonka tarkoituksena on tutustua elämäntarinoihin ja hahmotella oman kirjoittamista.

Onneksi ensimmäiseen tapaamiseen tuli pääasiassa tuttuja ihmisiä, joten jutustelu pääsi hyvin alkuun. Sinä syksynä kokoonnuimme neljä kertaa toimistolla. Viides kerta oli sellainen etäkokoontuminen. Totesimme, että osa osallistujista oli jo aikaisemmin kirjoitellut pieniä tarinoita omasta elämästään ja erilaisista tapahtumista.

Jatkoimme kokoontumista vuoden 2021 puolella, mutta korona aika aiheutti sen, että emme voineet kokoontua porukalla toimistolle. Meillä oli teams-yhteys käytössä. Välillä oli hybridikokouksia eli muutama oli toimistolla ja loput kotonaan. Kokoonnumme tiistaisin joka toinen viikko. Lähes joka kerta oli ainakin jollakin oma kirjoitettu tarina luettavana. Jos ei tarina ollut valmis, niin ainakin

raakile. Kävimme läpi erilaisia elämäntilanteita kuten lapsuuden lemmikkieläimet, kotini, eläkkeelle lähteminen ja elämäni kirja, musiikki tai elokuva jne. Aiheita riittää loputtomiin.

Vuoden 2022 keväällä kokoonnuimme vaihteeksi perjantaisin. Aiheina oli eläinsatu, lapsuudesta matkustelu, lukeminen, kesämuistot, kirjaintarinat ja elämän yllätyksiä. Tämä puolitoistatuntinen on kulunut rattoisasti. Kirjoituksiamme on julkaistu Vanhustuen viestissä ja varmasti tullaan julkaisemaan jatkossakin.

Syksyllä jatkamme taas uusin innoin parittomien viikkojen tiistaina muistelevaan menneitä keskustellen tai kirjoittaen. Tarina voi olla vanha tai vaikka viisi minuuttia sitten sattunut.

Ollut on mennyttä eikä menneeseen olleeseen voi enää palata. Mennyttä voi vaan muistella.

Pohdinta - Mitä yhdistyksen historia kertoo?

Elämä muuttuu yhä kiihtyvällä tahdilla. Arjessa tarvitaan yhä enemmän uusia taitoja. Vaikka olisi yhdeksänkymmentä vuotta opetellut, uusia arkielämän taitoja tarvitaan. Toki voi edelleen jonottaa pankissa rahojaan tai maksaa kassalla käteisellä, mutta se vaatii aikaa ja vaivaa.

Elinikä kasvaa yhä. Olemme yhä paremmassa kunnossa aiempaa pidempään. Kuitenkin yhä edelleen

vanheneminen tuottaa ongelmia. Niitä voi tulla tapaturmien myötä, toimintakyvyn heiketessä sairauksien myötä tai elämänmuutoksissa esimerkiksi puolison poismenon takia. Eteen voi tulla tilanteita, joihin yhteiskunta, sosiaali- ja terveydenhuolto tai muun viranomaisen apu ei auta tai on riittämätöntä. Tarvitaan myös joustavampia auttamisen muotoja ja pulmista kertovia: etujen valvojia ja vapaaehtoisia auttajia.

Kaksikymmentä vuotta sitten vanhusten hoiva ja palvelut olivat huolestuttavalla tolalla. Vanhusten asia oli nostettava keskusteluun ja vaadittava korjattavaksi. Tarvittiin konkreettisia toimia joita oli parasta ja tehokkainta tehdä yhdistyksessä, jossa voimat ja taidot voidaan yhdistää.

Turun Seudun Vanhustuki ry. toimi alusta asti vanhusten edunvalvojana. Laadittiin julkilausumia, järjestettiin erilaisia tilaisuuksia ja pidettiin koulutustilaisuuksia. Toiminta oli innokkaiden vapaaehtoisten voimin tehokasta, näkyvää ja vaikuttavaa.

Ryhmätoiminta alkoi jäsenistölle tarkoitetusta Vipinä ryhmästä. Tarkoituksena oli antaa mahdollisuus keskusteluun ajankohtaisista aiheista ja samalla mahdollisuus keskinäiseen kanssakäymiseen. Sittemmin ryhmä sai nimen Kohtaamispaikka.

Mukaan tuli yhä enemmän toimijoita ja yhdistys kasvoi. Vaikka toiminta oli vapaata yhdistystoimintaa, tarvittiin varoja toiminnan järjestämiseksi enemmän kuin jäsenmaksuista kertyi.

Vanhuksille tarkoitettua ohjelmaa ei paljoa ollut. Yhdistys päätti järjestää sitä, tavoittaa yhä kasvavaa joukkoa ja kerryttää varoja toimintaan. Tilaisuuksiin saatiin laadukkaita esittäjiä. Ikäystävät niminen ohjelmaryhmä organisoi monia ikimuistoisia juhlia. Sen järjestämät Vanhustuen iltapäivät olivat myös pidettyjä ja yhä suositumpia. Ohjelmien kokoaminen ja järjestäminen vaati paljon työvoimaa. Perustettiin Syke- ja ohjelmatyöryhmät. Näin esiintyjien rekrytointi, sekä ohjelmien, järjestelyjen ja tarjoilun toteuttaminen onnistui suurissakin, tilaisuuksissa.

Vanhukset kääntyivät yhdistyksen puoleen yhä enemmän myös omissa elämän ongelmissaan. Asiointi oli hankalaa ja tarvittiin opasta tai saattajaa. Tarvittiin apua asioiden hoitoon, terveyskeskuskäyntiin tai muualle. Yksinäisyys vaivasi monia. Näihin pulmiin vastattiin aluksi järjestämällä saattajia, perustamalla auttava puhelinpalvelu ja järjestämällä yksinäisille ystäviä. Alkuun ystäviä järjestettiin vain yhdistyksen jäsenille mutta lopulta toiminta kattoi ja kattaa edelleen kaikki ystävää tarvitsevat yksinäisiksi itsensä tuntevat vanhukset.

Vanhusten tarpeet tulivat yhdistyksen toimesta konkreettisesti osoitetuksi. Niihin vastaaminen oli lopulta liian iso haaste. Valtavan suosion saavuttaneet auttavapuhelin -toiminta ja asiointiapu (saattotoiminta) ovat nyt osa julkisia palveluja. Yksinäisten ystävää kaipaavia vanhuksia oli yhä enemmän mutta noin sadan vanhuksen tukiystävätoiminta osoittautui mahdolliseksi järjestää yhdistyksen toimintana. Tähän

yhdistyksen varainhankinta ei kuitenkaan pystynyt vastaamaan, tarvittiin julkista tukea. Tähän saatiin rahoittajaksi RAY, silloinen Raha-automaattiyhdistys.

Julkinen raha toi myös vastuuta ja uusia tehtäviä. Rahoittaja halusi tietää mitä rahoilla saadaan aikaiseksi. Syntyi toimintoja ja ystävyysuhteiden koulutus- ja seurantajärjestelmä. Jäsentynyt toiminta oli kaikkien eduksi. Tiedettiin mitä ja miten tehdään ja mitä siitä seurasi. Ohjaus ja seuranta tarvitsi myös työntekijänsä.

Toiminnan painopisteet kohdennettiin alkuvuosina kolmeen alueeseen: edunvalvontaan, tukihenkilötoimintaan ja vanhuksille tietoa, viihdettä ja iloa antaviin yleisötilaisuuksiin. Tukihenkilöstä kehkeytyi ajan myötä tukiystävä. Toiminta laajeni ja tarvitsi lopulta vakituiset työntekijänsä. Myöhemmin mukaan tulivat puhelinystävä-, ulkoiluystävä- ja digiystävätoiminta.

Tuolijumppa oli ollut mukana lähes alusta alkaen. Ensimmäisiä ryhmiä oli vuonna 2003 perustettu näytelmäkerho Ryhmä Horsmat, joka oli vielä melko kiinteä ryhmä. Tehtiin myös yhteisiä retkiä ja teatterimatkoja. Yhdistyksellä oli myös toimintaryhmiä eli työryhmiä mm. Ikäystävät ja Hoivatyön vertaisryhmä. Myöhemmin syntyivät erilaiset vapaat ryhmät mahdollistamaan myös henkilökohtaisempaa osallistumista kuin pelkkää yleisönä olemista. Tapahtumien myötä syntyi yhä lisää kysyntää. Perustettiin tarinatupa, Kirstin Juttunurkka, käsityökerho, taidekerho, muistelupiiri, oloneuvoksen olohuone,

levyraati, bingo, kielikerho, elämäkertapiiri, lukupiiri, ikivireät ja yksinäisten vertaisryhmä. Vuonna 2022 aloitettiin kuukausittaiset syntymäpäiväkahvit kyseisenä kuukautena syntyneille. Satunnaisena ryhmänä se on hyvä mahdollisuus kertoa yhdistyksen toiminnasta.

Yhdistyksen monissa tilaisuuksissa syntyi ja syntyy yhä uusia tuttavuus- ja ystävyysuhteita. Näin yhdistyksen vanhusverkosto kasvaa ja tihenee. Yhdessäolo on mukavaa, se on merkityksellistä, elämän kulkua pohditaan, uutta tietoa saadaan, asioita pohditaan yhdessä, se kulkee nopeasti ja uusia ideoita syntyy. Syksyllä 2022 pandemiasta vapautuneina järjestettiin vakituisten ryhmäkokouksien lisäksi monia yhteisiä tilaisuuksia: Syntymäpäiväkahvit joka kuukausi, Kekrijuhlat, – Retki Lehmirantaan, Retki Ruissaloon, Muotia ennen ja nyt sävelten siivin!, Yhdistyksen varainhankintatilaisuus Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa ja Retki Kaarinan teatteriin: Terveysteksti!

Yhdistyksellä on nyt neljä tukijalkaa. Ne ovat ensinnäkin **edunvalvonta**, toisekseen työntekijöiden ohjaamat **tukiystävätoiminta**, kuntoilukummitoiminta ja **yksinäisten vertaisryhmät**, kolmantena **yleisötilaisuudet** ja neljäntenä **ryhmät**. Näiden kaikkien avulla saadaan yhteyttä muihin, yhdistyksen logon sanoin ”Elämään iloa ja ystäviltä tukea”. Hyvän historia- teoksen kirjoittanut Rutger Bregmanin mukaan, ”me olemme fyysisiä olentoja eikä meitä ole toistaiseksi ladattu

pilvipalveluun. Se kaikki, mikä tekee ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta niin voimallista ja tehokasta, on hyvin fyysistä. Ajattele silmiin katsomista tai vaikka punastumista. Olemme ainoa punastuva nisäkäs. Näytämme tahtomattammekin tunteitamme...ihmiset ovat yhteistyökykyisiä ja haluavat olla yhdessä, osallistua, olla osa jotain itseä suurempaa.”

Yhdistys teki vuonna 2022 yhteistyötahoille nettikyselyn. Saadut vastaukset vahvistivat seurantatietojen ja -tutkimusten sanoman. Vastausten mukaan yhdistyksen toiminta on luotettavaa ja vaikuttavaa. Seuraava avovastaus kuvaa hyvin lähes kaikkien vastauksia: ”Yksinäisyys vähenee, omaehtoinen liikkuminen ja rohkeus liikkua lisääntyy, vanhukset saavat tietoa ja vertaisuutta. Turvallisuuden tunne lisääntyy ja toivo herää. Toiminta saa vanhukset tuntemaan elämänsä ja itsensä merkitykselliseksi.”







Yhdistyksen puheenjohtajat

2003 Emerita professori Sirkka-Liisa Kivelä
2004-2005 Sairaanhoitaja, eläk. Sirkku Salomaa
2006 Lähihoitaja Hannele Koponen
2007 Hoivasair. joht. Marja-Liisa Tuomi
2008 Sos.työnt. Marja Vatjus
2009-2018 Dos. Pirjo Immonen Räihä
2018 – Aluetoimitsija, lh, eläk. Maarit Kulmala

Vuosi 1916 toi muutoksia yhdistyksen henkilöstöön, sillä reilut viisi vuotta yhdistyksen toiminnanjohtajana ollut Jenny Oldenburg-Tiitto jäi eläkkeelle ja 1.9. hänen tehtäviään jatkamaan saatiin yhdistyksessä jo Tukiystävätoiminnan päällikkönä toiminut Nina Karuneva.



Vanhustuen runo
Tule mukaan vielä, kun jaksat.
Anna omastasi, kun on vielä annettavaa.
Älä kysy mitä saat vastalahjaksi, kyllä elämä palkitsee.

Vanhuus on värejä täynnä.
Käsi ystävän kädessä, aurinko paistaa sateisenakin
päivänä.
Yhdessä olemme enemmän.

"Irmeli Rytönen"