



Elämään iloa ja ystävältä tukea

VANHUSTUEN VIESTI

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI
4 • 2024





- 3 Pääkirjoitus
- 4 Vanhustuki tiedottaa
- 6 Fysioterapeutti - Mikä se on?
- 8 Vuosi Vanhustuen kuntoilukummitoiminnassa
- 10 Virkeä Vanhuus - luento:
Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta
- 11 Markun Hyvän mielen kävelyt
- 12 Virkeä Vanhuus- luento:
Seniöri- Miten syödä terveellisesti ja edullisesti
- 13 Nojatuolimatalla: Tervanpoltto
- 14 Puuhanurkka
- 16 Paulin tarina
- 17 Vanhustuen tanssiaiset
- 18 Monenlaista toimintaa Vanhustuen toimistolla
- 19 Vapaaehtoisena Vanhustuessa
- 20 Tiedotusryhmä esittäytyy
- 22 Vanhustuessa tapahtuu
- 23 Säännöllistä toimintaa Vanhustuen toimistolla
- 23 Yksinäisten vertaisryhmä kiittää ja kumartaa
- 24 Minne mennä?
- 25 Jäsenedut
- 26 Tehtävien ratkaisut
- 27 Yhteystiedot



Toiminnanjohtajan terveiset

Vuosi on kulunut nopeasti ja on aika suunnata ajatukset ensi vuoteen. Vuonna 2025 Vanhustuen toiminnassa panostetaan entistä enemmän siihen, että jokaiselle löytyisi toiminnastamme sopiva muoto lähteä mukaan. Pyrimme siihen, että yhdistyksen toiminta on monipuolista ja jokainen löytäisi itselleen mielekästä tekemistä. Lisäksi arvioimme toimintaamme ja uudistamme tapojamme, jotta voimme olla luotettava yhteistyökumppani, jonka kaiken toiminnan keskiössä on hyvinvoiva, kotona asuva vanhus.

Iso kiitos sinulle Turun Seudun Vanhustuen jäsen kuluneesta vuodesta ja tavataan taas ensi vuonna!

toiminnanjohtaja Sonja Vainikka



Vanhustuen Viesti on Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa itselleen liittymällä yhdistyksen jäseneksi.

Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

PÄÄTOIMITTAJA

Sonja Vainikka

TOIMITUSKUNTA

Tiedotusryhmä

KANNEN KUVA

Canva

PAINO

X-Copy Oy. Painos 600 kpl.

TAITTO

Hanna Hilpinen, Katri Korvela,
Irene Virtanen

YHTEYSTIEDOT

Läntinen Pitkätie 33
Puh. 044 536 7741
info@vanhustuki.fi
www.vanhustuki.fi

KOTISIVUT: www.vanhustuki.fi

FACEBOOK: Turun Seudun Vanhustuki ry

INSTAGRAM: [turunseudunvanhustuki](https://www.instagram.com/turunseudunvanhustuki)





Vuoden viimeinen lehtemme on nyt sinulla luettavana. Touhua riittää toimistolla ryhmissä kuin myös kaikissa hankkeissamme. Kiitos kuuluu tästä menneen vuoden tekemisestä kaikille teille vapaaehtoisille, jotka jaksatte toimia ja toteuttaa tätä yhdistyksen kaikille meille tärkeää tekemistä. Kiitos kuuluu meidän ihanalle henkilökunnalle kaikesta mitä olette toteuttaneet sitoutuneesti kuluneen vuoden aikana monista epävarmuustekijöistä huolimatta. **KIITOS!**

Yleisen arvonlisäveron nousu 1.9.2024 ja samaan aikaan monen käyttämämme palvelun hinnankorotus on vaikuttanut meidän kaikkien rahankäyttöön. Itse olen yrittänyt pysyä mukana tässä muutoksessa, seuraamalla uutisointia ja palveluntarjoajan tiedotteita. Tiedotteet ovat melkein aina sellaista kapulakieltä, ettei asian koko totuus tule julki lainkaan helpolla tai saati edes yhdellä lukemalla. Terveystenhuolto ja siihen liittyvät muutokset hinnankorotuksineen ovat meille kaikille iso kuluera hoitoa tarvittaessa. Tässä lyhyesti muutamia muutoksia vuoden 2025 maksuihin terveydenhuollossa Varhan aluevaltuuston päätösten mukaan. Perusterveydenhuollon lääkärikäynti nousee 28,20€ nykyisestä 23€. Erikoissairaanhoidon lääkäri 66,70€ nousee nykyisestä 46€. Päiväkirurgisen toimenpiteen hinnaksi päätettiin 190€.

Asiakasmaksujen maksukatto pysyy 762€ myös ensi vuonna. Kela puolestaan korottaa lääkekorvausten alkuomavastuuta 70€ nykyisestä 50€ ja vuosiomavastuu tulee olemaan 633,17€ vuonna 2025. Lääkkeiden arvonlisävero nousee 14%. Eläkkeensaajanhoitotukeen tulee pieniä korotuksia kaikkiin maksuluokkiin, perustuki 84,17€, korotettu tuki 183,36€ ja ylin korotettutuki 387,73€. Itse työeläkkeiden korotus 2025 vuonna on 1,3% indeksien vahvistamisen jälkeen.

Lokakuun Vanhusten ääni -tilaisuudessa vieraili apulaispormestari Mirka Muukkonen. Iloiseen keskusteluun liittyi monta ajankohtaista asiaa, liikunnasta, kuntalaispaneelist, Turun kaupungin palautesivuista, palvelukokonaisuuksista ja paljosta muusta. Hän muistutti meitä paikalla olijoita myös Turun kaupungin runkolinjamuutoksesta heinäkuussa 2025. Föliä käyttävien kannattaakin tutustua muutokseen hyvissä ajoin keväällä. Touhua siis riittää ja jännityksellä odotamme Ruusukorttelin koordinoinnin jatkoa nykymuodossaan. Toivomme siis kaikille mahdollisimman paljon ajanvietettä ja lehden muodossa yhdistys jatkaa samalla aikataululla myös ensi vuonna.

Kaikille teille haluan toivottaa Hyvää ja Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2025.

Maarit Kulmala TSV puheenjohtaja

SYYSKOKOUS 26.II.2024

Yhdistyksen syyskokous järjestettiin toimistolla tiistaina 26.11. Kokouksessa päätettiin ensi vuoden jäsenmaksu, hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio, valittiin uudet hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle sekä puheenjohtaja ja jaettiin Vuoden vanhusteko -kunniamaininta sekä kaksi kunniajäsenyyttä.

Jäsenmaksut ovat tärkeä yhdistyksen toiminnan rahoituslähde. Vuonna 2025 jäsenmaksu henkilöjäseneltä on 22 euroa ja kannatusjäseneltä 50 euroa. Teemme yhdistykseen liittymisen uuden jäsenen näkökulmasta kannattavammaksi siten, että marras-joulukuussa liittyneet saavat jäsenmaksulaskun joulukuun jäsenlehden mukana ja maksavat jäsenmaksunsa ensimmäisen kerran tammikuussa 2026.

Hallitukseen valittiin erovuoroisten tilalle Rainer Grönlund, Raili Koski, Riitta Karjalainen ja Vuokko Puljujärvi. Puheenjohtajana valittiin jatkamaan Maarit Kulmala.

Suuri kiitos hallitustyöstä nyt pois jääville Tuula Janssonille ja Seija Tammiselle panoksestanne yhdistyksen hyväksi ja tavataan jatkossa muissa merkeissä!

Vuoden vanhusteko -kunniamaininnan sai tuolijumppa ja sen otti vastaan jumpan ohjaajana toimiva Helena Saarimäki. Ruusukorttelissa joka tiistai järjestettävästä tuolijumpasta on kuluneen syksyn aikana tullut niin suosittu, että marraskuusta lähtien jumppa on järjestetty kahdessa vuorossa. Jumppa on kaikille avoin ja jatkuu taas 7.1.2025 kello 11–11.45 ja 12–12.45 Ruusukorttelin liikuntasalissa. Kunniajäsenyydet myönnettiin Arja Sjöströmille ja Vuokko Siivoselle. Arja ja Vuokko ovat olleet mukana Tukiystävätoiminnassa pian 10 vuoden ajan ja tavanneet kaikki nämä vuodet säännöllisesti joka toinen viikko. Edes koronakaan ei ole tullut parin väliin, sillä korona-aikaan he järjestivät tapaamiset ulos. Onnittelut kaikille palkituille!

toiminnanjohtaja Sonja Vainikka

MEILLÄ ON UUSI VASTAAVA YHDISTYSTYÖNTEKIJÄ



Niin se kesä muuttui syksyksi, ja syksy toi uusia tuulia!
Olen syyskuussa aloittanut, vastaava yhdistystyöntekijä Katja.
Olen työskennellyt ikääntyvien parissa lähes koko työikäni. Olen koulutukseltani muun muassa tekstiilialan artesaani ja valmistun sosionomiksi vielä ennen joulua.

Ikäihmiset ovat olleet aina lähellä sydäntäni ja tämä uusi työ täällä Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä on minulle kuin "lottovoitto".

Parasta työssäni on varmasti kohtaamiset ihmisten kanssa ja yhdessä tekeminen. Minulle on tärkeää ikääntyvien virikkeellinen ja antoisa arki.

Nähdään toimistolla ja tapahtumissa!
Iloisin terveisin, Katja

TOIMISTON AUKIOLOAJAT

Toimisto suljettu 23.12.2024-6.1.2025

7.1.2025 alkaen olemme avoinna
Ma, ti ja to klo 10-14
Ke klo 12-15

Toimisto suljettu 13.2.2025 kehittämissä päivän vuoksi!



*Tiesitkö,
että voit saada
tapahtumakalenterin
sähköpostiin, kuten lehdenkin.
Ota yhteyttä toimistolle!*

LÄMPIMÄT OSTOKSET JOULUUN JA TALVEEN VANHUSTUEN KÄSITYÖMYYMÄLÄSTÄ



Käsityömyymälästä löytyy tällä hetkellä villasukkia, lapasia sekä pipoja lämmittämään talveen tuiskeessa!

Lisäksi käsityökerhon tekemiä jouluaiheisia koristeita.

Vielä ehdit ennen joulupyhiä ostoksille.

Tavataan toimistolla!





OPIKELIJA SAJAN KOKEMUKSIA HARJOITTELUSTA

Olen alanvaihtaja ja opiskelen ensimmäistä vuotta aikuisopiskelijana merkonomiksi. Suoritin ensimmäisen työssäoppimiseni ja näyttöni Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä. Vastuopettajani kertoi työssäoppimispaikasta jo heti opiskelun alussa ja kiinnostuin siitä heti.

Olen aiemmassa ammatissani ollut paljon tekemisissä ikäihmisten kanssa, mutta täysin eri ammatin kautta. Tiesin, että viihdyn heidän seurassaan hyvin. Yhdistyksen toiminta myös kiinnosti minua, koska siitä minulla ei ole mitään aikaisempaa kokemusta. Nämä olivatkin syyt siihen, että työssäoppiminen Turun Seudun Vanhustuella tuntui juuri sopivalta ja mielenkiintoiselta paikalta. Työssäoppiminen pääsin tekemään monipuolisesti erilaisia toimiston tehtäviä: mainoksia ja Facebook julkaisuja, Turun Sanomiin menovinkkejä, Excel-taulukon käyttöä, tilastointia sekä tutustuin myös yhdistyksen kirjanpitoon.

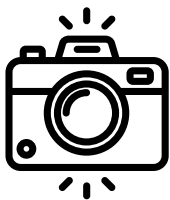
Pääsin tutustumaan myös yhdistyksen eri projekteihin sekä osallistuin viikkopalaveriini. Näin läheltä tärkeää tiimityöskentelyä, jonka avulla saadaan paljon hyvää aikaiseksi ikäihmisten hyväksi. Toimistotöiden lisäksi sain kehittää vuorovaikutustaitojani asiakaspalvelussa kasvotusten ja puhelimitse.



Osallistuin avoimen puolen ilmaisiin toimintoihin ja sain työskennellä ikäihmisten kanssa. Olin myös mukana Paimion parantola retkellä, joka olikin hyvin tykätty ja onnistunut retki.

Työssäoppimisessa sain arvokasta kokemusta ja uusia taitoja. Koin myös itse tekevänä arvokasta ja merkityksellistä työtä. Kohtaamiset uusien ihmisten kanssa olivat antoisia ja lämpimiä. Oli mukavaa, kun pääsin tutustumaan yhdistyksen toimintaan sekä sen ihanaan henkilökuntaan. Voin lämpimästi suositella yhdistystä - siellä sinut otetaan avosylin vastaan, autetaan jos on tarvetta ja pääset oikeasti näkemään läheltä yhdistyksen toimintaa. Kiitos koko Vanhustuen väelle, sain teiltä arvokkaita muistoja ja uusia kokemuksia.

Turun ammatti-instituutin
merkonomiopiskelija, Saija Kaunonen



VALOKUVAKISA

Valokuvakisaan on saapunut hienoja kuvia. Vanhustuen toimistolla järjestetään 3.2.-28.2. näyttely kuvista ja kävijät saavat äänestää parhaat kuvat ensi vuoden lehden kansikuviksi. Älä unohda siis äänestää!

RUUSUKORTTELIN TOIMINTA

Tämän vuoden elokuussa aloitimme yhdessä SPR:n Turun osaston kanssa koordinoimaan Ruusukorttelin toimintaa. Toiminnan runkoa on alettu rakentamaan pikkuhiljaa ja uusia ryhmiä sekä tilaisuuksia on saatu pyörimään. Kävijöitä on ollut mukava määrä ja onkin kiva huomata, että toiminta on tavoittanut!

Syksyn aikana Ruusukorttelissa on ollut useita musiikki- ja tanssitapahtumia, joissa on parhaillaan ollut lähes 350 kävijää paikalla. Myös yhdistysten kerhotoiminta on kerännyt iloista porukkaa viettämään aikaa yhdessä kahvittelun, keskustelun ja erilaisen toiminnan merkeissä.

Toiminta jatkuu Ruusukorttelissa 2025. Mukana ovat jo ennestään tutut toimijat, mutta myös uusia tuulia on luvassa. Tavoitteena on saada Ruusukortteliin toimintaa mahdollisimman monipuolisesti, joten ideoita ja ajatuksia otetaan aina vastaan!

Ruusukorttelin ryhmiä ja toimintaa voit seurata Facebookista / Ruusukorttelin hyvinvointikeskus tai Turun kaupungin nettisivuilta. Molemmista julkaistaan kuukausitiedotteet ryhmistä ja tapahtumista.

Lisätietoja toiminnasta antaa koordinaattori Hanna-Kaisa Rupponen p. 050 3315966

FYSIOTERAPEUTTI

MIKÄ SE ON?

“Fysioterapia edistää kaiken ikäisten kansalaisten aktiivista osallistumista heille merkityksellisiin arjen ja yhteiskunnan toimiin.”

Fysioterapeutti on terveydenhuollon ammattilainen, jonka erityisosaamiseen kuuluu ihmisen liikkumisen ja toimintakyvyn tukeminen, edistäminen ja kuntouttaminen. Fysioterapian tavoitteena on edistää, palauttaa ja ylläpitää asiakkaan terveyttä, liikettä, liikkumista ja toimintakykyä.

Fysioterapeutin työ on asiakaslähtöistä ja näyttöön perustuvaa. Se perustuu ihmisen kehon toiminnan ja liikkeen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Asiakkaan tilaa arvioidaan tekemällä tutkimuksia, kuten liikkuvuus- ja lihasvoimatestejä, sekä tarkkailemalla ryhtiä ja liikkumismalleja. Fysioterapeutti toimii yhteistyössä asiakkaan, muiden asiakkaan hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvien asiantuntijoiden kanssa sekä oman alansa asiantuntijana moniammatillisissa työryhmissä.

Fysioterapeutit toimivat monenlaisissa ympäristöissä, kuten sairaaloissa, terveyskeskuksissa, yksityisillä klinikoilla, kuntoutuskeskuksissa, urheiluseuroissa, kouluissa, työterveydenhuollossa sekä kolmannella sektorilla, kuten yhdistyksissä ja järjestöissä tai yrittäjinä. Yhä useammin fysioterapeuttien osaamista hyödynnetään myös kotikäynteinä, erityisesti ikääntyneiden ja liikuntarajoitteisten henkilöiden kohdalla.

Fysioterapia tarjoaa ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia palveluita sekä yksilöllisesti että ryhmämuotoisesti, joko vastaanotolla, etäkuntoutuksena tai kotikuntoutuksena. Ennaltaehkäisevillä palveluilla voidaan mm. vähentää kansantauteihin sairastumista tai ikääntymisen aiheuttamia toimintarajoitteita sekä ehkäistä vammoja ja tapaturmia. Kuntouttavilla palveluilla voidaan parantaa tai ylläpitää vamman, kivun, sairauden, toimintahäiriön tai ympäristötekijöiden vuoksi alentunutta toimintakykyä.



Fysioterapia on ammattiala, jonka erityisosaamisalueita ovat liikkuminen, toimintakyky ja terveyden edistäminen. Keskeisiä fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu, manuaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut.

Fysioterapeutin tutkintokoulutus järjestetään **ammattikorkeakoulussa**. Tutkinto rakentuu perusopinnoista, ammattiopinnoista, käytännön harjoittelusta ja opinnäytetyöstä. Tutkinnon jälkeen fysioterapeutit voivat syventää ammatillista osaamistaan täydennys- ja erikoistumiskoulutuksella. Fysioterapian erikoisaloja on muodostunut ajan saatossa useita. Erityistä sääntelyä erikoisaloihin ei liity ja erikoisalat vaihtelevat kansainvälisesti jonkin verran.

Ikääntyneiden määrä tulee lisääntymään 2020-luvulla neljännesmiljoonalla. Ympäri vuorokautista hoitoa tarvitsevien väheneminen ja ikääntyneiden kuntoutuksen lisääminen ovat 2020- ja 2030-lukujen tärkeimpiä tavoitteita. Ikääntyneiden tarvitseman fysioterapian tarkkaa määrää on vaikea arvioida, mutta ottaen huomioon väestön ikääntymisen ja tämänhetkiset toimintakyvyn ongelmat, asiakaskäyntejä tulisi vuosittain toteuttaa 3–10 miljoonaa, jolloin **fysioterapeuttien määrää tulisi lisätä 2 000–7 000 terapeutilla**.

Fysioterapeuttina Vanhustuessa:

Vanhustuessa fysioterapeutit työskentelevät kuntoilukummitoiminnan parissa. Me vanhustuessa teemme tärkeää työtä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi. Ikääntymisen myötä lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuus voivat heikentyä, mikä lisää esimerkiksi kaatumisten ja muiden terveysongelmien riskiä. Kuntoilukummitoiminnan tavoitteena onkin toimintaan osallistuvan ikääntyneen liikkumisen varmistuminen ja toimintakyvyn tukeminen.

Kuntoilukummitoiminta on suunnattu yli 70-vuotiaille yksin asuville. Ikääntyneet löytävät mukaan toimintaan eri kanavien kautta. Jotkut ottavat yhteyttä itse, toiset saavat suosituksen toiminnasta esimerkiksi sairaalajakson jälkeen. Teemme tiivistä yhteistyötä Varhan ja muiden alueella toimivien yhdistysten kanssa. Toiminta alkaa ikääntyneen osalta kotikäynnillä, jossa fysioterapeutit arvioivat ikääntyneen toimintakykyä muutamalla toimintakyvyn testillä. Kaikkien testitulosten, alkuhaastattelussa esiin nousseiden haasteiden ja asiakkaan oman tavoitteen perusteella kuntoilukummitoiminnan fysioterapeutit laativat harjoitusohjelman ikääntyneelle. Tämän lisäksi fysioterapeutit antavat vinkkejä arjen toimintakyvyn ylläpysymiseen. Sopimuskäynnillä henkilökohtainen harjoitteluohjelma käydään yhdessä läpi. Tarvittaessa sitä voidaan vielä muuttaa.

Kuntoilukummijakso on neljän kuukauden mittainen. Vapaaehtoinen kuntoilukummi käy kuntoilukäynneillä joka toinen viikko ja kannustaa tuettavaa itsenäiseen harjoitteluun myös käyntien välissä. Kun ikääntynyt innostuu harjoittelemaan itsenäisesti, saadaan tuloksia aikaiseksi ja jakson lopuksi tehtävissä testauksissa lihaskunto ja liikkumisvarmuus ovat parantuneet. Yksi fysioterapeutin työn parhaita puolia on nähdä, kuinka harjoittelu palkitsee!

Fysioterapeutin vinkki

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, mutta aina on liian aikaista lopettaa!



TIESITKÖ?



Fysioterapian erikoisaloja ovat:

- Lasten fysioterapia
- Työfysioterapia
- Gerontologinen fysioterapia
- Kipufysioterapia
- Tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia
- Neurologinen fysioterapia
- Hengitysfysioterapia
- Sydämfysioterapia
- Urheilufysioterapia
- Lantiopohjan fysioterapia
- Eläinfysioterapia
- Ortopedinen manuaalinen terapia (OMT)
- Psykofyysinen fysioterapia
- Lymfaterapia

Iida Aulas & Hanna Hilpinen



VUOSI VANHUSTUEN KUNTOILUKUMMITOIMINNASSA

Kolme erilaista näkökulmaa. Pääset lukemaan miten kuntoilutuettava Liisa sekä hänen vapaaehtoinen kuntoilukumminsa Reetta ovat kokeneet toiminnan. Lisäksi toiminnan koordinaattori lida kertoo toiminnasta.

Liisa kertoo...

Kaikki alkoi siitä, kun kotona asuessani olin kaatunut ja loukannut lonkkani. Olin silloin jo täyttänyt 90 vuotta. Sairaalan jälkeen kävin terveyskeskuksen kuntoutusryhmässä. Siellä ohjaaja kertoi Vanhustuen Kuntoilukummitoiminnasta. Hän otti yhteyttä toiminnan koordinaattoriin, joka tuli kotiin kartoittamaan kuntoilutarpeeni.

Vanhustuen vapaaehtoinen tukiystävä tuli aluksi ulkoilemaan kanssani. Mukanamme kulki toinenkin tuki, rollaattori. Viime vuoden syyskuussa Kuntoilukummitoiminnan fysioterapeutti lida ja vapaaehtoinen kummi Reetta tulivat luokseni ensi visiitille. Teimme sopimuksen, ja sitten aloimme jumpata kummin kanssa kotona joka toinen viikko. Neljän kuukauden kuluttua lida testasi uudelleen kuntoni. Se oli ilokseni joltain osin jopa kohentunut.

Aikaa oli kulunut joulunu. Olin silloin asunut palvelutalossa vuoden. Toivoin, että saisin jatkaa toisenkin jakson. Vuoden vaihduttua tehtiinkin uusi kuntoilukummisopimus, ja niin tuettu liikunta Reettan kanssa jatkui.

Vaikka palvelutalossa on juttuseuraa ja kävelen päivittäin käytäviä pitkin ruokailemaan ja osallistumaan toimintaan, on liikunta kuitenkin pääosin rollaattorikävelyä ja tuolilta ylösnousua. Kotona asuessani liikuin paljon monipuolisemmin, kun askareita riitti sisällä ja ulkona.

Yksin ei vaan tule kuntoiltua siten, kuin se olisi tarpeellista. Kuntoilukummiharjoitteet on suunniteltu juuri minun tarpeisiini. Kummi ohjaa tekemään liikkeitä turvallisesti ja innostaa jaksamaan. Jos jalat ovat kipuilleet, olemme silloin keventäneet ohjelmaa, ja vaikkapa rentouttaneet rollaattorin kanssa jäykistyvää niskaa ja sormia.

Toisen jakson päätyttyä testaus osoitti säännöllisen kuntoilun vahvistaneen lihasvoimiani melkoisesti.

Tänä syksynä kokeilemme lihasvoiman vahvistamista palvelutalon kuntosalissa. Valitsimme yhdessä minulle sopivat laitteet ja lida teki saliohjelman, jolla saan monipuolisesti tehoa käsille ja jaloille. Kuntoilukummi auttaa säätämään laitteet sopivasti ja ohjaa tekemään liikkeitä oikein.



“Kuntoilukummitoiminnasta on ollut iloa ja hyötyä mielelle ja kropalle. Yhdessä kummin kanssa on ollut mukava vahvistaa kuntoa. Siinä ohessa ajatuksia vaihtaessa virkistyy molempien mieli.”

Olen nyt 96-vuotias, enkä tiedä, olisinko näin hyvissä voimissa, jos tätä säännöllistä tuettua kuntoilua ei olisi ollut. Kiitos tästä kaikesta.

Reetta kertoo...

Viime vuoden tammikuussa ilmoittauduin Vanhustuki ry:n kuntoilukummiksi. Kului muutama päivä, kun lida soitti ja kutsui kurssille, jonka päätteeksi täytettiin tarvittavat paperit ja kuvattiin henkilökortti. Kuukauden lopussa olimmekin jo lidan kanssa tuettavan kotona tekemässä ensimmäistä kuntoilukummisopimustani.

Kesän jälkeen aloitin toisen kummitehtävän, nyt Liisan kanssa. Vuoden vaihduttua tuettua kuntoilua jatkettiin toinenkin rupeama. Ohjelmaan kuuluvien loppumittausten mukaan saimme aikaan hyviä tuloksia.

Kummijaksojen edetessä mielessäni alkoi pyöriä ajatus kuntosalin hyödyistä Liisan lihasvoimien vahvistamisessa. Ehdotin asiaa lidalle, joka puolestaan puhui siitä Liisalle. Tänä syksynä sitten aloimme treenata palvelutalon kuntosalilaitteilla. Ohjaamisessa on tärkeää toimia tuettavan voimien mukaan. Toiminta on turvallista, kun fysioterapeutti on laatinut tuettavan tarpeisiin perustuvan ohjelman. Mielen virkistyminen on kahdensuuntaista. Molemmille tuottaa iloa seurata tuettavan kunnon kohentumista, ja kun toiminnan ohessa kertoilemme toisillemme kuulumisiamme.

“Arvostan suuresti tätä vapaaehtoistyöhön käyttämäni kuntoilukummi-aikaa.”

lida kertoo...

Vanhustuki ry:n Kuntoilukummitoiminta on STEAN rahoittama projekti. Siihen voivat osallistua yli 70-vuotiaat, yksin asuvat turkulaiset, kaarinalaiset ja raisiolaiset. Tavoitteena on tukea ikääntyvien liikkumisvarmuutta ja arjen toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena on kannustaa harjoittelemaan itsenäisesti. Vapaaehtoisten osalta tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti toiminnassa mukana olevan elämään ja tuottaa merkityksellisyyden tunnetta.

Kuntoilukummijakso alkaa Vanhustuen fysioterapeuttien koordinaattori lida Aulaksen tai ohjaaja Hanna Hilpisen kotikäynnillä. Silloin tehdään tilannekartoitus, jonka perusteella kuntoiluohjelma laaditaan. Kummi ja tuettava tutustuvat toisiinsa ja treeniohjelmaan kotikäynnillä yhdessä fysioterapeutin kanssa. Tuetusta kuntoilusta laaditaan neljän kuukauden sopimus. Joka toinen viikko toteutettuun jaksoon mahtuu 8-10 ohjattua käyntiä. Kuhunkin jaksoon kuuluu alku- ja loppumittaukset, palautteet ja arviointi jatkosta.

Kuntoilukummina toimiminen on Vanhustuen vapaaehtoistoimintaa. Kummina toimimiseen tarvitaan tavalliset lähimmäistaidot, yhden illan koulutus, vaitiolosopimus ja toimistolla kuvattu henkilökortti. Kummit saavat kuhunkin jaksoon ohjauksen ja he voivat osallistua yhteisiin kummitapaamisiin.

lida ja Hanna toivottavat tervetulleiksi Kuntoilukummitoimintaan uudet vapaaehtoiset ja kuntoilijat.

Tiedotusryhmä, Reetta Liukkonen

80 % osallistujista motivoituu harjoittelemaan itsenäisesti jakson aikana ja ilmoittaa jatkavansa itsenäisesti harjoittelemista määräajan päätyttyä.





HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ LUONNOSTA



Turun kaupunginkirjaston VIRKEÄ Vanhuus -luentosarjassa 1.10. oli vuorossa **dosentti Erja Rappe** Ikäinstituutista. Hän on jo vuosia tutkinut ympäristön ja luonnon suhdetta ikäihmisten vointiin ja hän on tehnyt aiheesta myös väitöskirjan. Käsiteltäviä aiheita luennossa ovat luontokokemukset ja niiden vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen, aistitiedon tärkeys, ulkoilu ja liikunta, yhteisöllisyys ja luonnossa toimiminen ja puutarhanhoito.

Luultavasti jokainen meistä on harrastanut jotain toimintaa, joka liittyy luontoon, se lähes kuuluu suomalaiseen perimään. On todettu yhteyden luontoon ylläpitävän ja edistävän terveyttä ja hyvinvointia, ennaltaehkäisevän toimintakyvyn heikkenemistä, sairauksia ja kuoleman riskiä, sekä lievittävän oireita. Mitä enemmän viheralueita ja mitä useammin siellä oleskelee, sitä parempi terveys ja henkinen hyvinvointi. Viheralueet lisäävät aktiivisuutta etenkin lapsilla, heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla ja iäkkäillä asukkailla.

Luonto rauhoittaa ja virkistää varsinkin kuormittavissa elämäntilanteissa. Jokaisella pitäisi olla saavutettavissa oma mielipaikka luonnossa, jossa mieli rauhoittuu. Iäkkäillä luontokokemusten yhteys hyvinvointiin ja terveyteen on voimakkaampi ja yhtenäisempi kuin muilla aikuisilla, vaikka muissa kokemuksissa voi olla suurtakin eroavuutta.

Yleisesti voidaan sanoa luontokokemusten rauhoittavan autonomista hermostoa ja lievittävän stressiä, ne kohentavat mielialaa, palauttavat ja tukevat tiedonkäsittelytoimintoja, lisäävät fyysistä aktiivisuutta, edistävät osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Luonnonvalo ja valoisuuden luonnollinen vaihtelu liittyy D-vitamiinin saantiin, joka taas vaikuttaa luiden tiheyteen ja vastustuskykyyn, melatoniini vaikuttaa uneen ja UV-säteily verenväpaineeseen. Fytosidit, ovat kasvien erittämiä antimikrobisia haihtuvia yhdisteitä, jotka alentavat verenväpaineita, hiljentävät sympaattisen hermoston aktiivisuutta, tehostavat immuunijärjestelmää sekä helpottavat ahdistusta ja masennusta. Saamme niitä kehoomme hengityksen kautta, mutta myös ihokontaktien myötä.

Luonnon monimuotoisuus; isot puut, kukat, vesi, lajirunsaus herättävät iloa sekä kiinnostusta paikkaa kohtaan ja tuottavat esteettistä mielihyvää. Yhteys luontoon vähentää psyykkistä ja fysiologista stressiä, akuuttia ja kroonista stressiä, stressiin liittyviä sairauksia, masennuksen riskiä, nopeuttaa toipumista sekä matala-asteista tulehdusta, vaikutukset ovat sitä voimakkaampia, mitä stressaantuneempi ihminen on. Luonto koetaan yleensä turvalliseksi, luonnossa mieli on kevyempi ja parantunut mieliala vähentää herkkyyttä stressille. Erityisesti muistisairailta ja ikäihmisille luonnon vaikutus on voimakasta.



Luonto koetaan myös aivoystävällisenä ympäristönä, ei liikaa häiriötekijöitä, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus toipuvat. Kun kohteet vangitsevat huomion ja pitävät sen suunnattuna itseensä pinnistelemättä riittävän pitkän ajan, kyky keskittyä palautuu. Aistien kautta ulkoinen ympäristö liittyy yksilön sisäisen maailmaan. Ympäristön hahmottamista tukevat kaikki aistit ja niiden kautta saadun tiedon yhdenmukaisuus. Miellyttävät aistikokemukset lievittävät huolia, pelkoja ja lisäävät iloa, toiveikkuutta ja uskoa tulevaisuuteen. "Nuori ihminen muistaa sen minkä näkee, vanha näkee sen minkä muistaa". Tuoksut kuljettavat ajassa ja tilassa, ne vaikuttavat tunteisiin ja herättävät muistoja, tuoksumuistot tuottavat elävämpiä muistoja kuin kuvat tai sanat, ne voivat viedä pidemmälle lapsuuteen kuin muut aistit. Luonto on myös tärkeä tekijä muistisairaana sopeutumisessa ja aistivirikkeillä voidaan tukea ajan- ja paikantajua sekä muistia, ohjata toimintaa ja tuottaa mielihyvää.

Kävely ylläpitää toimintakykyä ja harjoittaa alaraajojen voimaa ja tasapainoa, luonnossa verenpaine ja syke ovat alhaisempia kuin kaupunkiympäristössä kävelyn aikana. Viherympäristöjen läheisyys edesauttaa motivaatiota lähtemään ylös, ulos ja lenkille. Luonnossa liikkuminen lisää myös yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuuden kokemuksia. Luonto tarjoaa tekemisen mahdollisuuksia, puutarhanhoitoa, marjastamista tai vaikkapa puunhakkuuta. Puutarhanhoito voi vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, muistisairauksiin ja lisätä fyysistä aktiivisuutta ja tyytyväisyyttä elämään yleensä. Kuten japanilainen sananlaskukin toteaa: "Jos haluat olla koko elämän onnellinen, aloita puutarhanhoito".

Tiedotusryhmä, Maarit Rintala
Kuvat Sirkka-Liisa Haataja

Markun Hyvän mielen kävelyt

Saimme Kuittisen Markun, yhteisöpedagogin ja luontohyvinvointiohjaajan, meille töihin loppukesästä muutamaksi kuukaudeksi. Markun on voinut nähdä yhdistyksen avoimen puolen toiminnassa ottamassa ryhmään tulijoita vastaan.

Hyvän mielen kävelyt saivat alkuinnostuksen Markun kiinnostuksesta luontoon ja liikunnan vaikutuksesta mielen hyvinvointiin. UKK instituuttikin toteaa: "Luonto liikuttaa - luonto elvyttää!" Mies kävikin Ikäinstituutin Kävelysemppari-koulutuksen ja toi osaamisensa meille. Koulutus kannusti Markkua pohtimaan, mistä hyvä mieli tulee ja miten luontoa voi tässä käyttää hyödyksi.

Hyvinvointikävelysten neljän tapaamisen teemoja ovat: huomaa ympärilläsi oleva hyvä, luonnon antama voima, liikunta ja riittävä uni. Nämä teemat ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Keskustelu teemoista on vapaamuotoista, eräälläkin kertaa keskustelu kulkeutui osallistujien lapsuuden ajan savusaunamuistoihin.

Hyvän mielen kävelyissä ohjaaja herättelee osallistujia päivän teeman äärelle, tosin ryhmä päättää itse, mihin suuntaan kävely ja keskustelu käy. Tapaamiset lähtevät aiemmin sovitusta paikasta, jolloin ensin tutustutaan mahdollisiin uusiin osallistujiin.

Kävelyvauhti sovitetaan osallistujien mukaan ja aikaa varataan tunti. Pää tarkoituksena on yhdessäolo ja keskinäinen vuorovaikutus, liikunnan lisäksi. Hyvän mielen kävelyt mahdollistavat liikkumisen yhdessä sekä kokemusten jakamisen omista hyvän mielen haasteista.

Suunnitteilla on jatkoa Hyvän mielen kävelyille, joten seuraa siis tarkasti Turun Sanomien menovinkkejä.

Markku Kuittinen & Katri Korvela



SENIORI – MITEN SYÖDÄ TERVEELLISESTI JA EDULLISESTI?

Virkeä vanhuus -luentosarjassa kuultiin marraskuussa Varsinais-Suomen Marttojen Tuija Vienosen mielenkiintoinen luentokokonaisuus edullisesta ja terveellisestä ruokailusta. Ruoka-asian lisäksi Tuija jakoi käytännön vinkkejä ja ehdotuksia.

Ikä sinänsä ei edellytä muutoksia ruokatottumuksiin, jos ne pohjautuvat monipuoliseen ja terveelliseen ruokaan. Aineenvaihduntamme hidastuu iän myötä ja energian tarve pienenee, kun liikumme yleensä vähemmän. Ruuan määrää on siksi hyvä pienentää (voit esimerkiksi käyttää pienempiä ruokalautasia) ja pitää huolen siitä, että monipuolisuus säilyy. Meillä jokaisella on tuttuja ruokia, joista emme halua luopua. Usein ne ovat perinteisiä – jo lapsuudessa omaksuttuja. On silti hyvä tutustua myös uusiin vihanneksiin, marjoihin, pastatuotteisiin ja monenlaisiin valmisruokiin. Kokeilla, josko niistä löytyisi uusia tuttavuuksia. Herkuttelukin on sallittua, kunhan arkiruoka on terveellistä. Syntymäpäivillä ja muissa kestitilaisuuksissa pitää nauttia ruuasta, juomasta ja mukavasta seurasta, mutta sitten palata arkeen.

Toimintakyky on tärkeä. Vanhat tutut konstit pätevät tässä – liikunta eri muodoissaan ja siinä määrin kuin kunkin oma kroppa antaa myöten. Kotityöt ovat hyvää sisäliikuntaa – siivous ja ruuanlaitto ja lisäksi ne antavat hyvää mieltä, kun on sellaista ruokaa, josta nauttii eikä pöly pyöri nurkissa.

Säännöllinen ruokailu. Olisi hyvä syödä 3-4 tunnin välein siten, että päivässä olisi aamiainen, 2 varsinaista ateriaa ja välipalana hedelmiä tai jotain vastaavaa ja illalla vielä kevyt iltapala. Aamiainen on tärkeä. Se antaa meille energiaa päivän puuhiin. Marjoista voi tehdä jogurtin tai soijamaidon kanssa marjajuomaa. Sitä voi tehdä vähän suuremman määrän kuin vain yhden lasillisen ja laittaa jääkaappiin päivän välipalaksi.

Tasapainoinen ruokavalio koostuu hiilihydraateista – mm. viljat, juurekset, pastat, marjat ja hedelmät, **proteiineista** – kala, maitotuotteet tai, jos ne eivät sovi, niin esim. soija, pähkinät, pavut, herneet, liha (kana, riista, lammas, nauta) sekä **rasvoista**, öljyt (esim. oliivi- ja rypsiöljyt) sekä voi/öljyseokset. Proteiinista puhutaan, mutta paljonko sitä kukin tarvitsee? Tuija sanoi, että karkea arvio voisi olla noin 70 gr/päivä, jos paino on suunnilleen 70 kg - siis noin 1gr / painokilo. Proteiinit syödään päivän aterioilla ja välipaloilla. Vaatii vähän vaivaa tutkia

pakettien tuoteselosteesta, paljonko niissä on yllämainittuja ravintoaineita ja suolaa. Lisäksi ne ovat pienellä prantillä, joten tarvitset apua tai suurennuslasin. Tuoteselosteista kannattaa tehdä tutustumisretki ruokatarvikkeiden ihmeelliseen maailmaan. Leipä on peruselintarvikkeitamme, mutta niissä on usein runsaasti suolaa. Vähäsuolaisempia ovat esim. Sydänmerkillä varustetut leivät. **Kasviksia** pitäisi syödä noin 500 gr / päivä – kaikenlaisia kasviksia ja marjoja. Myös värillä on väliä siten, että kasvien ja marjojen olisi hyvä olla monenvärisiä. Värikäs ruoka on myös silmänruokaa ja sen lisäksi väriaineissa on meille tarpeellisia vitamiineja ja kivennäisaineita.

Jos vain jaksat, tee oma ruokasi – ainakin osittain, jos lisäksi käytät valmisruokia. Tuijan sanojen mukaan ”oma sydän ruuanlaitossa näkyy ja tuntuu makuna”. Kata kauniille lautasille ja nauti ruuasta suulla ja silmillä. Ruoka on ilo ja onni.

Hävikki. Entäs sitten, kun soppaa tuli keitettyä runsaasti eikä enää jaksa syödä sitä samaa. Tuija antoi siihen vinkkejä. Sen voi pakastaa tai sopanlopusta voi leipoa sämpylöitä tai pannukakkua.

”Tuija sanoi koulussa oppineensa: kalakeiton loppu laitettiin tehosekoittimeen ja siihen lisättiin vettä, hiivaa ja jauhoja ja paistettiin sämpylöitä. Hyvin maistui. Myös munakas mainio tapa käyttää loppusoppa. Siihen voi lisätä, jos haluaa, vaikka porkkanaraastetta, niin on hampaillekin jotain työtä.”

Luennon lopuksi hän muistutti meitä siitä, että juomme vettä tarpeeksi noin 1-1,5 litraa/päivä. Janon tunne saattaa iän myötä heikentyä ja siksi asiaan kannattaa kiinnittää huomiota. On myös hyvä pitää kotona kotivara, jossa on kuivia elintarvikkeita esim. keittoujuheita, korppuja, keksejä, kuivahedelmiä, hunajaa ja säilykkeitä oman maun mukaan. Niistä saa sitten ravintoa, jos vaikka sähköit menevät pitemmäksi aikaa.

Tiedotusryhmä, Pirjo Solin

NOJATUOLIMATKALLA: TERVANPOLTTO

Lokakuun nojatuolimatkan tilaisuudessa 15.10.-24 oli yllättävä avaus: Levysoittimesta soi reipas tempoinen ralli maailman luomisesta. Siinä kerrottiin miten jumala loi maailman pimeyteen valon. Valoisasta ajasta tuli päivä ja pimeästä yö. Kaiken peittävät vedet jaettiin taivaan ja maan kamaran kesken. Sitten luotiin kasvit ja eläimet. Luotiin mies, jolle tarvittiin vaimo. Se luotiin miehen kylkiluusta. Jumala loi heille asuinpaikaksi Paratiisin, jossa ihminen sai vapaasti syödä muitten puiden hedelmiä, mutta ei hyvän tiedon puusta. Kun niin kuitenkin kävi seurasi syntiin lankeemus ja vedenpaisumus, koko maailma oli vaarassa hävitä. Nooa sai käskyn rakentaa arkin, johon Jumala käski hänen kokoamaan yhden kappaleen kaikkia lajikkeita; eläimiä ja kasveja. Näin maailmankaikkeus kasveineen ja eläimineen saatiin pelastettua.

Sitten päästiin varsinaiseen haastatteluun yksittäisen henkilön tervanpoltosta. Tervan polttamiseen tarvitaan kaadetuista mäntypuista tehdyistä puuklapit, jotka on ensin kuivatettu puupinoissa kuiviksi vähintään puolitoista vuotta ulkona. Nämä puuklapit hän laittoi pystyasentoon peltitynnyreihin ja osan tynnyrien ulkopuolelle. Nämä hän sitten sytytti palamaan. Valmiin tervan hän otti talteen kourua pitkin. Tervaa käytettiin veneiden suojaamiseen kosteudelta, tuomaan köysiin lujuutta ja jopa tautien parantamiseen. Haastateltava Alpi Hytönen (80v) toimi aikoinaan maanviljelijänä, harrasti kilparavia, omisti useita hevosia. Sota-ajan jälkeen kuljetti maitoa Varkaus-Kuopio välillä hevoskyydillä 10 kilometrin matkoja. Tuttuja olivat Suolahti ja Kontiolahti.



Kuva: Mäkinen, E. / CC BY / Museovirasto

Terva oli Suomessa tärkeä vientituote v. 1500 – 1800 luvuilla, jolloin laivat olivat puusta ja köydet olivat hampua, niiden ketävyttä piti vahvistaa tervalla tai piellä.. Kauppaa käytiin vesiteitse. Tärkeimmät tervanpolttoalueet sijaitsivat vesistöalueilla mm. Keski-Pohjanmaalla, Saimaan/Päijänteen rantamilla sekä Viipurin ja Lounais-Suomen rannikoilla. Tervahauta kaivettiin hiekkapohjaiseen maaperään, nurinpäin olevan rautapadan malliseksi. Keskelle kuoppaa asetettiin silmäkivi ja sen viereen pystytettiin pitkä napapuu keskipaikan merkiksi tervassyleitten latomisen helpottamiseksi. Kun kaikki puusäleet oli ladottu, hauta peitettiin mullalla ja sammaleilla tiiviiksi ja sytytettiin. Palamisen piti tapahtua hitaasti kytemällä, ei roihuamalla. Tervamiilun kokoamisen taito on ollut suurta tarkkuutta vaativaa työtä, jotta siitä syntyi kelvollista tervaa.

Terttu Raitanen, Tiedotusryhmä



Kuva: Wilse, Anders Beer / CC BY / Wikimedia commons



AIVOPÄHKINÖITÄ

Mieli tarvitsee toimintaa ja haasteita pysyäksensä kunnossa, aivan samoin kuin kehokin. Aivot ilahtuvat kaikista älyllisistä haasteista. Aivojen herkkuruokaa on erityisesti uuden oppiminen, kuten tanssiaskelten harjoittelu. Myös vieraan kielen opiskelu tai vaikkapa käsityöt ovat aivoille hyväksi.

Tässä muutama aivopähkinä, joiden avulla virkistät aivotoimintaasi.



AAKOSSOPPA

Alla on kymmenen joulukuun liittyvää sanaa, joiden kirjaimet ovat menneet sekaisin. Järjestä kirjaimet uudestaan ja selvitä sanat.

pikkujoulu _____
tutto hirttä _____
nauris _____
terveiden kantilta _____
lauha juoru _____

tulokkaan tilat _____
pori riisuu _____
pläkki kamu _____
kalapuikko trap _____
pilke kiirii _____

TIEDÄTKÖ NÄMÄ JOULUUN LIITTYVÄT?

1. Kuinka kauan Suomessa on lähetetty joulukortteja? _____
2. Koska ensimmäinen joulupostimerkki julkaistiin? _____
3. Mikä aihe oli ensimmäisessä joulupostimerkissä? _____
4. Kuka on ensimmäisen joulupostimerkin suunnittelija? _____
5. Mistä tunnistat nykyisin joulupostimerkin? _____
6. Mikä on Joulumerkki? Minkä hyväksi sitä myytiin? _____
7. Mikä aihe oli Suomen ensimmäisessä Joulumerkissä? _____
8. Miten Joulukalenteri sai alkunsa? Mistä maasta? _____
9. Koska Joulukalenteriperinne alkoi Suomessa? _____
10. Kuka suunnitteli ensimmäisen suomalaisen joulukalenterin? _____

Vastaukset sivulla 26

istikot

ORTO-DOKSINEN RUKOUS-HUONE -1. RE-HEN-TE-LEVÄ PIKKU-PURTAVAA VAL-TIOILLA

AHTERI KUVITeltu

HET-KINEN

SÄILÖT-TYJÄ LAPIN POIKA

SPORT-TINEN YHTIO HELLO -

HITTI-TUOTE BAJUL JEESAA-MISTA

JÄRVEN POH-JASSA

VÄLTTELYÄ -1. RUOKA-LEPO UKKOSEN JUMALA

TUNTU-REILLA BOURDAIN KÄSKY

JAUHAA SAMAA HIERON-TOJA

STOPIT ILMAN HEDE-KUKKIA

MANUN TYTÄR NOT-KELMA

VÄ -VYILLÄ

MOÖPELI-JÄTTI SOTILAS-LIITTO

KIRJA-PAI-NOSSA

KORVAUS

KAPAKKA WARHOL-McCOY AHTOLA

SUURI

PERIT-TAVIA VOI TUKKEJA

LUSI-KOITAVIA 1/50

KIVA

KÄDESSÄ VAS-TAAN-MUUN-NELMA DO-NAL-DIN EX

RAVI-PELEJÄ

KOSMO-NAUTTI GERMAN JÄLLEEN

PITÄÄ HAUSKAA Sn

TÄH-DISTÖ LITUS-KAINEN

MAJO-NEESIA VIDEO-SOVELLUS

VENE-SUOJIA

PUHDAS PULMU-NEN

ERIEIN VÄLISSÄ OHUKAISENA -P SADATTE-LUSANA

TAIWANISSA KIR-KOSSA CHAPLIN

KUKA? MITÄ? HÄH?

POHJOIS-NORJAN KUNTA

KO-LOJA

SUOMEN JA NORJAN VÄLISSÄ

SALT LAKE CITY KARU HISSI-FIRMA



PAULIN TARINA

Suuntaan kulkuni kohti Hepokullan lähiötä, joka on minullekin tuttua seutua ja jonka kautta ajan melkein päivittäin. Lähiö on valmistunut 1974 ja aikoinaan lähinnä lapsiperheiden suosiossa ollut alue on ikärakenteeltaan ja asukasmäärältään muuttunut paljon ikäihmisten asuttamaksi lähiöksi. Viimeaikoina on alue kokenut huomattavan suuren saneerausprojektin ja nyt lapsiperheet ovat jälleen löytämässä nämä maisemat. Näissä maisemissa, alueen reunalla aivan metsän rajalla on viihtynyt jo 50 vuotta Pauli, tämänkertaisen tarinan kertoja.

Pauli on syntynyt vuonna 1929 Kärmläisten saarella, joka nykyisin kuuluu Naantaliin ja saarella on pelkästään kesäasutusta. Perhe sai elantonsa kalastuksesta, jossa apuna oli myös Pauli tarvittaessa. Koulumatkaa kertyi yli viisi kilometriä Livonsaaren koululle, joista yksi kilometri oli vesimatkaa. Kelirikkoa kesti yleensä vain muutaman viikon kerrallaan, joten koulunkäynti ei siitä paljon kärsinyt. Historia, maantieto ja laskento olivat mieluisimpia aineita koulussa. Koulunkäynti keskeytyi talvisodan syttyessä itsenäisyyspäivän jälkeen ja jatkui 13.3.1940 rauhan tultua. Nuo 105 päivää eivät maaseudun elämään paljon vaikuttaneet, talviset työt pystyttiin hoitamaan ilman miehiäkin. Välirauhan aikana Pauli liittyi Askaisten sotilaspoikiin ja parin vuoden kokemuksella hänet nimitettiin poikaryhmän johtajaksi ja siinä hän toimi aina marraskuulle 1944. Johtaja-ainesta hänessä oli huomannut nuorempana jo koulun opettajakin. Jatkosodan aikana tilanne vaikeutui maaseudulla, työt olivat paljon naisten, poikien sekä eläkeiässä olevien miesten vastuulla.

Armeija-aika sujui Turussa, alokasaika entisessä saksalaisten parakkikylässä "Pikku Berliinissä" nykyisen Pansiontien varrella. Pansiossa, kallion sisällä asuttiin veneenkuljettajakurssin ajan, kurssin jälkeen parhaiten menestyneille annettiin oma vene palveluajan loppuajaksi. Armeijan jälkeen Pauli meni myyjäksi S-ryhmään kuuluneen Livonsaaren Osuuskauppaan. Eri liikkeissä ja eri tehtävissä kuluivat seuraavat kahdeksan vuotta, johon kuului myös koulutus Suomen Osuuskauppa-koulussa. Sitten tapahtuikin kirjaimen vaihto hänen siirtyessä Turun Keskon palvelukseen. Eri tehtävissä tuli kuluneeksi 28 vuotta, viimeiset 17 vuotta tiedotuspäällikön toimessa, kunnes eläkepäivät alkoivat v. 1990.

Paulia voi todella sanoa varsinaiseksi järjestöaktivistiksi. Jo 16-vuotiaana hänet valittiin Askaisten Loimun sihteeriksi ja se oli vain alkua erilaisille järjestökentän tehtäville, joista toiset liittyivät töihin ja toiset harrastuksiin. Pitkä elämä on antanut hänelle mahdollisuuden osallistua edelleen

lähinnä eläkeläisjärjestöjen toimintaan kuten; V-S:n K-Seniorit, Turun sotaveteraanien Tuki- ja Perinneyhdistys, V-S:n Sotilaspoikien perinnekilta ja Livonsaaren kyläyhdistys. Vuoden päivät hän on ollut mukana Turun Seudun Vanhustuen toiminnassa, hän on ollut sekä vastaajana ja välillä myös kysyjänä Tietovisa-toiminnassa. Tässä taustana erilaisten visailujen harrastaminen nuoresta pitäen, ensimmäinen tapahtuma oli Askaisten Sotilaspoikien ja Pikkulottien välinen ottelu järjestöjen joulujuhlassa, tiukka kilpailu päättyi poikien voittoon ja siitä se harrastus sai innostuksensa.

Pauli on ollut 12 vuotta leskenä, Terttu vaimo oli kulkenut rinnalla vuosikymmenten ajan, olivathan he tavanneet kummankin ollessa 26 vuoden ikäinen, Terttu löytyi tiskin takaa, vähän niinkuin Isoisän "Olkihattu" laulussa muistellaan. Viimeisiä vuosia varjosti Tertun muistisairaus, viisi vuotta kului kotona, toiset viisi laitoksessa, jossa Pauli vieraili päivittäin. Yksinäisyyttä hän ei kuitenkaan myönnä kokevansa, vaikka elämäkumppania ei enää viereltä löydy. Päivät täyttyvät varhaisilla aamulenkeillä ja maailman tapahtumia seuraten. Kirjoja löytyy kahden seinän täydeltä, osittain paljon tietokirjoja, joista selittyy Paulin laaja yleistieto alalta kuin alalta.

Aamuisin on edelleen mielekästä nousta uuteen päivään, vaikka ikä on kaikenlaista vaivaa tuonut. Vanhustuen Tietovisa on mukavaa ajanvietettä ja hän kannustaakin kaikkia ikäihmisiä aktiivisuuteen. Vähän häntä harmittaa, ettei löytänyt Vanhustukea aikaisemmin, jolloin olisi ollut enemmän virtaa osallistua aktiivisemminkin eri toimintoihin. Paulin tapaa varmemmin Tietovisa-ryhmän istunnoissa parittomien viikkojen maanantaina. Pienillä palkinnoilla pyritään palkitsemaan istunnon parhaita, vaikkei kysymyksessä olekaan kilpailu vaan leppoisaa dementiaa vastustustuokio. Tilaisuus päättyy kahvihetkeen ja yleensä yhteinen toteamus onkin: "Olipas taas mukavaa tavata!" Tule Sinäkin mukaan!

Tiedotusryhmä, Maarit Rintala

VANHUSTUEN TANSSIAISET

Turun Seudun Vanhustuen tanssiaisissa laitettiin jalalla koreaksi Ruusukorttelissa. Osa paikallaolijoista veti tanssikengät jalkaansa ja tanssilattialla nähtiinkin huikeita pyörähdyksiä. Toiset olivat tulleet nauttimaan hyvästä musiikista ja ystävien seurasta.

Huikeat esiintyjät Turun Rautatiehanuristit saivat raikuvat taputukset esityksiensä perään. Tapahtuman yksi kohokohdista oli kahvi ja kakkutarjoilu, mikä saikin viimeistään hymyn osallistujien kasvoille. Kylläpä olivat Veraisella leiponeet herkullisen mansikkakakun!

Tilaisuuden jälkeen Ruusukorttelista poistui iloista väkeä ja moni kertoi, että oli ollut ihanaa päästä pitkästä aikaa kunnolla tanssimaan. ”Kiitos ja tällaista lisää”, toivotteli kansa mennessään.

Koordinaattori Hanna-Kaisa Rupponen



VANHUSTEN ÄÄNI 16.10.

Saimme apulaispormestari Mirka Muukkosen vierailulle lokakuussa. Tilaisuudessa häneltä kysyttiin mm. Miten ikäihminen saa informaatiota ja miten tiedonsaantia tuetaan. Painettu tieto kun on nopeasti vanhentunutta, mutta netissä ja somessa muuttuvaa tietoa pystytään päivittämään. Kaupunki on perustanut alueolohuoneita eri puolille kaupunkia, joissa jaetaan infoa Turun kaupungin päätöksistä ja ajankohtaisista asioista. Löydät oman alueesi olohuoneen sivulta www.turku.fi/alueolohuoneet.

Rollaattoreiden laajempaa maksutonta käyttöä toivottiin ja osallistujat toivat esiin huolensa tämän hetken hyvinvointiasioihin liittyen. Muukkonen kiittikin osallistuneita, että tuovat esiin epäkohtia ja muistutti, että jokaisella asukkaalla on oikeus antaa kaupungille palautetta.

Yhdistystyöntekijä, Kirsi Toivonen

KUNTA- JA ALUEVAALIT 2025

Aluevaalit ja kuntavaalit järjestetään samanaikaisesti sunnuntaina 13.4.2025. Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät tärkeistä, jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

Aluevaaleissa valitaan valtuutetut aluevaltuustoihin, jotka vastaavat hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Kuntavaaleissa valitaan valtuutetut kuntien valtuustoihin, jotka päättävät kunnan toiminnasta ja taloudesta

**Tervetuloa Turun Seudun Vanhustuki ry:n
järjestämään kuntavaalitilaisuuteen
tiistaina 25.2.25 klo 15.00 Ruusukortteliin,
Puistokatu 11, 20100 Turku.**



Tule siis tekemään tiukkoja kysymyksiä Turun tulevaisuuden hankkeista ja palveluista. Aloitamme ensin kahvitarjoilulla, jonka jälkeen pääsemme kysymyksiin. Tilaisuuden järjestää Vanhustuen Vaikuttajaryhmä.

MONENLAISTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA

*Kaikki toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen.
Meillä voit toimia vapaaehtoisena monenlaisessa
erilaisessa tehtävässä tavallisen ihmisen
tiedoin ja taidoin.*



KEIKKA-AUTTAJANA

Autat yli 75-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan.

Kevään kurssit

To 16.1. klo 16.30-19.30

Ti 11.2. klo 9.00-12.00

To 27.2. klo 16.30-19.00 (etäkurssi)

Ti 18.3. klo 13.00-16.00

To 17.4. klo 16.30-19.30

Ti 13.5. klo 13.00-16.00

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:
puh. 040 709 0073 tai
ada.tervasmaki@vanhustuki.fi



TUKIYSTÄVÄNÄ

Toimit juttelu- ulkoilu- ja harrasteseurana yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia tuki- tai etäystävänä.

Kevään kurssit

Ke 15.1. klo 16.30-19.30

Ke 12.2. klo 9.00-12.00

Ke 19.3. klo 13.00-16.00

Ke 16.4. klo 16.30-19.30

Ke 14.5. klo 13.00-16.00

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

KUNTOILUKUMMINA

Käyt jumppaamassa yli 70-vuotiaan kanssa fysioterapeutin suunnitteleman valmiin ohjelman mukaan.

Kevään kurssit

Ti 14.1. klo 16.30-19.30

Ti 11.2. klo 13.00-16.00

Ti 11.3. klo 16.30-19.30

Ti 8.4. klo 13.00-16.00

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

VAPAAEHTOISTEN TAPAAMISET

VANHUSTUEN HELMET

Me pyrimme pitämään vapaaehtoisistamme hyvää huolta ja tarjoamme vapaaehtoisillemme - teille helmille, ohjattua vertaistukea, joka tuo voimaa ja varmuutta vapaaehtoisena toimimiseen. Helmet kokoontuvat neljä kertaa vuodessa.

Kevään ajat ja aiheet:

Tammikuu: 27.1. klo 17.00-18.30

Menetykset ja kuolema

Huhtikuu: 14.4. klo 17.00-18.30

Vertaistuki

VIRKISTYSTAPAAMISET

Tammikuu: 22.1. klo 16.30-18.30

TULE-tietokeskuksen Ina Vihilehden luento unesta ikääntyessä

Helmikuu: 12.2. klo 11.00

Kakolan lääninvankilan kierros sekä lounas ravintola Rubenissa. Omavastuu 5e.

VAPAAEHTOISENA VANHUSTUESSA

Julkaisemme jokaisessa numerossa yhden vapaaehtoisen haastattelun. Vapaaehtoiset ovat yhdistyksemme tärkeä voimavara eikä ilman heitä olisi yhdistystä. Tästä syystä haluamme nostaa vapaaehtoisten ääntä kuuluviin.

KUKA OLEN?

Olen Satu ja ollut jo muutaman vuoden eläkkeellä. Tykkään kaikenlaisesta pelaamisesta. Luen paljon ja liikuntaharrastuksiani ovat pilates ja käveleminen.

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTAA TEEN?

Toimin tukiystävänä ja välillä myös keikka-avustajana.

MITEN LÄHDIN MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN?

Tutustuin Vanhustuen toimintaan aluksi pelikerhon merkeissä. Siellä kuulin, että vapaaehtoisista avustajista on pulaa. Kiinnostuin asiasta ja osallistuin keikka-avustajan koulutukseen. Siinä yhteydessä kiinnostuin myös tukiystävätoiminnasta ja tällä hetkellä minulla on aivan ihana ystävä, jota tapaan pari kertaa kuukaudessa.



MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA VAATII MINULTA?

Keikka-avustajan keikoista saan tiedon puhelimeen asentamani appin kautta. Keikoista voi valita itselle sopivat. Tukiystävääni tutustuin tukiystävätoiminnan ohjaajan avustuksella. Tapaamme parin viikon välein parin tunnin ajan. Sovimme tapaamisista keskenämme. Tapaamisissa voimme esim. käydä yhdessä asioilla tai ulkoilemassa tai kaffella.

Vapaaehtoistoimintaan kuluu siis parin tunnin verran ja voin itse valita ajankohdan. Tukiystäväni asuu aika lähellä, joten matkat hänen luo voin kävellä sään salliessa ja saan näin itse liikuntaa siinä samalla.

MITÄ HYVÄÄ VAPAAEHTOISUUS TUO ELÄMÄÄSI?

Se, että voi olla avuksi tai ihan vain seurana, antaa positiivista energiaa sekä itselle että autettavalle. Tukiystävä ilahtuu niin kovin siitä, että tulen käymään, joten ihan jo sen vuoksi on ihanaa mennä tapaamisiin.

Lisäksi Vanhustuki järjestää vapaaehtoisille erilaisia koulutustilaisuuksia, joista on hyötyä ihan jokapäiväisessä elämässäkin. Voisin mainita vaikka ensiapukurssin, jossa harjoiteltiin mm. elvyttämistä ja defibrillaattorin käyttöä, sekä luennon, jossa keskityttiin omien voimavarojen ja niin henkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Lisäksi järjestetään tapaamisia muiden vapaaehtoisten kanssa, jolloin voimme vaihtaa kuulumisia ja pohtia mahdollisia mieleen nousseita kysymyksiä.

MITÄ HALUAISIT SANOA VAPAAEHTOISUUTTA MIETTIVÄLLE?

Kannattaa lähteä mukaan. Saat hyvää mieltä itsellesi ja samalla levität hyvää mieltä ympärillesi. Tapaat mukavia ihmisiä, jotka ovat iloisia seurastasi ja avustasi. Keikkatehtävät voi valita omien kykyjen mukaan.

Ryhmänvetäjän terveiset

Hei vaan!

Haluaisin kiittää kaikkia mölkkyläisiä ja tietysti myös Vanhustukea huikeasta iloisesta ja mukavasta ajasta, jota mölkkypeliä olin vetämässä 8 vuotta.

Meillä oli todellakin kiva porukka ja kiitokseni kuuluu kaikille. Tulen edelleen pelaamaan, kun kiireiltäni vain ehdin, mutta en vetäjänä vaan normi pelaajana. Kaikkea hyvää teille!

Ryhmänohjaaja, Marja Lumio



TIEDOTUSRYHMÄ ESITTÄYTYY

Tässä osiossa esitelemme eri työryhmiä, joita ilman emme kykenisi toimimaan yhdistyksenä.

Yhdistyksessämme on neljä työryhmää: Tapahtuma-avustajat, vaikuttajaryhmä, ohjelmatyöryhmä sekä tiedotusryhmä, johon pääsemme tutustumaan ensimmäisenä.



Kuvassa vasemmalta oikealle Terttu Raitanen, Pirjo Solin, Reetta Liukkonen, Maarit Rintala

*Tiedotustyöryhmä kokoontuu neljästi
vuodessa suunnittelemaan uutta lehteä.
Kokouksessa sovitaan mistä aiheista kukin
kirjoittaa seuraavaan lehteen. Ennen
lehden julkaisua yhdistyksen
vastuu-/taitosta huolehtivat henkilöt
tarkistavat tekstin oikeellisuuden, ja
lisäävät tarvittavat kuvat paikoilleen.
Vastuuhenkilö huolehtii lehden
painatukseen menosta ja postituksesta.
Seuraavassa tapaamisessa aina myös
keskustellaan lehdestä tulleesta
palautteesta. Työ on ollut mielenkiintoista
ja vaihtelevaa! -Terttu*

TERTTU:

“Olin jäänyt eläkkeelle kaupunginsairaalan toimistotyöstäni vuoden 2007 keväällä. Tavatessamme minulle ennestään tutun Seija Lopensen kanssa, hän kysyi jäisikö minulle nykyisin aikaa, joten hän pyysi minua mukaan Turun seudun vanhustuen yhdistykseen vapaaehtoistyöhön. Olin ensin hallituksen jäsen, ja toimin tukiystävänä. Käsiyökerhon perustimme v.2011, johon tulin ryhmän vetäjäksi. Ohessa kirjoitimme yhdistyksessä tai kirjastossa pidetyistä luennoista tekstejä yhdistyksen Tukiviesti lehteen. Aiheet ovat olleet vanhuus ikään tulleita koskettavia asioita: sairauksia, ravitsemusta, tai asumisvaihtoehtoja sekä kotiin saatavaa apua. Mielenkiintoisia ovat olleet pitkään eläneiden haastattelut: jo ennen Suomen sotia syntyneiden kokemukset.”

MAARIT:

“Nimeni on Maarit Rintala ja olen syntyperäinen turkulainen, ihan Heidekenillä aikoinaan päivänvalon ensi kertaa nähnyt. Turussa olen myös pysynyt, mitä nyt 20 vuoden syrjähyppy Raisioon, mutta sehän nyt on melkein kuin Turun lähiössä asuisi. Kirjoittaminen on aina ollut mieluista ajanvietettä, aluksi tietysti koulussa lukemattomine ainekirjoituksineen ja esitelmineen tuli kirjoitusta harjoiteltua. Ruuhkavuosissa taisi kirjoittamiset jäädä vähemmälle, kirjojakaan ei kummemmin ehtinyt lukea. Työelämästä jäin pois jo alle kuusikymppisenä myytyäni yritykseni Helsingissä. Yhtäkkiä olikin aikaa runsaasti. Tuolloin lähes 15 vuotta sitten liityin Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoisten joukkoon. Toimin ystävänä ja kuntoilukummina, välillä hallituksessakin, mutta mieluisin tehtävä on ollut tiedotusryhmän jäsenenä toimiminen. Ryhmä on kokoontunut erilaisissa kokoonpanoissa vuosien varrella ja kirjoitettavat aiheet ovat olleet vähän kaikkea maan ja taivaan väliltä. Välillä kirjoitamme lyhennelmiä esitetyistä luennoista, välillä etsimme tietoa päivänpolttavista vanhusväestöä koskevista asioista. Mieluisa tehtävä on ollut myös ikäihmisten haastattelut otsikon "Minun tarinani" alla. Kaikenlaista liikuttavaakin kohtaloa olen saanut olla kirjoittamassa muistiin. Jokaisella meillä on tarinamme kerrottavana ja viimeistään elämän ehtoopuolella on muistoja hyvä saada myös luettavaksi jälkipolville. Antoisaa on ollut osallistuminen Vanhustuen lehden luomiseen. Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan kirjoitushommiin, niin ota ihmeessä yhteyttä henkilökuntaan.”

REETTA:

“Olen Reetta Liukkonen ja toiminut Vanhustuki ry:n ryhmissä vapaaehtoisena ohjaajana parisen vuotta. Tämän vuoden elokuussa minulle ehdotettiin liittymistä tiedotusryhmään. Vastaanotto kaikkeen yhdistyksen toimintaan on ollut lämmintä ja kannustavaa.

Olen syntynyt Eteläpohjanmaalla, hakenut valkolakin Kuopiosta, valmistunut ammattiin Jyväskylässä ja työskennellyt ensin pitkään Turussa ja kymmenkunta vuotta Lapin eri kunnissa. Kymmenisen vuotta sitten palasin Turkuun lähelle tärkeitä omaisiani. Maailmalla matkatessani olen kulttuurinähtävyyksien ohella pitänyt tärkeänä tutustua alkuperäiskansojen elintapoihin. Tämä kaikki on rikastanut elämääni suuresti. Koen tiedottamisen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Oppikouluajoista alkaen olen tehnyt yhteistyötä maakunta- ja paikallislehtien sekä sittemmin sähköisen median kanssa. Vuosien saatossa olen antanut lukuisia haastatteluita ja oikolukenuit niitä, sekä kirjoittanut julkaisuihin kelpuutettuja artikkeleita. Niistä viimeisin ilmestyi ammattilehdessäni tänä syksynä. 2000-luvun alkupuolella Muoniossa asuessani innostuin käymään lehdistöavustajan kurssin. Sen aikana kirjoiteltiin lehtijuttuja ja kuvattiin haastateltavia päätoimittajan ohjauksessa. Nyt sitten totuttelen Vanhustuki ry:n toimintatapoihin ja tiedottamisen tarpeisiin. **Olisi mukavaa saada lukijoilta vinkkejä siitä, mitä Vanhustuen Viestistä halutaan lukea.”**

PIRJO:

“Olen Pirjo Solin. Syntymäkotini maisemat olivat Espoossa. Sieltä olen vuosien vierieissä siirtynyt yhä länmemmäs Inkoon, Kirkkonummen ja Tammisaaren kautta. Turussa olen asunut 6 vuotta. Vanhustuen toimintaan tulin kuntoilukummiksi ja siinä jatkan edelleen. Tiedotusryhmässä aloitin muutama vuosi sitten. Kirjoittelen. Se on hauska harrastus ja siltä pohjalta myös näitä juttuja lehteen olen tehnyt.”



Tiedotusryhmään mahtuu uusia jäseniä - ole rohkeasti yhteydessä, mikäli kirjoittaminen on sinulle sydäntä lähellä!

TUE TOIMINTAAMME -LIITY JÄSENEKSI

Liittymällä jäseneksi olet mukana mahdollistamassa toimintaamme kotona asuvien vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi. Jäsenyys on aina kalenterivuosiokhtainen.

**JÄSENMAKSU 2025:
HENKILÖJÄSENELTÄ 22€
KANNATUSJÄSENELTÄ 50€
(yritykset, yhteisöt, kunta)**

Miten liityn jäseneksi?

Voit täyttää jäsentietolomakkeen toimistollamme, soittamalla yhdistystyöntekijälle p. 044 536 7741 tai nettisivuillamme www.vanhustuki.fi

Mitä saan jäsenenä?

Vanhustuen viestin postitettuna kotiisi tai digilehtenä neljästi vuodessa. Retket, matkat sekä varainkeruutilaisuudet jäsenhintaan. Jäsenetuja yhteistyökumppaneiltamme, äänioikeuden yhdistyksen sääntömääräisissä kokouksissa (henkilöjäsenet).

VANHUSTUESSA TAPAHTUU

Ilmoittaudu mukaan!

Alla oleviin tilaisuuksiin ilmoittautumiset toimistolle puh. 044 536 7741

KEVÄÄN SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Syntymäpäiväkahvien ohjelmassa kakkukahvit ja mukavaa yhdessäoloa.

Ilmoittautumiset toimistolle. Mukaan mahtuu 15 juhlijaa.

Jos haluat esittää laulun, runon tai muuta ohjelmaa, ilmoita toimistolle!

Ti 18.2. klo 13-14.
Tammi- ja helmikuussa syntyneille yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 5.2. toimistolle.



Ti 15.4. klo 13-14
Maalis- ja huhtikuussa syntyneille yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 1.4. toimistolle.

RETKI RAUMAN TEATTERIIN KESKIVIKKONA 5.3.2025

Maaliskuussa teemme retken Rauman teatteriin katsomaan näytöstä Ranskalainen pyjama.

“Ranskalainen pyjama on Marc Camolettin kirjoittama menestysfarssi. Alkuperäiseltä nimeltään Pyjama pour six -näytelmää on Suomessa esitetty myös nimillä Älä pukeudu päivälliselle ja Lainalakanat. Rauman teatterissa näytelmästä nähdään täysin uusi, Aino Pirolan suomentama versio. Pariisin lähistöllä sijaitsevaan huvilaan sijoittuva tarina sisältää klassisen farssin tapaan runsaasti yllätyksiä, väärinkäsityksiä ja intohimoa. Tämä hilliton ihmissuhdesoppa saa niin roolihahmojen kuin katsojienkin päät pyörälle!”

OHJELMA:

Menomatka: klo 11.30 Lehmusvalkama - klo 12.00 Ruusukortteli - viimeistään klo 13.30 Raumalla, näytös alkaa kello 14 ja kestää 2 h 10 min väliajalla.

Paluumatkalle lähdetään näytöksen jälkeen n. klo 16.30 ja matkan varrella pidetään kahvitauko niin, että noin klo 18.30 ollaan takaisin Ruusukorttelissa ja viimeistään klo 19 Lehmusvalkamassa.

HINTA:

37€/jäsen ja 44€/ei-jäsen sisältää bussikuljetukset Raumalle ja takaisin sekä teatterilipun.

ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSU:

Varaa paikkasi ensin toimistolta p. 044 536 7741 ja maksa retki 4.2.2025 mennessä yhdistyksen tilille FI29 4309 2220 1223 25. Voit myös maksaa käteisellä tai kortilla yhdistyksen toimistolla. Ilmoitathan paikkaa varatessasi, tuletko kyytiin Lehmusvalkamasta vai Ruusukorttelista.
Ilmoittautumiset 4.2. mennessä.

KUNTOSALIRYHMÄT

Kuntosaliryhmät maanantaisin
klo 11-11.45 ja 12-12.45

Lounatuulet yhteisötalon kuntosalilla
Ryhmän vetäjinä Vanhustuen vapaaehtoiset.

Ilmoittautuminen ryhmään yhdistyksen toimistolle. Mukaan mahtuu 10 hlö/ryhmä.



KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

MAANANTAI

Bingo joka toinen maanantai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Pelataan 2 kierrosta bingoa. *Alkaen 20.1.*
Tietovisa joka toinen maanantai klo 10.30-11.30, parittomina viikkoina. Visaillaan kysymysten ja pulmien parissa ja juodaan kahvit. *Alkaen 13.1.*

TIISTAI

Menneitä muistellen joka toinen tiistai klo 10-11.30, parillisilla viikoilla. Muistellaan mukavia iloisessa seurassa. *Alkaen 21.1.*

KESKIVIIKKO

Kädentaidot joka toinen keskiviikko klo 12.30-15, parillisilla viikoilla. Ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista. *Alkaen 8.1.*
Englannin keskustelukerho joka toinen keskiviikko klo 13-14.30, parittomina viikkoina. *Alkaen 15.1.*

TORSTAI

Pelikerho joka torstai klo 10-11.30. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla. *Alkaen 9.1.*
Ikivireät-keskusteluryhmä joka toinen torstai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä. *Alkaen 9.1.*

YKSINÄISTEN VERTAISRYHMÄ KIITTÄÄ JA KUMARTAA

Yksinäisyys tuntuu kehossa - Tuntuu kuin en olisi olemassa ja että tekemisilläni ei ole mitään merkitystä.



Yksinäisten vertaisryhmä sai vuonna 2021 hankerahoituksen hakemuksella, joka alkoi tällä lauseella:
"Kustannustehokkaalla ryhmätoiminnalla vahvistetaan yli 70-vuotiaiden yksinäisyyttä kokevien voimavaroja ja annetaan keinoja yksinäisyyden käsittelyyn ja ymmärtämiseen."
Yksinäisten vertaisryhmä aloitti toimintansa saman vuoden syksyllä kahdella ryhmällä.

Yli kolme vuotta myöhemmin vertaisryhmässä on käynyt yhteensä 202 yksinäistä ihmistä, joista 125 eri osallistujaa. Osallistujista suurin osa oli naisia. Miehiäkin sentään näimme ryhmässä noin 10%. Keski-ikä ryhmässä on ollut vähän yli 80 vuotta. Ryhmien tavoitteena on ollut yksinäisyyden tunteen ymmärtäminen, vähentyminen, kuulluksi tuleminen ja vertaisten kokemusten ja toimintatapojen oppiminen omaan elämään. Ymmärtämyksen kasvaessa osallistujien hyvinvointi lisääntyy.

Osallistujat kertovat, että ryhmistä saa positiivisuutta ja viisaita neuvojakin omaan elämään. Ryhmän jälkeen olo on kevyempi ja arvostus itseä kohtaan on lisääntynyt. Vertaisohjaajia projektin aikana on ollut kolme ihanaa naista! Heitä ilman emme olisi saaneet varsinaista vertaisuutta ryhmänohjaukseen, eikä ryhmiä ole pitänyt peruuttaa työntekijän esteisyyden takia.

Nyt on kuitenkin tullut aika kiittää kaikkia osallistujia ja kanssamatkustajia, kun projekti on tullut päätökseen.

Yksinäisyyttä ei ole vielä hävitetty – työtä on. Muistetaan siis katsoa toisiamme silmiin ja kysyä **"Mitä sinulle kuuluu?"** Kiitos kaikille mukana kulkijoille ja ryhmässä kävijöille - olen oppinut teiltä vähintäänkin yhtä paljon, kuin te, jotka olette yksinäisten vertaisryhmissä käyneet!

Vertaisryhmä koordinaattori, Katri Korvela

MINNE MENNÄ?

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

VIRKEÄ VANHUUS-LUENTOSARJA



- **To 23.1. klo 10-11:30** Ratkaisukeskeinen sosiaalialan ammattilainen Liisa Love: Mielen hyvinvointitaidot – Työkaluja tasapainoisempaan arkeen
- **To 20.2. klo 10-11:30** Lääketieteen tohtori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi: Liikunnan ihme pilleri - kaiken ikää!
- **To 13.3. klo 10-11:30** Fysioterapeutti TULE-tietokeskuksesta: Keinoja parempaan uneen

Virkeä vanhuus -luennoilla kuulet painavaa asiaa ikääntymisen mahdollisuuksista. Keväällä keskitytään fyysiseen hyvinvointiin.

Kerran kuukaudessa torstaisin kello 10-11.30 pääkirjaston Studiassa.

Luennot järjestää yhteistyössä Turun kaupunginkirjasto, Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja Turun Seudun Vanhustuki ry

TUOLIAVUSTEINEN JUMPPA RUUSUKORTTELISSA

**Tiistaisin 7.1.2025 alkaen
kello 11.30-12.15 ja kello 12.30-13.15**
Ruusukorttelin liikuntasalissa
(Puistokatu 11, Turku).

Tuoliavusteisessa jumpassa voi osan liikkeistä tehdä kunnan mukaan myös seisten.
Jumpan ohjaa Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoinen.



ALKUVUODEN VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄT

Vanhustuen iltapäivät järjestetään
Ruusukorttelin juhlasalissa

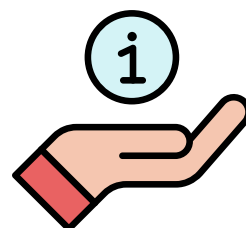
tiistai 21.1. klo 14-15.30
tiistai 11.2. Vanhustuen iltapäivä
osana Eväitä arkeen-tapahtumaa,
seuraa ilmoittelua!
tiistai 18.3. klo 14-15.30

Iltapäivien ohjelmat tarkentuvat kevään aikana.
Seuraa yhdistyksen tapahtumakalenteria sekä Turun Sanomien menovinkkejä.
Ilmainen sisäänpääsy. Kahvi ja pulla 3e.



VANHUSTUEN TIETOISKUT TOIMISTOLLA

13.1. klo 13-14.30 Ikifit Skanssi
27.1. klo 13-14.30 Lounais-Suomen Martat
"ikäihmisten ravitsemus"
24.2. klo 13-14.30 Hautaustoimisto Vehanen
"hautajaiskäytännöt"
10.3. klo 13-14.30 Viking Line
24.3. klo 13-14.30 Varhan palveluohjaus
"ikäntyneiden palvelut"



JÄSENEDET

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

ASKARTELULIIKE PRESENTO

Kauppiaskatu 13, 20100 Turku, puh, 050 373 6784.
Alennus -10 % tuotteista.

HAUTAUSTOIMISTO VEHANEN (ent. Pietét)

puh. 02 2780 760. Toimimme Turussa
Käsityöläiskadulla, Eerikinkadulla ja
Kiinamyllynkadulla sekä Naantalissa torin laidalla
Henrikinkatu 2. www.vehanen.fi.
Arkut ja uurnat -10 %.

INSTRUMENTARIUM PUPILLI

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

JALKINELIIKE STELLA

Humalistonkatu 4, 20100 Turku, puh. 044 0251 122
-10 % alennus jalkineista.

KAMPAAMO ADA & OLEXI

Rauhankatu 8, 20100 Turku, puh. 02 2510 102
-10 % alennus hiustenleikkuusta.

KINTTUPISTE

Humalistonkatu 18, Turku. Puh. 045 8611 509,
www.kinttupiste.fi. Jalkojenhoitotuotteet ja –
hoidot -10 %. Alennus ei koske tarjoustuotteita eikä
palvelumaksua.

KOTONA ASUEN SENIORIHOIVA –

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

KOULUTETTU HIEROJA VERA KORHONEN

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

KUI DESIGN

Kristiinankatu 6, 20100 Turku, puh. 044 572 6198.
-10 % alennus kaikista omista tuotteista.

KÄSITYÖ-KAISA KY

Hämeenkatu 3 A, 20500 Turku. Puh. 02 233 3937.
Avoinna ma-pe klo 9–17.
Kaikista tuotteista -10 % alennus.

MUOTITALO MARILYN

Humalistonkatu 13, 20100 Turku.
www.muotitalomarilyn.fi. Normaalihintaisista
naisten vaatteista 20 % alennus.

RUISSALON KYLPYLÄ

Ruissalonpuistotie 640, Turku. www.ruissalospa.fi.
Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän hinnasta.
Etu voimassa kaikkina päivinä pois lukien aatot ja
juhlapyhät, heinäkuu sekä viikot 8 ja 52. Alennus on
henkilökohtainen ja jäsenyys tulee osoittaa
jäsenkorttia näyttämällä. Etu koskee vapaa-ajan
käyttöä eikä sitä voi yhdistää kokouspalveluihin.

VIKING LINE

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

**Sinun yrityksesi tähän?
Ota yhteyttä toiminnanjohtajaan!**



RISTIKON RATKAISU

```

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

AAKKOSSOPAN VASTAUKSET

1. joulupukki
2. tähtitorttu
3. rusina
4. adventtikalenteri
5. joulurauha
6. lanttulaatikko
7. riisipuuro
8. pulkkamäki
9. piparkakkutalo
10. piirileikki

Tietovisan vastaukset

- 1) Joulukorttien lähettäminen vakiintui meillä tavaksi v. 1920
- 2) Vuonna 1973
- 3) Joulupukki ja poro
- 4) Pirkko Vahtero. Hän on suunnitellut liki 18 vuoden merkit.
- 5) Niissä on kulmassa lumihiihtäjä.
- 6) Maailman ensimmäistä Joulumerkkiä alettiin myydä v.1904 tukemaan etenkin lasten tuberkuloosin hoitoa.
- 7) Orava ja jänis v. 1912. Suunnittelija Väinö Blomstedt.
- 8) Ensimmäinen Joulukalenteri painettiin Saksassa v.1904, kun Gerhard Lang sai ajatuksen äitinsä tavasta helpottaa ”pipareilla” lasten joulun odotusta. Ensimmäiset suklaakalenterit tulivat markkinoille Saksassa v. 1958.
- 9) Tessi Fazer ehdotti v.1947, että Suomen Partiolaiset alkaisivat kerätä varoja myymällä joulukalenteteita. Perinne jatkuu yhä.
- 10) Ulla von Wendt suunnitteli ensimmäisen suomalaisen joulukalenterin v.1947

Toimiston tontut toivottelevat mukavaa joulunaikaa kaikille!



YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja
sij. Sonja Vainikka
045 613 8840
sonja.vainikka@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä
Katja Välimäki
044 781 1674
info@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, suunnittelija
sij. Irene Virtanen
045 613 8839
irene.virtanen@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja
Vera Holm
050 597 9751
vera.holm@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminta, ohjaaja
sij. Lotta Robertsson
044 536 7721
lotta.robertsson@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta,
koordinaattori Iida Aulas
050 544 3313
iida.aulas@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta,
ohjaaja Hanna Hilpinen
040 1936837
hanna.hilpinen@vanhustuki.fi

Keikka-auttajat,
koordinaattori Ada Tervasmäki
040 709 0073
ada.tervasmaki@vanhustuki.fi

Terttu Soinin joulumuistelmia

Kirjailija Frans Emil Sillanpään eli Taatan joulupakina oli sodan jälkeen parinkymmenen vuoden ajan yksi jouluaaton suosituista radio-ohjelmista. Hän kuvaili lapsuutensa jouluja, kertoi menneiden aikojen joulunvietosta ja mietiskeli myös joulun uskonnollista sanomaa. Hänen pehmeän, vähän laulavan äänensä saatan yhä kuulla mielessäni. Mutta joulurauhan juhlava julistus aloitti joulun. Se on perinne, joka on alkanut 1300-luvulla ja jota on joitain sotavuosia lukuun ottamatta vaalittu Turussa katkeamattomasti jo yli 700 vuoden ajan.

Kerrotaan, että joulurauha julistettiin alkujaan ”raatihuoneen ovista ja ikkunoista”. Vuodesta 1886 lähtien julistus on luettu Vanhalla Suurtorilla sijaitsevan Brinkkalan talon parvekkeelta. Aikoinaan se tavoitti vain paikallaolijat, mutta on radion ja television ansiosta ollut sittemmin kuultavissa ja nähtävissä paitsi Suomessa myös ulkomailla.

Nykyinen julistuksen kaava on peräisin vuodelta 1903.

Kun olin lapsi, emme käyneet paikalla, myöhemmin kyllä ja varsinkin nuoruusvuosina. Myös oma perheeni, pojat aika pienestä pitäen, ovat olleet paikalla, samoin lastenlapset silloin kun joulua on vietetty mummolassa Turussa. Nyt jo vuosia yksin eläneenä on tullut matkustaa jouluksi lasten luo.

Yhden vaikuttavimmista joulurauhan julistuksista koin matkalla Hämeenlinnaan vuonna 2019. Olin aamulla käynyt hautausmaalla sytyttämässä kynttilät ja lähdin sieltä ajelemaan ollakseni perillä hyvissä ajoin. Päivä oli aurinkoinen, lunta ei ollut nimeksikään, tiet olivat kuivat ja aaton maantieliikenne oli siihen mennessä jo melkein kokonaan loppunut. Ajoin jossain Rengon asumattomilla taipaleilla silmänkantamattoman pitkää ja suoraa tyhjää tietä, ympärilläni jylhää, vanhaa havumetsää. Puiden raoista siivilöityivät talvenkapeat, matalalta välkehtivät auringonsäteet. Kello lähestyi kahtatoista ja aukaisin autoradion. Tuttu Tuomiokirkon kellojen kahdentoista lyönnit ilmoittivat joulun alkavan. Ja sitten kajahti torvisoittokunnan ”Jumala onni linnamme” säestäen kuoroa ja yleisöä. Lauloin mukana kovalla äänellä, kovemmin kuin koskaan vanhalla suurtorilla. Auto kaikui, olin yksin, keskellä jylhää luontoa, jouluaattona. Mieli herkistyi ja herkistyy yhä sen muistelemisessa. Siinä oli jotain hyvin pyhää, kuten luonnon keskellä yleensä, yhtä aikaa haikeutta, kaipuuta ja kiitosta elämälle.

