



VANHUSTUEN VIESTI

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti nro 1, maaliskuu 2023



Elämään iloa ja ystävältä tukea

Tässä numerossa

- 3 **Pääkirjoitus**
Kutsu kevätkokoukseen
- 4 **Kevättalven tervehdys Turun kaupungin vanhusneuvostosta**
Anagrammit
- 5 **Nivelterveys ja sen hoito**
- 6 **Tukenasi ry**
Numeropulmat
- 7 **FinFami—tukea mielenterveyspotilaiden läheisille**
Ystävätoimintaa yksinäisille
- 8 **Palvelutalo Esikossa vietetään rauhallista seniorielämää**
- 9 **Pässinpökkimiä ja raappahousuja 1940– ja –50 –luvulla**
- 10 **Tarinani**
- 11 **Ristikko**
- 12 **Jumppavinkit**
Tukea kotiharjoitteluun
- 13 **Millainen ihminen tuntee yksinäisyyttä?**
Päätteypulmat
- 14 **Vapaaehtoisten risteily**
Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!
Sudokut
- 15 **Ryhmätoiminta**
Luennot ja tietoisut
- 16 **Muut tapahtumat**
- 17 **Ristikon, sudokujen, pulmien ja anagrammien ratkaisut**
Hyvän mielen tehtäviä
- 18 **Jäsenedut yhteistyökumppaneilta**
- 19 **Liity jäseneksi—tue toimintaamme**
Työntekijöiden yhteystiedot



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

Toimituskunta: Tiedotusryhmä

Kannen kuvat: Pixabay

Taitto: Nina Karuneva

Paino: X-Copy Oy. Painos 1000 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisöotalo,
Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku

Sähköposti: info@vanhustuki.fi

Puh. 044 536 7741

Toimisto on avoinna ma-ke 9-12 ja to 12-15.

Kotisivut: www.vanhustuki.fi

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

Instagram: Turun Seudun Vanhustuki

Yhdistys on perustettu 17.12.2002
Turussa.

Jäsenmaksu vuonna 2023

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

Seuraava jäsenlehti ilmestyy toukokuussa 2023

Aiemmat numerot ovat luettavissa kotisivuillamme.

Pääkirjoitus

Kuluva toimintavuosi on käynnistynyt vauhdilla, ta-
pahtumia ja ryhmiä on ollut toimistolla runsaasti,
mutta valitettavasti varainkeruutilaisuus Lehmusval-
kamassa helmikuussa ei toteutunut. Markkinointi tai
ohjelmatarjonta ei nyt onnistunut ja toivomme, että
meillä on parempaa onnea huhtikuussa. Tuolloin on
suunniteltu toinen varainkeruutilaisuus toteutetta-
van Ruusukorttelissa.

Kevään aikana, tarkemmin huhtikuun 4 päivä, on
Vanhustuen iltapäivä Varissuon kirkossa. Toteutam-
me kaupunginosa periaatteella tämän tilaisuuden ja
samalla toivomme uusia kasvoja mukaan iltapäivään
itäisen Turun alueelta.

Varhan eli Varsinais-Suomen Hyvinvointialueen
aloittaessa toimintansa vuoden alussa on meille kai-
kille varmasti tullut mieleen mistä tai miten tavoitan
nykyisellä esimerkiksi hammaslääkärin. Ajanva-
rausmahdollisuutta selvitellessään pitää olla käytös-
sä tietokone ja nettiyhteys, jotta löytää oikeat yh-
teystiedot. Niin pitkälle päästyään itse kukin meistä
huomaa, miten paljon tietoa Varhan nettisivuilla
onkaan.

Yhdistyksemme Vanhusten ääni I, tilaisuus pidettiin
helmikuussa ja tutustuimme silloin Varhan nettisivu-
jen sisältöön. Vanhusten ääni II, toinen tilaisuus pi-
detään toimistolla 12.4.2023 ja mukaan saamme
Niina Alhon, Varhan aluehallituksen 2 varapuheen-
johtajan. Kannattaa pistää päivämäärä muistiin ja
tulla kuulemaan sekä esittämään kysymyksiä aihees-
ta. Kaikki tilaisuudet löytyvät myös ao. kuukauden
toimintakalenterista.

Tästä lehdestä löydät Hilikka Orrensalon haastatte-
lun ja pääset lukemaan aktiivisen Hilkan elämän ko-
kemuksista, lapsuudesta tähän aikaan. Rintalan
Maarit kirjoittajana on tutustunut myös Tukenasi
ry:n toimintaan ja siitäkin voi lukea lehtemme sivuil-
ta.

Maaliskuu tuo mukanaan kevään tuntomerkkejä,
tuoksut ja lintujen sirkuttelun sekä kellojen siirron
kuukauden lopulla. Menee siis parisen viikkoa, kun
kroppa ihmettelee aikaista heräämistä. Kesää kohti
kuitenkin mennään.

Keväisin terveisin Maarit Kulmala

Kutsu yhdistyksen jäsenille sääntömääräiseen kevätkokokseen

Aika: tiistai 25.4.2023 kello 15

Paikka: yhdistyksen toimisto Läntinen Pitkätie 33, Turku tai etäyhteydellä.

Ilmoittautuminen: 18.4. mennessä toimistolle. Lisäksi etäyhteydellä osallistuessa tulee sähköpostitse osoitteeseen nina.karuneva@vanhustuki.fi ilmoittaa nimi, jäsennumero ja sähköpostiosoite, johon kokouksen Teams –linkki lähetetään.

Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Asialistan hyväksyminen
5. Yhdistyksen toimintakertomuksen

hyväksyminen vuodelta 2022

6. Yhdistyksen tuloslaskelman ja ta-
seen hyväksyminen vuodelta 2022
7. Tili- ja vastuuvapauden myöntämi-
nen vastuuvollisille
8. Muut esille tulevat asiat
9. Kokouksen päättäminen

Mikäli haluat tuoda jonkin asian esille kokouksessa, pyydämme sen kirjallisena 18.4.2023 kello 15 mennessä osoitteeseen nina.karuneva@vanhustuki.fi tai postitse toimitettuna yhdistyksen toimistolle.

Turun Seudun Vanhustuki ry hallitus

Kevättalven terveyhdys Turun kaupungin vanhusneuvostosta

Olemme eläneet muutaman kuukauden Suomen historian yhden merkittävimmän hallinnollisen uudistuksen toteutumista, kun vuoden 2023 alusta vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestämisestä siirtyi maakuntamme 27:ltä kunnalta Varsinais-Suomen hyvinvointialueelle, VARHA:lle. Tavoitteena on perus- ja erityistason palvelujen entistä parempi yhteentoimivuus, samoin kuin sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen ja pelastustoimen palvelujen saumattomuus. Meidän kuntalaisten näkökulmasta hyvinvointialueen järjestämiä julkisia palveluja ovat esimerkiksi perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto, hammashoito, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaispalvelut ja ikääntyneiden asumispalvelut.

Vanhusneuvoston tehtävä on myös muuttunut uudistuksen myötä. Laki hyvinvointialueesta sisältää vaikuttamistoimielimien asettamisen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että hyvinvointialueelle on nimetty oma vanhusneuvosto, jonka jäsenet on nimetty kuntien olemassa olevista vanhusneuvostoista siten, että kustakin kunnan vanhusneuvostosta on valittu yksi edustaja.

Vanhuspalvelulaisissa määritellään, että hyvinvointialueen on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Tämän suunnitelman valmisteluun ja seurantaan sekä palveluiden riittävyyden ja laadun arviointiin hyvinvointialueen vanhusneuvosto on otettava mukaan. Ennen sote-uudistusta tämä oli kunnan vanhusneuvoston tehtävä.

Kuntiin jäävät kuitenkin olemassa olevat vanhusneuvostot, joille on annettava mahdollisuus vaikuttaa

kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taakkeiden tarvitsemiensa palvelujen kannalta. Uudistuksen myötä hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyössä painopiste on hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä, mikä vähentää tarvetta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin. Täten kunnan vanhusneuvostolle jää paljon tärkeää työtä vaikuttaa ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen vaikka sosiaali- ja terveystyö ja niihin vaikuttaminen onkin siirtynyt hyvinvointialueen vanhusneuvostolle. Keskeistä tässä uudessa tilanteessa on hyvinvointialueen vanhusneuvoston ja kaupungin vanhusneuvoston tiivis keskinäinen vuoropuhelu edellä mainittuihin kummankin vanhusneuvoston tehtäviin liittyen.

Me toivomme edelleen monia kohtaamisia kaupungin ikäihmisten kanssa ja olemme kevään aikana tavattavissa joka kuukauden toinen tiistai klo 13-14 Kahvila Tori Otavassa, Kauppatorin Eerikinkadun paviljonki. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista asioista kanssamme.

Toivon koko Turun kaupungin vanhusneuvoston puolesta kaikille parasta mahdollista kevättä ja terveyttä,



Marjut Aalto
Turun kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtaja

Anagrammit

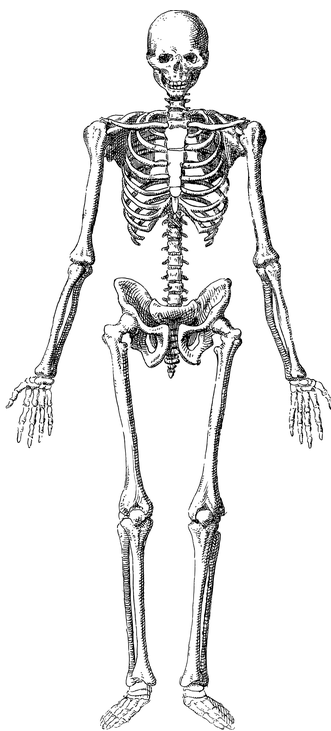
Järjestä kirjaimet uudelleen. Sanat ovat kotoa löytyviä esineitä.

Hirviveska
Huisku
Ilon tuoja
Keksin
Lunki saapas
Päkiäpaja

Raikas
Sieluni tulite
Suiston kanapee
Tapasin nupin
Ukon kala
Vakaa etappi

Nivelterveys ja sen hoito

Tämä helmikuun tietoisuuden luento Vanhustuen toimistolla keräsi paljon huomiota. Aiheesta luennoi Turun Nivelyhdistyksestä Eeva Himmanen asiantuntevasti ja käytännön esimerkein. Hän kertoi myös paljon nivelyhdistyksen monipuolisesta toiminnasta Turussa. Yhdistyksen toimisto sijaitsee Lonttistentie 9 B 15, toimisto on avoinna ma 12-16, ke ja to 9.12. Tarkempia tietoja toiminnasta saa netin kotisivuilta (nivelyhdistys.turku.fi) tai menovinkeistä (TS). Paikalle saapui ennätysmäärä osallistujia, niinpä eteistilakin otettiin käyttöön, jotta kaikille saatiin istumapaikat.



Nivelsairaudet ovat erittäin yleisiä.

Varsinkin naisilla kun ikää tulee lisää. **Nivelrikko;** jokaisen nivelen ympärillä on lukuisia pieniä limapusseja, jotka muodostavat nivelen ympärille **nivelpapselin**, pikkupussien määrä vaihtelee eri nivelissä kaikkialla ihmiskehossa. Esimerkiksi olkapäitten tienoilla on 8 kummallakin puolella ja polvinivelissä 11 kpl. Niin kauan, kun kaikki toimii, ei niiden olemassaoloon kiinnitä juurikaan huomiota. Vasta, kun tulee jokin häiriö ja alkaa tuntua kipua, ne huomaa. Kivun tunne voi vaihdella aaltomaisesti, eikä siihen ole selvää parannuskeinoa. Tilapäistä helpotusta saa, kun rentoutuu ja lepää, voi käyttää sidetukia tai kylmäkäärettä kipualueella tai vuoroin kylmää ja lämmintä.

Nivelsairaudet ovat usein suvussa periytyvä taipumus. **Riskitekijöitä** ovat pitkä ikä, ylipaino, raskas fyysinen työ tai aikaisempi saatu vamma. Ennaltaehkäisevät keinoja ovat hyvä ravinto: monipuolinen vihannes painotteinen säännöllinen ruokailu, kalaa kaksi kertaa viikossa, D-vitamiinia säännöllisesti, inkivääri, avokado voi auttaa. Kovan rasvan ja punaisen lihan syöntiä pitää välttää. Joillekin auttaa lääkärin määräämä glukosamiini, parasetamoli tai muu tulehduskipulääke, opiaatti lääkkeitä tai lopulta lääkärin määräämänä leikkaus. Ennen leikkaukseen pääsyä tulee valmistautua, ettei elimistössä ole esteitä toimenpiteelle. Hampaat/suu pitää olla puhtaat, tupakoida ei saa kuukauteen ennen leikkausta

ja muutkin elimistön komplikaatoriskiä aiheuttavat pitää olla hoidettu.

Koska liikkuminen on niveltulehduksesta kärsiville kivuliasta, pahimpaan tulehdusvaiheeseen voi käyttää kylmäkäärettä ja kipuvoidetta. Voi myös tehdä pientä rentoa liikuttamista ja heiluttelua liikkuvuuden säilyttämiseksi. Sormien taivuttamiset kämmentä vas- ten ja nyrkkiin puristaminen vahvistavat lihaksia ja lisäävät myös nivelneste- en tuotantoa sekä vähentävät jäykkyyttä.

Tärkeintä koko kehon kannalta on päivittäinen liikunta, vaikka ikää jo olisikin kertynyt. Ystävän kanssa ulkoilua, seniorijumppaa kerhossa, kuntosaliryhmä liikuntaa tai vesijumppa-juoksua uimahalleissa. Kotiliikuntana käsien voimistamista: sorminivelet, ranteet, kyynär-

ja olkapäitten liikkuvuusjumppaa. Oikeanlaisia v- nnyttäviä liikkeitä löytyy joogasta.

Koska nivelien vauriot syntyvät usein kaatumisissa, on hyvä tasapainon hallinta tärkeää. Muista tehdä myös venytys-tasapainon hallinta jumppaliikkeitä. Polvinivelvaivoja ehkäisee reisi- ja pohjelihasten vahvistaminen säännöllisillä jalkojen jumppaliikkeillä. Kuntopyöräily vahvistaa rustokudosta ja lisää liik- kuvuutta.

Nivelyhdistyksellä on eripuolilla Turkuu monta har- rastusryhmää. Vesiliikunta,-kuntosali, ja niveljooga ryhmät ja retkiä lähiympäristössä. Viikoittaiset ver- taistuki ryhmät, joissa saa toisiltaan tukea ja oppii uutta sairaudesta. Ihmisten tapaaminen on tärke- ää sosiaalisesti ja että tulee kotoa lähde- t- tyä. Yhdis- tyksessä on erilaisia harrastus ryhmiä, joista saa tie- toa yhdistyksen jäsenlehdessä ja tiedotteista

Terttu Raitanen
Tiedotusryhmä

Oletko kuullut www.nivelverkko.fi -sivustosta? Sieltä voit katsoa nivelterveyteen liittyviä luentoja, joiden aiheina ovat mm. hyvinvointi, kipu, terveys, ikääntyminen, liikunta, hyvä mieli ja ravinto. Maksuttomasti katsottavissa on yli 50 asiantuntijaluentoa!

Tukenasi ry

Tukenasi ry on Turun vanhin sosiaalialan järjestö, perustettu jo 1880 ja entiseltä nimeltään Turun Kaupunkilähetys. Yhdistyksen tilat sijaitsevat vielä Itäisellä Pitkälläkadulla, kun haastateltavani Päivi Rouvali aloitti työnsä projektityöntekijänä nuorten tukitoiminnassa yli 20 vuotta sitten. Nykyään yhdistyksen tilat sijaitsevan aivan kaupungin sydämessä torin läheisyydessä ja Päivin työskarkakin on muuttunut nuorison parista yhdistyksen Senioripysäkkitoiminnan ohjaajaksi.

Yhdistyksen toiminnan voisi kiteyttää seuraaviin toimintoihin: Nuorten tuettu asuminen TUAS, Oma Koutsi, Senioripysäkki ja Lähitori Iso-Heikki. Lähitorin toimintaa toteutetaan Palvelutalo Iso-Heikin tiloissa, Revontulenkatu 4. Lähitorilla järjestetään paljon erilaista toimintaa ja pidetään luentoja ikäihmisiä kiinnostavista aiheista. Lisäksi yhdistys tekee monenlaista kumppanuustyötä, esimerkiksi vastaa Tykkää turkulaisesta! -toiminnan koordinoinnista. Koko tämä laaja skaala kuuluu yhdistyksen toimintaan. Osa toiminnoista voidaan toteuttaa siis myös etäyhteyksillä. Kaikki toiminta on osallistujille makсутonta ja ehdottoman luottamuksellista.

Yhdistyksen työntekijät kouluttavat ja tukevat vapaaehtoisia tukihenkilöitä ja koutseja rakentamaan nuorten ja ikääntyneiden tukiverkkoa yhdessä heidän kanssa. Vapaaehtoiseksi haluava tulee henkilökohtaiseen haastatteluun ja sen jälkeen seuraa useamman kerran kokoontuminen ryhmänä, jolloin perehdytään yhdistyksen toimintaan ja tulevaan rooliin joko tukihenkilönä tai ryhmänvetäjänä. Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat toimivat Senioripysäkillä pääsääntöisesti pareittain. Tukihenkilö on rinnalla kulkijana vaikeassa elämänmuutostilanteessa tai kriisissä. Vapaaehtoisen rooli perustuu tasavertaiseen kohtaamiseen, kiireettömään läsnäoloon ja kuuntelemiseen. Vapaaehtoisen kanssa on myös helpompi lähteä pois neljän seinän sisältä ja karkottaa yksinäisyyden tunnetta. Näistä kohtaamisista kumpikin osapuoli saa hyvää mieltä. Tukihenkilötoiminta on määräaikaista, maksimissaan vuoden kestävä tukimuoto.

Senioripysäkillä on tänäkin keväänä alkanut useampia ammatillisesti ohjattuja ryhmiä teemoittain, mm. Työelämästä eläkkeelle-ryhmä, Elämäni eläkkeellä-ryhmä sekä Isovanhemmuuden ilot ja surut keskusteluilta-ryhmä. Senioripysäkki-keskusteluryhmissä pohditaan taas yleisemmin ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä. Näistä ryhmistä lisätietoa antaa marika.siika@tukenasi.fi tai puhelimitse 0405866055.

Tunnetko itsesi yksinäiseksi, oletko kohdannut suuren elämänmuutoksen, oletko muuttanut uuteen asuin ympäristöön tai vain muuten haluaisit tutustua uusiin ihmisiin samanlaisessa elämäntilanteessa? Oletko jäänyt äskettäin leskeksi ja haluaisit jakaa kokemuksiasi muiden saman kokeneiden kanssa? Tukenasi ry on juuri Sinua varten ja tarkempaa tietoa saat ottamalla yhteyttä joko suoraan puhelimitse tai ensin tutustumalla yhdistyksen nettisivuihin. Tietoa voi etsiä myös sanomalehtien menovinkeistä ja muista ilmoituksista. Tarkempia tietoja saa osoitteesta paivi.rouvali@tukenasi.fi tai puhelimitse 040 837 8730.

Yhdistyksen kotisivujen tarinaosiosta poimittu juttu Merin ja Leenan yhteisestä matkasta:

Leena halusi eläköidyttyään sisältöä elämäänsä ja hakeutui Tukenasi yhdistyksen Senioripysäkin tukihenkilötoimintaan. Kurssin jälkeen hän tapasi tukea kaipaavan Merin, joka oli vasta muuttanut paikkakunnalle. Kaksikon kemiat kohtasivat jo ensimmäisellä tapaamiskerralla ja tapaaminen venyi parituntiseksi, sillä Merillä oli paljon sydämellään. Tapaamiset jatkuivat teatterin ja taidenäyttelyiden parissa ja samalla uusi kotikaupunki tuli tutuksi ympäristöineen, mutta toisinaan vain keskusteltiin kahvikupin ääressä. Meri toteaa tämän ystävyyden myötä tutustuneensa paremmin niin Turkuun kuin itseensäkin, sillä kun suunsa uskaltaa avaa, niin lopulta löytyy aina toinen ihminen, joka rohkaisee ja auttaa kamppitamaan yksinäisyyden.

Tiedotusryhmä, Maarit Rintala

**Numero-
pulmat**



Montako palloa pinossa on?

Entä mitä lukuja kuviot vastaavat?

Vastaukset sivulla 17.

				16
				14
				16
				20
17	15	17	17	

= ?
 = ?
 = ?

FinFami - tukea mielenterveyspotilaiden läheisille

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami on mielenterveysomaisten ja omaishoitajien valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio. Järjestöön kuuluu keskusliiton lisäksi 16 alueellista jäsenyhdistystä ympäri Suomen, Turussa ja lähiympäristössä toimii Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset. Jäsenyhdistykset tarjoavat *tietoa, tukea ja neuvontaa kaikille omaisille ja läheisille, joiden perheessä tai lähipiirissä joku oireilee tai sairastaa psyykkisesti.*

Yhdistykseen voi olla yhteydessä, *jos olet huolissasi läheisesi mielenterveyden haasteista, päihteiden käytöstä tai omasta jaksamisestasi.* Huoli voi olla niin perheenjäsenestä, sukulaisesta, ystävästä kuin muustakin läheisestä. Emme kysele diagnoosia, riittää jos on huoli lähimmäisestä. Tarkoituksenamme on tarjota omaisneuvontaa, joka on matalan kynnyksen keskustelutukea yhdestä viiteen kertaan. Keskustelujen jälkeen on mahdollista saada myös henkilökohtainen tukihenkilö, jonka kanssa voi käsitellä esimerkiksi omaa jaksamista vaikeassa elämäntilanteessa.

Yhtenä tukimuotona ovat vertaistukiryhmät, joissa voi keskustella vaikeistakin jaksamiseen liittyvistä kysymyksistä, mutta välillä voidaan käydä vaikka yhteisellä lounaalla ja unohtaa hetkeksi arjen haasteet. Ryhmät ovat yleensä elämäntilanteen mukaisia, mutta muutama ryhmä perustuu lähimmäisen diagnoosiin. Ryhmien tarkoituksena on auttaa jaksamaan eteenpäin, toisten kokemukset voivat antaa toivoa paremmasta. Jo se oivallus, ettei ole yksin tällaisten ongelmien kanssa, antaa uskoa ja voimia jaksaa eteenpäin.

Tarjolla on ryhmiä verkossakin ja tukikeskusteluja voidaan käydä myös etäyhteydellä. Toimintamme on asiakkaalle maksutonta ja luottamuksellista. Em-

me kirjaa tapaamisia mihinkään viralliseen tietokantaan, ja meillä voi asioida myös nimettömästi.

Omaisneuvontaa on saatavilla ajanvarauksella Turussa ja Salossa sekä omaisneuvontapisteillä Runosmäessä ja Kupittaalla, Kaarinassa, Raisiossa, Uudessakaupungissa, Halikossa, Somerolla ja Loimaalla.

Monesti ajattelemme, että on pärjättävä yksin ja on heikkouden merkki pyytää apua. Myös häpeä on suuri ongelma, sillä haluamme usein pitää kulissit pystyssä hinnalla millä hyvänsä. Tällaisista ajatuksista olisi luovuttava, itseasiassa on rohkeuden merkki pyytää apua. Jos esimerkiksi ikääntynyt läheisemme on alkanut käyttäytyä oudosti tai hänessä voi havaita masentuneisuutta, on parasta kääntyä terveydenhuollon piiriin. Muistitesti on tarpeen tehdä aluksi, jotta henkilön kokonaistilanne saadaan kartoitetuksi. Oli tulos millainen tahansa, läheinen kokee muutoksen usein vaikeana, ja kaipaa myös itse tukea.

Seniorikeitaat omaisille - FinFami järjestää tänä keväänä tukea ja toimintaa omaisille yhteistyössä Tyks Psykiatrian vanhuspsykiatrian kanssa Turun kaupungin ideahaun rahoituksella. Tarjolla on hyvinvoinnin kahvihetkiä läheisille, seniorilounaita, vertaistukiryhmä sekä luentoja. Tarkempia tietoja saa yhdistyksen toimistolta 044 726 1991 tai www.bit.ly/seniorikeitaat.

Yhdistys järjestää myös avoimia teemailtoja, koulutuksia, virkistys- ja vapaaehtoistoimintaa. Myös edunvalvonta ja vaikuttaminen ovat tärkeä osa toimintaa. Yhdistyksen toimintaan voi tulla matalalla kynnyksellä, huoli lähimmäisestä riittää ja häpeä on syytä unohtaa.

Tiedotusryhmä, Maarit Rintala

Ystävätoimintaa yksinäisille

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

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

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

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

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Palvelutalo Esikossa vietetään rauhallista seniorielämää

Väistämättä joudumme ikääntyessämme muutosten eteen. Hyvinvointiamme ei kuitenkaan määrittele toimintakykyämme heikentävät tekijät, esim. sairaudet, vaan se, miten sopeudumme niiden kanssa elämään. Tietomme oman hyvinvointimme ja terveytemme vaalimiseen liittyvistä tekijöistä on karttunut vuosikymmenten aikana ja keskimääräinen elinikäemme noussut. Kuitenkin jossakin vaiheessa tulee aika, jolloin tulemme tarvitsemaan jonkinlaista apua selviytyäksemme päivittäisistä toiminnoistamme ja kokeaksemme turvallisuutta kodissamme.

Silloin on aika miettiä, miten ja minkälaista apua olisi saatavilla tai luopuisiko asunnosta kokonaan ja muuttaisi palvelujen ääreen jo hiukan aikaisemmin, vaikka avun tarvetta ei vielä paljon olisikaan. Toisaalta voisi olla mukavampaa asua yhteisössä, jossa olisi tarpeen vaatiessa saavilla muutakin turvaa, tukea ja ohjausta sekä myös sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Yhteisöllisyys on tärkeä tekijä asumisviihtyisyydessä ja se myös vähentää turvattomuuden tunnetta. Kodista muuttaminen tuntuu usein haikealta, mutta kun saa henkilökohtaisesti tärkeät asiat ympärilleen ja kokee olonsa turvalliseksi, on mahdollista jälleen kokea kotinsa omaksi, sijaitsee se sitten missä tahansa.

Turun Diakoniasäätiön omistama Palvelutalo Esikko Vähäheikkilän kaupunginosassa on Turussa jo yli kolmenkymmenen vuoden ajan tarjonnut eläkeläisille välimuotoista, kodinomaista asumispalvelua. Asunimratkaisu on tavallisen kodin ja tehostetun/laitoshoidon väliin sijoittuva asumis- ja hoivapalvelumuoto, jossa säätiön mallin mukaisesti asukas sijoittaa asuntoon asumisoikeusasunnon tyypisesti pääoman ja maksaa kuukausittain vuokraa. Lisäksi hän valitsee tarpeidensa mukaan peruspalvelupaketista itselleen soveltuvan ruokailu-, siivous-, ja pyykkipalvelun. Esikossa on mahdollista saada päiväiäkin myös kotihoitoa joko talon sisältä tai ulkopuolisilta kunnallisilta tai yksityisiltä toimijoilta. Kotihoidon ja muiden tukipalvelujen avulla voidaankin tarjota laadukasta asumispalvelua myös toimintakyvyn heiketessä. Tukipalveluiden ja kotihoidon kustannuksiin on mahdollista hakea tukea myös Kelalta. Kotisairaanhoidon toteutuu joko kaupungin kotisairaanhoidon tai yksityisten palvelutuottajien toiminna. Terveydenhuollon koulutuksen saaneet työntekijät toteuttavat yhteistyössä kotisairaanhoidon kanssa terveydentilan ja toimintakyvyn arviointia

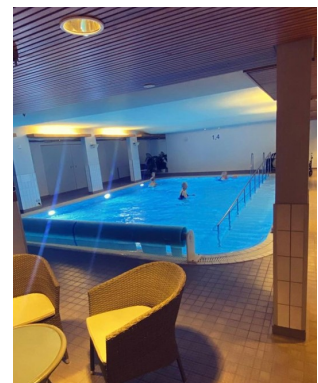
sekä auttavat asukkaita päivittäisissä toiminnoissa. Asuntojen koko vaihtelee yksiöistä kolmioihin ja niissä on kaikissa myös oma keittiönurkkaus, suihku- ja wc-tila sekä parveke. Taloon kuuluu mm. sauna- ja uima-allasosasto, kuntosali sekä avara juhlasali, jossa järjestetään viikoittain monenlaista ohjelmaa. Esikon omassa valmistuskeittiössä kokit valmistavat päivittäiset ruuat, joista nautitaan ruokasalissa. Rakenne on esteetön ja kaikilla asukkailla on turvahuohelin, johon on myös mahdollisuus järjestää tarvittaessa lisävalvontaa. Esikko sijaitsee puistomaisessa ympäristössä, josta on myös hyvät kulkuyhteydet julkisilla kulkuvälineillä keskustaan. Talossa on myös automaattiset turvallisuus- ja palonsammutusjärjestelmät.

Pyrimme yhdessä Esikon asukkaiden ja työntekijöiden kanssa kehittämään palvelutaloamme entistä kodinomaisempaan ja asiakaslähtöisempään suuntaan, ja meille voi päivisin piipahtaa tutustumaan asuntoihimme ja palveluihimme. Lisätietoa saa myös verkkosivuiltamme: <https://www.turundiakoniasaatio.fi/esikko/>

Hyvää kevättä kaikille ja tervetuloa tutustumaan Esikkoon!



kuva 1: Esikon juhlasali odottelemassa ennen joulua asukkaita ja henkilökuntaa yhteisen puurojuhlan viettoon.



kuva 2: Asukkaita aamu-uinnilla allasosastolla.

Tuulevi Aaltola, palveluvastaava, Palvelutalo Esikko
Anu Salmi, toiminnanjohtaja, Turun Diakoniasäätiö

Yhdistyksen Elämänkertapiirissä muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.

Elämänkertapiiri kokoontuu yhdistyksen toimistolla parittomien viikkojen tiistaisin kello 10-11:30.

Ryhmä on kaikille avoin ja mukaan voi tulla niillä kerroilla kuin itselle sopii.

Alla oleva kirjoitus on yhden elämäkertapiiriläisen kirjoitus.

Pässinpökkimiä ja raappahousuja 1940- ja -50 -luvuilla

Niinpä, siinä oiva varustus kylmiä talvipäiviä helpottamaan. Klapeja kannettiin jatkuvasti sisälle, kakluunit toimivat täysillä joka päivä. Silti yöllä lämpötila pääsi laskemaan suuressa talossa. Keittiön puuhella lämmitti hyvin ja kerran viikossa kuumennettu iso leivinuuni toi ihanaa lämpöä osaan talosta. Lisäksi sängyt lämmitettiin kuumalla vesipullolla ennen nukkumaanmenoa. Talvisin meitä nukkui neljä lasta samassa huoneessa, me kolme sisarusta ja vanhimman sisaren ikäinen serkku.



Kuva: Kesällä 1947, Eskolan kotialbumi

Vaan aamulla piti nopeasti pakkautua vaatteisiin viilenneessä huoneessa. Jokaisella oli omat raappahousunsa (ks. selitykset alla) ja pässinpökkimät sukansa. Siihen aikaan tyttöjen ei olisi sopinut mennä kouluun housupuvussa muulloin kuin ulkourheilupäivinä. No, maaseudulla, pitkien koulumatkojen konnuilla kun asuttiin, sovittiin että kyllä talvella ja huonolla säällä se sallitaan. Tämä taas tarkoitti usean kuukauden jatkuvaa villasukka- ja raappahousukautta.

Muut meistä lapsista saivat raappahousut mutta jostain syystä minulle annettiin pässinpökkimät da-

maskit - sekä hameen että hiihtohousujen kanssa pidettäväksi. Mahdollisesti niin, koska olin nuorin ja pienin pesueesta. Ei auttanut kauniisti pyytäminen, kieltäytyminen eikä kiukuttelu. Mutta: mielummin palelin kuin kutisin ja raavin jalkojani. Usein riisuin ne salaa ulkoahuussissa ja kätkin pöksyt lampolan heiniin – vetääkseni ne uudelleen ylleni ennen ilta-puuhia jottei asiaa huomattaisi.

Ekaluokkalaisena olin kypsäksi kutissut kotikutoisissa. Puhuin äitini kanssa tiukasti asiasta - mutta ei hän kuunnellut, oletti kai minun yhä tottelevan, lapsellahan siihen aikaan ei pitänyt olla omaa tahtoa. "Sun tahtos om mun plakkaris" hän sanoi. Epäonnistuin useita kertoja – kunnes eräänä päivänä sain tarpeekseni. Otin isot sakset ja leikkasin pässinpökkimät damaskini siivuuksi. Äiti oli vihainen, mutta yhteiskokouksessa kahden tätini kanssa hän rauhoittui enkä enää joutunut raapimaan sääriäni kutinan vuoksi. Hän ei ollut ymmärtänyt asian tärkeyttä minulle, myöhemmin villa-allergiseksi todetulle lapselle. Sain raappahousut, tosin kahden sisaren kautta kierrätetyt - mutta RAAPPAHOUSUT!

Selityksiä:

- Raappahousut ovat paksusta, 100-prosenttisesta puuvillasta valmistetut pitkät alushousut, kutsutaan myös välihouduiksi koska niitä käytetään alus- ja päällyshousujen välissä. Legendaariset raappahousut ovat katoavaa kansanperinnettä, valmistus Suomessa on lopetettu.
- Pässinpökkimä on mikä tahansa vaate joka on kudottu puhtaasta villasta, aikoinaan sana viittasi myös omien lampaiden villaan.
- Damaskit tarkoittivat välihouduja joissa oli lenkki jalkapöydän alta pitämässä puntit paikoillaan

Päivi Eskola

Tarinani

Vilkaisen kelloani ja huomaan olevani jo melkein myöhässä sovitusta tapaamisestamme. Perjantaisin järjestettävä pelikerho kahvituksineen Vanhustuen toimistolla on jo loppumaisillaan, kun ehdin paikalle. Haastateltavani Hilka Orrensalo on kerhon aktiivinen jäsen ja hän on jopa tuonut tuon kaikkia osallistujia koukuttavan Rommipelin kerhon pelilistalle. Minäkin saan pikaiset peliohjeet, mutta totean tarvitsevani kyllä ne ihan kirjallisina eikä ole varmaa pärjäisinkö sittenkään näille kokeneille korttihaille.

Hilka syntyi vuonna 1927 Yläneen Rannanmäellä sijainneessa lakkautetun kyläkoulun vuokrahuoneessa, josta perhe myöhemmin muutti isän korjaamaan savutupaan yhden kesän ajaksi. Äiti oli jäänyt leskeksi ja hänellä oli 9-vuotias Veikko poika. Myöhemmin perheeseen syntyi myös sisko Hilja. Kun tehtiin muuttoa toiseen mökkiin, Hilka itki katkerasti, kun ei saanut kantaa äidin hienoja lasiastioita, vaan hänelle annettiin vain kattila kannettavakseen, ikää tosin hänellä oli tuolloin vain muutama vuosi. Toinen lapsuusmuisto on vakavampi, josta ei hukuminaakaan ollut kaukana. Isä teki iltapuhteinaan suutarintöitä ja hän oli jättänyt nahanpalan likamaan lähellä sijaitsevaan santakuoppaan. Hilka oli lähetetty sitä hakemaan ja hän oli kurotellut nahanpalasta kuopan ylittävältä laudalta ja pudonnut veteen. Uimataitoa ei lähes neljävuotiaalla ennestään ollut, mutta jollakin tavoin hänen onnistui räpiköidä itsensä kuiville. Sellainen pelästys tuosta kuitenkin on jäänyt, että vedessä olo ei ole houkuttellut myöhemminkään. Myöhemmin isä hankki pienen maatilaa, jossa pidettiin myös lehmiä, hevosia ja porsaitakin. Lapsetkin osallistuivat toisinaan niin oman talon kuin naapureidenkin töihin ja palkaksi saatiin jauhoja, munia tai omenia, harvemmin rahaa.

Koulumatkat tehtiin kävellen tai talvella suksilla, yhtään ei pelottanut, vaikka matka kulki myös tiheän metsän halki. Tuolta metsästä on jäänyt muistikuva suosta, joka näytti aivan järveltä ja isosta kivistä, joka toi mieleen Lapin maisemat, sinne olisi joskus päästävä, se oli Hilkan ajatuksena jo lapsena. Ainekirjoitus oli mieluisin aine ja moni kirjoitus on jäänyt mieleen, esimerkiksi sellainen kun äidin kanssa oli käyty sukulaisissa, niin siitä syntyi aine Suomen kulkuneuvot. Siinä tuli lueteltua kaikki matkan aikana käytetyt tai nähdyt liikkumistavat. Äidistä on myös muisto hänen kärsiessään sappivaivoista ja isä oli sodassa Ahvenanmaalla. Äiti ei olisi millään suostunut lääkäriin, mutta niin vaan naapurit nostivat äidin kärryihin ja veivät hänet hoitoon.

Perhe oli muuttanut sotien välissä Pöytyälle ja rippikoulun käytyään Hilka aloitti työuransa "sentraalisandrana", puhelut yhdistettiin Turkuun ja sieltä paikallisesti sitten eteenpäin. Sen jälkeen hän oli Osuuskaupan kassana Aurassa ja Turussa. Hän asui serkun luona Itäisellä Pitkäkadulla ja sinne johtivat myös erään Pentin askeleet yhä

useammin. Naimisiin mentiin ja poika syntyi 1950. Töitä tuli tehtyä ensin Asa Radiossa ja sen jälkeen Barkerin tehtailla, josta päälimmäisenä muistuvat mieleen kuumuus ja meteli. Köydenpunojankadun jälkeen perhe asui Hilkan äidin luona Raunistulassa. Eräänä iltana Pentti tuli kotiin ja kertoi ostaneensa tontin Liedosta! Sinne sitten pyöräiltiin 9 km töitten jälkeen taloa rakentamaan. Nuorena kuntoa riitti ja unelma omasta talosta siivitti menoa. Tytär syntyi 1961 ja Hilka jäi häntä kotiin hoitamaan. Hän kävi välillä auttamassa naapuritalon iäkästä naista ja siitä lähti ajatus uudesta ammatista. Kotiavustajan kurssi tuli suoritettua ja sitä työtä Hilkan tuli tehtyä yli 21 vuotta.



Uusi koti haluttiin keskustasta, ei hankalien kulkumatkojen päästä, ja lopulta mukava koti löytyi Portsasta ja siellä on nyt asuttu 60 vuotta. Hilka kuvailee elämänsä erilaisiksi jaksoiksi, 50-vuotiaana hän oli perhekeskeinen äiti ja vaimo, mutta 60-vuotiaana hänen aktiivisuutensa heräsi ja hän osallistui lukemattomien yhdistysten toimintaan. Työelämän aikana hän oli aktiivi Ammattiosasto 36 toiminnassa ja eläkkeelle jäätyään tulivat mukaan eri eläkejärjestöt. Aluksi hän osallistui mm. näiden järjestämiin matkoihin, mutta myöhemmin hän alkoi itse vetäjäksi Kunnallisiin eläkeläisiin. Nyt lapsuuden haave vihdoin toteutui, Lappi tuli tutuksi lähes jokaisena vuodenaikana. Turun Seudun Vanhustukeen hän on liittynyt 15 vuotta sitten ja toimittuaan käsityökerhossa ja mm. tukiystävänä 9 vuotta sekä myös pelikerhon aktiivina, nimitettiin hänet yhdistyksen kunniajäseneksi 2017. Hän sai tuolloin myös Vanhustuen Keskusliiton rintaneulan positiivisen ilmapiirin luomisesta ja moninaisesta vapaaehtoistoiminnasta.

Puoliso menehtyi jo 2005 eli yksinään elettyjä vuosia on kertynyt paljon, mutta Hilka on hyvä esimerkki siitä, että elämä jatkuu leskenä mutta toisenlaisena. Vaikka vuosia on tosiaan kertynyt jo kunnioitettava määrä, hän on pysynyt aktiivisena ja asuu edelleen yksin lähipiirin hoitaessa käytännön asioita hänen puolestaan. Lukeminen on aina ollut lähellä sydäntä, tällä hetkellä on menossa Hovimäki-sarja. Kirjoittaminenhan oli Hilkan lempiaine jo lapsena ja hän on kirjoittanut erilaisia kirjoituksia mm. ammattiosaston lehteen ja mainittakoon erikseen näytelmien kirjoittaminen, näitä näytelmiä esitettiin aikoinaan Kaupungin Eläkeläisten tilaisuuksissa.

Lopuksi Hilka toteaa elämän kohdelleen häntä suopeasti. Mottona elämässä ajatus, että menneet ovat menneitä, niitä on turha surra. Myöskään tulevaisuutta ei liikaa kannata murehtia, kun senkään käännteistä ei kukaan varmasti tiedä.

Tiedotusryhmä/Maarit Rintala

Jumppavinkit

Ikääntymisen myötä kudosten venyvyys ja joustavuus vähenevät. Jos kehoa ei liikuta monipuolisesti, nivelten liikkuvuus rajoittuu ja normaali arjessa liikkuminen tulee vaikeammaksi. Alla Heikki näyttää muutaman liikevinkin nivelten liikkuvuuden ylläpitämiseksi.



Kaularangan liikkuvuutta tarvitset muun muassa jokaisessa risteyksessä olitpa sitten liikkeellä kävellen, pyörällä tai autolla. Normaali liikkuvuus on noin 80-90 astetta.

Lämmittele hartiasuon lihaksia ennen harjoitusta vaikka olkapäiden pyörittäisin ja hartioiden nostoin.

Ojentaudu ja päästä hartiat rennoiksi. Pidä leuka vaakatasossa ja vedä leukaa taakse—eli tee itsellesi ”kaksoisleuka”. Käänä kasvot niin pitkälle vasemmalle kuin pystyt, edelleen hartiat rentoina ja ”leuka takana”. Laske kolmeen ja käännä katse sitten oikealle.

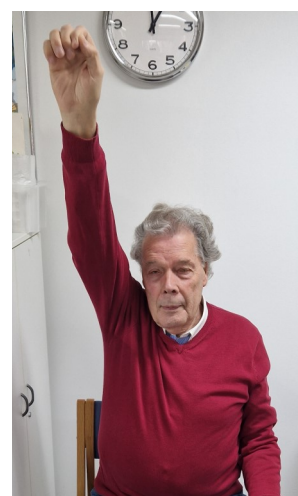
Voit tehdä liikkeen myös selinmakuulla, ota silloin tyynty pois pään alta.

Olkanivel on pallonivel ja elimistön liikkuvin nivel. Yksipuolinen arjen liikkuminen voi alkaa rajoittaa olkapään liikerataa ja vaikeuttaa esimerkiksi tavaroiden nostamista ylähyllylle, paidan pukemista, hiusten pesua ja kampaamista.

Pidä hartiat rentoina ja nosta käsi ensin etukautta ylös. Kurottele sormilla kohti kattoa—ethän päästä selkää notkolle.

Nosta seuraavaksi käsi sivukautta kohti kattoa. Ja tee sama harjoitus myös toisella kädellä.

Jos liike tuntuu hankalalta, voi laittaa sormet ristiin ja nostaa molempia käsiä yhtä aikaa. Myös kepin kanssa tehden liike voi tuntua helpommalta. Ja yksi vaihtoehto on tehdä liike selinmakuulla.



Nilkan liikkuvuutta tarvitaan muuan muassa normaaliin tasamaa- ja porraskävelyyn. Nilkan liikerajoitukset lyhentävät askeleen töpöttäväksi ja haittaa tasapainon hallintaa eli altistaa kaatumisille.

Istu jalkapohjat tukevasti lattiasa. Paina päkiötä lattiaan ja nosta kantapäät niin ylös kuin saat. Paina sitten kantapäät lattiaan ja nosta varpaat ylös—haroita samalla varpaita, saatko kaikki varpaat irti soisistaan?



Tukea kotiharjoitteluun

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

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

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

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

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

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Millainen ihminen tuntee yksinäisyyttä?

Ihminen, joka kokee syvää, riipivää syrjään jäämisen tunnetta, mihinkään kuulumisen orpoutta tietää, että yksinäisyys on repivä, kokonaisvaltainen tunne. Eikä se ole oma valinta.



Kuva: Pixabay

On suuri ero olla yksin kuin olla yksinäinen. Voiko sitten olla yksinäinen, jos on läheisiä ja on aktiivinen?

Ei ole olemassa prototyyppiä yksinäiselle ihmiselle. Joku on saattanut huomata jo lapsena, että ympärillä olevat ihmiset eivät välitä. Jollekin ikääntyessään menetykset ja elämän muutokset voivat aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. Ulkopuoliseksi tunteminen voi olla vahva tunne myös ihmisellä, joka ulospäin näyttää sosiaaliselta ja aktiiviselta. Yksinäisyyden keskeinen kysymys on: Näkeekö kukaan minua? Kuuleeko kukaan minua? Kelpaanko minä?

Yksinäisten vertaisryhmässä jokaisen yksinäisyyden kokemus on arvokas, eikä ryhmässä vertailla tai arvoteta toisten kokemuksia. Ryhmässä voit jakaa kokemuksiasi ja huomata vieruskaverin ymmärtävän, mistä puhut. Ryhmässä voit myös vain kuunnella ja oppia uusia asioita itsestäsi.

"Kyllä mää niitä aiheita jäin miettimään, kun kotona vielä mietin mitä olin kuullu."

Yksinäisten vertaisryhmässä ohjaaja alustaa tapaamisen ja vie ryhmän ajatukset mm. itsetuntemukseen, ajattelun voimaan, vahvuuksiin.

"Aloin arvostamaan itseäni."

Joskus tapaamiset ajautuvat keskusteluihin, mutta ajatuksena on, että jokainen, joka haluaa puhua, saa sen mahdollisuuden, eikä tarinaa kommentoida. Kuuntelijat saavat tarinoita kuunnellen sisältöä omaan elämäänsä. Jokainen omaksuu tapaamisesta sen, mitä pitää itselleen tärkeänä ja etenee näin omaan tahtiinsa.

"Tämä ryhmä on todella tarpeellinen."

Yksikin myönteinen kokemus ja tunne antaa voimaa päivään. Tunne joukkoon kuulumisella on tärkeää kaikille. Yksinäisyys ei ole kenenkään määrätty kohtalo.

Haluatko sinä muutosta? Tule mukaan – älä jää yksin.

Yksinäisten vertaisryhmän on löytänyt yhä useampi yksinäinen. Jos olet kokenut yksinäisyyden tunteen, mutta koet olevasi jo niin vahva, että voit jakaa kokemuksiasi ja huomioida myös muita vertaisiasi, ilmianna itsesi Katrille. Vertaisohjaajien tarve on suuri. Saat hyvän perehdytyksen ja mukavan, joskin puheliaan porukan Katrista ja Janssonin Tuulasta tueksesi vertaisohjaajuuden saralla.

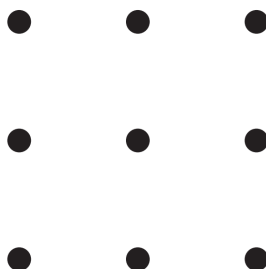
Katri Korvela
Vertaisryhmien koordinaattori

Päätteypulmat

Montako kolmiota kuvassa on?



Piirrä 4 suoraa viivaa niin, että viiva lävistää jokaisen pallon vain kerran. Kynää ei saa irrottaa paperista.



Miten saat vain yhtä lasiparia liikuttamalla rivin, jossa joka toinen lasi on tyhjä ja joka toinen täysi?

Ratkaisut sivulla 17.

Tilaisuus on vain yhdistyksen vapaaehtoisena toimiville.

Vapaaehtoisten risteily

Aloitetaan piknik-risteily yhdessä Gloryn meriaamiaisella ja nautitaan buffet-päivällinen paluumatkalla Gracella. Matkalla on yhteistä ohjelmaa.



Aika: ti 16.5. tavataan terminaalissa kello 8.

Takaisin Turussa olemme 19.50.

Ilmoittaudu toimistolle/ varaa paikka: 11.4. mennessä.

Osallistumismaksu 25 € maksetaan viimeistään 12.4. Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille FI29 4309 2220 1223 25, viestiksi risteily 16.5.

Tilaisuutta tukee *C. G. Eschner*

Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!

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

Tarjolla paikkoja kuntoilukummina

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

Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikursseille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Seuraavat kurssit

Ti 4.4. kello 13-16

Ti 9.5. kello 16.30-19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja:

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



Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle

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

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

Seuraavat kurssit

Ke 19.4. kello 9-12

Ke 17.5. kello 16.30-19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja:

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



Sudokut

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

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

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

Ratkaisut sivuilla 17.

Ryhmätoiminta

- Ryhmät ovat maksuttomia.
- Osallistuminen ei velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.
- Näihin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.
- Voit tulla mukaan millä kerralla tahansa.



Toimistolle on esteetön pääsy. Mm. palvelulinja 3:n pysäkki on lähellä toimistoa.
Tervetuloa!

Ryhmätoiminta toimistolla (Läntinen Pitkäkatu 33)

- Ma 13-14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla (pl 1.5.) Bingo on maksuton eikä sitä tarvitse osata etukäteen.
- Ti 10-11.30 **Elämäkertapiiri** parittomilla viikoilla. Muistellaan menneitä keskustellen tai kirjoittaen. Tarina voi olla vanha tai vaikka viisi minuuttia sitten sattunut.
- Ke 12.30-15
HUOM. 12.4.
kello 13-15 **Käsityökerho** parittomilla viikoilla. Tule saamaan ja jakamaan vinkkejä, ompelemaan, kutoomaan ja askartelemaan yhdistyksen materiaaleista yhdistyksen hyväksi ja lahjoituksiin.
- To 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** parittomilla. Jaetaan kokemuksia muiden yksinäisyyttä kokevien kanssa. Tavoitteena on saada voimavaroja ja löytää elämän iloa. Voit tulla ryhmään silloin, kun siltä tuntuu. Ohjaajana Katri, lisätietoja puh. 044 714 7010.
- To 13-14.30 **Ikivireät** parillisilla viikoilla, HUOM. Viikolla 20 ikivireät kokoontuu helatorstain vuoksi jo keskiviikkona 17.5.. Hyvätuulista keskustelua kahvikupin ääressä.
- Pe 10-11.30 **Pelikerho** joka viikko pl. pitkäperjantai. Jumpataan aivoja pelaamalla korttia tai lautapelejä ja sään salliessa pelataan mölkkyä Asemanpuistossa.

Ruusukorttelissa (Puistokatu 11)

- To 14-15 **Tuolijumppa** liikuntasalissa joka viikko. Tule jumppaamaan oman kuntosi mukaan ja omalla vastuullasi. Osaan liikkeistä annetaan seisten tehtävä vaihtoehto.

Luennot ja tietoiskut

Virkeä vanhuus -luennot tiistaisin kello 13-14.30
pääkirjaston Studiassa (Linnankatu 2) sekä etäyhteydellä <https://omakirjasto.fi/videot/>

Tietoiskut maanantaisin kello 13-14.30
yhdistyksen toimistolla sekä etäyhteydellä <https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>

Yhteistyössä kirjasto, Turun kaupungin hyvinvoinnin palvelukokonaisuus ja Turun Seudun Vanhustuki ry

18.4. Aivojen toiminta, muisti ja lukeminen

Aiheesta luennoi aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin yliopistosta.


9.5. Kuulonalenema Kuulonalenema on jatkuvasti kasvava vaiva. Mistä se johtuu ja mitä apuvälineitä siihen on tarjolla? Luennoitsijana Joonas Nyman, Kuulotekniikka Hakala Oy.

24.4. Reumaa vai muuta särkyä. Puhumassa Satu-Gustafsson toiminnanjohtaja / fysioterapeutti Turun seudun Reumayhdistys ry.


8.5. Mitä kuuluu Viking Linelle? Kesän ja syksyn matkavinkit Punaisille laivoille. Tiesitkö myös, että Itämeri on Viking Linelle sydämenasia. Tule kuulemaan, mitä vastuullisuustekoja Viking Line on tehnyt.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Muut tapahtumat


Ti 4.4. kello 14-15.30 **Vanhustuen iltapäivä**, Varissuon kirkko, Kousankatu 6, Turku. Ohjelmassa mm. Duo TraBand viihdyttää ja laulattaa. Juontajana Sirpa Vaitinen. Maksuton sisäänpääsy, kahvi 3 €. Yhteistyössä Katariinan srk. 

Ke 12.4. kello 10.30-12 **Vanhusten ääni** yhdistyksen toimistolla. Tule keskustelemaan Varsinais-Suomen Hyvinvointialueen toiminnasta / terveydenhuollon sekä sosiaalihuollon palvelujen saatavuudesta. Tilaisuudessa mukana hyvinvointialueen aluehallituksen varapuheenjohtaja Niina Alho.

Ti 25.4. kello 13-14 **Syntymäpäiväkahvit huhtikuussa syntyneille** yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu 19.4.** mennessä. Kakun tarjoaa leipomo Rosten. 

Ti 25.4. kello 15 **Kevätkokous** yhdistyksen toimistolla. Ilmoittaudu 18.4. mennessä. Kokouksen jälkeen jäsenilta. *Vain yhdistyksen jäsenille.*

Ti 2.5. kello 14-15:30 **Vanhustuen iltapäivä**, Ruusu-kortteli, Puistokatu 11 Turku. Raison Seudun Lausujat, Tanssiryhmä Katajaiset, Teijo Pöyhönen laulattaa. Juontajana Ritva Ilmanen. Maksuton sisäänpääsy kahvi 3 €. .

Ti 23.5. kello 13-14 **Syntymäpäiväkahvit toukokuussa syntyneille** yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu 17.5.** mennessä. Kakun tarjoaa kahvila Fontana. 

Ti 30.5. kello 13-14 **INFO** yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja löytämään kesäksi mielekästä tekemistä ja tapahtumia.

Hyväntekeväisyystilaisuus avoimen toiminnan hyväksi.



La 15.4. kello 14-15.30
Ruusukortteli, Puistokatu 11 Turku
**Turun harmonikkakerho
konsertoi ja tanssittaa**



Lippuja ennakkoon toimistolta, hinta 10 € jäseneltä ja 17 € ei-jäseneltä (sisäänpääsy ja väliaikakahvit).

Tilaisuudessa myynnissä käsityökerhon tuotteita ja arpoja.

Retki Leineperin ruukille 6.6.

Leineperin Ruukki Ulvilassa on yksi maamme parhaiten säilyneitä ja rakennuskannaltaan täydellisimpiä ruukkialueita. Alueella on muun muassa useita museoita ja näyttelyitä, käsi- ja taidetyöläisten puoteja, idyllinen kahvilaravinta ja monipuolinen kulttuuritarjonta.



Lähtö Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksesta kello 9.15 / Ruusukorttelista 9.30. Matkalla pysähdymme Huittisissa Liikenneasema

Härkäpakarissa. Perillä ruukilla olemme noin kello 12. Aloitamme opastetulla Ruukkikierroksella, jonka jälkeen nautimme lounaan ravintola Savipakarissa (salaattipöytä, kotiruokatyypinen lämmin ruoka, Porin paahdun kahvi/luomutee). Takaisin Turussa olemme noin kello 17.

Hinta 34€/jäsen ja 41€/ei jäsen. Ilmoittautuminen / varaa paikka toimistolta. Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu 8.5.2023 mennessä Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/ lähtijöiden nimi ja ruukki. Matkan voi maksaa kätevästi tilaisuuksissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

Matkanohjaajina toimivat Tuula Nuutinen ja Seppo Grönlund.

Ristikon ratkaisu

RAHATON
AVOKELA
PIPANA
OOLANTI
RAAS
TSAARIT
EMIL KAKOA HILA
DELILAH IRANO
ASTE AJANVIETTO
MOAT POLTIN ES
T SAATTI ILKKA
SAHUUT TARTANIT
IAKASAI SOMA
EMALI ORAKAS O
TOMU HIIVASIENI
OHUDET ASEETON
A POTTER LET
SISILIA UOLEVIT
YRTTI JUUT MÄKI
KEVAHDOTA I
KATKOS KESANNO
ELSA KAAS LUOMI
ELOMAA UTELEVAT
TINA RISA ALATI

Anagrammien ratkaisu

viherkasvi pussilakana astianpesukone
suihku jääkaappi paistinpannu
Nojatuoli kasari naulakko
senkki liesituuletin vaatekaappi

Numeropulmien ratkaisu

30 palloa

● = 3
★ = 5
▲ = 4

Päätelypulmien ratkaisu

44 kolmiota

4x 8x 16x 16x

Sudokujen ratkaisu

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

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

Liikkuva mieli ikääntyessä

Hyvän mielen tehtäviä



Keksin 5 jumppaliikettä, joissa käytin kirjoja painona.



Soitin yllätyspuhelun.



Keskeytin tulen tai pilvien liikkeisiin.



Nautin aterista kaikin aistein.

Kuvat: Tuomas Gustafsson

mieli
Suomen Mielenterveys ry

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2023

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OTA jäsenkortti mukaan

LIITY JÄSENEKSI—tue toimintaamme

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

Työmme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

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

Voit hakea jäsenyyttä:

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

Jäsenyys on aina kalenterivuosi-kohtainen.

Jäsenenä saat

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

Ja lisäksi mahdollistat toimintaamme. Kiitos!

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Liityn

henkilöjäseneksi (20 €/kalenterivuosi, yksityishenkilöt)

kannatusjäseneksi (50 €/kalenterivuosi, yritys, yhteisö)

Etunimet

Sukunimi

Jäsenhakemus 2023

Osoite

Postinumero ja -toimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Syntymävuosi

Päivämäärä ____ / ____ 2023

Allekirjoitus

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

Työntekijöiden yhteystiedot

Tukiystävätoiminnan suunnittelija

Sonja Vainikka

045 613 8839

tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Vera Holm

050 597 9751

ohjaaja@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Irene Virtanen

044 536 7721

ohjaaja2@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminnan koordinaattori

Iida Aulas

050 544 3313

kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmien koordinaattori

Katri Korvela

0447147010

vertaisryhma@vanhustuki.fi

Yhdistystyöntekijät

Jonna Liukkonen

Selma Obali

044 536 7741

info@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä

Erik Långstedt

044 7811 674

yhdistys@vanhustuki.fi

Toiminnanjohtaja

Nina Karuneva

045 613 8840

nina.karuneva@vanhustuki.fi



Posti Green

VUOKRA-ASUNTOJA
myös Vanhustentalo Vuokko!
(Katteluksenkatu 1)

Palvelutalo
Esikko

Turvallista ja laadukasta asumista

TURUN DIAKONIASÄÄTIÖN PALVELUTALO ESIKOSSA

Uittamontie 7, 20810 Turku

vapaana kaksio ja kolmio

Tervetuloa tutustumaan!

www.turundiakoniasaatio.fi

Lisätietoja:

Toiminnanjohtaja Anu Salmi p. 040 184 0123

”Elämään iloa ja ystävältä tukea”

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku.

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

Toimisto on suljettu ma 22.5.2023

Puh. 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

