



Elämään iloa ja ystävältä tukea

VANHUSTUEN Viesti

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI
3 • 2024





- 3 Pääkirjoitus
- 4 Vanhustuki tiedottaa
- 6 Geronomi - Mikä se on?
- 8 Virkeä Vanhuus -luento: Turvallista ja itsenäistä asumista
- 9 Virkeä Vanhuus - luento: Tekoäly ja sinä
- 10 Puuhanurkka
- 11 Ristikko
- 12 Miten tunnistaa digihuijaukset?
- 13 Elämä johdatti palvelutaloon
- 14 Vanhustuessa tapahtuu
- 15 Retki Rymättylän Pohjankulmaan
- 16 Monenlaista toimintaa Vanhustuen toimistolla
- 17 Vapaaehtoisena Vanhustuessa
- 18 Vanhustuessa tapahtuu
- 19 Säännöllistä toimintaa Vanhustuen toimistolla
- 20 Minne mennä?
- 21 Jäsenedut
- 22 Tehtävien ratkaisut
- 23 Liity jäseneksi, yhteystiedot



Vanhustuen Viesti on Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti.
Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa itselleen
liittymällä yhdistyksen jäseneksi.
Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

PÄÄTOIMITTAJA

Sonja Vainikka

TOIMITUSKUNTA

Tiedotusryhmä

KANNEN KUVA

Viivi Korvela

PAINO

X-Copy Oy. Painos 600 kpl.

TAITTO

Hanna Hilpinen, Katri Korvela,
Irene Virtanen

YHTEYSTIEDOT

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

KOTISIVUT: www.vanhustuki.fi

FACEBOOK: Turun Seudun Vanhustuki ry

INSTAGRAM: turunseudunvanhustuki



Kesän jälkeen on taas mukavaa aloittaa nämä yhdistystyöt. Muistoissa on monia mukavia kohtaamisia ja tapahtumia, ehkä toisaalta oleilua ja marjojen noukkimista. Itse satuin aivan sattumalta lomareissulla Kaustisen Kansanmusiikin päiville. Söimme paikallisessa huoltoaseman baarissa lounasta, kun paikalle tuli porukka sahoineen. Saimme syödessämme nauttia aivan uskomattoman taidokkaasta sahan soitosta 7 soittajan esittämänä. Huikkea kokemus ja mukava ”jälkiruoka” kaikille meille paikalla olleilla. Syksyn aloitamme iloisilla uutisilla, sillä olemme saaneet vuodeksi rahoituksen yhdistystyöntekijän palkkaamiseen. Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet lahjoitti yhdistykselle tähän tarvitsemamme summan ja työntekijän rekrytointi on jo käynnissä. Olemme yhdistyksessä lahjoituksesta äärimmäisen onnellisia, iso kiitos siis lahjoittajalle. Eikä tässä vielä kaikki näistä iloisista uutisista. Kuten toukokuun lehdessä jo kerroin on Turun kaupungin toimesta järjestettävään kaikille avoimeen toimintaan Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa suunnitelmat edenneet seuraavaan vaiheeseen. Ruusukortteliin on Turun Seudun Vanhustuki ry yhdessä SPR:n Turun osaston kanssa palkannut koordinaattoriksi Hanna-Kaisa Ruppösen. Tilojen käyttöä Ruusukorttelista voi siis tiedustella Hanna-Kaisalta ja tavoitteenamme onkin saada talo täyteen toimintaa ja eloa.

Lokakuun tanssit järjestämme Ruusukorttelin juhlasalissa 8.10.24 klo 14.00 alkaen. Toivomme, että saamme salin täyteen tanssikansaa ja tietysti nautitaan kahvit väliajalla keväisten tanssijaisten tapaan. Tansseihin olemme saaneet rahoituksen Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista. Tanssimusiikista tilaisuudessa vastaa Rautatiehanuristit. Tervetuloa mukaan viihtymään. Vanhusten ääni – tilaisuus järjestetään 16.10.24 klo 10.00 yhdistyksen toimistolla ja vieraaksi saamme apulaispormestari Mirka Muukkosen. Tilaisuudessa on avointa keskustelua ja samalla mahdollisuus esittää kysymyksiä apulaispormestarille. Tässä lehdessämme on paljon mukavia tapahtumia, joista yksi on retki Paimion Parantolaan lokakuussa. Alvar ja Aino Aallon suunnittelema tuberkuloosiparantolana toiminut sairaala on myös sisustukseltaan Aallon suunnittelema. Lounastamme ensin parantolan ravintolassa ja sen jälkeen tutustumme taloon oppaan johdolla. Tapahtumakalenterissa vielä tarkemmin kaikki mukavat tapahtumat syksyn aikana. Tule sinäkin mukaan.

Maarit Kulmala
TSV ry puheenjohtaja

Kutsu yhdistyksen jäsenille Turun Seudun Vanhustuki ry:n syyskokoukseen

Aika: tiistai 26.11.2024 kello 15.00

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

Ilmoittautuminen: 19.11.2024 kello 15.00 mennessä toimistolle puh. 044 536 7741

Syyskokouksen asialista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Asialistan hyväksyminen
5. Yhdistyksen jäsenmaksut vuodelle 2025
6. Yhdistyksen talousarvion hyväksyminen vuodelle 2025
7. Yhdistyksen puheenjohtajan valinta vuodelle 2025
8. Hallituksen jäsenten valinta erovuorolaisten tilalle
9. Yhdistyksen tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valinta vuodelle 2024

10. Palkitsemiset
 11. Muut esille tulevat asiat
 12. Kokouksen päättäminen
- Kokouksen jälkeen vapaamuotoista keskustelua kahvin äärellä.

Mikäli haluat tuoda jonkin asian esille kokouksessa, pyydämme sen kirjallisena 19.11.2024 mennessä osoitteeseen sonja.vainikka@vanhustuki.fi tai postitse yhdistyksen toimistolle.

Tervetuloa!
Turun Seudun Vanhustuki ry:n hallitus



VANHUSTUEN VIESTI UUDISTUU

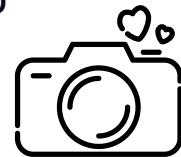
Yhdistyksen jäsenlehti Vanhustuen Viesti kokee uudistuksia vuoden 2024 aikana.
Voit saada lehden halutessasi postitettuna, digilehtenä tai noutaa lehden toimistolta.
Voit vaihtaa lehden toimitustapaa koska tahansa.

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

Mikäli haluat vaihtaa toimitustapaa, ilmoita siitä sähköpostitse info@vanhustuki.fi Ilmoita myös toimiva sähköpostiosoitteesi, jotta saat tiedon noudettavissa olevasta lehdestä. Toimitustavan vaihdosta voi ilmoittaa myös toimistolla.

VANHUSTUEN VALOKUVAKILPAILU

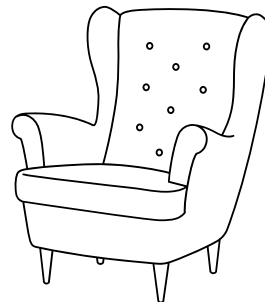
Nappaa kuva "arjen tähtihetkestä" ja lähetä kuva Vanhustuen sähköpostiin tai Whatsappiin 30.11.2024 mennessä. Kuvista koostetaan näyttely Vanhustuen toimistolle ja 4 parasta julkaistaan jäsenlehden kansikuvina vuoden 2025 aikana.



NOJATUOLIMATKAT JATKUVAT

Lokakuussa pääsemme jälleen nauttimaan nojatuolimatkoista Eric Lemströmin johdolla. Viime keväänä Ericin kanssa seikkailtiin mm. Tallinnassa, Suomenlahdella ja Inkerissä.

ti 1.10. klo 13-14.30 Seppä ja puukko
ti 15.10. klo 13-14.30 Tervanpoltto
ti 29.10. klo 13-14.30 Seikkailuja Kamerunissa 1/2
ti 26.11. klo 13-14.30 Seikkailuja Kamerunissa 2/2



HISTORIAN HAVINAA

Tule kuulemaan merellisen läntisen Turun historiaa paikallishistorioitsija Markku Varnilan johdolla. Markku esittelee historiaa tarinoin ja kuvin luentosarjana Vanhustuen toimistolla.

ti 24.9. klo 10-11.30
ti 8.10. klo 10-11.30
ti 22.10. klo 10-11.30



AVOIN TOIMINTA JATKUU RUUSUKORTTELISSA JA LEHMUSVALKAMASSA

Turun kaupunki järjestää syksystä alkaen yhteistyössä koordinaatiojärjestöjen kanssa ikäihmisille suunnattua matalan kynnyksen toimintaa Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman palvelukeskuksissa.

Turun Seudun Vanhustuki ry:n vastuulla on Ruusukorttelin toiminnan koordinointi yhdessä Suomen Punaisen Ristin Turun osaston kanssa.

Koordinaattorina tehtävässä on aloittanut elokuun alussa Hanna-Kaisa Ruppenen.



“Minun tehtävänäni on varmistaa, että Ruusukorttelissa on jatkossa monipuolista tekemistä ja järjestöjen on helppo tuoda toimintansa sinne. Tavoitteenani on huolehtia, että Ruusukorttelissa on jälleen iloa ja eloa. Toivon, että yhteistyöllä, Ruusukorttelista tulee paikka, jossa on helppo käydä ja tavata ihmisiä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!”

Terveisin Hanna-Kaisa

TULE MUKAAN HARRASTAMAAN KÄDENTAITOJA!

Kädentaidot -kerho kokoontuu **joka toinen keskiviikko klo**

12.30-15, parittomina viikkoina. Vanhustuki tarjoaa materiaaleja monenlaiseen tekemiseen. Syyskaudella perehdytään tilkkutöihin ja korttiaskarteluun.

Et tarvitse aiempaa kokemusta käsitöiden tekemisestä, jokaiselle löytyy puuhaa!

Kädentaidot- kerhoa ohjaavat vapaaehtoiset Anja, Hannele ja Reetta.

Tehdyt käsityöt tulevat myyntiin Vanhustuen käsityömyymälään, jossa tälläkin hetkellä myynnissä mm:

- kortteja
- asusteita
- villasukkia
- koristeita
- pehmoeläimiä
- laukkuja
- koruja
- ja paljon muuta

*Tule rohkeasti mukaan ilmoittautumatta,
uudet ideat ja ajatukset ovat tervetulleita!*



ENGLANNIN KESKUSTELUKERHO

Hello!

Keskustelukerhon tarkoituksena on ylläpitää englannin kielen keskustelutaitoja.

Tule laajentamaan sanavarastoasi ja saamaan lisää varmuutta englannin kielen puhumiseen rennossa ympäristössä.

Kerhoa pitävät vapaaehtoiset Helena ja Dennis

Keskustelukerho kokoontuu 2.10. alkaen parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 13.00-14.30



Welcome

Geronomi

MIKÄ SE ON?

“Geronomin työn kuvaan kuuluu edistää ikääntyneen ihmisen hyvinvointia, terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Suora suomennos geronomista on vanhustyön asiantuntija”

Kun esittelee itsensä, saa useimmiten selvittää mikä geronomi on ja mitä se tekee. Suora suomennos on vanhustyön asiantuntija, mutta terminä se ei avaa vielä paljoakaan käytännön työtä.

Valitettavasti valtakunnallisesti geronomin merkitystä ei ymmärretä tarpeeksi ja se hakee paikkaansa luultavasti vielä pitkään, niin kuin sosionomi ammattinimikekin haki aikoinaan. Lähtökohtaisesti geronomi ei työskentele hoitotyössä kuten lähihoitaja vaan vanhus- ja seniorityön neuvonta-, ohjaus- ja suunnittelutehtävissä.

“On erityisen tärkeää toimia jo ennaltaehkäisevästi ikääntyneiden hyväksi, jolloin geronomina toimivan ammattilaisen osaaminen korostuu. Etenkin kun tiedostetaan kansallinen tavoite, jolla pyritään mahdollistamaan ikääntyneen kotona asumista mahdollisimman pitkään, jopa elämän loppuun saakka.”

Geronomin ja lähihoitajan ero

Ammattikorkeakoulusta riippumatta Geronomikoulutuksen rakenne on suunniteltu hyvin monialaiseksi. Seinäjoella, mistä koulutus on alun perin lähtöisin ja missä me olemme opiskelleet painopisteenä on ollut muistisairauksiin erikoistuminen. Opiskelut sisälsivät mm. gerontologiaa ja geriatriaa, sosiaalipalvelutyötä, psykososiaalisia menetelmiä, kehittämis- ja johtamistyötä, ikäteknologiaa sekä perehdyimme vanhustyöhön erilaisten erityisryhmien parissa. Lisäksi opiskeluun kuului myös peruskursseja lääkehoidosta ja käytännön harjoittelut hoitotyöstä. Meitä opetettiin havainnoimaan ympäristöämme ja yhteiskuntaa sekä huomaamaan ikäsyryjä rakenteita ja ajatuksia, joita aina emme edes itse tiedosta. Näiden kautta pyrimme lisäämään keskuuteemme ikäystävällisyyttä ihan käytännön tasolle saakka.



Koulutuksen aikana oli hienoa huomata myös vuoropuhelun toimivuus eri taustoista tulevien opiskelijoiden kanssa, mikä taitona palvelee myös työelämää. Toiset ovat tulleet suoraan lukiosta, kun taas monet ovat taustaltaan lähihoitajia ja osa alanvaihtajia. Onpa meillä lihanleikkaajiaakin nähty. Kun tämän kaltaisen ryhmän kanssa saa kolmisen vuotta opiskella, voi tästä parhaassa tapauksessa syntyä jotain todella rikasta, sillä opiskelijoiden vahvuudet eri osa-alueilta korostuvat. Lähihoitajilla on tärkeää käytännön kokemusta, mitä ei saa kuin itse tekemällä ja heillä on usein realiteetit kirkkaana mielessä siitä, mikä toimii ja mikä ei. Kun tähän yhdistellään hieman untuvikkojen alanvaihtajien ja lukiosta tulleiden tuoreita ajatuksia ja kehitysideoita, kuunnellaan ja opitaan toisilta uutta, muutetaan ehkä omaakin näkökulmaa, oivalletaan ja innostutaan, niin parhaimmassa tapauksessa voidaan saada yhdessä aikaan parempaa tulevaisuutta ikääntyvälle väestölle!

Geronomin merkitys korostuu etenkin ennaltaehkäisevässä vaiheessa, mitä ei valitettavasti osata tarpeeksi hyödyntää. Hoitotyön osaajat astuvat kuvioihin sitten, kun ikääntyneen toimintakyky on alentunut jo jonkinasteisen hoidon tarpeeseen saakka.

“Opiskelemaan geronomiksi vei halu auttaa ikääntyviä ja parantaa heidän asemaansa yhteiskunnassa.”

Mitä geronomi tekee Vanhustuessa?

Vanhustuessa geronomi työskentelee keikka-auttajatoiminnan koordinaattorina ja työnkuvassa pääseeikin yhdistelemään käytännön työtä sekä innovatiivista ja kehittävää työtä, jonka tavoitteena on luoda jotain uutta ja toimivaa. Käytännön työhön meitä geronomeja kuitenkin tarvitaan, voimme silloin helpommin puuttua epäkohtiin, joita huomaamme ja esittää ajatuksia sekä ideoita, miten asioita voisi ehkäpä tehdä hieman toisin.

Geronomin osaaminen edustaa kokonaisvaltaista ymmärrystä vanhenemisesta ja sen vuoksi geronomilla on tarpeen vaatiessa valmius päästä ikään kuin "pintaa syvemmälle" ikääntyneen ihmisen tilanteessa ottaen hänen yksilöllisen elämänkulkunsa huomioon sekä tunnistaa ja ennaltaehkäistä mahdollisia tulevaisuuden haasteita. Geronomilla on gerontologista asiantuntemusta ja osaamista terveydenhuollon, sosiaalityön, hoitotyön ja kuntoutuksen puolelta ja näiden kautta ydinosaamiseen kuuluukin tärkeänä osana moniammatillinen yhteistyö, ottaen huomioon etenkin myös kolmannen sektorin puolen tuen tarjoajana.

Geronomilla on kyky arvioida ikääntyneen ihmisen tilannetta ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, keksiä yksilöllisiä ja toimivia käytännön ratkaisuja ja tarvittaessa ohjata eteenpäin. Geronomin ydinosaamiseen kuuluu muistisairaudet, niiden tunnistaminen ja muistisairaahan kohtaamistaidot. Vanhustuessa geronomia voi hyödyntää tilanteissa, joissa kollegat tarvitsevat lisätietoa ja tukea vaikkapa kinkkisissä asiakastilanteissa erityisesti juuri ikääntyneen toimintakyvyn arvioinnissa. Vanhustuessa keikka-auttajatoiminnan koordinaattorina toimiva geronomi Ada kuuntelee ja auttaa myös mielellään muita toimistolla asioivia matalalla kynnyksellä, jos jokin askarruttaa.

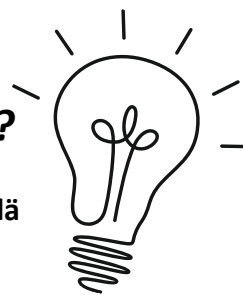
Osaamisen monipuolisuus on geronomin vahvuus – geronomi osaa nähdä ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaisesti ja asettua paremmin toisen saappaisiin, koska ymmärtää vanhustyön jokaisesta osa-alueesta jotakin.

Yhteiskunnan modernisoituminen ja jatkuvasti tekemämme kiire vaikuttavat siihen, miten ikääntyvät ihmiset joukossamme pärjäävät - vai pärjäävätkö. Ikäihmisten ei tule tuntua yhteiskunnalle minkäänlaiselta taakalta – jos tältä kuitenkin tuntuu, me kaikki toivottavasti ymmärrämme, että jossain on vika, mikä pitää korjata.

TIESITKÖ?

Geronomi voi työskennellä

- sosiaalihojaajana
- palveluohjaajana
- muistikoordinaattorina
- esihenkilönä
esim.palveluasumisessa
- erilaisissa kehittämis- ja laaduntarkkailutöissä kuten vaikkapa hankkeissa



Panostamalla ennaltaehkäiseviin palveluihin nyt panostamme myös samalla omaan ja läheistemme parempaan ikääntymiseen ja siihen, etteivät ongelmat kasaantuisi. Pitkällä aikavälillä ennaltaehkäiseviin palveluihin panostaminen tulee myös yhteiskunnalle huomattavasti edullisemmaksi kun esimerkiksi hoidon tarve siirtyy myöhemmäksi.

Loppuun hyvä muistutus siitä, että ihminen on elämänsä loppuun saakka yhteiskunnan tasavertainen jäsen ja itse ikääntymistä voisi kuvailla pikemmin rikkautena, josta me nuoremmat sukupolvet voimme halutessamme ammentaa paljon.

Ada Tervasmäki & Nelli Tähtinen





TURVALLISTA JA ITSENÄISTÄ ASUMISTA IKÄÄNTYESSÄ

Asumisvaihtoehtoja ja tukia on hyvä pohtia hyvissä ajoin, kun vielä itse voit tehdä päätökset. Kotona asumista tukevien palvelujen tavoitteena on tukea ja edistää ikääntyneiden mahdollisuutta asua turvallisesti omassa kodissaan. Tukipalvelut ovat usein ensimmäisiä palveluita, joita ikääntynyt tarvitsee itsenäisen asumisen tueksi. Tukipalveluiden avulla helpotetaan omatoimista suoriutumista, parannetaan elämänlaatua sekä vähennetään muiden palvelujen tarvetta. Sosiaalihuoltolaki määrittelee tukipalveluiksi sellaiset palvelut, joiden avulla mahdollistetaan asiakkaan jokapäiväiseen elämään kuuluvista toiminnoista suoriutuminen mahdollisimman itsenäisesti ja joiden avulla asiakas voi saada hyvinvointia tuottavaa sisältöä elämäänsä.



Mitä tukipalveluja on olemassa?

Korjausavustusta iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden asuntoihin voit saada avustusta korjauksiin, jotka parantavat kotisi esteettömyyttä tai joita tarvitaan, jotta kotona asuminen olisi turvallista ja terveellistä. Avustuksen ehtona on, että jonkun kodissa vakituisesti asuvista on oltava joko yli 65-vuotias tai vammainen henkilö. Kaikkien kodissa asuvien tulot ja varallisuus vaikuttavat siihen, voiko avustusta saada.

Jotta voit saada avustusta, sinun pitää lisäksi olla jokin seuraavista:

- korjattavan rakennuksen tai asunnon omistaja
- asunto-osakeyhtiön osakkeenomistaja
- se, jolle korjaus- ja kunnossapitovastuu on lailla tai kirjallisella sopimuksella siirretty pysyvästi tai pitkäaikaisesti lain tarkoittamalla tavalla.

Vuokralla tai asumisoikeusasunnossa asuva ei voi saada avustusta. Asunnolta edellytetään, että asuinrakennuksen pinta-alasta vähintään puolen on oltava ympärivuotisessa asuinkäytössä. Avustuksen hakijan on asuttava siinä asunnossa, johon avustusta haetaan. Avustusta ei voi saada vapaa-ajan asuntoon. Avustuksen määrä on enintään 50 % hyväksyttävistä ja kohtuullisista korjauskustannuksista. Erityisestä syystä avustusta voidaan myöntää 70 %.

Siivouspalvelu, on tukipalveluista yleisin ja sitä voidaan myöntää myös tulosidonnaisia siivousseteleinä helpottamaan siivouksen maksuja.

Maksullisia kotihoidon palveluita voit saada jos:

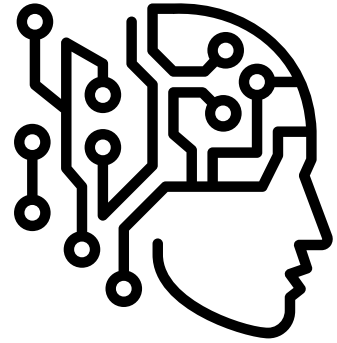
- Toimintakyky on selkeästi alentunut etkä selviydy itsenäisesti tai omaisten/lähipiirin avulla säännöllisistä, päivittäisistä perustoiminnoista, kuten ruokailuista, pukeutumisesta, wc-käynneistä, peseytymisestä, muusta perushoidosta tai läkehoidosta.
- Tarvitset erityistä ammattitaitoa vaativaa hoitoa, tutkimusta ja voinnin seurantaa, etkä kykene käyttämään kodin ulkopuolisia terveyspalveluita. Tällöin työntekijä arvioi toimintakykyä, kartoittamalla kotona selviytymistä heikentävät sairautesi, asunto-olosuhteesi ja sosiaalisen verkostosi.
- Omaisesi hoitaa sinua ja tarvitsee jaksamisensa tueksi kotihoidon apua.

Tukipalveluja haetaan ikääntyneiden palvelujen asiakasohjauksen kautta numerosta 02 2626164. Soittoaika klo 9–15 välillä.

Tiedotusryhmä,
Terttu Raitanen ja Katri Korvela

TEKOÄLY JA SINÄ

Maaliskuussa pääsimme kuuntelemaan Kimmo Rouskun luentoa tekoälystä. Tekoäly on monelle meistä vieras ja kaukainen asia, joka saattaa tuntua myös pelottavalta. Tekoäly luo meille kuitenkin paljon mahdollisuuksia ja on iso osa nykypäivän teknologiaa. No, mitä se tekoäly oikein on? Tekoälyllä tarkoitetaan kaikkea teknologiaa, jolla kone yrittää jäljitellä ihmisen älyä.



Tekoälyn hyödyntäminen edellyttää vastuullista otetta ja monitahoista yhteistyötä. Tarvitaan koulutusta, tutkimusta, yhteistyötä, sääntelyä ja kansalaiskeskustelua. Vastuullinen tekoälyn käyttö takaa turvalliset digipalvelut. Tekoälypalveluiden hyödyntäminen muuttaa kaiken, koska ihminen vastaa tiedon tuottamisesta ja vastuu lopputuloksesta on edelleen sen laatijalla.

Tekoälyn kanssa pystyy myös keskustelemaan internetin välityksellä ja se vastaa ihmisen esittämiin kysymyksiin etsimällä tietoa internetistä. Digiuhat luennolla luennoitsija esitteli AI-Kimmon, jota hän nimitti myös puhuvaksi apulaiseksi. Tällä hän tarkoitti siis juuri tällaista palvelua, jolta voi kysyä kysymyksiä. Kysymykset voi joko kirjoittaa tai käyttää kuulokepainiketta, jolloin kysymykset voi esittää puhumalla ja vastauksenkin saa ääneen luettuna. Saimme kuulla tekoälyn tyhjentävän vastauksen Kimmon kysymykseen siitä, mihin häntä kannattaa käyttää ja mihin ei. Meidän ihmisten kyky hyödyntää teknologiaa kehittyy lineaarisesti, kun taas teknologia kehittyy tällä hetkellä eksponentiaalisesti. Tämän takia tekoäly tarjoaa meille superkykyjä, jotka eivät ole olleet mahdollisia sekä sellaisia lisälaitteita tulevaisuudessa, joita emme vielä osaa edes kuvitella.

Tekoäly osaa laskea ja näyttää erilaisia numeerisia kaavoja, se osaa oikolukea ja parantaa kirjoitettua tekstejä, tuottaa kuvitusta tai yksittäisen videon. Se osaa tehdä tiivistyksiä laajoista kokonaisuuksista, toimia matkaoppaana ja tulkkina. Eli ensi kerralla uudessa paikassa vieraillessasi, voitkin ehkä kysyä tietoja paikasta tekoälyltä. Tekoäly osaa myös kääntää kielestä toiseen, luoda musiikkia sekä tehdä lapsille tietokilpailuja tai iltasadun. Lisäksi se osaa tehdä tuotevertailut, lentojen ja hotellien hakemisen matkalle sekä suositella ravintoloita tai matkanähtävyyksiä.

Lopuksi luennoitsija esitteli meille uusimman digitaalisen "lulunsa" eli RobottiRouskun vm. 2023. Robotti osaa siivota ja sopivilla algoritmeilla tunnistaa ja valokuvata johtohässäköitä sekä alueita ja urputtaa, jos se ei pääse siivoamaan ja urputtaa niistä. Sitä voi myös erikseen pyytää siivoamaan erityisen likaisia kohtia ja se ottaa kuvan ongelmallisista paikoista. Tästä viriääkin sitten ajatukset robotiikan tulevaisuudesta. Mahdollisuudet robotiikan osalta ovat käsittämättömän suuret, kun yhdistetään nyt nopeasti etenevä tekoälykehitys (robotin aivot) motoristisesti kehittyneeseen laitteeseen, joka ymmärtää puhetta ja voi kommunikoida takaisin. Humanoidi palvelurobotti tulee joskus varmasti meidän kaikkien saataville, ellei omana, niin se voidaan vuokrata palveluna ja kenties jopa säännöllisesti vierailevana palveluna? Kenties jonain päivänä voimme käskyttää kotirobottiamme tyhjentämään vaikka tiskikoneen ja asettamaan astiat kaappeihin!? Robottien tarkoituksena ei ole korvata ihmistä vaan toimia ihmisen apulaisena. Kun esimerkiksi huoltosuhde heikkenee eikä työntekijöitä saada riittävästi tarpeisiin nähden. Tällöin robotit voivat tehdä automatisoituja käytännön asioita ja työntekijällä jää enemmän aikaa keskustelulle ja muulle avulle.

Ennen kuin alat hyödyntämään tekoälyä, tulee ymmärtää mitä se on ja miten se toimii. Mieti aina tarkkaan, mitä tietoja tekoälylle voi syöttää ja tarkista palveluiden tuottama tieto ennen sen julkaisua tai hyödyntämistä. Varo huijauspalveluita ja tarkista käyttöehdot. Myös verkkorikolliset käyttävät tekoälyä! Täytyy kuitenkin muistaa, ettei tekoälykään ole täydellinen, se voi tehdä yllättäviä virheitä helpoissakin asioissa, kuten laskettaessa ääneen numeroita kymmenestä nollaan.

Tiedotusryhmä/Maarit Rintala



AIVOPÄHKINÖITÄ

Mieli tarvitsee toimintaa ja haasteita pysyäksään 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.

AAKKOSSOPPA

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

dianaväpinleh_____	pääpikaja_____
uppistananni_____	kanulomel_____
hakua_____	tualanne_____
uivakuonu_____	sienikokt_____
aktiivinenkh_____	korim_____

ARVOITUKSIA

1.Kun sinulla on minut, haluat jakaa minut. Mutta kun jaat minut, en ole enää olemassa.

Mikä minä olen?_____

2.Mikä on suomen yleisin sukunimi?_____

3.Mikä on lahja jonka voi avata yhä uudelleen?_____

4.Kulkee samaa tietä joka päivä, mutta et koskaan näe sitä paluumatkalla.

Mikä se on?_____

5.Minulla on 21 silmää, mutta en silti näe.

Mikä olen?_____

6.Minua et näe, mutta tunnet sen, aamusta iltaan pyörin ympäri vain, joskus olen viileä, toisinaan lämmin, kaikki minua tarvitsevat,

kuka minä olen?_____





TEKEE
MAKKA-
RAA

POIKKEAMIA



- SPORTS



STADIN
KAUPPA-
KES-
KUS

STADIN
PUISTO

PUUROU-
TUNEITA



NISSAN-
MALLI

MERK-
KEJÄ



ANKKURI-
PAIKKA
SODAN
JUMALA



SERVII-
SISSÄ

EIVÄT
KELPAA
ENÄÄ

ELÄÄ

VARUS-
MIES

PAINU-
NUTTA

KORU-
KIVI

SILMÄSSÄ?

AUTO-
TEHTAAN
OSASTO

LAPIN
POIKA

RYPSISTÄ

RY-
KIÄ

KIRJAN-
PITOON



KURI-
MUS

BUENOS -

HENKI-
NENKIN
TEKUN
KÄYNYT

-RUOKA
LEVEÄ
SIVU

LAUTASIA
RATSU-
MIEHIÄ

VALKEA-
KOSKEN
KANAVA

TYTTÖ
TILILLÄ



UODES-
TAAN

HIONTA-
KIEKOT
NAPERO



PEN-
NUILLA

WIL-
HELM

PELI-
ENNEN
PALVOTTU

HUR-
JAA

NEIDOSTA
TUTTU
TUOTE

TRIKOOFIRMA
HUL-
MUAVA

VAR-
SINKIN

JAL-
LITTA

LOH-
TOON
SEURA

SKOOT-
TERI

LÄPI-
NÄKYVÄ
ASTIA
NIVASKAT

KOHE-
LIASTA
PAPU-
KAIJOJA

-NAPA
ALBA-
NIASSA



VÄHÄI-
NEN

PROFAASI
- MARIO



TÄHTI-
SEURA

MOLL-
BERG
+ KAIMA

TURNER,
KANERVA

ÄRSYT-
TÄVÄ
AJOTYYLI

VAIN

SOITA
ÄIDILLE!

MITEN TUNNISTAA DIGIHUIJAUKSET?

Tarvitsemme yhä enenevässä määrin erilaisia digipalveluja. Internet on täynnä mahdollisuuksia, mutta valitettavasti myös riskejä. Netthuijaukset ovat yhä yleisempiä, ja niiden tekijät käyttävät jatkuvasti uusia ja entistä ovelampia keinoja saadaakseen ihmiset lankaan. Huijauksia vastaan voi kuitenkin puolustautua, kun osaa tunnistaa huijausmenetelmät ja suojautua niiltä.



Netthuijausten tunnistaminen ja niiltä suojautuminen on ensiarvoisen tärkeää kiinnittämällä huomiota epäilyttäviin viesteihin tai puheluihin ja olemalla varovainen tilitietojen kanssa huijauksien uhriksi joutumisen riski pienenee. Kaikilla huijauksilla on sama päämäärä: raha.

Rahaa koitetaan saada urkkimalla henkilökohtaista tietoa, kuten pankkitietoja tai salasanoja. Yleisimpiä netthuijauksia ovat finanssihuijaukset. Niissä jokin henkilö tai sivusto tarjoaa liian hyvältä kuulostavaa sijoitusmahdollisuutta ja lupaa, että sijoitetut rahat saadaan moninkertaisena takaisin ilman riskejä. Hyvä nyrkkisääntö netthuijauksien tunnistamisessa onkin se, että jos jokin asia kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se tuskin on sitä. Salasanaa tai pankkitietoja pyytävät yksityishenkilöt netissä ovat lähes aina huijareita.



Huijausviestejä voi saada myös luotettavilta henkilöiltä, kuten Facebook-kavereilta, joten kannattaa olla varovainen.

Tietomurtojen aikana huijarit voivat kaapata Facebook-tilejä, ja lähettää kaikille kaapatun tilin ystäville huijausviestejä. Yleensä tileiltä lähetetään tarjouksia, joilla pyritään saamaan ihmisten luottokorttitietoja. Tämä huijaustapa on erityisen petollinen, koska omilta kavereilta saadut viestit tuntuvat luotettavilta.

Myös sähköpostiin voi tulla huijausviestejä. Monet ovat saaneet esimerkiksi postin nimissä sähköpostiviestin, jossa pyydetään maksamaan jonkun paketin toimituskulut, vaikkei ole tilannut postilta yhtäkään pakettia. Sähköpostihuijaukset tunnistaa siitä, että niissä pyydetään lähes aina rahaa jostakin syystä, joka vaikuttaa epäilyttävältä tai turhalta.

Miten tunnistaa huijauspuhelu?

Monille tutuimpia ovat kuitenkin huijauspuhelut. Näidenkin huijauksien päämääränä on saada rahaa. Puhelinhuijauksien tunnistaminen on onneksi helppoa.

- 1. Tuntematon numero.** Hyvä tapa välttää huijaussoitot on olla vastaamatta tuntemattomille numeroille. Eikä kannata murehtia, onko soittaja sittenkin joku tuttu, sillä jos soittavalla henkilöllä on tärkeää asiaa, hän ottaa yhteyttä varmasti jotakin muutakin kautta, esimerkiksi sähköpostitse.
- 2. Ulkomaalainen numero.** Yleisimpiä huijaussoittomaita ovat Iso-Britannia, Slovakia ja Romania, mutta soitto voi tulla mistä tahansa maasta, myös Euroopan ulkopuolelta.
- 3. Puhelun tehnyt henkilö pyytää joko tilien salasanoja, tai luottokorttitietoja.** Puhelinhuijarit voivat myös esittää olevansa jostakin tutusta yrityksestä tai pankista. Jos kaikki nämä tunnusmerkit täyttyvät, soittaja on varmasti huijari. **Kannattaa olla varuillaan aina kun joku pyytää antamaan henkilökohtaisia tietoja.**

Kesätyöntekijä, Ilari Linderborg

ELÄMÄ JOHDATTI PALVELUTALOON



Olin menossa haastattelemaan **Suomisen Ristoa**, joka kuulemani mukaan on kaikin puolin aktiivinen ikäihminen ja halukas kertomaan vähän elämästään ja myös nykyisestä asuinpaikastaan Iso-Heikistä.

Risto on syntynyt Kiikalassa vuonna 1939, perheessä oli seitsemän poikaa ja yksi tytär. Isä oli ammatiltaan kengitysseppä ja äiti huolehti lähialueen pyykkien pesusta. Kansakoulu tuli käytyä Somerolla ja monien vaiheiden jälkeen Risto päätyi töihin Valtion rautateille. Aluksi hän oli lämmittäjänä, siinä hommassa tuli kyllä hiki hiiliä pesään heittäessä, myöhemmin höyryveturinkuljettajana, eivätkä lättähatutkaan jääneet hänelle vieraiksi. Nyt hän on ollut eläkkeellä jo 30 vuotta, ilmaisia työsuhdematkojakaan rautateilla ei ole enää tullut tehdyksi.

Turussa on tullut asuttua Raunistulassa, Pääskyvuorella ja peräti 42 vuotta Varissuolla, Vaimon ja pojan kanssa siellä hyvin viihdyttiin. Aikoinaan tuli hankittua myös 20 vuodeksi siirtolapuutarhamökki ensin Hirvensalosta ja myöhemmin Illoisista. Hyväkuntoisena ja aktiivisena Riston eläkepäivät kuluivat myös seurakunnan toiminnassa, kalastellessa, vapaaehtoistoissa ja hän harrasti myös kirjoittamista.

Yksi merkittävä luku Riston elämässä on vaimon sairastuminen muistisairauteen ja toimiminen omaishoitajana. Heistä on tehty aikoinaan artikkeli Viva-lehteen, teemana oli erilaiset parisuhteet ja rakkauden osoitukset puolisolle. Yle Areenasta on edelleen nähtävissä myös ohjelma "Lauluja rakkaudesta", jossa johdantona ajatus siitä, että jokaisen iho kaipaa kosketusta, jokainen kaipaa rakkautta ja olla rakastettu. Mutta saako vanhana rakastaa intohimoisesti? Ohjelmassa on kuusi erilaista rakkauden tarinaa, joista yksi on Riston ja hänen vaimonsa rakkaustarina. Vaimon menehdyttyä Riston mieltä hallitsivat ikävä ja yksinäisyys pitkän liiton katkettua. Yksin istuessa synkät ajatukset valtasivat mielen, ajatukset kiersivät samaa rataa eikä hän enää osannut askeltaa tulevaan aikaan, vain menneet valtasivat mielen. Olo oli levoton eikä oikein mikään rauhoittanut mieltä. Sydän itki ja tunteet myllersivät. Oli aika tehdä jokin muutos elämässä.

"Olo oli levoton eikä oikein mikään rauhoittanut mieltä. Sydän itki ja tunteet myllersivät. Oli aika tehdä jokin muutos elämässä."

Nyt Risto on tyytyväinen palvelutalon asukas. Hän on saanut takaisin aktiivisen elämäntapansa, hän osallistuu kuoroon ja karaokeklubiin, tuolijumppaan ja pihaparlamenttiin. Jokaisena aamuna on aamuvartti, johon kaikki kynnelle kykenevät osallistuvat. Hän on asukastoimikunnan puheenjohtaja, ja mielen virkistykseksi hän käy korjaamassa pieniä kohteita ja kukkien kastelukin on mieluista. Ajokikseen hän on ostanut sellaisen menopelin, jolla pääsee vaikka Ruissalossa pyörähtämään.

Palveleva Senioritalo ISO-HEIKKI

- turkulainen paikallisen Betania Säätiön omistama palvelutalo
- tarjoaa ikääntyneelle henkilölle tai pariskunnalle viihtyisän ja turvallisen kodin kauniissa ja rauhallisessa ympäristössä.
- tarjoaa ikätovereiden seuraa, mukavaa yhdessä tekemistä ja apua arkeen

Tietysti Risto joka päivä myös ikävoi mennyttä elämää, mutta nyt on myös keskityttävä tähän päivään. Yksinäisyyttä saa torjuttuksi mm. auttamalla toisia, siitä saa hyvän mielen niin itselleen kuin autettavillekin. Tässä iässä ei enää myöskään kannata pelätä mitään, on osattava uskaltaa elää, pelko pois on hänen mottonsa. Risto ottaa myös puheeksi palvelutaloon muuttamisen ajankohdan. Monet jättävät sen liian myöhäiseksi, jolloin kunto ei enää ole niin hyvä, että jaksaisi aktiivisesti osallistua monenmoiseen toimintaan, mitä Iso-Heikissäkin on tarjolla. Hän itse on siinä suhteessa onnekas, että huolimatta jo sangen korkeasta iästään, kunto ja terveys ovat vielä hyvät.

Yhden asian haluan vielä mainita Ristosta ja hänen ainutlaatuisuudestaan. Kerroin jo hänen harrastaneen ahkerasti kirjoittamista, mutta erityismaininnan saavat hänen runonsa koko eletyn elämän kirjosta. Hänen noita herkkiä runoja lukiessaan, myös rakkaalle vaimolle erityinen runo, kynnel vieriin lausujan poskelle, vähän myöskin vieressä istuvan kuulijan.

Tiedotusryhmä,
Maarit Rintala

TERVEISET MÖLKYN PELAAJILTA

Mölkkyä on pelattu säännöllisesti läpi kesän tiistaisin ja perjantaisin klo 10 Asemapuistossa. Pelit jatkuvat säävarauksella syyskuuhun asti. Pelaajia on tullut lisää ja pelaammekin usein kahdessa joukkueessa, muuten pelaaminen hankaloituu liian suuren joukkueen takia. Pelatessa on tärkeää säilyttää hyvä yhteishenki, toivomuksena on myös pelisääntöjen noudattaminen. Myös hiljaisuus heittovuorojen aikana on suotavaa, liian kovaääninen keskustelu voi aiheuttaa joillekin pelaajille keskittymishaasteita. Mölkkypelin sujuvuuden kannalta on myös tärkeää, että pelaajat muistaisivat heittojärjestyksen. Tärkeintä kuitenkin on, että pelaaminen on hauskaa, ei tämä niin kauhean vakavaa saa olla.

Olimme mukana jokavuotisissa mölkkakilpailuissa 8.8.2024 Mannerheimin puistossa. Vanhustuen voittoputki jatkui ja saamme pitää jatkossakin kiertopokaalia hyllyn päällä. Kiitämme kilpakumppaneitamme ja kilpailuiden jokavuotista järjestäjää Tärskyä, Kiitos! Kaikille meille onnea!

Marja Lumio



RETKI PAIMION PARANTOLAAN

Perjantaina 25.10. retki Paimion parantolaan!

Lähtö yhteiskuljetuksella Ruusukorttelista klo 11:00 ja Lehmusvalkamasta klo 11:30. Perillä parantolassa olemme noin klo 12:00, jossa meitä odottaa lounas. Lounaan jälkeen meille on järjestetty opastettu kierros klo 13:00-14:30.

Kotimatkaalle lähdemme klo 15:00

Lehmusvalkaman kautta Ruusukortteliin.

Ilmoittaudu 10.10. mennessä!

Jäsenhinta 38€, muut 45€. Maksa yhdistyksen tilille FI29 4309 2220 1223 25 tai toimistolla käteisellä/kortilla.



VANHUSTEN ÄÄNI

Kannatko huolta tulevaisuudestasi?

Tule keskustelemaan apulaispormestari Mirka Muukkosen kanssa, miten ikäihminen huomioidaan terveys- ja hyvinvointipalveluissa.

Ke 16.10. 2024 klo 10.00-11:30 Vanhustuen toimistolla.
(Ei ilmoittautumisia.)



RETKI RYMÄTTYLÄN POHJANKULMAAN

Luvassa helteinen päivä ja mukaan retkelle oli ilmoittautunut 28 henkeä. Mukana oli myös neljä Fölikaveria, jotka varmistivat, opastivat ja neuvoivat Föillä liikkumisessa. Retki alkoi tavattuamme Kauppatorilla bussin 6 pysäkillä ja kello 11.25 lähdimme kohti Rymättylää.

Matka oli suunniteltu siten, että bussi 6:sta vaihdetaan Naantalissa bussiin N2 kohti ravintola Pohjankulmaa. Suuri väkimäärä bussi 6:ssa viivytti sen normaalia aikataulua ja järjestäjällä alkoi olla hätä kädessä, että ehdimmekö vaihtobussiin vai joudummeko odottamaan tunnin Naantalissa. Lopulta kaikki sujui hyvin ja ehdimme aivan mukavasti – jopa hieman odottaen.

Pohjankulmassa iloisesti puliseva joukkomme purkautui ja lähti kohti ravintolan sisäänkäyntiä. Osa väestä oli jo maksanut aterian etukäteen Kauppatorilla bussia odottaessa ja heidät ohjattiin pöytiin istumaan. Muut tulivat sitten kassan kautta. Henkilökunnan ohjeiden mukaan lähdimme kukin vuorollamme hakemaan ruokaa noutopöydästä. Ruokailu kesti tunnin verran ja sen jälkeen tutustuimme ravintolan kauniiseen ympäristöön hiljalleen kävellen ja toisiimme tutustuen. Hakeuduimme varjoisten puiden alle, sillä pienestä tuulenvireestä huolimatta lämpöä oli liikaa auringossa oleiluun.

Kolmelta seisoiimme taas bussipysäkillä ja puliseva joukkomme siirtyi hyvässä järjestyksessä bussiin. Vaihto tapahtui Naantalissa ja matkamme jatkui kohti Turku.

Pohjankulman historia

Vuonna 1904 Rymättylän Poikon kylään rakennettu kyläkoulu on toiminut ravintolana vuodesta 1980 lähtien.

Tarjottavat valmistetaan omassa keittiössä perinteisin reseptein tuoreista raaka-aineista. Pohjankulmassa on noin 200 asiakaspaikkaa ja se on tilauksesta avoinna ympäri vuoden. Pitopalvelusta voi tilata herkuja niin pieniin kuin suuriinkin tilaisuuksiin.

Tiedot: pohjankulma.fi

Retki oli onnistunut ja kyseltiin jo seuraavaa. Sellaista ei nyt ole tiedossa tässä vaiheessa, mutta katsotaan. Eihän sitä koskaan tiedä. Tämä oli hyvä tapa totuttaa ikäihmisiä Fölin käyttöön myös laajemmin kuin vain lyhyillä kaupunkimatkoilla. Me föli-kaverit opastimme halukkaita reittisovelluksen käyttöön, sillä se on mainio tapa kokea Turku laajemminkin ja lisäksi muihin Föli-kuntiin halvalla ja helposti. Paimioonkin pääsee 1.7. lähtien. Paimion sairaala on erinomainen retkikohde tai sitten kirkkokierros esim. Piikkiöön.

Tiedotusryhmä,
Pirjo Solin



Kuva: Ravintola pohjankulman nettisivut pohjankulma.fi



Kuva: Pirjo Solin

MONENLAISTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA

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



KUNTOILUKUMMINA

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

Syksyn kurssit

Ti 10.9. klo 16.30-19.30

Ti 8.10. klo 13.00-16.00

Ti 12.11. klo 16.30-19.30

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

KEIKKA-AUTTAJANA

Autat yli 80-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asiainnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan.

Syksyn kurssit

Ti 17.9. klo 13.00-16.00

Ti 15.10 klo 16.30-19.30

Ti 29.10 klo 13.00-16.00 (etäkurssi)

Ti 19.11 klo 09.00-12.00

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-puhelin- tai digiystäväenä.

Syksyn kurssit

Ke 18.9. klo 13.00-16.00

Ke 16.10 klo 9.00-12.00

Ke 27.11. klo 13.00-16.00

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



VAPAAEHTOISTEN TAPAAMISET

Nämä tapaamiset vain yhdistyksen vapaaehtoisena toimiville

Syyskuussa 20.9.2024:

Apuvälineisiin tutustumista kotikuntoutuskeskuksessa

Lokakuussa 2.10.2024:

Mielen huoltoa - keskustelua toimistolla

Joulukuussa 16.12.2024:

Vapaaehtoisten glögit toimistolla

VAPAAEHTOISENA VANHUSTUESSA

Tästä lehdestä eteenpäin julkaisemme jokaisessa numerossa yhden vapaaehtoisen haastattelun. Vapaaehtoiset ovat yhdistyksen tärkeä voimavara eikä ilman heitä olisi yhdistystä. Tästä syystä haluamme nostaa vapaaehtoisten ääntä kuuluviin.

KUKA OLEN?

Olen Sirpa, 66-vuotias monenlaista liikuntaa ja ikonin maalausta harrastava turkulainen eläkeläinen.

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTAA TEEN?

Olen Turun Vanhustuen kuntoilukummitoiminnassa. Käyn kahden viikon väliajoin asiakkaan kanssa jumppaamassa hänen kotonaan. Asiakassuhde kestää neljä kuukautta. Liikuntaohjeet ja asiakkaan saan kuntoilukummitoiminnan ohjaajalta.

MITEN LÄHDIN MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN?

Tähän toimintaan lähdin lehti-ilmoituksen perusteella.



MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA VAATII MINULTA?

Vapaaehtoistoiminta ei vaadi minulta kuin hiukan omaa aikaa. Kaiken tarvittavan saan kuntoilukummitoiminnan ohjaajalta.

MITÄ HYVÄÄ VAPAAEHTOISUUS TUO ELÄMÄÄSI?

Vapaaehtoistoiminta tuo paljon positiivisuutta elämään. Olen aina tervetullut asiakkaan luo. Heiltä saan kuulla mielenkiintoisia elämän tarinoita ja saan myös näköalaa vanhusten arkeen.

MITÄ HALUAISIT SANOA VAPAAEHTOISUUTTA MIETTIVÄLLE?

Tähän toimintaan on helppo lähteä, ei tarvitse olla minkään alan asiantuntija. Kaiken avun ja tuen saan ohjaajilta. Lisäksi meille vapaaehtoisille järjestetään yhteisiä tapaamisia ja toimintaa. Tervetuloa joukkoon!

OHJATTUA VERTAISTUKEA VANHUSTUEN HELMILLE!

Tule mukaan ainutlaatuiseseen yhteisöön, jossa tuetaan toisia ja löydetään iloa vapaaehtoistyön arjessa!

Me pidämme vapaaehtoisistamme hyvää huolta ja nyt uutena toimintana tarjoamme vapaaehtoisillemme, teille helmille, ohjattua vertaistukea, joka tuo voimaa ja varmuutta vapaaehtoisena toimimiseen.

Ensimmäisellä tapaamisella keskitymme vahvuuksiin ja jaksamiseen – saat arvokkaita vinkkejä ja tukea, jotta voit kukoistaa vapaaehtoisena. Tutustut samalla toisiin Vanhustuen helmiin. Olet meille arvokas!

Tule rohkeasti mukaan – löydä tukea, turvaa ja iloa vertaisista yhdessä ammattiohjaajan kanssa!



Ensimmäinen tapaaminen on maanantaina 23.9. klo 17:00

Paikka: Vanhustuen toimisto, Läntinen Pitkäkatu 33.

Ensimmäisellä tapaamisella keskustellaan ohjatusti vahvuuksista ja jaksamisesta.

Ilmoittautumiset 16.9. mennessä Katri Korvelalle p. 044 7147010 tai katri.korvela@vanhustuki.fi

Tule mukaan tutustumaan Vanhusten toisiin Helmiin.

VANHUSTUESSA TAPAHTUU

Ilmoittaudu mukaan!

Alla oleviin tilaisuuksiin ilmoittautumiset toimistolle puh. 044 536 7741

SYKSYN SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Syntymäpäiväkahvien ohjelmassa kakkukahvit ja mukavaa yhdessäoloa.

Ilmoittautumiset toimistolle. Mukaan mahtuu 15 juhlijaa.

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

Ti 22.10. klo 13-14.
Syys- ja lokakuussa syntyneille
yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 8.10.
toimistolle.

Kakun lahjoittaa Gaggui Kaffela



Ti 3.12. klo 13-14
Marras- ja joulukuussa syntyneille
yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 19.11
toimistolle.

Kakun tarjoaja selviää myöhemmin

MAA- JA KOTITALOUSNAISTEN RUOKA-ASiantuntijan Ohjaamat Senioreiden Pöydässä -Tilaisuudet

Kokkailuilltapäivä ti 17.9. klo 12.30-15 toimistolla. (Ilmoittaudu viim. 9.9.)

Valmistetaan ruokaa ja nautitaan se hyvässä seurassa! Kokkaillaan toimistolla airfryerin ja keittolevyn kanssa ruokia, joita on toivottu hyvä ravitsemus -luennolla 27.8.

Ryhmään mahtuu 15 hlö. Ilmoittautuminen Vanhustuen toimistolle.

VOIMA JA TASAPAINO-TEHORYHMÄT +75-VUOTIAILLE



TURKU

Voima- ja tasapaino- tehoryhmät ovat Turun kaupungin järjestämiä.

Ryhmät ovat maksuttomia ja suunnattu aloittelijoille, jotka kokevat pieniä liikkumisen haasteita arjessa.

(liikkuminen sujuu ilman apuvälineitä, ei kotihoidon säännöllisiä palveluja)

Ryhmässä opetellaan liikunnan perusteet kuntosalilla, parannetaan kuntoa ja sytytetään liikunnan kipinä!

Harjoituksia 2 kertaa viikossa 8 viikon ajan. Ohjaajana fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja.

Lounatuulet-talon ryhmissä vielä tilaa

Ryhmä harjoittelee 4.9. alkaen
(Läntinen Pitkäkatu 33)

Ryhmä 1: ke ja pe klo 12-13.15

Ryhmä 2: ke ja pe klo 13.30-14.45

**Ilmoittautuminen: 044 082 0253 tai
turku.fi/voitas**



SÄÄNNÖLLISTÄ TOIMINTAA VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

MAANANTAI

Bingo joka toinen maanantai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Pelataan 2 kierrosta bingoa.

Tietovisa joka toinen maanantai klo 10.30-11.30, parittomina viikkoina. Visailaan kysymysten ja pulmien parissa ja juodaan kahvit.

TIISTAI

Tarinatuokio joka toinen tiistai klo 10-11.30, parittomina viikkoina. Muistellaan mukavia iloisessa seurassa. (alkaen 17.9.)

KESKIVIIKKO

Kädentaidot joka toinen keskiviikko klo 12.30-15, parittomina viikkoina. Ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista.

Englannin keskustelukerho joka toinen keskiviikko klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. (alkaen 2.10)

TORSTAI

Pelikerho joka torstai klo 10-11.30. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla.

Ikivireät-keskusteluryhmä joka toinen torstai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.

"Vanhustuen ryhmissä on aina niin mukava käydä, tänne voi tulla muutenkin"

"On mielekästä, kun joku saa uutta näkemystä minun tarinoistani"

"Yhdessä on kivaa"

"Niin monipuolista ja mukavaa toimintaa"



KUN EI OLE KETÄÄN, JOLLE OLISI TÄRKEÄ- MISTÄ LIEVITYSTÄ YKSINÄISYYTEEN?

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

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

YKSINÄISTEN VERTAISRYHMÄT
Avoimet yksinäisten vertaisryhmät
kokoontuvat:
parilliset maanantait klo 9:30-11.30 ja
parittomat torstait klo 13-15.
Lisätietoja saat Katri Korvelalta,
puh. 044 714 7010

MINNE MENNÄ?

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

VIRKEÄ VANHUUS-LUENTOSARJA



10.9. Ikääntyneiden suun terveys ja siitä huolehtiminen.

1.10. Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta

5.11. Seniori - miten syödä terveellisesti ja edullisesti?

Luennoimassa Lounais-Suomen Marttojen
Pia Niemonen

26.11. Iloa vapaaehtoistoiminnasta

Virkeä vanhuus -luennoilla kuulet painavaa asiaa ikääntymisen mahdollisuuksista.

Joka toinen kuukausi tiistaisin kello 10-11.30 pääkirjaston Studiassa.

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

TUOLIAVUSTEINEN JUMPPA RUUSUKORTTELISSA

Tiistaisin kello 11.30-12.30

Ruusukorttelin liikuntasalissa
(Puistokatu 11, Turku).

Tuoliavusteisessa jumpassa voi osan liikkeistä tehdä
kunnon mukaan myös seisten.

Jumpan vetäjänä Turun Seudun Vanhustuen
vapaaehtoinen



KAIKILLE AVOIMIA TAPAHTUMIA

Ti 10.9. klo 13-14.30

Vanhustuen iltapäivä Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa.

Ti 8.10. klo 14-16

Vanhustuen päivätanssit Ruusukorttelissa

Ke 16.10. klo 16:30 - 18:00

Superbingo yhdessä Tärsdyn kanssa Ruusukorttelin
hyvinvointikeskuksessa

Ti 12.11. klo 14-15:30

Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa

Ti 10.12. klo 14-15:30

Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa. Teemana
itsenäisyys ja joulu: "Kodin kynttilöiden" kautta jouluun.



JÄSENEDET

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

ACTION GROUP FINLAND OY

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

ASIANAJOTOIMISTO KAILIALA OY

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

HANSATORIN APTEEKKI

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

HAUTAUSTOIMISTO VEHANEN (ent. Pietét)

puh. 02 2780 760. Toimimme Turussa Käsityöläiskadulla, Eerikinkadulla ja 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 veloitus, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitus, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitus. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai voimassa oleviin kampanjoihin.

KINTTUPISTE

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

KOTONA ASUEN SENIORIHOIVA –

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

KOULUTETTU HIEROJA VERA KORHONEN

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

KÄSITYÖ-KAISA KY

Hämeenkatu 3 A, Turku. Puh. 02 233 3937. Avoinna ma-pe klo 9–17. Kaikista tuotteista -10 % alennus. LEMPEÄ HOIVA JA KUNTOUTUS TMI Ulla Rantanen Puh. 050 326 0414, www.lempeahoiva.fi. Asiointi- ja saattoapu -15 %.

MUOTITALO MARILYN

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

RUISSALON KYLPYLÄ

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

RUNOSMÄEN KUKKA

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

TURUN HUOLTOEXPERTIT

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

VIKING LINE

Viking Linen risteilyt jopa -50 % valitusta hyttiluokasta tietyillä lähdeillä, 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

```

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

AAKKOSSOPPA

dianaväpinleh = leivänpaahdin
 uppistananni = paistinpannu
 hakua = kauha
 uivakuonu = uunivuoka
 aktiivinenkh = kahvinkeitin
 pääpikaja = jääkaappi
 kanulomel = munakello
 tualanne = lautanen
 sienikokt = tiskikone
 korim = mikro

ARVOITUKSIA

1. Salaisuus. Usein salaisuuksia on vaikea pitää itsellään ja niitä haluaa jakaa, mutta kun se jaetaan sitä ei enää ole.
2. Ei mainoksia, kiitos!
3. Kirja
4. Aurinko
5. Noppa
6. Ilma

TUE TOIMINTAAMME -LIITY JÄSENEKSI

Liittymällä jäseneksi olet mukana mahdollistamassa toimintaamme kotona asuvien vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi. Jäsentyys on aina kalenterivuosi-kohtainen

JÄSENMAKSU 2024:
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 kotiin tai digilehtenä neljästi
vuodessa. Retket, matkat sekä varainkeruutilaisuudet
jäsenhintaan. Jäsenetuja yhteistyökumppaneiltamme,
äänioikeuden yhdistyksen sääntömääräisissä kokouksissa
(henkilöjäsenet).

Vanhustuen tanssiaiset

Ruusukorttelin juhlasalissa
8.10. klo 14-16

*Ilmainen sisäänpääsy ja
kahvitarjoilu*

Tanssittamassa



Tapahtuma toteutetaan
Turun kaupungille
luovutettujen kuolinpesien ja
sosiaalirahaston tuotoista
jaetusta avustuksesta

YHTEYSTIEDOT

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

Yhdistystyöntekijä
Kirsi Toivonen
044 536 7741
info@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmät,
koordinaattori Katri Korvela
044 714 7010
katri.korvela@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

*Meiltä villasukat syksyn
viileneviin iltoihin, tule
ostamaan omasi toimiston
käsiyömyymälästä!*



Posti Green

*Käsin
Tehty*



TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

**LÄNTINEN PITKÄKATU 33, 20100 TURKU
TOIMISTO ON AVOINNA MA-TI JA TO KELLO 10-14 SEKÄ KE 12-15**

**PUH. 044 536 7741
INFO@VANHUSTUKI.FI
WWW.VANHUSTUKI.FI**

