



# VANHUSTUEN VIESTI

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI NRO 1. MAALISKUU 2024



# TÄSSÄ NUMEROSSA

- 3 Pääkirjoitus  
Kevätkokouskutsu
- 4 Laskiaisjuhla
- 5 Olipa kerran opiskelija..
- 6 Edunvalvontaryhmän uutisikkuna  
Retki Nostalgiamuseoon
- 7 Ravitsemusmessut
- 8 Hei vaan mölkkykaverit!  
Kevätpätkinä
- 9 Edunvalvontavaltuutus  
Mikä on kevätnimesi?
- 10 Tarinatuokio: syntymäpäivämuisto
- 11 Vireyttä ja voimaa liikunnasta  
Minnan työpäivä
- 12 Tietoisku: Potilaan oikeudet  
Matkustelu lähelle tai kauas
- 13 Veran työpäivä
- 14 Vapaaehtoistoiminta
- 15 Tukiystävätoiminnan vuosi 2023  
Kalevalan päivän juhla
- 16 Ristikko
- 17 Laulamalla iloa ja terveyttä elämään
- 18 Vanha keino parempi kuin pussillinen uusia?
- 19 Ilmoittaudu näihin tilaisuuksiin
- 20 Ryhmätoiminta
- 21 Tietoiskut
- 22 Kaikille avoimet tapahtumat  
Tehtävien ratkaisut
- 23 Päivätanssit
- 24 Jäsenedut
- 25 Liity jäseneksi - tue toimintaamme  
Työntekijöiden yhteystiedot



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

**Päätoimittaja:** Sonja Vainikka

**Toimituskunta:** Tiedotusryhmä

**Taitto:** Minna Kaunela, Katri Korvela, Erik Långstedt

**Kannen kuva:** Mari Honkanen

**Paino:** X-Copy Oy. Painos 700 kpl.

**Osoite:** Lounatuulet Yhteisöotalo,  
Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku

**Sähköposti:** info@vanhustuki.fi

**Puh.** 044 536 7741

**Kotisivut:** www.vanhustuki.fi

**Facebook:** Turun Seudun Vanhustuki ry

**Instagram:** Turun Seudun Vanhustuki ry

Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

**Jäsenmaksu vuonna 2024:**

- 22 €/kalenterivuosi (henkilöjäsen)

- 50 €/vuosi (yhteisö, yritys)

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

# PÄÄKIRJOITUS

Ihana kevät!

Valoisuus on lisääntynyt mukavasti pidentäen näin päivää. Kesäaikaan siirtyminen on ihan kohta käsillä eli maaliskuun viimeisenä viikonloppuna ja sitten saamme taas ajastaa oman sisäisen kellomme uudelleen. Kesää kohti mennään kuitenkin hitaasti, mutta varmasti.

Epävarmuus sekä huoli ovat arjessa nykyisellään läsnä hyvinkin konkreettisesti. Talouden kohdalla huolta aiheuttaa eläkkeen riittäminen kaikkiin välttämättömiin kuluihin ja vielä ruokaankin. Ylimääräistä ei tahdo jäädä huvituksiin tai edes siihen kampaajalle käyntiin. Lääkkeet ovat kallistuneet myös samaan aikaan. Valtakunnan uutisissa puhutaan eläkeläisten tuloihin/verotukseen kajoamisesta. Se jos jokin tuottaa huolta lisää.

Vanhustuki pyrkii järjestämään edullisia retkiä ja tapahtumia sekä kerhotoimintaa, joihin kannattaa lähteä mukaan. Samalla kohtaa muita ja voi vaihtaa ajatuksia sekä kuulumisia, voipa löytyä uusia ystäviäkin.

Huhtikuussa on tulossa maksuton tapahtuma ikäihmisille Lehmusvalkamassa. 11.4.24 klo 13.00 – 15.00 on ikäihmisten ravitsemusmessut, ohjelmasa on luento klo 13.30 ja useita esittelypöytiä tutustuttavaksi aurinkosalissa.

Toukokuussa järjestämme yhteistyössä Lehmusvalkaman kanssa päivätanssit 7.5.24 klo 13-15 ja kah-

viakin on tarjolla. Tämäkin tilaisuus on maksuton ja tanssittajia löytyy Tanssiseura Sekahaun vapaaehtoisista kaikille. Lehden sivuilla on lisää tapahtumia keväälle ja kesälle yhdistyksen järjestämänä.

Vanhustuen edunvalvontaryhmän toimesta järjestettiin Vanhusten ääni-tilaisuus 20.2.24, jossa tutustuimme Varhan aluehallituksen varapuheenjohtajan Niina Alhon johdolla hyvinvointialueen ajankohtaisiin asioihin ikäihmisten palvelualueella.

Palvelustrategiaan liittyen palvelurakenne kiinnosti kaikkia kuuntelijoita. Saimme tutustua neliportaiseen palvelurakenteeseen, joka rakentuu seuraavasti; soteasteet, soteasemat, laajan palvelun sotekeskukset ja yliopistollinen sotekeskus sekä siihen liittyvät erityispalvelut. Palveluvalikoimassa on mukana tietysti digipalvelut ja niiden kehittäminen, samoin ns. liikkuvat palvelut esimerkiksi hammashuollossa. Varhan nettisivujen rakenne ja vaikeaselkoisuus puhutti paikalla olleita ja annoimme niistä suoraa palautetta alustajalle.

Ikäneuvolan palvelut on yli 75 vuotiailla. Ikäneuvola on lehtemme uutisikkunassa vielä lisää asiantietoa. Toivottavasti sinäkin, 75 v, kutsun saatuasi tutustut ikäneuvolan antamiin palveluihin ja hyödynnät niitä.

Iloista Pääsiäisaikaa kaikille!

Maarit Kulmala,  
puheenjohtaja

---

## Kutsu sääntömääräiseen kevätkokoukseen 16.4.2024

**Aika:** tiistai 16.4.2024 klo 14

**Paikka:** Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimistolla os. Läntinen Pitkäkatu 33, Turku tai etäyhteydellä  
**Ilmoittautuminen:** 9.4.2024 kello 14.00 mennessä toimistolle

### Kevätkokouksen asialista

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Asialistan hyväksyminen
5. Yhdistyksen toimintakertomuksen hyväksyminen vuodelta 2023
6. Yhdistyksen tuloslaskelman ja taseen hyväksyminen

vuodelta 2023

7. Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen vastuuvollisille
  8. Muut esille tulevat asiat
  9. Kokouksen päättäminen
- Kokouksen jälkeen vapaamuotoista keskustelua kahvin äärellä.

Mikäli haluat tuoda jonkin asian esille kokouksessa, pyydämme sen kirjallisena 9.4.2024 mennessä osoitteeseen [sonja.vainikka@vanhustuki.fi](mailto:sonja.vainikka@vanhustuki.fi) tai postitse yhdistyksen toimistolle.

Tervetuloa!  
Turun Seudun Vanhustuki ry:n hallitus



## LASKIAISJUHLA 7.2.

Laskiainen on hauska ja riehakas juhla, johon liittyy paljon perinteitä.

Ensimmäisenä monelle voi tulla mieleen mäenlasku. Mäenlaskusta voitiin myös ennustaa tulevaa: mitä pidemmäs lasku luisti ja mitä valkoisemmat olivat laskijoiden vaatteet, sitä pidemmäksi ja valkoisemmaksi pellava kasvoi. Mäkeä laskiessa huu-dettiin "Pitkiä pellavia, hienoa hamppua, nauriita kuin lautasia ja lanttuja kuin nurkanpäivät!". Mäenlaskussa tulee nälkä, joten ruokaa piti olla paljon. Suuri määrä rasvaista ruokaa myös takasi hyvin lypsävät lehmät ja lihavat siat. Laskiaissaunaan mentiin jo päiväsaikaan ja saunoessa ei puhuttu, jotta seuraavana kesänä saataisiin olla rauhassa hyönteisiltä.

Saimme Laskiaisjuhliimme Raisioseudun lausujat ry:stä viisi kokenutta lausujaa tuomaan iloa osallistujille. Perustajajäsenet kohtasivat toisensa jo seitsemänkymmentäluvun puolella työväenopiston lausuntapiirissä. Yhdistyksen tarkoituksena on kehittää jäsentensä lausuntaharrastusta, edistää runouden tuntemusta ja moni-ilmeisyyttä yleisesti. Yhdistyksen jäsenet, jotka tulevat Raisiosta ja sen lähikunnista, kouluttavat itseään jatkuvasti niin ryhmänä kuin yksityisestikin. Lausujien aktiivinen joukko näkyy ja kuuluu niin Raision kuin ympäristökuntienkin kulttuurielämässä.

Raisioseudun lausujat saivat vuoden 2021 Raision kulttuuripalkinto tunnustuksen.

Lausujien kohdeyleisönä on erityisesti vanhukset. Lausujien vapaaehtoistyöstä saavat nauttia niin palvelutalojen asukkaat kuin seurakuntien tilaisuuksissa käyvät.

Ohjelman jälkeen siirryttiin hernekeittotarjoilun äärelle. Työntekijämme Katri oli keittänyt niin herkullista keittoa, että monelle maistui santsikierros. Jälkiruoaksi oli vielä kahvit ja herkulliset laskiaispullat hillotäytteellä. Ruokailun jälkeen vatsat olivat niin täynnä, että kotiin olisi ollut käteväämpää lasketella suksilla tai pulkalla. Laskiaisjuhlat oli erittäin suosittu juhla, ja ainakin kymmenen henkeä jäi varasijoille. Muista siis ilmoittautua nopeasti Vanhustuen tapahtumiin!

Minna Kaunela ja Katri Korvela



## IHMISEN MITTA

Oli seurakunta. Ja Miina.  
Ja seurakunnalla piina.

Hän kirkossa etupenkin varas,  
se paikka oli Miinan mielestä paras.

Hän innolla lauluun antautui, ja  
Miinan ääni kantautui  
aina puoli värssyä edellä muita,  
kultakurkkuja laulusuita.

Ja vaikka kansa vahvasti veisaa,  
se koskaan Miinaa kiinni ei saa.

Ja voi sitä Miinan riemunmieltä,  
”että jokos työ toiset tulette sieltä?”

Oli äimänkäkenä seurakunta,  
ja lukkari näki painajaisunta,

miten saada Miina tempoon samaan  
eikä omaa tahtia kailottamaan.

Mutta minä Miinalle luvan soisin  
poiketa muista ja tehdä toisin,  
sillä kilpailu, jota nyt seuraamme tässä,  
oli ainoa Miinan elämässä.

Ei häntä muuten huomattu koskaan,  
hän vertasi itseään rikkaan ja roskaan,  
joka kitkeä piti mullasta pois, niin ettei se kenen-  
kään tiellä ois.

Mutta veisuun kilvassa Miina näytti, että hänkin  
ihmisen mitan täytti,  
kun kerrankin oli edellä muita, ihan kultakurkkuja  
laulusuita.

Sillä voitto se ihmisen mitan määrää -  
ihan turhaan kai muuten hän täällä häärää.

Niilo Rauhala

---

## OLIPA KERRAN OPISKELIJA VANHUSTUELLA...

Eräänä aamuna heräsin ja tajusin olevani yli neljäkymmentä-vuotias. Takana oli lähes 20 vuoden työura sosiaali- ja terveysalalla, mikä ei enää motivoinut, perhe perustettuna ja kilot kerättyinä. Huomasin miettiväni, että tätäkö tämä nyt sitten on, loppuelämä? Hetken siinä ajatuksissani ryvettyäni päätin, että asialle on tehtävä jotain ja sukelsin internetin ihmeelliseen maailmaan. Mikä minusta voisi tulla isona?

Tammikuussa 2022 huomasin sitten istuvani koulun penkillä ja opettaja toivotti tervetulleeksi tuoret merkonomiopiskelijat. Minä kaupallisella alalla kuulosti yhtä mahdollomalta kuin kalan elo kuivalla maalla. Siinä minä kuitenkin todistelin itselleni, että tästäkin selvitään.

Syksyllä oli aika aloittaa ensimmäinen työssäoppiminen ja taas olin uuden ongelman edessä. Kaupassa työskentely ei kiinnostanut pätkäkään. Huomasin jälleen selaavani internetistä sivustoja ja törmäsin siellä Lounatuulet taloon, jonka eri toimijat kuulostivat mielenkiintoisilta. Enpä siinä sitten paljon miettinyt vaan heitin takin päälle ja suuntasin autolla kohti Läntinen Pitkätatu 33: a. Poukkasin ensimmäisestä ovesta sisään ja kerroin hakevani työssäoppimispaikkaa. Siinähan meni sitten se reilu kolme tuntia,

kun sopimus oli tehty ja työssäoppimisen alkamispäivämäärä sovittu.

Vanhustuki osoittautui minulle lottovoitoksi! Mikä tuuri, että olin kävellyt juuri tämän yhdistyksen ovesta sisään. Minut otettiin todella lämpimästi vastaan niin henkilökunnan kuin asiakkaiden osalta. Pikkuhiljaa pääsin kiinni päivittäisiin työtehtäviin ja sen myötä työskentely alkoi tuntua vieläkin mielekkäämmältä. Työnkuvaani kuului muun muassa asiakaspalvelua toimiston aulassa, käsityömyymälän hoitoa, markkinointia sekä erilaisiin tapahtumiin ja myyjäisiin osallistumista. Tuntui mahtavalta löytää paikka, missä yhdistyivät omalla tavallaan aiempi työhistoriani, uusi koulutukseni ja ajatukseni tulevasta.

Jouluna 2022 lopettelin työssäoppimiseni ja samaan aikaan mietin kuumeisesti, miten voisin jäädä Vanhustuelle vielä jatkossakin. Asia ratkesikin tammi-kuussa auenneen sijaisuuden myötä. Vuoden alussa onnistuin myös puhumaan koulussa opettajani ympärillä, ja sain aloittaa Vanhustuelle myös toisen työssäoppimiseni. Ehkä vähän salaa hypin riemusta! Ette te minusta ihan helpolla eroon pääse, sanoin vitsaillen.

Hanna-Kaisa Rupponen, merkonomiopiskelija

# EDUNVALVONTATYÖRYHMÄN UUTISKIKKUNA: TERVEYSPALVELUISTA UUTISIA

**Lääkäriin vastaanotto:** Sote-keskuksen lääkäri vastaanoton käyntimaksu (aiemmin terveyskeskusmaksu) on 23,00 € / käynti. Maksu peritään kolmelta ensimmäiseltä palvelukerralta kalenterivuoden aikana.

Huom! Hoitajan vastaanotto sote-keskuksessa on maksuton.

**Päivystysmaksu:** Perusterveydenhuollon päivystys: 31,60 € / käynti Perusterveydenhuollon ja sairaalan yhteispäivystys: 46,00 € / käynti.

## **Suun terveydenhuollon maksut:**

Suuhygienisti maksaa 11,30 € / käynti,  
Hammaslääkäriin käyntimaksu on 14,60 € / käynti,  
erikoishammaslääkäriin maksu on 21,50 € / käynti.  
Käyntimaksun lisäksi veloitetaan tutkimus- ja toimenpidemaksu hoidon vaatavuusluokan mukaisesti 9,40 – 85,90 € / käynti.

Huomioitavaa on, että peruuttamatta jätetty palvelu maksaa unohtajalle 56,70 € / kerta.

## **Mikä on ikäneuvola?**

Varha kutsuu 75-vuotiaat terveystarkastukseen eli ikäneuvolaan. Tarkastukseen kuuluu sairaanhoitajan ja fysioterapeutin vastaanotto sekä laboratorio-kokeita. Neuvolassa kartoitetaan kokonaisvaltaisesti kävijän terveydentilaa ja elintapoja. Tarkastuksen perusteella annetaan neuvontaa, vinkkejä hyvinvointiin ja tarvittaessa ohjataan myös jatkotutkimuksiin.

## **Olen täyttänyt 75 vuotta. Miten pääsen ikäneuvolaan?**

Asiakkaille lähetetään kutsu. Tällä hetkellä kutsutaan vuonna 1947 syntyneitä. Kutsukirjeessä on puhelinnumero, josta aika varataan. Turussa ikäneuvola toimii Kunnallissairaala-alueella, Turun kaupunginsairaalan yhteydessä.

Edunvalvontatyöryhmä

## VANHUSTUEN RETKI NOSTALGIAMUSEOON 14.6.2024



**Nostalgiamuseo Marttilassa** on täynnä muistoja elähdyttäviä tavaroita. Nostalgiamuseosta löydät kaiken, mitä elämässä on ennen tarvittu, yhteensä lähes 30 000 esinettä laidasta laitaan: leluja, vanhoja kodinkoneita, radioita, käsitöitä, puutöitä, sekä maataloustyövälineitä- ja koneita. Museon Arabia-astioiden kokoelma on eräs Suomen suurimmista. **Aila Aumalan** pitämässä museossa on yhden ihmisen keräämänä moninkertaisesti enemmän esineitä kuin monissa kotiseutumuseoissa!

Matkalle lähdemme aamulla 14.6. Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksista, joista ajamme Marttilaan Nostalgiamuseoon. Museossa on pari tuntia aikaa kierrellä ja tutustua tavarihin sekä myös kahvila, jossa halukkaat voivat omakustanteisesti kahvitella.

Museovierailun jälkeen lähdemme **ruokailemaan Kylämäen hevostilalle**. Lounaan jälkeen paluumatkalle Turkuun. Takaisin Turussa olemme iltapäivällä kolmen jälkeen.

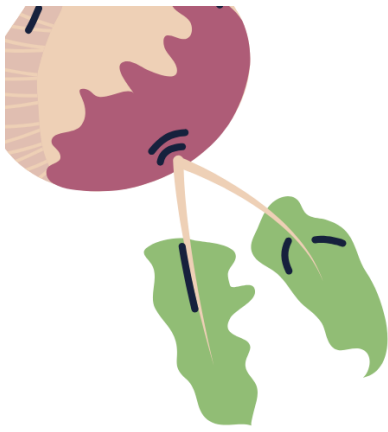
**14.6. Lähtö: klo 10.00 Ruusukorttelin** hyvinvointikeskus – **n. klo 10.10 Lehmusvalkaman** hyvinvointikeskus – Nostalgiamuseoon saavumme n. klo 11.00.

Paluumatka: n. klo 13.00 ruokailu Kylämäen tilalla – n. klo 14.00 lähdemme paluumatkalle Turkuun kohti. Takaisin Lehmusvalkamassa olemme n. klo 15.00 ja Ruusukorttelissa n. klo 15.15.

**Hinta:** yhdistyksen jäseniltä 33€ ja muilta 40€. Maksu sisältää pääsyn museoon, kuljetukset sekä buffet-ruokailun Kylämäen tilalla. **Ilmoittaudu mukaan viimeistään 6.6.2024.** mennessä toimistolle p. 044 536 7741

Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu **6.6.2024 mennessä** Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: **FI29 4309 2220 1223 25**. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja retki. Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuussissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

**Tervetuloa mukaan!**



**varha**  
Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue



Onko kaikki rasvainen ja  
makea kiellettyä?

# RAVITSEMUSMESSUT IKÄIHMISSILLE

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS  
AURINKOSALI & JUHLASALI,  
KARVIAISKATU 7, TURKU

to 11.4. klo 13-15

Gery ry:n luento klo 13.30: "Monipuolinen ravitsemus ikääntyessä edistää toimintakykyä ja hyvinvointia". Lisäksi esittelypöytiä.

Maksuton tapahtuma!

Järjestäjänä Turun Seudun Vanhustuki ry:n edunvalvontatyöryhmä, yhteistyössä Varha. messuesittelijöinä:

Gery



LOUNAISSUOMEN  
DIABETES ry

Luustoliitto



HANSATORIN APTEEKKI  
HANSATORGETS APOTEK



ARKEA



MENUMAT





# HEI VAAN KAIKKI MÖLKKYKAVERIT!

Kohta taas alkaa suosittu Vanhustuen Mөлккү Asemanpuistossa tiistaisin ja torstaisin. Asemanpuisto sijaitsee rautatieasemaa vastapäätä ja siellä on mukavasti myös varjopaikkoja ja penkkejä.

Pelaamaan voi tulla ilman ilmoittautumista juuri sinä kertana kuin itselle sopii. Mөлккүily on ilmaista, etkä tarvitse kokemusta pelistä etukäteen! Jos kelit ovat kohdillaan, ensimmäinen kerta on tiistaina 2.4. klo 11–12.30 ja seuraava mөлккynheittopäivä on jo saman viikon torstaina 4.4. klo 10–11.30. Tästä eteenpäin mөлккypelit jatkuvat viikoittain.

Jos on sadepäivä tai liian tuulista ja kylmää, niin tiistain kerta peruuntuu. Mutta aina torstaisin kokoontuu Vanhustuen toimistolla pelikerho, joten silloin on myös mahdollisuus tulla Vanhustuen toimistolle pelaamaan korttia tai lautapelejä.

Edelleen vedän puistossa mөлккүä ja toimistolla pelikerhoa vetää Marja Ekblom, varalla Arja Karhunen. Miehiä toivotaan myös mukaan joukolla ja tietysti toivon, että kaikki ”vanhat” pelaajat tulevat taas tänäkin vuonna yhtä innokkaana heittelemään mөлккүä.

Eiköhän lähdetä taas mөлккүä heittelemään yhtä iloisena ja kilpailuhenkisenä kuin viime vuonna.

Tervetuloa!

Marja Lumio, mөлккүkerhon ohjaaja



Mөлккүturnauksen 2023 voittajajoukkue

## Pelikerhon ja mөлккyn aikataulut:

### Tiistai:

Mөлккү ulkona Asemanpuistossa. Jos on huono sää, ei korvaavaa kertaa. Tiistaisin ei ole mahdollisuutta pelata korttia toimistolla.  
2.4.-28.5. klo 11.30-12.30  
4.6.-27.8. klo 10-11.30

### Torstai:

Hyvällä säällä mөлккү ulkona Asemanpuistossa, huonolla säällä korttipelejä toimistolla.  
Joka torstai klo 10-11.30

Huom! Helatorstaina 9.5. ei pelikerhoa/mөлккүä.

---

## KEVÄTPÄHKINÄ

Mitä keväisiä asioita löytyy, kun tavujen järjestystä vaihtaa?

1. Mikä soitin? jupilpali
2. Mikä vaate? Sutrahouku
3. Mikä muuttolintu? pojosiiepir

4. Mikä kevään merkki? Sulakokaine
5. Mikä laulu? Vivirsisu
6. Mikä hyönteinen? hositpernenruuna

Oikeat vastaukset sivulla 22.  
Lähde: Ryhmärenki.fi



# TIETOISKU: EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Helmikuussa tietoisuudessa 12.2.24 meillä oli luennoimassa digi- ja väestötietoviraston (entinen maistraatti) edustaja Jaana Aarnipuro edunvalvontavaltakirjan tärkeydestä. Tällä valtakirjalla päätetään, kuka hoitaa valtuutuksen antaneen ihmisen etuja, jos tämän toimintakyky heikkenee, eikä hän enää itse pysty niitä hoitamaan.

Luennoitsija käsitteli niitä seikkoja, joihin he työsään törmäävät, kun edunvalvontavaltakirja otetaan käyttöön. Se tulee toimittaa edunvalvontavirastoon lain mukaisesti vahvistettavaksi. Mukaan tarvitaan myös usein valtuuttajan terveydentilaa koskeva lääkärin lausunto.

Kun haluat edunvalvontavaltuutuksen tehdä, lomakkeen täyttämiseen on syytä pyytää mukaan alan lainsäädännön tunteva henkilö, valtuutettavat (voi olla useampia) ja esteettömät, ei asianomaisten sukua, olevat kaksi todistajaa. Edunvalvontavaltuutetun ja valtuuttajan välillä tulee olla ehdoton keskinäinen luottamus. Valtuutuksen myötä hän saa laajat valtuudet edustajansa toimien hoitamiseen ilman valvontaa. Toissijainen valtuutettu on tarpeen, jos ensisijainen valtuutettu on tilapäisesti estynyt hoitamaan tehtäviä.

Ensisijainen valtuutettu perheenjäsen voi olla esteellinen esim. perinnönjaossa tai lahjojen antamis-tilanteissa. Silloin olisi hyvä olla perheen ulkopuo-

linen, toissijainen edunvalvoja kolmantena. Edunvalvontavaltuutuksessa valtuudet annetaan usein koskemaan omaisuutta ja talousasioita, mutta voidaan myös sopia sen koskevan asianomaisten terveyteen- sairaanhoitoon liittyviä asioita. Tällöin se tulee erikseen kirjoittaa valtuutuksen kohtaan. Jos valtuuttajalla on laadittu hoitotahto, tieto siitä on hyvä merkitä edunvalvontavaltakirjaan.

Kun edunvalvontavaltuutuksen on aika tulla voimaan, pitää edunvalvontavaltuutetun toimittaa maistraattiin hakemus edunvalvontavaltuutuksen vahvistamiseksi. Edunvalvontavaltuutuksesta kelpaa vain alkuperäinen allekirjoitettu kappale, joten asiakirja tulee säilyttää kaikkien asianomaisten tiedämässä paikassa.

Luento oli erittäin asiapitoista ja painottui asian tarpeellisuuteen. Siinä moni seikka herätti kysymyksiä kuulijoissa. Edunvalvontavaltuutuksen malliomakkeita löytyy esim. muistiyhdistys SUMUn verkkosivuilta.

Mikäli henkilöllä ei ole tehtynä edunvalvontavaltuutusta ja hän ei enää selviä asioittensa hoitamisesta, voidaan viraston puolesta hänelle hankkia maksullinen edunvalvoja.

Terttu Raitanen, tiedotusryhmä



## 1. Millä kirjaimella etunimesi alkaa?

**A** Peippo **P** Pörrä  
**B** Oras **Q** Tomu  
**C** Laulu **R** Riemu  
**D** Norikko **S** Sade  
**E** Koski **T** Taika  
**F** Kiuru **U** Urpu  
**G** Tuuli **V** Niisku  
**H** Puro **W** Aalto  
**I** Tipi **X** Paju  
**J** Jänö **Y** Toivo  
**K** Valo **Z** Taimi  
**L** Leija **Å** Kielo  
**M** Silmu **Ä** Päivi  
**N** Nessu **Ö** Solina  
**O** Halla

## 2. Missä kuussa olet syntynyt?

**1.** Kevätkuiskaaja  
**2.** Titityytilä  
**3.** Rapa-Roiskula  
**4.** Ilopölyttäjä  
**5.** Talviturkkila  
**6.** Multasormikas  
**7.** Nököhammas-Puputti  
**8.** Rantasipittäjä  
**9.** Pilvipoutala  
**10.** Pikku-Untuvikko  
**11.** Paljasvarvas  
**12.** Villi-Veteinen



## TARINATUOKIO - Syntymäpäivämuisto

Olipa varsin muistettava tapaus, kun lapsuuteni kotiini tuli eräänä vapunpäivän aattona naapurista pari emäntää ja vielä yksi emäntä vähän myöhemmin. Heillä oli eri-ikäisiä lapsia mukanaan. Miehiä, isiä ei yhtään ollut matkassa. Minua vanhempi veljeni oli nopeasti livistänyt ulos ovesta, kun oli huomannut väkeä tulevan enemmänkin paikalle.

Äitini oli kyllä etukäteen sanonut minulle, että nyt pidetään sinun syntymäpäiväjuhlasia. Muistissani ei ollut, että mitään syntymäpäiviä olisi aiemmin vietetty. Nyt oli kuitenkin kutsu tavoittanut, koska oli useampi naisihminen lapsineen liikkeellä. Parhaan ystäväni äitiä ei näkynyt. Taisi olla muita kiireitä. Olin sen huomannut ja joiltain naisiltakin ohimennen kuullut, että se Vainion emäntä on sellainen toisaikainen. Mitähän sekin oikeastaan tarkoitti? No, eipä se juhlapäiväni tunnelmaa pilannut.

Olin tavattoman innoissani, koska olin huomion kohteena ja sain jotain lahjojakin. Jotkut ystäväni antoivat onnittelukortin. Käsistään parhaimmat ja osaavimmat olivat tehneet kortin itse, mutta kyllä eniten arvostin kaupasta ostettuja kortteja. Sain lahjaksi kirjoitus- ja piirustusvihkoja, kyniä, kumeja ja naapurin Aina-mammalta vappuhuiskan. Se oli vaaleanpunaisista ja valkoisista silkkipaperin suikaleista tehty ja kaupasta ostettu. Mielestäni huiska oli niin kaunis, että menin aivan hiljaiseksi.

Joku aikuisista antoi minulle lahjaksi nilkkasukat. Olivathan nekin mieluisat, koska kesä oli tulollaan ja tarvetta sukille löytyy. Oli lahjoissa jotkut lasten pelikortitkin.

Alina-kummitäti toi kesäisen mekkokankaan. Se oli punasävyinen, kukkakuvioinen ja aivan sopiva tytön kesämekoksi. Koska tämä aika oli melko lähellä käytyä sotaa ja silloin vielä ei kankaita ollut kovinkaan runsaasti saatavilla, joten monta kertaa piti niitata ja kiittää kummitätiä lahjasta.

Syntymäpäivätarjoilut olivat äitini aikaansaamat. Hän oli leiponut pullaa, murokakun ja pikkuleipiä. Täytekakku tuli hänen osaamisvalikoimaansa vasta myöhemmin. Aikuisille tarjottiin joko kahvia tai sen puuttuessa kahvin korviketta. Lapset saivat itse kotona tehtyä viinimarjamehua. Se oli kyllä melko kirpeää, sillä sokerista taisi olla vähän pulaa.

Aikuisten kahvinjuonti oli kielenkannat avannut. Oli kova puheensorina ja nauruakin välillä. Isäni ainoana miehenä oli aikansa jaksanut naisten

juttuja kuunnella ja oli hän omat kommenttinsa sanonut. Rajansa kaikella, naistenkin jutuilla! Isä vähitellen, pikkuhiljaa etsi ulkovaatteensa ja lähti virstaan tapaiseensa jotain tarpeellista askaroimaan. Hän oli melko kätevä käsistään ja ainahan pikkutilalla jotain tarvekalua tarvittiin.

Me lapset kyllä viihdyimme. Saamiani lahjoja tutkittiin ja kommentoitiin. Minulle kaikki lahjat olivat mieluisia. Uusia pelikortteja päätettiin kokeilla. Pelaajia oli tarpeeksi paikalla, joten peli vain käyntiin ja kortit jakoon! Sääntöjen opettelu vei aikaa, mutta peli kuitenkin sujui. Ei pelattu montaa kierrosta, koska mehua ja herkkuja oli tarjolla. Niitä kun ei siihen aikaan kovin usein päästy nauttimaan. Melkein kaikilla tytöillä oli oma muistovihko, johon ystävät ja aikuisetkin kirjoittivat jotain muistamiaan ”värssyjä”. Loppuun kirjoittajan nimi ja tapahtumasta joku maininta. Tässä tapauksessa se oli syntymäpäivä ja onnea. Kyseinen vihko on minulla edelleen tallella.

Kummitäti vielä kyseli syntymäpäivälaulusta. Silloin tuli aivan hiljaista. Eipä ollut rohkeita laulajia paikalla tai alkoi muita ujustuttamaan, koska minkäänlaisia laulua ei saatu kuuluvaksi.

Koska korttipeli ei enää kiinnostanut ja tarjoiluherkutkin näyttivät olevan vähissä, siirryttiin ulos pihalle. Talon seinustalla oli lumi sulanut ja siinä voi aivan hyvin pelata seinäpalloa. Pienemmät vieraat, joita pallonheitto ei kiinnostanut, juoksentelivat ympäriinsä toisiaan kiinni ottaen.

Lopulta vanhemmat vieraat ilmestyivät ulos ja ilmoittivat lapsilleen, että nyt on aika lähteä kotiin. Vähän siinä vastusteltiin, mutta ei auttanut mutina ja kotiin oli lähdeävä. Komento oli siihen aikaan sellainen. Vanhemmilla oli yleensä määräysvalta. Onneksi parhaat ystäväni Eeva ja Sirkka saivat jäädä vielä palloa pelaamaan. Syy tähän oli se, että heidän määrääjensä eivät olleet paikalla. Vanha sanonta sanoo: kaikki, hauskakin loppuu aikanaan. Nämäkin syntymäpäivät lopulta päättyivät. Ystäväni lähtivät kotiin, sillä ruoka-aikana piti olla paikalla. Itse palauduin sisätiloihin ja tutkailemaan saamiani lahjoja. Mieleni oli hyvä, sillä yleensä useampia lahjoja ei saanut muutoin kuin jouluna. Eikä tällaisia syntymäpäiviä vietetty joka vuosi. Siksi varmaan nämä syntymäpäivät ovatkin säilyneet hyvin merkittävänä tapauksena mielessäni.

Mirja Kautonen

# VIRKEÄ VANHUUS -luento: Vireyttä ja voimaa liikunnasta

Liikunnalla on vaikutusta hyvinvointiimme tutkitusti. Sillä paitsi ennaltaehkäistään ja hoidetaan sairauksia, myös vaikutetaan tutkitusti mielialaan ja tar-mokkuuteen. Turun kaupungin liikuntapalveluiden projektipäällikkö Saija Kultala jakoi kattavasti tietoa liikunnan merkityksestä sekä Turun kaupungin tar-joamista liikuntapalveluista yli 65-vuotiaille.

Kultala painotti, että ikääntyminen ei tarkoita, että liikunnasta tulisi luopua vaan päinvastoin sen merki-tys on oleellinen mm. toimintakyvyn ja itsenäisyy-den ylläpitämiseksi. Kaiken pohjana on riittävä uni ja kevyt liikuskelu aina, kun se on mahdollista. Näiden pohjalta voi pikkuhiljaa lähteä lisäämään omaa aktii-visuutta.

Erityisen tärkeää ikääntyessä on jalkojen lihasvoi-man sekä tasapainon harjoittaminen. Jokaiselle löy-tyy varmasti Turun kaupungin kattavasta valikoimas-ta itselle sopiva liikuntamuoto, minkä avulla lähteä parantamaan esimerkiksi omaa lihaskuntoa ja tasa-painoa.

Turussa järjestetään paljon erilaista liikkumaan mahdollistavaa toimintaa, joista pystyy valitsemaan itselle ne sopivimmat ryhmät ja tavat liikkua. Esi-merkiksi Liiku Lähellä -ryhmät ympäri Turkua ovat matalan kynnyksen toimintaa, joissa tärkeänä pide-tään yhdessä olemista mm. kävellen, pelaillen tai luonnossa liikkuen. Aikaisempaa lajikokemusta ei tarvitse olla osallistuaksesi näihin ryhmiin.

Kultala muistutti, että kuuta ei tarvitse lähteä hake-maan taivaalta. Kannattaa lähteä etenemään pienin askelin, jos liikunta jää tällä hetkellä vähäisemmälle. Aina on parempi tehdä jotakin pientä kuin jäädä paikalleen. Niin kauan kuin pystyy itse jotakin teke-mään niin kannattaa se myös tehdä. Kultala kannus-ti myös jokaista miettimään omia liikuntatottumuk-sia ja mitä mahdollisesti voisi tehdä sen lisäämiseksi oman hyvinvoinnin vuoksi.

Lotta Robertsson, tukiystävätoiminnan ohjaaja

---

## YHDISTYSTYÖNTEKIJÄ MINNAN TYÖPÄIVÄ ETÄNÄ

Pe 23.2. klo 8:00 Käynnistin tietokoneen kotitoi-mistossa. Perjantaisin Vanhustuen toimisto on kiinni ja yleensä kaikki työntekijät ovat etänä töis-sä. Etätöissä pystyy eri tavalla keskittymään asioi-hin, kun ei tule niin paljon keskeytyksiä! Aamu alkoi nettisivujen availulla: tsekkasin, onko Face-bookkiin tullut viestejä, luin työyhteisön yhteisen kalenterin päivän tapahtumat, avasin sähköpostin ja vastasin viestiin. Luin vielä Whatsappiin tulleet viestit ja kirjasin päivän työtehtävät paperille, sillä rakastan listoja, joista voi ylivetää asiat, jotka on jo tehnyt!

Klo 8:45 Keitin kahvit ja avasin videoyhteyden muihin työntekijöihin. Vanhustuella on joka aamu työntekijöiden yhteiset aamukahvit, ja se onnistuu myös perjantaina etäyhteyksin. Aamukahveilla jutustellaan kuulumisia, yhteisiä työasioita sekä yleisiä ajankohtaisia asioita. Esimerkiksi tänään puhututti taksikortit. Myös puhelin soi, ja kerroin asiakkaalle yhdistyksen toiminnasta.

Klo 9:30 Vastasin vielä sähköposteihin ja sen jäl-

keen ryhdyin tekemään jäsenlehteä. Oikoluin teks-tejä ja siirsin valmiita juttuja lehteen. Olen ensim-mäistä kertaa mukana tekemässä jäsenlehteä, ja se tuntuu aikamoiselta palapeliltä!

Klo 12:00 lounastauko

Klo 12:30 Toimin edunvalvontatyöryhmän sihtee-rinä. Lähetin ryhmäläisille sähköpostin ja valmiste-lin seuraavan kokouksemme esityslistaa. Edistin myös työryhmän järjestämien ravit-semusmessujen suunnittelua.

Klo 14:00 Suljin tietokoneen ja laitoin työpuheli-men äänettömäl-le.

Nyt viikonlopun viettoon!





## TIETOISKU: Potilaan oikeudet

Potilasasiavastaava Pekka Toikka kävi toimistolla kertomassa **potilaan oikeuksista**. Vuoden alussa astui voimaan uusi laki Potilasasiavastaavan toiminnasta. Toiminta perustuu moneen lakiin ja nyt toiminta kattaa myös yksityiset toimijat. Lähtökohtaisesti neuvotaan kaikkia yhteydenottaneita, joita voivat olla potilas itse, läheinen tai muu taho. Yhteyden saa joko puhelimitse, sähköpostitse ja chatin välityksellä, tarvittaessa myös tapaaminen toimistolla tai osastokäynnit ovat mahdollisia. Toimisto avustaa yhteydenottajaa muistutuksen tekemisessä, kertoo substanssilakeihin perustuvat oikeudet sekä valitusoikeudet ja toimii yleisesti potilasturvallisuuden liittyvissä asioissa myös ulkopuolisiin nähden ja huolehtii tilastoinnista ja raportoinnista.

Potilaalla on **lakisääteinen oikeus hyvään hoitoon ja kohteluun** resurssien sallimissa rajoissa, mutta toisaalta myös välttämättömään hoitoon resurssista riippumatta. Oikeus tiedonsaantiin ja tietosuojaan edellyttää, että potilaalla on oikeus tietää, kuka on käynyt katsomassa hänen tietojansa, mihin niitä on käytetty ja minne luovutettu. Potilaalla on oikeus pyytää korjausta potilasasiakirjamerkintöihinsä. Potilaalla on itsemääräämisoikeus ja oikeus ilmaista tyytymättömyytensä joko palautteen, muistutuksen tai kantelun muodossa. Potilaan hoito tulee pyrkiä järjestämään yhteisymmärryksessä potilaan kanssa. Poikkeuksena on tahdosta riippumaton hoito ja potilaalla on oikeus kieltäytyä hoidosta, jolloin on etsittävä mahdollinen muu lääketieteellisesti hyväksyttävä hoito.

Tyytymättömyyden osoittaminen voi tapahtua monella tavalla: aluksi voi ottaa yhteyttä kyseessä ole-

vaan yksikköön ja keskustella tapahtuneesta. Voidaan antaa myös kirjallinen palaute, jossa pyydetään yhteydenottoa ja keskustelua asiasta. Seuraava askel on joko muistutuksen tekeminen yksikölle tai kantelu Aluehallintovirastolle (AVI) tai Valviralle, josta saadaan valvovan viranomaisen päätös aikaan. Muita kantelun vastaanottajia voivat olla mm. tietosuojavaltuutettu, Potilasvahinkokeskus tai poliisi.

Potilaan velvollisuuksia ei ole lain mukaan määritelly. Sellaisiksi voisi kuitenkin ajatella potilaan inhimillistä käytöstä ja eettistä toimintaa eri tilanteissa.

**Jos tunnet kokeneesi vääryyttä, älä epäröi ottaa yhteyttä potilasasiavastaavaan.** On kuitenkin muistettava, että hänellä ei esimerkiksi ole valtuuksia vaikuttaa tai arvioida mahdollista virhettä tai tietoa korvaussummista. Hän ei voi nähdä potilastietoja, ei ota kantaa asiakasmaksuihin tai hoitoonpääsyyn, ei tee kotikäyntejä eikä toimi asianajajana.

Jos olet tyytymätön viranomaisen tekemään päätökseen, voit täyttää netistä löytyvän lomakkeen "Oikaisuvaatimus". Se on vapaamuotoinen teksti, jonka osoitat päätöksen tehneelle toimielimelle tai viranomaista valvovalle ylemmälle viranomaiselle.

**Potilasasiavastaavaan** saa yhteyden puhelimitse 02 313 2399 tai sähköpostitse (potilasasiavastaava@varha.fi) tai Suomi.fi -viestit.

Maarit Rintala, tiedotusryhmä

---

## MATKUSTELU LÄHELLE TAI KAUAS

Moni meistä on elämänsä aikana käynyt tutustumassa muihin maihin ja reissannut Suomessa. Valokuvia katsellen voimme palata matkoillemme uudelleen ja uudelleen. Mitäpä, jos jakaisit noita muistoja myös meille muille!

Mietimme asiaa Vanhustuen tiedotusryhmässä ja päätimme laittaa tähän maaliskuun lehteen kyselyn, josko joukostamme löytyisi henkilöitä, jotka ovat valmiita jakamaan matkamuistojaan ja kokemuksiaan muille. Niistä voisi kertoa joko kuvien kera tai ilman kuvia – pääasiahan ovat tarinat, jot-

ka matkalla sattuiivat.

Tarina voi olla muisto etelän matkalta tai lomareisulta kotimaassa. Matkasta saattaa olla aikaa jopa vuosikymmeniä—tai mieleenpainuva tapahtuma tapahtui hetki sitten. Voi olla, että olet tehnyt sen yksin tai yhdessä jonkun muun kanssa. Pääasia, että sinulla on tarina, jonka haluat jakaa meidän muiden kanssa yhdessä istuen ja kahvia hörppien.

*Jos kiinnostuit, lähetä viestiä Pirjo Solinille  
pirjosolin@gmail.com  
tai toimita juttusi Vanhustuen toimistolle.*

# TUKIYSTÄVÄTOIMINNAN OHJAAJA VERAN TYÖPÄIVÄ TOIMISTOLLA

7.3.2024 toimistolla

Klo 7:45 Kurvasin Vanhustuen toimistolle. Pienen lapsen äitinä aamuni ovat kiireisiä, mutta ajomatka töihin on hyvä hetki orientoitua tulevaan työpäivään. Ikäväkseni huomasin, että työpaikan avaimet olivat jääneet kotiin. Onneksi Sonja oli jo tullut töihin ja päästi minut sisälle. Yleensä työpäivät alkavat sillä, että avaan sähköisen työkalenterin ja sähköpostin sekä tsekkaan tekstiviestit ja WhatsApp-viestit. Vastailen tullessiini viesteihin ja tein kirjauksia asiakastietojärjestelmäämme. Laittelen viestejä tukiystävätoiminnan tiimin kanssa koskien yhteisiä tehtäviä, joita täytyy muistaa tehdä.

Klo 8:30 Tänä aamuna päätimme ottaa työkoneet saliin mukaan ja teimme yhdessä töitä ennen henkilökunnan yhteisiä aamukahveja. Söin samalla mukaan tekemäni aamupalaleivät ja nappasin muuttaman herneenverson päälle kasvattamastamme herneistä. Olemme saaneet uuden työkaverin, kun Ada aloitti keikka-auttajatoiminnan koordinaattorina. Olen oman projektini ohella tehnyt hieman tätä työtä, joten kävimme Adan kanssa läpi asioita, joista hänen täytyy olla kartalla. Kävimme läpi mm. uusia vapaaehtoisia, jotka toivovat perehdytystä, lisäksi toiminnan tilastointia sekä asiakastietojärjestelmä Claraa.

Klo 9:00 Aloitimme yhteiset aamukahvit, keskustelu soljuu luontevasti työasioista oman henkilökohtaisen elämän asioihin ja taas takaisin työasioihin.

Klo 9:30 Adan kanssa vähän lisää suunnittelua ja pohtimista ja asiakastietojärjestelmän toimintojen katselua. Vaihdoin muutaman tukiystävätoiminnan vapaaehtoisen ystävän kanssa viestejä ja kyselin tuettavien kuulumisia. Kaikki vaikuttaa olevan hyvin näiden parien ystävydessä. Tukiystävätoiminnan tiimin (Irenen ja Lotan) kanssa tehtiin yhdessä koordinoitua työtä. Uuden vanhuksen tai vapaaehtoisen toimintaan tullessa pohdimme yhdessä, miten yhdistää parit toisiinsa. Tiimityössä on voimaa! Suunnittelimme myös toimintamme markkinointia ja mainoksia. Irene oli tehnyt tukiystävätoiminnan vapaaehtoisille hienon koosteen toiminnastamme vuonna 2023.

Klo 11:45 Lounastauolle. Tuli taas naurettua työkavereiden kanssa, meillä on töissä kyllä aika usein hauskaa!

Klo 12:15 Alan valmistautua tulevalle käynnille ja teen paperit valmiiksi (mm. sopimus tukiystävyydestä). Olen menossa vanhuksen luokse yhdessä ystävän kanssa. He tapaavat ensimmäistä kertaa. Katsotaan, jos molemmat ovat sitä mieltä, että haluavat aloittaa toiminnan yhdessä. Valmistautumisen yhteydessä juttelemme toimistolla olevien työkavereiden kanssa yhteisistä asiakkaista ja jaamme tärkeää tietoa toisillemme. Suositettu Iktivireät-keskusteluryhmä on alkamassa, moikkaan paikalle tulijoita. Kohtaan myös ystävätoiminnassa mukana olevan vapaaehtoisen, juttelemme hänen kanssaan tuettavan kuulumisista.

Klo 13:30 Sopimuskäynti vanhuksen luona alkaa! Ennen käyntiä yhteistyökumppanimme toisesta vanhusjärjestöstä soittaa minulle, mutta en ehdi vastata. Onneksi voi pyytää apua ja Irene ottaakin koppia soitosta. Vanhuksen luona on oikein mukavaa, juteltavaa riittää meillä kaikilla kolmella. Ystävänä ja vanhus on sitä mieltä, että he haluavat aloittaa toiminnan yhdessä. Käydään läpi toiminnan periaatteita, allekirjoitetaan sopimus ja sovitaan ystäväparin ensimmäinen kahden keskeinen tapaaminen. Käynnin jälkeen kirjaan vielä asiakastietojärjestelmään tarvittavat tiedot ja vaihdan lopputyöpäivän kuulumisia työkavereiden kanssa.

Klo 15:30 Työpäivä paketissa ja nokka kohti kotia! Mukava päivä takana ja viikkokin alkaa olla loppupuolella. Kevättä kohti mennään...



# VAPAAEHTOISTOIMINTA

*Turun Seudun Vanhustuen toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistoimintaan.  
Vapaaehtoinen sitoutuu toimimaan haluamassaan  
tehtävässä palkattomasti, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.*

## Aloita keikka-auttajana

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

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

minnan aloittamista.

Ilmoittaudu henkilökohtaiseen perehdytykseen tai kysy lisätietoja:

puh. 040 709 0073 tai

ada.tervasmaki@vanhustuki.fi

## Paikkoja tarjolla kuntoilukummina

Ryhtyisitkö **kuntoilukummi**ksi 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 Kuntoilukummi-kurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

**Kevään kurssit**

ti 9.4. klo 16.30-19.30

ti 7.5. klo 13.00-16.00

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:

puh. 050 544 3313 tai

iida.aulas@vanhustuki.fi

## Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle

Haluaisitko ryhtyä ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle vanhukselle? Voit toimia **tuki-, puhelin- tai digiystävä**nä. Tapaamiset tai soitot/etäyhteydet vanhuksen kanssa joka toinen viikko.

Mukaan toimintaan pääset osallistumalla kurssille. **Toukokuun kurseilla perehdytämme myös kesäajan ulkoiluystäviä.** Ulkoiluystävyyttä kestävä kesä- elokuun ajan.

**Kevään kurssit**

18.4. 16.30-18.30 (etäkurssi)

2.5. 16.30-19.30

22.5. 13-16

*Mikäli kurssiajankohdat eivät sovi sinulle, perehdytämme myös henkilökohtaisesti!*

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:

puh. 045 613 8839 tai

irene.virtanen@vanhustuki.fi

## Vapaaehtoisten tapaamiset

**Nämä tilaisuudet ovat tarkoitettu ainoastaan yhdistyksen vapaaehtoisina toimiville**

**Perinteinen piknik-risteily**

15.5.2024 n. klo 8-20

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

Ilmoittautuminen käynnissä, kysy onko paikkoja vapaana! Omavastuu hinta 25€.



## TUKIYSTÄVÄTOIMINNAN VUOSI 2023

Tukiystävätoiminnan vuosi 2023 piti sisällään ihania kohtaamisia sekä vapaaehtoisten että vanhusten kanssa. Tukiystävätoiminnan eri toimintamuotoja ovat tuki-, puhelin- ja digiystävyys ja kohderyhmänä ovat yli 70-vuotiaat, yksinäiset, kotona yksin asuvat vanhukset. Viime vuonna meille tuli 78 ystäväpyyntöä ja eniten kaivattiin juttelu- ja ulkoiluseuraa.

Mistä meille sitten tulee ystäväpyyntöjä?

Pyynnöistä 73% tulee muilta palveluketjun vanhuksitoimijoilta. Loput pyynnot tulevat vanhuksilta itseltään tai omaisilta. Vuoden aikana toiminnassa oli 189 eri tuettavaa vanhusta, joiden keski-ikä oli 87-vuotta.

Tukiystävätoiminnan tavoitteena on lieventää toiminnassa mukana olevien vanhusten yksinäisyyttä sekä lisätä osallisuutta ja voimavaroja. Lisäksi tavoitteena on tarjota vapaaehtoisille kokemus merkityksellisestä toiminnasta. Viime vuonna meillä toimikin ystävänä 140 eri vapaaehtoista, jotka lievittivät yksinäisyyttä tapaamisina ja puheluin.

Kyselyiden perusteella toiminnalla on selkeä vaikutus toiminnassa mukana olevien vanhuksien yksinäisyyden tunteen lieventymiseen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistumiseen. Toimintamu-

dosta riippuen vanhuksia ja vapaaehtoisia viettivät yhdessä aikaa jutellen, ulkoillen, lukien ja pelaten. Keskusteluissa muisteltiin menneitä, puhuttiin yhteisistä kiinnostuksen kohteista, vaihdettiin näkökulmia ja keskusteltiin ajankohtaisista asioista.

Vuoteen mahtui huimat 2272 vapaaehtoisen ja vanhuksen kohtaamista. Toiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista kaikki kokivat, että ovat mukana merkityksellisessä toiminnassa. He kertoivat saavansa sisältöä, irtiottoa ja piristystä omaan arkeensa. Osa koki lieventävänsä toiminnalla myös omaa yksinäisyyttä. "Koen, että tämä on se vapaaehtoistyö, jota teen lopun elämäni, mikäli elämäntilanne sallii. Kerran sain tuettavani nauramaan niin kovaa, että häneltä valui kyneleet silmistä. En edes enää muista mitä sanoin, mutta muistan että se tuntui puhtaimmalta onnellisuudelta mitä ihminen voi kokea." Tässä vapaaehtoisen kirjoittamassa palautteessa tiivistyy hienosti se, kuinka suuri merkitys pienellä eleellä ja asialla voi olla.

Tehdään yhdessä hyvää, muistetaan olla läsnä ja kysyä toisiltamme pieni, mutta suuri kysymys "Mitä sinulle kuuluu?"

Irene Virtanen, tukiystävätoiminnan ohjaaja

## 28.2. KALEVALAN PÄIVÄN JUHLA PIHLAJASALISSA



Yhdistys järjesti varainkeruutilaisuuden 28.2. Lounatuulet –talon Pihlajasalissa. Ohjelmassa oli Turun Karaokeklubin Kalevala-teemainen karaoketeatteriesitys "Mieleni minun tekevi". Upeaa esiintymistä, joka aiheutti niin iloisia nauruja, kuin kyyneliä silmäkulmiin.



# LAULAMALLA ILOA JA TERVEYTTÄ ELÄMÄÄN



**Miten olisi uusi harrastus laulun parissa?** Turussa tähän on monipuoliset mahdollisuudet. Mutta miksi aloittaisit lauluharrastuksen?

Musiikin myönteiset vaikutukset terveyteemme ovat kiistattomia. Musiikin käyttö osana vapaaehtoistoimintaa - yhdessä laulaen virkistää kehoamme ja mieltämme monella eri tapaa.

Laulamisella on todettu olevan hyviä terveysvaikutuksia, niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Qatarissa toimiva kardiologi Rachel Hajar, kirjoitti vuonna 2021 artikkelin, johon hän kokosi kuusi laulamisen terveyshyötyä.

Laulaminen:

1. Lievittää stressiä
2. Parantaa immuunipuolustusta
3. Lisää kivunsietokykyä
4. Parantaa keuhkojen toimivuutta
5. Yhdessä luo yhteenkuulumisen ja yhteyden tunteen
6. Auttaa surun käsittelyssä

Laulaminen niin yksin, kuin yhdessä muiden kanssa

parantaa siis hyvinvointiasi. **Mitä mahdollisuuksia Turussa sitten on laulamiseen?**

Yksi mahdollisuus on eri tahojen järjestämät yhteislaulutapahtumat. Me Turun Seudun Vanhustuella järjestämme säännöllisesti Vanhustuen iltapäiviä, joissa yhtenä tärkeänä osana ovat yhteislaulut. Monissa muissakin tapahtumissamme lauletaan yhdessä.

Turussa toimii myös useita kuoroja, jotka ottavat senioreita jäsenikseen. Jos on hyvä laulaja ja osaa lukea partituureja, on valinnanvara kuoroissa erinomainen. Kuorojen yhteystietoja löytää netistä tai vaikka kysymällä Erikiltä Vanhustuen toimistolta.

Yksinlauluakaan ei tarvitse harrastaa pelkästään suihkussa. YouTubesta löytyy loputon määrä taustavideoita kotikaraokea varten.

Uutena toimintana kokeilemme karaoketapahtumaa Vanhustuen tiloissa yhteistyössä kesäkahvila- Salaisen puutarhan kanssa.

Vanhustuen karaokeiltapäivä järjestetään yhdistyksen toimistolla maanantaina 8.4.2024. klo 15–17. Tervetuloa!

Lisätietoa musiikin ja laulamisen terveysvaikutuksista voit lukea sivustolta:

<https://www.elakeliitto.fi/tekemista/musiikki/musiikin-hyvinvointivaikutukset>

Erik Långstedt, vastaava yhdistystyöntekijä

---

## VANHUSTUEN KARAOKEILTAPÄIVÄ 8.4.2024

Vanhustuen Karaokeiltapäivä  
maanantaina 8.4. klo 15-17 Vanhustuen toimistolla.  
Tule mukaan laulamaan suosikkikappaleesi.

***Tervetuloa mukaan!***



## VANHA KEINO PAREMPI KUIN PUSSILLINEN UUSIA?

Kodin vanhastaan tunnetut puhdistusaineet – ne tutut **etikka ja ruokasooda**, joita jo isoisäitimme käyttivät – ovat vielä käyttökelpoisia. Ja jopa verrattomia! Ensinnäkin hinta sopii joka kukkarolle, mutta tärkeää on myös niiden koostumus: ne eivät sisällä kymmeniä kemiallisia, ihmisille enemmän tai vähemmän vaarallisia yhdisteitä. Hengitämme ilman mukana metalleja, liuotinaiteita, erilaisia kaasuja ym. Käsittelemme päivittäin monia aineita: saippuat, ihovoiteet, shampoot, hoitoaineet, tiskiaineet, meikit, kodinpuhdistusaineet jne jne... Oletko lukenut näiden ja muiden käyttämiemme materiaalien pitkiä ainesosalistoja? Ravinnon suhteen on säännöksiä kielletyistä aineista, lisäksi meitä suojelee hieno ruuansulatusjärjestelmä, joka vähentää myrkyttymisvaaraa. Ihon kanssa kosketuksiin tulevia aineita ei juurikaan ole säädelty. Ja kuitenkin iho on suurin ihmisen elin, se imee kaiken mitä sille levitämme. Rapakon toisella puolen on laskettu että keskiverto nykyihminen – paitsi joutuu kosketuksiin – myös imee itseensä päivittäin useita satoja erilaisia kemikaaleja.

Etikka ja sooda erikseen tai yhdessä ovat mainio keino välttää ainakin jonkin verran noita lisäaineita, kemikaaleja. Muutamia käyttövinkkejä:

– **Kylpyhuoneen lattiakaivo** on hyvä avata/raikastaa silloin tällöin. Desilitra soodaa ja päälle 2 desiä etikkaa (suunnilleen) ja johan alkaa kova kihinä ja putkensiivous. Sitä voi rauhassa ihailta vierestä, ei tarvitse sormella koskea. Huuhtelee lopuksi suihkulla.

– **Hedelmä- ja marjatahroja** tulee toisinaan vaatteisiin, varsinkin lapsen- ja lapsenlapsenlapsilla. Yksi keino on kostuttaa tahra etikalla, hieroa siihen soodaa, antaa vaikuttaa hetken, sitten hieroa kohtaa ja lopuksi laittaa vaate normaalipesuun koneeseen.

– **Kahvitermos** usein käytettynä tummuu sisältä. Sitä voi seisottaa sooda-etikka-vesiseos sisällään yli yön. Huuhtelu tulee suorittaa huolellisesti etteivät seuraavat kahvit saa etikkaista aromia.

– **Banaanikärpäsiestä** pääsee eroon kun laittaa lasiin vettä, hiukan etikkaa, hunajaa (sokerikin kelpaa) ja pieni loraus tiskiainetta. Itse olen huomannut, että astiana valkoinen kuppi, tassi tms. vetää noita öttiäisiä paremmin kuin tummemman värinen.

– **Salatupakoiijat** ovat ehkä kokeilleetkin poistaa tupakanhajua asettamalla huoneen keskelle lautasellinen etikkaa – lisäapuna tarvitaan tuuletusta. Sama keino auttaa kun ruoka on palanut pohjaan ja keittiö käryää.

– **Peilien ja ikkunalasien** pesuveteen on hyvä käsi-pesutiskiaineen lisäksi lorauttaa hiukan etikkaa. Se kirkastaa kummasti pesutuloksen.

– **Leikkokukat** saa pysymään kauniina kauemmin kun vaasin veteen laitetaan hiukan sokeria energiaksi ja hiukan etikkaa eliminoimaan mikrobit sun muut basiliskot. Leikkaa aluksi varsien päihin uusi imupinta.

– **Pehmolelut ja sohvatyynyyt**, joita ei voi vesipestä, puhdistetaan ripottelemalla niiden päälle ruokasoodaa. Hierotaan/harjataan esinettä ja lopuksi pölymurilla poistetaan sooda. Jos nyt joku rae soodaa jää, se ei ole vaarallista.

– Vanha tummunut **tiskiallas**, ruostumatonta terästä, puhdistetaan soodavedellä ja tiskirätillä hangaten. Lopuksi sitten huuhtelu ja kuivaus.

Koska olen kiinnostunut lisäaineettomasta arkipäivästä – sekä asumisen, elämisen että ravinnon suhteen – olen kerännyt niksejä omaan käyttöön vuosien mittaan monista lähteistä. Kysy lisää!

Mukavan ja hyvän kevään toivotuksin, Päivi Eskola



## ILMOITTAUDU NÄIHIN TILAISUUKSIIN

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

### KEVÄÄN SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

- Ti 16.4. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit huhtikuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Pito- ja Lounaskammari. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 4.4.**
- Ti 21.5. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit toukokuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Tiirikkala. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 13.5.**
- Ti 18.6. klo 13-14. **Syntymäpäiväkahvit kesäkuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Fabbes cafe. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 4.6.**



**TIIRIKKALA**  
*anniskelukahvila*

*Fabbes Café*

### VAPPUJUHLAT

Vappujuhlat yhdistyksen toimistolla 30.4. klo 13-14.30.  
Ohjelmassa hassunhauskaa kisailua vappuhengessä.

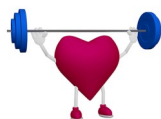
Lisäksi hassu hattu –kilpailu: Pue päähäsi hassuin hattusi ja paras palkitaan!  
Ohjelman jälkeen nautitaan munkkikahvit.

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään 23.4. Mukaan mahtuu 25 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

### UNIKOULU

Järjestämme yhdessä TULE-tietokeskuksen kanssa neljän kerran unikoulun yhdistyksen toimistolla joka maanantai klo 10-11.30 ajalla 29.4.-20.5.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 22.4. mennessä, joko käydessäsi Vanhustuen toimistolla tai puh: 044 536 7741, info@vanhustuki.fi



### KUNTOSALIRYHMÄ

**Tule kohottamaan peruskuntoa ja kerryttämään lihasvoimaa ikäihmisten omaan kuntosaliryhmään!**

- **Missä?**  
Kuntokäytävä Katajassa, Lounatuulet Yhteisötilassa.
- **Milloin?**  
Joka maanantai 8.4.-27.5. klo 11.45-12.30
- **Miten?**  
Ilmoittaudu toimistolle joka kerralle erikseen, viimeistään edellisen viikon perjantaina.  
Mukaan mahtuu 10 henkeä.  
Ohjaajana Vanhustuen vapaaehtoinen.  
Tule– tietokeskus järjestää laiteopastuksen to 11.4. klo 14-14.45 Tämä opastus olisi hyvä käydä, jos ilmoittautuu mukaan. Ryhmä on maksuton, ja se järjestetään yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.

# RYHMÄTOIMINTA

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

## Yhdistyksen toimistolla

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

- **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** joka toinen torstai klo 13-15, parittomina viikkoina. Tule jakamaan yksinäisyyden kokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsitteeseen.
- **Bingo** joka toinen maanantai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Pelataan 2 kierrosta bingoa.
- **Pelikerho** joka torstai klo 10-11.30. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla.
- **Ikivireät-keskusteluryhmä** joka toinen torstai klo 13-14.30, parillisilla viikoilla. Hyväntuulista ajatus-tenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- **Tietovisa** joka toinen maanantai klo 10.30-11.30, parittomina viikkoina. Visaillaan kysymysten ja pulmien parissa ja juodaan kahvit. Kevään viimeinen kerta 20.5.
- **Tarinatuokio** (ennen nimellä Elämäkertapiiri) joka toinen tiistai klo 10-11.30, parittomina viikkoina. Muistellaan menneitä keskustellen, kirjoittaen ja videoita katsellen. Kevään viimeinen kerta 21.5.
- **Kädentaidot** joka toinen keskiviikko klo 12.30-15, parittomina viikkoina. Ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista.

---

## YKSINÄISTEN VERTAISRYHMÄT

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

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

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

### AVOIMET RYHMÄT

#### VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

os. Läntinen Pitkäkatu 33  
parittomien viikkojen torstait klo 13-15  
Avoimiin ryhmiin voit tulla ilmoittautumatta



Lisätietoja saat Korvelan Katrilla,  
puh. 044 714 7010

Yksinäisyys on arvaamaton,  
ei sitä ymmärtää voi silloin kun kumppanin kanssa yhteiset askareet ovat toteutuneet.  
Yksin ollessa istuskellen,  
aatos pysähtyy, kiinnostus katoaa.  
Elämää ei enää osaa oikein askeltaa tulevaan aikaan.  
Kaikki toimet, tehtävät on rutiinia, tunteetonta toimintaa.  
Suunnittelu, sekin on sitä aatosten väkinäistä pakotusta toimimaan.  
Asioita enenevästi unohtuu,  
tavarat katoaa. Minne sen nyt laitoinkaan, kun se äsken juuri oli kourassani.  
Arvaamaton on yksinäisyys vanhuksen.  
Ystävätkin siirtyneet on jolle tälle taivaan.  
Itse kukin odottaa  
kivutonta matkaa tovereita tapaamaan ja askeltamaan taivaan teille.

Kirjoittanut Risto Suominen



## TIETOISKUT

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

- **25.3. Attendon terapiapalvelut.** Esittelyssä Attendon kotiin tuotavat fysioterapiapalvelut . Myös pieni tuolijumppa!
- **8.4. Sjögrenliitto.** Sjögrenliitto jakaa tietoa yhdistyksen toiminnasta ja oireyhtymästä.
- **22.4. Omaishoitajuus:** Tietoisku omaishoitajuudesta ja tukipalveluista. Puhujana Katja Havula Turun Seudun Omaishoitajat ry:stä.
- **6.5. Arjen apuvälineet.** Apuvälinekauppa esittelee arkea helpottavia pienapuvälineitä.
- **20.5. Nonna Linna** - Ikäihmisten yhteisöllinen palvelutaloTurussa. Nonna Linnan johtaja Johanna Wuoristo tulee kertomaan palvelutalosta.



## VIRKEÄ VANHUUS -LUENNOT

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

- 9.4. Muistikeskuksen toiminnan esittelyä ja tietoa muistisairauden varhaisen diagnosoinnin tärkeydestä. Puhujana muistikoordinaattori Merete Luoto ja muistihoitaja Henna Artukka Varhasta.
- 14.5. Aihe julkaistaan lähempänä.

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



## TUOLIJUMPPA RUUSUKORTTELISSA

**Tiistaisin kello 11.30-12.30**  
Ruusukorttelin liikuntasalissa  
(Puistokatu 11, Turku).  
Kevätkauden viimeinen kerta 28.5.

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

## KAIKILLE AVOIMIA TAPAHTUMIA

### MAALISKUU

- Ti 26.3. klo 13-14 **Info** yhdistyksen toiminnasta.
- Ke 27.3. klo 10-13 **toripäivä Lehmusvalkamassa**. Vanhustuki mukana: esittelypöydällä myynnissä käsitöitä.

### HUHTIKUU

- Ke 3.4. klo 13-14.30 **Vanhusten ääni**. Keskustelutilaisuus, jossa jaetaan omia kokemuksia ja saadaan uutta tietoa ajankohtaisista asioista. Aiheena Varhan ajankohtaiset asiat.
- Ma 8.4. klo 15-17 **Vanhustuen Karaokeiltpäivä** yhdistyksen toimistolla. —tule laulamaan suosikkikappaleesi! Yhteistyössä: Salainen Puutarha -kesäkahvilan kanssa.
- To 11.4. klo 13-15 **Ravitsemusmessut** Lehmusvalkamassa. Katso mainos sivulta 9.

- Ke 17.4. klo 13-14 **Ystävätreffit**. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin! Muutama minuutti kerrallaan aikaa vapaamuotoisesti tutustua paikallaolijoihin.
- Ti 23.4. klo 13-14 **Info** yhdistyksen toiminnasta.
- Ke 24.4. klo 10-17 **Seniöri Expo**. Turun messukeskuksessa. Tapahtumaan maksuton sisäänpääsy. Turun Seudun Vanhustuki ry mukana messuilla.

### TOUKOKUU

- Ti 28.5 klo 13-14 **info** yhdistyksen toiminnasta.
- Ke 29.5. klo 13-14.30 **Asiaa taiteesta ja taiteilijasta** (erityisesti Risto Vilho Olavi Vilhunen alias Leonardo da Vilhu). Aiheena myös tuhoutunut ja kadonnut taide.

## Kevätkirppis

Valtakunnallisen siivouspäivän hengessä yhdistyksen toimiston aulassa kirppis 20.-30.5.

Aukioloajat ma, ti ja to klo 10-14 ja ke 12-15.

Toivomme kirppikselle tavaraa lahjoituksina ajalla 1.-16.5. Kirppiksen tuotoilla rahoitetaan toimintaamme! Tavarointa ei ole valmiiksi hinnoiteltu, vaan voit maksaa sen verran, kuin sinulle sopii.

## TEHTÄVIEN RATKAISUT

### Kevätpätkinän vastaukset

- 1.pajupilli
- 2.kurahousut
- 3.kirjosieppo
- 4.lakaisukone
- 5.suvivirsi
6. sitruunaperhonen



### Ristikön ratkaisu

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



TANSSISEURA  
**SEKAHAKU**

**Varha**  
Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue

Turun Seudun  
Vanhustuki ry



# PÄIVÄTANSSIT

TI 7.5. KLO 13-15

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS,  
KARVIAISKATU 7, TURKU



ESIINTYJÄNÄ

TANGOKUNINGATAR JOHANNA DEBRECZENI,  
SÄESTÄJÄNÄ PEKKA TERVAHALTIALA.

TANSSIT TARINOIDEN TAHDITTAMANA!  
MAKSUTON TAPAHTUMA, KAHVITARJOILU

JÄRJESTÄJÄNÄ TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY  
JA VARHA.

TAPAHTUMA TOTEUTETAAN TURUN KAUPUNGILLE LUOVUTETTUJEN  
KUOLINPESIEN JA SOSIAALIRAHASTON TUOTOISTA JAETUSTA  
AVUSTUKSESTA.



Tule tansseihin yksin tai yhdessä! Paikalla tanssiyhdistys Sekahaku. Kahvitauolla tarinointia tanssimuistoista ja musiikista. Tapahtuma on maksuton kahveja myöden.

# JÄSENEDET yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2024

## **ACTION GROUP FINLAND OY**

Kaari-plasmasytyttimet ja taskulamput verkkokaupassa [www.kaarilighters.com](http://www.kaarilighters.com) koodilla: vanhustuki24 ja yhdistyksen toimistolta -20 %.

## **ASIANAJOTOIMISTO KAILIALA OY**

Tuureporinkatu 6, Turku. Puh. 02 2843 400, [www.asianajotoimistokailiala.fi](http://www.asianajotoimistokailiala.fi). Testamentin ja edunvalvontavaltuutuksen laatiminen -15 %.

## **HANSATORIN APTEEKKI**

[www.hansatorinapteekki.fi](http://www.hansatorinapteekki.fi).  
Hansakortteli Yliopistonkatu 20 (2.krs), Turku.  
Vapaankaupan tuotteista -10 %.

## **HAUTAUSTOIMISTO VEHANEN (ent. Pietét)**

puh. 02 2780 760. Toimimme Turussa Käsityöläiskadulla, Eerikinkadulla ja Kiinamylynkadulla sekä Naantalissa torin laidalla Henrikinkatu 2. [www.vehanen.fi](http://www.vehanen.fi). Arkut ja uurnat -10 %.

## **INSTRUMENTARIUM PUPILLI**

Eerikinkatu 6, Turku. Puh. 0203 32 852, [www.instru.fi](http://www.instru.fi). Normaalihintaiset silmälasit -30 %, Näöntarkastus veloitus, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitukset, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitus. Etu- ja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai voimassa oleviin kampanjoihin.

## **KINTTUPISTE**

Humalistonkatu 18, Turku. Puh. 045 8611 509, [www.kinttupiste.fi](http://www.kinttupiste.fi). Jalkojenhoitotuotteet ja -hoi-dot -10 %. Ei koske tarjoustuotteita.

**KOTONA ASUEN SENIORIHOIVA** – henkilökohtaisesti sinulle. p. 050 435 3189. [www.kotonaasuen.fi](http://www.kotonaasuen.fi)  
Säännöllisen sopimuksen tehneille käynti (2h) kaupapäälle!

## **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](http://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](http://www.lempeahoiva.fi). Asiointi- ja saattoapu -15 %.

## **MUOTITALO MARILYN**

Humalistonkatu 13, Turku. [www.muotitalomarilyn.fi](http://www.muotitalomarilyn.fi).  
Normaalihintaisista naisten vaatteista 20 % alennus.

## **RUISSALON KYLPYLÄ**

Ruissalonpuistotie 640, Turku. [www.ruissalospa.fi](http://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](http://www.turunhuoltoexpertit.com). Avoinna arkisin klo 9.00–17.00. Korjaamme digiboxit, tv:t sekä muut viihde-elektronikkalaitteet. Jäsenetuna korjaustyöt, varaosat sekä kotikäynnit -15 % normaalihinnoista.

## **VIKING LINE**

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

*Sinun yrityksesi tähän?*

*Ota yhteyttä toiminnanjohtajaan!*

## **OTA JÄSENKORTTI MUKAAN**

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



# LIITY JÄSENEKSI ja tue toimintaamme

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

Työmme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

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

## **Voit liittyä jäseneksi:**

- täyttämällä jäsentietolomakkeen toimistol-  
lamme
- soittamalla yhdistystyöntekijälle p. 044 536  
7741
- nettisivuillamme [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

**Jäsenyys on aina kalenterivuosi-kohtainen. Jäsen-  
maksu vuonna 2024 on 22€ henkilöjäseneltä ja 50€  
kannatusjäseneltä.**

## **Jäsenenä saat**

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

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

## VANHUSTUEN VIESTI UUDISTUU

Yhdistyksen jäsenlehti Vanhustuen Viesti kokee uu-  
distuksia vuoden 2024 aikana, kun lehden vaihtoeh-  
toisiksi toimitustavoiksi on jo lisätty sähköisesti lu-  
ettava **digilehti** sekä paperisen **lehden nouto  
toimistolta**.

Nämä vaihtoehdot sopivat Sinulle, joka haluat vä-  
hentää ympäristön kuormaa ja yhdistyksen kuluja  
tai Sinulle, joka käyt yhdistyksen toimistolla säännöl-  
lisesti. Voit vaihtaa lehden toimitustapaa koska ta-  
hansa.

## **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](mailto:info@vanhustuki.fi). Ilmoita myös toimiva sähköpos-  
tiosoitteesi, jotta saat tiedon noudettavissa olevasta  
lehdestä. Toimitustavan vaihdosta voi ilmoittaa  
myös toimistolla.

## TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT

### **Toiminnanjohtaja**

sij. Sonja Vainikka  
045 613 8840  
[sonja.vainikka@vanhustuki.fi](mailto:sonja.vainikka@vanhustuki.fi)

### **Kuntoilukummitoiminta, koordinaattori**

Iida Aulas  
050 544 3313  
[iida.aulas@vanhustuki.fi](mailto:iida.aulas@vanhustuki.fi)

### **Tukiystävätoiminta, suunnittelija**

sij. Irene Virtanen  
045 613 8839  
[irene.virtanen@vanhustuki.fi](mailto:irene.virtanen@vanhustuki.fi)

### **Vastaava yhdistystyöntekijä**

Erik Långstedt  
044 7811 674  
[yhdistys@vanhustuki.fi](mailto:yhdistys@vanhustuki.fi)

### **Yksinäisten vertaisryhmät, koordinaattori**

Katri Korvela  
044 714 7010  
[katri.korvela@vanhustuki.fi](mailto:katri.korvela@vanhustuki.fi)

### **Tukiystävätoiminta, ohjaaja**

Vera Holm  
050 597 9751  
[vera.holm@vanhustuki.fi](mailto:vera.holm@vanhustuki.fi)

### **Yhdistystyöntekijät**

Minna Kaunela ja Kirsi Toivonen  
044 536 7741  
[info@vanhustuki.fi](mailto:info@vanhustuki.fi)

### **Keikka-auttajat, koordinaattori**

Ada Tervasmäki  
040 709 0073  
[ada.tervasmaki@vanhustuki.fi](mailto:ada.tervasmaki@vanhustuki.fi)

### **Tukiystävätoiminta, ohjaaja**

sij. Lotta Robertsson  
044 536 7721  
[lotta.robertsson@vanhustuki.fi](mailto:lotta.robertsson@vanhustuki.fi)



**Posti Green**

## **Tanssin talkaa Punaisilla laivoilla**

Punaisilla laivoilla tanssitaan useita kertoja viikossa Suomen kirkkaimpien iskelmätähtien ja orkestereiden johdolla.

Kiillota siis tanssikenkäsi ja suuntaa risteilylle.

Mukana menossa mm.  
**Heidi Pakarinen, Mikko Mäkeläinen & Myrskylähty, Eino Grön, Taikakuu, Hurma.**

Lue lisää ja varaa oma viihderisteilysi:  
**[vikingline.fi/viihde](http://vikingline.fi/viihde)**

**VIKING LINE**



## **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](mailto:info@vanhustuki.fi)  
[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

