



VANHUSTUEN VIESTI

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti nro 4, joulukuu 2022

Päämäärämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen ja arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Toimimme vapaaehtoisvoimin uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomina.



Elämäään iloa ja ystävältä tukea

Tässä numerossa

- 3 Pääkirjoitus
Osallistujaprofilia
- 4 Tietoisku: Sydänterveys
- 5 Hoitotahto
- 6 Eläkkeensaajan hoitotuki
- 7 Eläkkeensaajan asumistuki
Numeropulmat
- 8 Elämäkertapiiri: Eräs Joulu Israelissa ja aito
Joulupukki
- 9 Tarinani
Anagrammit
- 10 Jumppavinkit
Tukea kotiharjoitteluun
- 11 Turun kaupungin KuntoVoiTas ja VoiTas teho
-ryhmät
- 12 Muistoja kouluajoilta 1939-1946
- 13 Suattasmuarin joulutarina
- 14 Syyskokous terveiset
Ystävätoimintaa yksinäisille
- 15 Ristikko
- 16-17 Muistoja syksyltä
- 18 Yhdistyksen kaikille vapaaehtoisille
Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!
- 19 Luennot ja tietoisut
Sudokut
- 20 Ryhmätoiminta
- 21 Maksuttomat kurssit
- 22 Muut tapahtumat
Päätteypulmat
- 23 Teatterimatka
Hyvän mielen tehtäviä
- 24 Kevään hyväntekeväisyystilaisuudet
Työntekijöiden yhteystiedot
- 25 Ristikon, sudokujen, pulmien ja anagram-
mien ratkaisut
Käsityökerhon lahjoitus
- 26 Jäsenedut yhteistyökumppaneilta
- 27 Liity jäseneksi—tue toimintaamme
- 28 Muotia ennen ja nyt sävelten siivin 5.11.



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

Toimituskunta: Tiedotusryhmä

Kannen kuvat: Pixabay

Taitto: Nina Karuneva

Paino: X-Copy Oy. Painos 1000 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisöotalo,
Läntinen Pitkätatu 33, 20100 Turku

Sähköposti: info@vanhustuki.fi

Puh. 044 536 7741

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

Kotisivut: www.vanhustuki.fi

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

Instagram: Turun Seudun Vanhustuki

Yhdistys on perustettu 17.12.2002
Turussa.

Jäsenmaksu vuonna 2023

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

Seuraava jäsenlehti ilmestyy maaliskuussa 2023

Aiemmat numerot ovat luettavissa kotisivuillamme.

Turun Seudun Vanhustuki ry:n 20 toimintavuosi ja samalla juhluvuosi on loppuillaan

Toiminnan täyteinen on ollut vuosi 2023, johon on sisältynyt monet kohtaamiset, monet kerhot ja tapahtumat. Syntymäpäiviä on vietetty toimistolla kuukausittain kakkukahvien merkeissä juhlistaen aina kunkin kuun merkkipäivän viettäjiä. Tämä juhlinta saa jatkoa myös ensi vuonna ja kakkukahvit keitellään, kuten vuonna 2022 on tehty.

Muutkin vakiintuneet toiminnot toimistolla saavat jatkoa ja kannattaa seurata kuukausiohjelmaa aktiivisesti. Pyrimme myös ilmoittelemaan tulevista tapahtumista TS Menovinkeissä ja Yhdistykset toimivat- sivuilla viikoittain.

Historiikkiryhmä on saanut valmiiksi ”Kaksi vuosikymmentä” käsittelevän perusteellisen kuvauksen yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta vuosina 2002-2022. Yhdistyksen toiminnasta tuona aikana on nostettu esiin merkittävimpiä tapahtumia ja perustajajäsenten innostuneesta otteesta saada mukaan ikäihmisiä toimimaan vapaaehtoisena tukiystävänä tai muuten aktiivina vapaaehtoisena on tuottanut tulosta kahden vuosikymmenen aikana.

Ikävämpää kerrottavaa on se, ettei VARHA ole mahdollistanut meille tilojen varaamista Ruusukorttelista tai Lehmusvalkamasta ja sen myötä Vanhustuen

iltapäivien järjestäminen toteutetaan muissa tiloissa alkuvuoden osalta. Toisaalta on ymmärrettävää, että Hyvinvointialueen käynnistämässä on niin paljon muutakin järjestettävää ja päätettävää, ettei tilavaraukset ole päällimmäisenä asialistalla. Meille toiminnan kannalta se on hyvin tärkeää ja vaikuttaa yhdistyksen kevään ohjelmaan hyvin ratkaisevasti. Ilmoittelua kannattaa siis seurata tarkkaan yhdistyksen sivuilta ja TS menovinkeistä. Kuukauden menovinkit päivitetään ja niitä saa toimistolta heti ilmesytymisen jälkeen.

Vuoden lopussa on kiitosten aika Teille kaikille jäsenillemme ja toimintaamme osallistuneille. Jäsenenä ja osallistumisellanne olette mahdollistaneet meille toiminnan jatkamisen 2023. Uudenlaisten toimintamallien kehittelyä tehdään myös täydellä panoksella uusien projektien kautta.

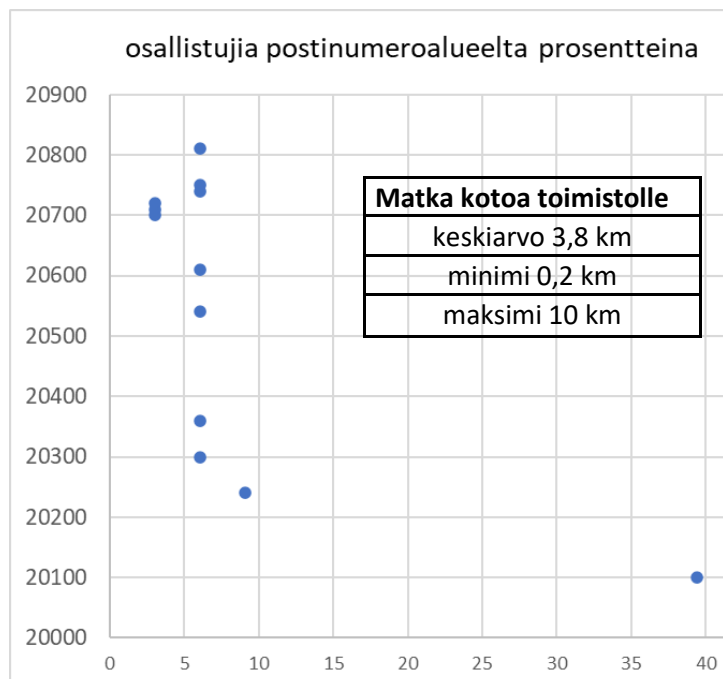
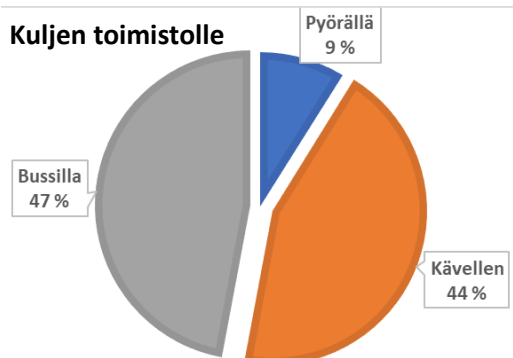
Lämmin kiitos hyvälle ja sopeutumiskykyiselle henkilökunnallemme, joka venyy ja joustaa sekä on innovatiivinen tuoden aina uutta yhdistyksen toimintaan ja tekemiseen. Toivotan kaikille oikein lämmintä Joulunaikaa ja parempaa Vuotta 2023.

*Maarit Kulmala
Puheenjohtaja*

Osallistujaprofiilia

Kysyimme yhdistyksen toimiston tapahtumiin lokakuussa osallistuneilta millä postinumeroalueella he asuvat, kuinka pitkä matka heillä on toimistolle ja miten he toimistolle tulevat. Kiitos kyselyyn vastanneille!

Tässä yhteenvetoa:



Tietoisku: Sydänterveys

Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolta vastaava toiminnanjohtaja Nanette Huovinen piti mielenkiintoisen luennon Vanhustuen toimistolla niin sydänpiirin toiminnoista kuin sydänperäisistä sairauksista. Paljon myöskin siitä, miten näitä sairauksia voidaan ennalta ehkäistä.

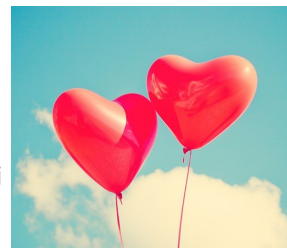
Turun sydänpiirin toimisto sijaitsee Eerikinkatu 27 A:ssa 2.krs ja on auki asiakkaille ma, ke ja to klo 10-15. Toiminnan päämääränä ja tärkeimpänä painopisteenä on terveyden edistäminen. Tällä hetkellä sydänpiirejä on Suomessa 15 ja niiden piirissä alueellisia sydänyhdistyksiä 220, yhdistyksen jäseniä on yli 5000.

Turussa painopisteenä on terveyden edistäminen kaiken ikäisille. Palvelujen parantamiseksi on TYKS:n sydänsairaalan TYKS T-sairaalan 3 krs, D-osaston yhteyteen on perustettu **sydäntukipiste**, jossa sydänpotilaat voivat saada tarkemmin ohjausta sairaudestaan toipumisvaiheessa. Tarkoitus on tuoda vertaistuki lähelle sairastunutta jo sairaalassa. Sydänliitto järjestää myös kursseja, joista saa apua, tietoa ja tukea sopeutumiseen.

Miten elää terveellisesti ja pitää verisuonisto kunnossa?

Pahimmat riskitekijät ovat korkea kolesteroli ja verenpaine, stressi, tupakointi, unen puute ja lihavuus/liikapaino sekä vähäinen liikunta ja diabetes. Vaikka ei vielä olisikaan oireita tulisi mennä verikokeisiin: miesten 40-v täytettyään ja naisten 50 v täytettyään. Verenpaineen ja kolesterolin arvoja tulisi seurata säännöllisesti ja muuttaa ruokailutottumuksiaan terveemmäksi eli vähemmän kovia eläinperäisiä rasvoja ja enemmän pehmeitä kasvisrasvoja, vähemmän suolaa / sokeria. Enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä 6-kourallista/päivässä.. Säännöllinen monipuolinen ateriointirytm, paljon liukoisia kuituja. Stressin purkuun rentoutusterapiaa tai Mindfulness-harjoituksia, eikä murehdita muiden asioita.

Säännöllinen liikunta luonnossa auttaa. Kaikille on hyötyä hyvän lihaskunnan ylläpidosta. Kasvispitoisen annoksen proteiiniliskaksi voi valmistaa kalaa, vaaleaa lihaa, maitotuotteita tai pal-



kokasveja. Liian pitkä tauko aterioiden välillä haittaa vireystilaa. Muista juoda riittävästi liikunnan aikana tasaisin välein. Fiksu välipala pitää vireyden yllä ja nälän loitolla sekä veren sokerin tasaisena. Laadukkaat ravintotuotteet löydetään sydänmerkki tuotteista. Hyvä lihasvoima helpottaa arjen askareista selviämistä Luonto on mukavasti ilmainen kuntosalia.

Sydänperäisiä sairauksia on paljon

Yleisimpänä sepelvaltimotauti, jossa verisuonten seinämiin syntyy tukkeumia varsinkin, jos huonon rasvan LDL-kolesterolin arvo on korkea. Suositeltu yläraja on korkeintaan 1,4 valtimotautia sairastaville ja verenpaine enintään 130/80. Hyvän kolesterolin HDL:n arvo tulisi olla yli 2. Sydäninfarkti kohtauksia hoidetaan lääkkeillä, pallolaajennuksilla tai ohitusleikkauksilla.

Seuraavaksi yleisimpiä ovat rytmihäiriöt, jotka alentavat sydämen toimintatehoa, niitä korjataan lääkityksellä tai asentamalla rintakehään tahdistin laite. Lämpävikoja korjataan asentamalla uusittu läppä. Raajojen alueella ongelmana ovat laskimotukokset verisuonten seinämien heikentyessä.

Kuulijoilta tuli paljon asiaan liittyviä kysymyksiä luennon sijalle, joista keskusteltiin, eli aihe oli henkilökohtainen tai perheenjäseniä koskettava.

*Teksti: Terttu Raitanen
Tiedotusryhmä
Kuva: Pixabay*



**Pölyä joka paikassa,
ikkunan läpi ei nää.
Pienet jutut ei haittaa,
kun aurinko lämmittää.**

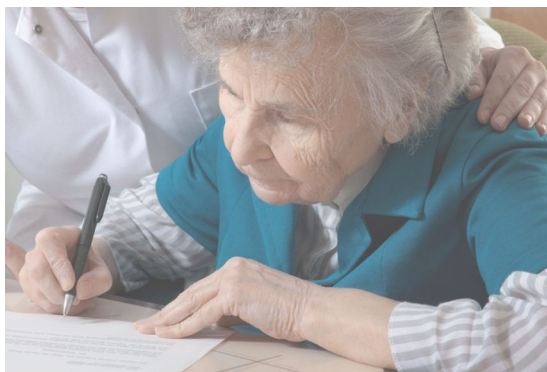
**Satakoon vaan ei haittaa,
aina voi silmät kiinni laittaa.
Kuunnella hiljaa
sateen ropinaa
ja ajatella kesäpäivää ihanaa.**

**Älä menneitä liikoja pohdi,
älä murehdi tulevaa.
Keskity hetkeen tähän,
siihen mikä nyt on ihanaa
ja suunpielet korviin asti saa!**

Runot by: Anni Hurme/Minteri Design

Hoitotahto

Minna Löppösen pitämä luento Turun pääkirjastossa tiistaina 8.11 hoitotahdosta oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Kävijöitä tuli paljon kuuntelemaan, erityisesti iäkkäimpiä henkilöitä.



Hoitotahto käsittelee sen, miten itseään haluaa hoidettavan, kun itse ei enää siihen pysty esimerkiksi sairauden uuvuttamana. Hoitotahto kannattaa siis tehdä jo hyvissä ajoin, kun sen vielä pystyy itse tekemään. Hoitotahdon tekemisen jälkeen on lääkärin helpompi tehdä hoitolinjauksia, välttämään ei-toivotuilta toimenpiteiltä, saadaan oma ääni kuuluviin vielä senkin jälkeen, kun ei itse siihen enää pysty vaikuttamaan.

Samalla on hyvä kertoa läheisille hoitotahdostaan ja keskustella siitä, että hekin ymmärtävät ja kunnioittavat sinun päätötesi.

Hoitotahtoon hyvä kirjata myös hyvä kivun hoito, lääkehoito ja haluaako, että ruokitaan keinotekoisesti letkuruokinnalla vai ei. Ohjeita löytyy internetistä ja hoitotahdon voi tehdä Omakanta-järjestelmässä, kirjallisen todistajan vakuuttamana tai suullisesti.

Luennessa käsiteltiin yleisesti, kuinka ihmiset nykypäivänä elävät pidempään kuin ennen ja syntyvyys on vähentynyt. Puhuttiin kuolemasta yleisesti mm. kuolinsyistä ja yleisimmistä paikoista ja kuinka hoitajakset sairaalan vuodeosastoilla ovat lyhyet. Erityisesti korostettiin kuoleman puhumisen tärkeydestä, jos iäkäs sen puheeksi itse ottaa ja haluaa puhua siitä, ei saisi sivuuttaa.

Omaa tahtoa korostettiin ja miten järjestää asiat, kun vielä on siihen mahdollisuus ennen sairastumista vakavasti ja kuka hoitaa asioitaan ennen, kun kuolee ja sen jälkeen. Luennoitsija kuvasi sateenvarjokuvan avulla oman tahdon pääpiirteet, johon kuului hoitotahto, hoivatahto, edunvalvonta valtakirjat ja omaisuusjärjestelyt. Hän kuvasi näitä ”oman äänensä työkaluiksi”.

Hoitotahto on hoivatahtoa sitovampi, sillä siinä otetaan kantaa hoidon linjauksiin. Hoivatahdossa on taas hoidon sisältöön liittyviä asioita, kuten mitä toivomuksia potilaalla on. Hoivatahtoa pyritään toteuttamaan niissä puitteissa, mitä on siinä hetkessä käytettävissä.

Kun pystyy asioistaan itse päättämään, voi valtuuttaa asioidensa hoitajan (kysy lupa ensin henkilöltä, jonka aioit valtuuttaa). Edunvalvontavaltuutuksen kun tekee, tarvitsee olla kaksi todistajaa, jotka pitää olla perheen ulkopuolisia. Tämä tulee voimaan vasta kun alkuperäinen valtakirja lähetetään digi- ja väestötietovirastoon. Mukana on oltava lääkärin lausunto, ettei potilas itse pysty asioitaan enää hoitamaan.

Viimeisenä omaisuusjärjestelyt. Kannattaa laatia esimerkiksi testamentti miten haluaa omaisuutensa menevän kuolemansa jälkeen, varsinkin jos ei ole itsellään lapsia tai muita perillisiä jotka voisivat omaisuutesi saada.

Luennon lopuksi tuli paljon kysymyksiä ja huomasin, että aihe oli ajankohtainen. Edunvaltuutuksesta tuli paljon kysymyksiä, johon luennoitsija osasi hyvin vastata. Jatkossakin on hyvä pitää tämän tyyppisiä luentoja aika-ajoin, jotta ihmisillä pysyy tietoisuus näistä tärkeistä aiheista ja osaavat toimia ennakoivasti asiointensa hoitamisen suhteen.

*Teksti: Nelli Tähtinen
geronomiopiskelija*

*Tiistaina 14.2.2023 kello 13-14:30 Virkeä vanhuus luennolla pääkirjaston Studiassa
OTM Kaisa Mähkä asianajotoimisto Kaliala Oy:stä puhuu edunvalvontavaltuutuksesta.*

Eläkkeensaajan hoitotuki

Hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa.

Sinulla voi olla oikeus hoitotukeen, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- sinulla on lääkärin toteama vamma tai sairaus
- toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan
- tarvitset vamman tai sairauden takia apua tai ohjausta.

Jos saat pelkästään osatyökyvyttömyyseläkettä, osaaikaeläkettä tai työttömyyseläkettä, sinulla ei ole oikeutta eläkeläisen hoitotukeen.

Heikentynyt toimintakyky vuoden ajan

Edellytys hoitotuen saamiseksi on, että toimintakyky on vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt yhtäjaksoisesti vähintään 1 vuoden ajan. Se tarkoittaa, että sinulla on vaikeuksia huolehtia itsestäsi ja selviytyä arjen toiminnoista vamman tai sairauden vuoksi.

Avuntarve vaikuttaa

Lisäksi oikeus tukeen arvioidaan sen perusteella, kuinka paljon apua, ohjausta ja valvontaa tarvitset vamman tai sairauden vuoksi. Avun tai ohjauksen tarve arvioidaan Kelassa hakemuksesi perusteella. Hoitotuen saaminen edellyttää, että tarvitset apua henkilökohtaisissa toiminnoissa, kuten peseytymisessä, pukeutumisessa tai kommunikoinnissa ohjausta tai valvontaa, kuten muistuttelua, kannustusta ja silmälläpitoa arjen eri toiminnoissa.

Porrastettu kolmeen tasoon

Eläkettä saavan hoitotuki on porrastettu kolmeen tasoon: perushoitotukeen, korotettuun hoitotukeen ja ylimpään hoitotukeen. Siihen, mitä niistä saat, vaikuttaa tarvitsemasi avun, ohjauksen ja valvonnan määrä.

Perushoitotukea (vuonna 2022 75,58 €/kk) voi saada henkilö, joka tarvitsee vähintään viikoittain apua tai ohjausta ja valvontaa henkilökohtaisissa toiminnoissa, kuten pukeutumisessa tai peseytymisessä. Jos henkilö tarvitsee apua ainoastaan kotitaloustöissä tai asioiden hoidossa, hoitotukea ei voida myöntää. Sokealla ja liikuntakyvyttömällä on kuitenkin aina oikeus vähintään perushoitotukeen.

Korotettua hoitotukea (2022 164,65 €/kk) voi saada henkilö, joka tarvitsee

- joka päivä aikaa vievää apua useissa henkilökohtaisissa toiminnoissaan, kuten syömisessä, pukeutumisessa, peseytymisessä tai sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai
- paljon säännöllistä ohjausta ja valvontaa, kuten muistuttelua, patistelua ja silmälläpitoa.

Korotetun hoitotuen voi saada myös silloin, jos asiakkaalla on vamman tai sairauden perusteella oikeus perushoitotukeen sekä jatkuvia ja ylimääräisiä erityiskustannuksia vähintään korotetun hoitotuen verran joka kuukausi. Hän saattaa esimerkiksi tarvita:

- apua kaikessa liikkumisessa ja peseytymisessä. Lisäksi hänen muistinsa on huomattavasti heikentynyt eikä hän osaa itse huolehtia syömisestään ja lääkityksestään.
- apua pukeutumisessa ja peseytymisessä. Hän ei pysty käymään itsenäisesti WC:ssä. Hän tarvitsee kaatumisvaaran vuoksi jatkuvasti valvontaa liikkumisessa.

Ylintä hoitotukea (2022 348,16 €/kk) voi saada henkilö, joka

- tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa ja valvontaa
- pärjää yksin vain lyhyitä aikoja.

Hän saattaa esimerkiksi tarvita:

- toisen henkilön asumaan luonaan, koska ei pärjää yksin kuin hyvin lyhyitä aikoja
- apua lähes kaikessa toiminnassaan, ja viettää suurimman osan ajastaan sängyssä.

Muut tulot tai omaisuus ei vaikuta hoitotukeen. Jos sinulle maksetaan saman vamman tai sairauden takia tapaturma- tai liikennevakuutuksesta hoitotukea tai haittalisää, ne vähennetään hoitotuen määrästä.

Voit valtuuttaa toisen henkilön asioimaan puolestasi, jos sinun on itse hankala hoitaa Kela-asioitasi. Tätä varten sinun pitää toimittaa Kelaan valtakirja, josta selviää, kuka voi hoitaa asioitasi. Valtuuttamasi henkilö voi hoitaa asioitasi puhelimitse, postitse tai Kelan palvelupisteessä. Toisen puolesta ei voi asioida verkkoasiointipalvelussa.

Lähde: <https://www.kela.fi/elaketta-saavan-hoitotuki>

Eläkkeensaajan asumistuki

Eläkkeensaajan asumistukea voi saada Suomessa vakinaisesti asuva pienituloinen henkilö, joka saa eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen. Tukea voi saada vakinaiseen vuokra- tai omistusasuntoon. Tukea voi hakea, jos asuu yksin, jos asuu puolison kanssa tai jos muutkin asunnossa asuvat saavat eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen. Muissa tapauksissa kannattaa selvittää oikeus yleiseen asumistukeen.

Jos hakija ja puoliso molemmat saavat eläkkeensaajan asumistukeen oikeuttavia eläkkeitä tai korvauksia, asumistukea tulee hakea yhteisesti. Tällöin Kela maksaa tuen puolisoille puoliiksi. Jos on avio- tai avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ja toisella on oikeus eläkkeensaajan asumistukeen, Kela maksaa koko tuen hänelle. Asumistukea voi saada takautuvasti enintään 6 kuukautta sen hakemisesta. Kela tarkistaa asumistuen määrän viimeistään 2 vuoden kuluttua sen myöntämisestä. Kelaan on ilmoitettava jos olosuhteissa tapahtuu muutoksia.

Kelan sivuilta löytyy laskentaohjelma, jonka avulla voi saada arvioidun asumistuen suuruudesta. Jos asuu alivuokralaisena, jos osa omakotitalosta on vuokrattuna, jos on laitoshoidossa tai tulojen arvioiminen on muuten vaikea arvioida, niin tällöin asumistuarviota tällä laskentaohjelmalla ei voida laskea, vaan silloin on parasta kääntyä Kelan toimiston puoleen. Asumistuen määrään vaikuttavat asumismenot, perhesuhteet, vuositulo ja omaisuus. Pohjana on Laki eläkkeensaajan asumistuesta.

Teksti: Maarit Rintala, Tiedotusryhmä

Eläkkeitä, jotka oikeuttavat eläkkeensaajan asumistukeen ovat mm.

- Kelan tai työeläkelaitoksen maksama vanhuuseläke, varhennettu vanhuuseläke, työuraeläke, työkyvyttömyyseläke (myös määräaikainen kuntoutustuki) tai leskeneläke
- Kelan maksama eläketuki
- Tapaturmavakuutuksen tai liikennevahingon perusteella maksettava täyteen työkyvyttömyyteen perustuva eläke tai leskeneläke
- Sotilastapaturma- tai sotilasvammalain perusteella maksettava, täyteen työkyvyttömyyteen perustuva eläke tai leskeneläke
- tai vastaavat etuudet ulkomailta.

Eläkkeensaajan asumistukea ei voi saada, jos saa pelkästään esimerkiksi osatyökyvyttömyyseläkettä, osaaikaeläkettä tai osittaista varhennettua vanhuuseläkettä.

Lisätietoja: www.kela.fi/elakkeensaajan-asumistuki tai puh. 020 692 202 (ma-pe klo 9–16).

Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 1.12.2022

Eläkkeensaajan asumistuessa hyväksyttäviä asumismenoja korotetaan

”Eläkkeensaajan asumistuen määrään hyväksyttäviä asumismenojen enimmäismääriä korotetaan 7,8 prosenttia vuodelle 2023. Korotuksen jälkeen asumismenojen hyväksyttävät enimmäismäärät ovat asuinkunnasta riippuen 7493 - 9287 euroa vuodessa.

Lämmityskustannuksia nostetaan nykyisistä 1,32-1,60 euroa kuukaudessa neliometriä kohden 2,07- 2,35 euroon kuukaudessa neliometriä kohden. Vesikustannuksena huomioidaan ensi vuonna 32,40 euroa kuukaudessa. Kunnossapitokustannuksena huomioidaan 47,84 euroa kuukaudessa.”

Lisätietoja <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/elakkeensaajan-asumistuessa-hyvaksettavia-asumismenoja-korotetaan-2>

Numeropulmat

Mitä lukuja kukat vastaavat?
Entä mitä saat alimpien rivien laskujen tulokseksi?

Vastaukset sivulla 25.

$$\begin{aligned} & \text{🌺} + \text{🌺} = 20 \\ & \text{🌸} + \text{🌸} + \text{🌸} + \text{🌸} = 28 \\ & \text{🌻} + \text{🌻} = 4 \\ & \text{🌺} + \text{🌸} \times \text{🌻} = ? \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{🌻} + \text{🌻} = 6 \\ & \text{🌺} - \text{🌺} = 3 \\ & \text{🌸} + \text{🌸} + \text{🌸} = 5 \\ & \text{🌻} \times \text{🌺} \times \text{🌸} = ?? \end{aligned}$$

*Yhdistyksen Elämäkertapiirissä muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.
Elämäkertapiiri joka toinen tiistai 17.1. alkaen kello 10-11:30.
Ryhmä on kaikille avoin ja mukaan voi tulla niillä kerroilla kuin itselle sopii.*

Alla oleva kirjoitus on yhden elämäkertapiiriläisen kirjoitus.

Eräs Joulu Israelissa ja aito Joulupukki

Jouluaatto, vieraat jo lähteneet, joulupukin vaatteet taiteltu varastoon, keittiö saatu kuntoon jouluyön laskeutua, perheen miehet menneet yöpuulle. Istuin vielä hetken illan hiljaisuudessa kahvikupin ja osoitekirjan ääressä. Jouluöinen tapani oli käydä suku ja ystävät yksitellen läpi muistellen, joulutoivotuksia ajatusteitä lähettäen. Ja monilta sain palautetta, olin kuulema juuri jouluyönä noussut mieliin – ajatussilta toimii!

Montaa tuntia ei jäänyt uniin, oli lähdettävä ennen päivännousua ehtiäksemme Jerusalemin Suomalaisen Koulun joulukirkkoon kahdeksaksi. Jouluaamun kiipeäminen ylös vuorille sattuu juuri auringonnousuun, se tulee suoraan edestä ja jostain syystä tuo onnenkyöneet silmiin - aina. Itse tilaisuus oli tunnelmallinen: puhe, jouluvirsi, tapaamisia, jutte-
lua, pojillakin suomenkielisiä kavereita. Ja lopuksi jouluglögiä ja -torttuja. Ihan Joulu!

Ennen kotiinlähtöä päätimme mennä arabitorille, ehkä ostamaan pitaleipiä tai muuta mukavaa. Ihmisiä oli paljon, muslimeilla ja juutalaisilla oli arkipäivä. Myös eläimiä oli myytävänä: kanoja, kissan- ja koiranpentuja, kalkkunoita, lampaita, vuohia, jokunen aasi ja muulikin joukossa oli – ehkä kuitenkin kulkuneuvoina.

Kovin meille yritettiin myydä kaikenlaista, mutta pojat innostuivat eläimistä. Iso mies pitkässä mekossaan piti hellästi sylissään pikkukiliä, vuohipukin karitsaa ja yht'äkkiä lykkäsi sen minun käsiini. Pojat hihkuivat riemusta ja isänsä pohti jotta "no, ehkä sen nyt voisi ottaa kun ei ole kalliskaan". Niin siitä tuli meidän oma Joulupukki, jouluna hankittu.

Ajettiin alas rannikolle, kotiin. Pojat rakensivat kilille suojan ja pohdittiin mitä se söisi. Ei tarvinnut kauaa ajatella, se nautiskeli muun muassa kaikki puutar-

hamme keltaiset kukat, maitokin kelpasi ja leipä myös. Vastuu Joulupukista jäi pääasiassa minulle. Se ilmeisesti luuli minua emokseen kun oli aina kiinni minussa, hyppäsi syliin tilaisuuden tullen ja kulki vieressäni melkein kylki jalkaani vasten. Sitä piti huijata että pääsin lähtemään minnekään. Palatessani se pomppi ja hyppi riemusta kuin koira konsanaan. Tottahan toki kiinnyin siihen.



Kuva: Pixabay

Ostimme Joulupukin niisanotusti sylistä syliin. Ilmeisesti oli myyjän tarkoituskin ettemme huomaisi sillä jalassa olevaa syvää haavaa. Eläinlääkäri määräsi sille antibiootteja, mutta varoitti ettei kili ehkä kauaa jaksaa, haava tuntui olevan jonkun eläimen purema. Kolmisen kuukautta Joulupukki oli iloinen, aktiivinen itsensä. Yhtenä päivänä se kuitenkin vai-pui apatiaan, ei syönyt, ei hyppinyt, paneutui makaamaan. Pari tuntia silitin sitä hiljaa, rauhoitin ja kerroin sen pääsevän vuohien taivaaseen, leikkimään ystävien kanssa, syömään keltaisia kukkia. Pyysin sitä tulemaan vastaan sitten joskus kun tulen verhon toiselle puolen. Uskon että Joulupukki ymmärsi, raotti silmiään ja – jätti meidät. Vaan muistoihimme se jäi ihan oikeana, ainoana ja aitona Joulupukkina.

Teksti: Päivi Eskola



*Meistä itsestämme tuntuu,
että tekomme ovat vain pisara meressä.
Mutta ilman tuota pisaraa meri olisi pienempi.
- Äiti Teresa*

Tarinani



Tämän kertainen tarinani kohde henkilö löytyi perjantaina Ruusun palvelutalon pihamaalta tuolijumppailun jälkeen. Jumppaajia oli paljon, lähes 20 senioria; miehiä ja naisia sekä taustalla soiva rauhoittava marssi tahtinen musiikki sotajan jälkeisiä lauluja.

Haastateltavani Teuvo Virtanen hoiti taustamusiikin jumpan ajaksi oikean tahtisena ja viihdyttävänä ja sai kiitosta jumppaajilta. Hän on muutoinkin esiintynyt Ruusun ohjelmallisissa tilaisuuksissa joko yksin tai yhdessä Torsti ystävänsä kanssa. Tilaisuuksia voisi olla enemmänkin, koska yleisö pitää niistä.

Hän on syntynyt ruotsinkielisellä alueella Perniön Strömmassa kesäkuussa 1939 perheen kuudentena, ja nuorimmaisena lapsena. Syksyllä marraskuussa alkoi talvisota. Veljistä vanhin oli syntynyt 1927, mutta sai sairauden, johon kuoli jo kahden vuoden päästä. Kuudesta lapsesta toinenkin veli menehtyi v.1935.

Koti oli pienviljelypaikka, asuttiin kahden huoneen tuvassa. Pinta-alaa oli yksi hehtaari, jossa oli viljelystä ja siitä saatiin elanto; oli sikoja ja lehmä. Koulua hän kävi Räsbölen-kylässä seitsemän vuotta. Kun koulumatkaa oli yli 3 kilometriä eivätkä tiet siihen aikaan olleet kummoisiakaan koulumatkat olivat raskaita. Talvisin oli paljon lunta ja piti kahlata syvässä hangessa, kun niitä ei aurattu. Äiti oli kuusilapsisesta perheestä, mutta isän perheessä oli yksitoista lasta ja hekin asuivat kahden huoneen mökissä, silti kaksi isän sisaruksista elivät 97- ja 99-vuotiaiksi.

Isästään hänellä on vain vähän muistoja. Teuvo muistaa Pääsiäisen, jolloin isä oli lomalla vuonna 1944. Hän oli sodassa viisi vuotta, taistellen eturintamassa. Kuitenkin heinäkuussa, kun sota oli päätymässä v.1944, isä kuoli Lappeenrannan asemalla saatuaan tappavan sirpaleiskun vatsaansa ollessaan junan lastauksessa tavaravahdissa. Saman vuoden

kesältä, 5-vuotiaana lapsena Teuvo muistaa pelottavana sotakokemuksena sen, kun Turun kaupunkia pommitettiin: jopa 30 pommikonetta lensi kodin yläpuolella kovalla jyrinällä.

Ensimmäisen työnteon hän aloitti 12-vuotiaana suuren talon harvennustöissä pellolla, 14-vuotiaana hän siirtyi taloon rengiksi ja sahaushommiin. Seuraavana vuonna (15-v.) hän siirtyi metsätöihin, päivässä piti hakata ja pinoa 2 mottia halkoja. Yleislakon aikaan vuonna 1956 hän muutti Turkuun, tuli ensin töihin Parkkerin kutomoon, sitten Walhroosin kannutehtaalle ja sitten Nummenmäelle Kustu Merilän polkupyörä tehtaalle tehden korjauksia ja maalausta. Puolimatalla hän oli erilaisissa rakennushommissa korjaten toisten tekemiä huonoa työtä, ja vielä Wärtsilässäkin hän ehti olla laivatelakalla.

Harrastukset: 30 vuotta tanssia, soittamista 30 vuotta. Lenkkeilyä 30 vuotta. Varhaisessa nuoruudessa elämä oli köyhää ja tiukkaa työtä: ei olisi tullut mieleenkään, että avioliittoon voisi mennä. Nykyisen vaimonsa kanssa ovat olleet yhdessä 60-vuotta. Yhteisenä harrastuksena heillä on ollut asunotovaunuilu 10-vuotta, kierreltiin ympäri Suomea. Lapissa on käyty hiihtämässä silloinkin kun pakkasta voi olla 30-astetta, kun se tunturissa tuntui 15:sta asteelta. Ovat he ehtineet myös mökkeilläkin: 40-vuotta, Kemiö 30 ja Tarvasjoki 10-vuotta. Tikanheitto on ollut niin tärkeä Teuville, että hän on ollut perustamassa Turun Tikka`-yhdistystä: Tikanheiton lisäksi kilpailuihin kuului juoksua ja hiihtoa. Pikamatkan pituus 60 m ja pitempi 1800m .

Turkuun hän muutti vuonna 1956 äidin kanssa. Ruusun palvelutalossa hän on asunut nyt rakkaan puolisonsa kanssa yksitoista vuotta ja ovat viihtyneet hyvin.

*Teksti: Terttu Raitanen
Tiedotusryhmä*

*Kuva: yhdistyksen arkisto
Teuvo laulamassa pelikerholle 3.7.2020 yhdessä
Ilon lähettiläiden kanssa.*

Anagrammit

Järjestä kirjaimet uudelleen.

*Sanat ovat
liputuspäiviä.*

Bussien leija
Editan vastaluku
Elvis kisaki
Oon eilien
Päivää teini
Siinäpä mallina

Suomu olennot
Valkeala
Vessan jonot
Viestisi pääsyynä
Viiveen päärata
Villan sinnempänä

Ratkaisut sivulla 25.

Jumppavinkit

Tällä kertaa jumppavinkit tulevat käsityökerholaisilta— sopivat varmasti kaikille päätetyötä tekevillekin! Liikkeet sopivat alkuverryttelyksi enne töiden aloitusta kuin loppuverryttelyksi elvyttämään verenkiertoa.



Ensimmäinen jumppavinkki on Anjalta.

Risti sormet ja paina kevyesti koko kämmen yhteen. Taivuttele ranteita edestakaisin.

Sitten vähän enemmän haastetta: pyörittele ranteita molempiin suuntiin.

Haasta itsesi vielä tekemällä kahdeksikkoja!

*Neulo oikein,
neulo nurin,
ei saa mennä
nurin kurin.*



*Pari silmukkaa tiukkaa,
solmu ja kukka—
Siitähän tulee sukka!*

Toisen vinkin antaa Raili.

Nosta olkapäät ylös kohti korvia—päästä alas rennosti.

Kokeilepa ottaa hengitys mukaan: sisäänhengitys jännittäessä hartioita—uloshengitys rentouttaessa.

Tee vielä liike hengityksen tahtiin silmät kiinni—nyt on hyvä istua!



Kolmas vinkki tulee Airalta.

Laita kämmenet pöydälle, voit harottaa sormia niin paljon kuin vain saat. Pidä kynärpäät mahdollisimman suorina ja nojaa eteenpäin—viet siis painoa käsille ja saat venytyksen tuntumaan kynärvarsissa.

Kuvassa Airi näyttää seuraavan liikkeen: käännä toisen käden kämmenselkä pöytää vasten ja nojaa taas eteenpäin. Venytys tuntuu nyt toisella puolella kynärvartta. Vaihda käsien asennot.

Pidäthän hartiat rentoina. Venytä viiden syvän hengityksen ajan joka vaiheessa ja ravistele käsiä liikkeiden välillä.

Tukea kotiharjoitteluun

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

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

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

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

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

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Turun kaupungin KuntoVoiTas ja VoiTas teho –ryhmät

KuntoVoiTas -ryhmäliikunnassa harjoitellaan lihas-kuntoa ja tasapainoa liikuntasaleissa

KuntoVoiTas on lyhenne sanoista kunto, voima ja tasapaino. Ryhmissä harjoitellaan ammattilaisen ohjaamana lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita, jotka ovat ikääntyneille tutkitusti tärkeimpiä. Harjoittelumuoto sopii myös niille, jotka eivät halua mennä kuntosalille/eivät koe yksin harjoittelua omakseen. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saa onnistumisen elämyksiä ja jokainen itselleen sopivia haasteita.

KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille ikääntyneille, ikäraja ei ole. Harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmät sopivat ilman apuvälinettä liikkuville, jotka yhtäjaksoisesti pystyvät ulkona liikkuun vähintään 500 m. Jos kaipaa helpotettua ryhmää, tiistaisin Lehmusvalkamassa toimii kevennetty ryhmä, jossa on tuolit tukena. Myös muuallakin on tuoleja tarvittaessa, mutta liikkeitä tehdään pääasiassa seisten.

Edullisella kausimaksulla liikut rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas -ryhmissä oman aikataulusi mukaisesti. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi suosittelemme käymään vähintään kaksi kertaa viikossa! Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja niihin osallistutaan voimassa olevaa KuntoVoiTas -korttia näyttämällä. Kerran voit käydä tutustumassa maksutta toimintaan.

Hyppää mukaan ja anna liikkeen jatkua!

Hinta: loppukevään puolenkauden hinta turkulaisille eläkeläisille vain 20€ (normaali 40€), jolla saa käydä niin monessa ryhmässä kuin haluaa.

Lisätietoja: turku.fi/kuntovoitas tai **050 554 6218**

Maksuttomissa yli 75-vuotiaiden VoiTas teho -ryhmissä parannetaan lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilla

Tehoryhmä harjoittelee tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmässä on tavoitteena oppia harjoittelun perusasiat ja oivaltaa liikkuvampi elämäntapa. Ryhmäläiset saavat myös tietoa ikääntyneiden ravitsemusasioista.



Ryhmän jälkeen on tavoitteena jatkaa säännöllistä liikuntaa omatoimisesti tai jossakin muussa liikuntaryhmässä. Ryhmän aikana etsitään jokaiselle osallistujalle sopiva jatkoharjoittelupaikka. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa harjoittelusta parhaan hyödyn.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti henkilöille, jotka

- ✦ ei ole vielä löytänyt sopivaa liikuntaryhmää tai on liikunnan aloittelija

- ✦ on huomannut lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyy liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä ja asuu itsenäisesti ilman kotihoidon palveluita.

Harjoittelupaikat: Aunelan palloiluhallin kuntosali, Erityisosaamiskeskus Suvituuli, Impivaaran uimahalli, Iso-Heikin palvelutalo, Kupittaaan urheiluhalli, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Mäntymäki; pääterveysaseman kuntosali, Runosmäen vanhuskeskus, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Uittamon kuntosali, Varissuon jäähallin kuntosali.

Lisätietoja: turku.fi/voitas tai p. **044 082 0253**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Impivaaran uimahalli Ryhmä 1 klo 11–11.45 Ryhmä 2 klo 12–12.45	KEVENNETTY Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus klo 10.30–11.30		Kupittaaan urheiluhalli klo 11–12	Impivaaran uimahalli Ryhmä 1 klo 11.15–12 Ryhmä 2 klo 12.15–13
Ruusukortteli Ryhmä 1 klo 12.30–13.15 Ryhmä 2 klo 13.30–14.15	Kupittaaan urheiluhalli klo 11–12	Ruusukortteli Ryhmä 1 klo 12.30–13.15 Ryhmä 2 klo 13.30–14.15	Impivaaran jalkapallohalli klo 12.30–13.30	Ruusukortteli Ryhmä 1 klo 12–12.45 Ryhmä 2 klo 13–13.45
Kupittaaan palloiluhalli* klo 13–14 <small>*Ryhmä ulkona syyskuun ajan. Kupittaaan teknorumikenttä 5. Lisätiedot: turku.fi/kuntovoitas</small>	Impivaaran jalkapallohalli klo 13–14			Kupittaaan palloiluhalli* klo 13–14 <small>*Ryhmä ulkona syyskuun ajan. Kupittaaan teknorumikenttä 5. Lisätiedot: turku.fi/kuntovoitas</small>

KuntoVoiTas aikataulu ja harjoittelupaikat

Muistoja kouluajoilta 1939-1946

Sain kosketuksen kouluelämään syksyllä 1939, kun veljeni oli Johanneksen kansakoulussa opettaja Heinosen opissa koulun toisella luokalla. Opettaja oli kutsunut seuraavana vuonna kouluun tulevat lapset tutustumaan kouluun ja opetukseen. Istuin luokassa veljeni rinnalla ja seurasin opetusta ja oppilaiden käyttäytymistä luokassa. En muista mitä niillä tunteilla opetettiin—lukemista ja laskentoa kaiketi ja ehkä piirsimme, lauloimme. Mieluisa kokemus.

Meidät evakuoitiin ensin Muurlaan ja sieltä Kaarina. Syksyllä 1940 elokuussa alkoi vuonna 1933 syntyneille varsinainen kansakoulu. Sairastuin hieinan ennen koulun alkua johonkin vatsatautiin ja jouduin Turkuun lastensairaalaan kuukaudeksi. Siellä oli muistaakseni lääkärinä Kärki. Päästyäni sairaalasta menin kouluun. Se oli mäenrinteessä päätien yläpuolella, vasemmalla puolella Turusta tullessa. Opettaja oli vanhahko naisopettaja. Hän ei suostunut minulle erikseen opettamaan mitä muut olivat kuukauden aikana oppineet. Osasin lukea sekä tavuittain että suoraan. Olin oppinut veljeltäni, kun hän luki läksyjä ääneen. Laskentoa en osannut eikä opettaja halunnut opettaa, vaan käski laskea. Kun en tiennyt, mitä piti laskea, laskin $1+1=2$, $2+2=4$ jne. Opettaja suuttui ja veti henkselit laskuvihkooni laskujen yli. Onneksi meidät siirrettiin pian Lietoon.

Asetuimme siellä Moisio taloon mv Oskari Heinisen tilalla vastapäätä Liedon kirkkoa Aurajoen toiselle puolelle. Talon väki oli ystävällistä ja arvostivat meitäkin. Isä sai pysyvästi osallistua maatilan töihin. Heinisillä oli 5 omaa poikaa ja yksi ottopoika, yksi tytär, sisäkkö ja 2 karjakkoa. Töitä riitti kaikille. Moisio oli meille mieluisa evakkopaikka. Vierailimme heillä taas 1946-1950 vuosina. Liedossa menin kouluun. Se toimi Kunnantuvalla lähellä kirkkoa ja vastapäätä yläkoulu. Opettajani Hilja Koski oli ystävällinen ja kiva opettaja. Hän olisi siirtänen minut joulun jälkeen jo toiselle luokalla. Äitini ei pitänyt sitä tarpeellisena, joten suoritin ensimmäisen luokan kokonaan.

Koulumatka tehtiin sulan veden aikana ylittäen Aurajoki sairaanhoitajan talon kohdalla olevia portaita pitkin tai veneellä suntio Suomisen soutuessa joen yli. Kun jää ei kantanut eikä veneelläkään päässyt, käveltiin Kurkelan sillan kautta, jolloin matkaa tuli useita kilometrejä ja aikaa meni sen mukaan kuin mitä lorvailtiin matkan varrella. Kerran Kurkelan sillan lähellä tuli vastaan miespyöräilijä kantaen kaina

lossaan paperiin käärittyjä pullapitkoja. Yksi pitko putosi, mutta hän ei sitä huomannut, vaan jatkoi vinhasti matkaa, kun oli alamäki. Me otimme pitkon ja söimme sen porukalla. Oppilailla piti olla omat eväät. Se koostui yleisesti voileivistä ja pullomaidosta. Talvella kouluun mentiin hiihtäen eväät repussa kirjojen joukossa. Pakkasella maito jäättyi. Koululuokassa oli pystyuuni, jolla luokkaa lämmitettiin. Uunin luukut avattiin ja maitopullot asetettiin sopivalle etäisyydelle lattialle riviin sulamaan. Syksyllä piti viedä puolukoita kouluun talvea varten. En tiedä söikö opettaja marjat.

Koulun käynti oli minulle helppoa. Luin läksyt kotona aina ääneen. Harrastin piirustusta, lukemista ja liikuntaa. Luin ääneen lehtiäkin, kun äiti hääri helan ääressä. 1941 luin kotiliedestä, että lapsia viedään Ruotsiin turvaan sodan jaloista. Esitin isälle ja äidille, että minäkin lähden ruotsiin. Ehdotustani ei otettu todesta ja niin se unohtui kolmeksi vuodeksi tullen esille kesällä 1944 ja toteutuen silloin elokuussa.

Palasimme Johannekseen keväällä 1942. Koulu oli tilapäistiloissa joen toisella puolella. Rakennus ei ollut varsinaisesti koulurakennus. Tästä koulusta jäi mieleeni kouluruoka. Se tuotiin jostain ämpärillä luokan eteen ja opettaja jakoi jokaiselle osansa. Parhaiten muistan terveyskeiton, joka oli kauravelliä rusinoilla. Sitä jonotettiin poikien kanssa. Jonossa hörpittiin ensimmäinen annos a näin kerittiin saada toinenkin kupillinen. Epämiellyttävin ruoka oli liha-keitto. Siinä ui harmaan liemen päällä läskikimpaleita. Ne me heitimme ikkunasta ulos. Siellä oli odottamassa lähitalon koira. Se raukka oli niin ahne, että lihoi eikä pystynyt kunnolla liikkumaan. Omistaja ei varmaan tiennyt mistä koira sai ruokansa. Vaihdoimme sitten jossain vaiheessa koulurakennusta ja tulimme lähelle kosken siltaa. Talvella 1943 vihollinen pommitti ja kolme pommia putosi lasitehtaan lähialueelle—yksi koulun pihaan. Tiltu ilmoitti radiossa, että Johanneksen rautatiesilta tuhottiin. Se oli pommituksen tavoite.

Muutimme maaliskuussa 1944 äidin kotiin Rääkkylään. Kävin kevään koulua Rääkkylän Oravisalon koulussa. Siltä ajalta minulla ei ole erikoisia muistoja. Kävin Ruotsissa kansakoulun viidennen ja kuudennen luokan ja sain päästötodistuksen. Syksyllä menin Paimion yhteiskouluun.

Muisteli Urho Tolvanen

Suattasmuarin joulutarina

Näin joulun alla herkistyy muistelemaan menneitä. Katselin vanhoja valokuvia ja luin päiväkirjamerkintöjäni. Tuli mieleen, jos olisin tällä järjellä ja tunteella nyt lapsi, niin käyttäytyisin toisin.

Olin vaativa lapsi ja halusin asioita, joita ymmärsin, että lapsi haluaa lapsena. Silloin ei ollut kauppojen lelulehtiä ei edes Anttilan postimyyntiluetteloa. Enkä ollut matkustellut Somerniemen saati Someron ulkopuolella, mutta jostain vain huomasin sen mahtavan kirjon leluja, jota silloin jo oli tarjolla. Eikä se tahtomiseni päättynyt leluihin vaan äitin piti laittaa jouluksi kaikki mahdolliset joulujutut kuten piparit, joita olin nähnyt: siirapiparkakut, kaneliässä, muroleivät. Vaniljavannikkeita äiti ei tehnyt, koska meillä ei ollut pursotinta.

En tajunnut silloin, että isä oli sairas. Äiti teki yksin kaikki työt. Hoiti lehmät, kanat, siat, lampaat. Maitotili oli ainoa säännöllinen tulo kuukaudessa ja isän sairastaminen maksoi. Eikä meillä olisi ollut varaa kaikkiin niihin toiveisiin, joita minä vaadin. Äiti ei koskaan sanonut, että me olimme vähävaraisia, vaikka rahaa ei ollut paljoakaan. Äiti varmaan supisti omia menojaan, jotta saisi minulle, peräspaiskatulle järjestettyä lapsen haluaman joulun.

Kun elämä on tällaista suoraa lähetystä, mitään ei saa takaisin. Nyt haluaisin pyytää anteeksi tuota käytöstäni, kuten nykyään on tapana. En olisi enää niin vaativa lapsi. Se on myöhäistä nyt, vaikka ajatus on kaunis.

On mukavaa ajatella, ettei minusta olisi tullut minua ilman vanhempien viisasta kasvatusta. En kasvanut katkeraksi, vaikka kaikkea mahdollista en ole saanut. Vanhemmat eivät kaataneet ongelmiaan ja puutettaan lapsen käsiteltäväksi. Ei eletty valheessa, vaan lapselle kerrottiin niin paljon kuin hän ymmärsi. En tajunnut silloin syy-yhteyksiä. Vanhemmat yrittävät varmaan parhaansa ja tietmättään ovat esikuvana lapsilleen. Myötä elämisen tunto ja taito ovat tärkeitä taitoja ihmisyyteen.

Meidän äiti avusti Suomen lähestyisseuraa, joka yritti parantaa lasten ovat tilannetta esim. Ambo maalla. Toisaalta äiti tuki myös Orpokoti Siunaukselaa eli apua meni lapsille kotimaahan ja ulkomaille. ”Hyvä antaa vähästään paha ei paljostakaan.” hän sanoi. - Minulla on nyt Amnesty ja Pelas takaaa lapset ja Turun Seudun Vanhustuki.

Toivotan kaikille rauhaa joulunaikaa!

Kirjoittanut Rauni Niinimäki

”Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen.”
- Tommy Tabermann

Syyskokous terveiset

Yhdistyksen syyskokous pidettiin maanantaina 21.11.2022 kello 15:00—16:50

Lounatuulet yhteisötalon Pihlajasalissa, Läntinen Pitkätie 33 (2. kerros) Turku.

Syyskokoukseen osallistui 18 yhdistyksen jäsentä. Kokous hyväksyi hallituksen esittämän vuoden 2023 toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä antoi hallitukselle valtuudet tarvittaessa tarkistaa toimintasuunnitelmaa ja talousarviota vuoden 2023 alussa sopeuttaen toimintaa saatuihin avustuksiin.

Toiminta jatkuu pääosin samantapaisena. Muutamia nostoja suunnitelmastamme:

- Edunvalvontaryhmä lisää ns. hiljaisten signaalien kuuntelua kutsumalla neljästi ikäihmisiä keskustelemaan heidän arkeaan koskevista asioista. Ikäihmisten kertomien asioiden pohjalta edunvalvontaryhmä vie asioita eteenpäin eri tahoille.
- Virkistystilaisuuksien järjestämiseen tulee muutoksia, sillä Vanhustuen iltapäiviä järjestetään eri kumppanien kanssa vuonna 2023 eri puolella kaupunkia. Tilaisuuksia pyritään järjestämään Turun pormestariohjelman esille nostamille alueilla, missä toimintaa ikäihmisille erityisesti tarvitaan.
- Mikäli saamme avustuksen, toimintamme täydentyy Keikka-auttajilla. Toiminnassa vapaaehtoiset auttavat yli 80-vuotiaita vanhuksia kertaluontoisesti arjen askareissa tai ovat apuna kodin ulkopuolella liikkumisessa. Tavoitteenamme on, että pystymme paremmin tukemaan erityisesti yksin kotona asuvia vanhuksia arkipäivässään.
- Käytössämme on ilmastolaskuri, jonka avulla seuraamme ja tunnistamme hiilijalanjälkemme sekä osaamme paremmin tehdä kestävästi kehitykseen liittyviä vaikuttavia toimenpiteitä.

Toimintasuunnitelma on luettavissa kokonaisuudessaan yhdistyksen kotisivuilla.

Kokouksessa päätettiin myös yhdistyksen hallinnosta. Puheenjohtajaksi valittiin kuudennen kerran

Maarit Kulmala. Erovuorossa olivat Rainer Grönlund, Raili Koski, Rauni Niinimäki ja Seija Tamminen. Niinimäki ei ollut edelleen valittavissa. Hänen tilalleen hallituksen jäseneksi valittiin Tuula Jansson. Muut erovuorolaiset valittiin jatkamaan. Yhteenvetona hallitus vuonna 2023: puheenjohtaja Maarit Kulmala sekä jäsenet Marja Ekblom, Rainer Grönlund, Seppo Grönlund, Tuula Jansson, Raili Koski, Leena Salonen, Seija Tamminen ja Daniel Telén. Uusi hallitus aloittaa toimintansa tammikuussa.

Kokouksen lopulla puheenjohtaja luki hallituksen vastineen kevätkokoukselle esitettyyn kirjeeseen. Kokous päättyi puheenjohtajan kiitoksiin kokousväelle aktiivisesta osallistumisesta ja vilkkaasta keskustelusta!

Kokouksen jälkeen jatkettiin keskustelua toimistolla jäsenillan merkeissä.

*1.2.2022 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) julkaisi ensi vuoden avustusehdotukset ja meille esitetään avustuksia täysimääräisinä kaikkiin hakemiimme kohteisiin. Meille tämä on viesti siitä, että toimintamme nähdään tärkeäksi ja vaikuttavaksi. Iloitsemme siitä, että saamme mahdollisuuden tehdä työtä vanhusten hyvinvoinnin tukemiseksi.
Tukiystävä- ja kuntoilukummitoiminta sekä yksinäisten vertaisryhmät siis jatkuvat ja pystymme täydentämään toimintaa keikka-auttajilla. Lisäksi saimme avustuksen, jolla pystymme työllistämään nuoren tai osatyökykyisen järjestön yleishyödyllisiin tehtäviin.
Odotamme vielä kaupungin avustuspäätöstä, joka koskee yhdistyksen ryhmä-, luento- ja virkistystoimintaa.*

Ystävöimintää yksinäisille

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

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

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

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

Toiminta on maksutonta eikä velvoita yhdistyksen jäsenyyttä.



Muistoja syksyltä

Pudonneita omenoita

Omenoiden tuoksu täyttää keittiön. Siinä ne saavissa odottavat – pudokkaat, kolhuja saaneet, pestyinä Nostelen omenia pöydälle. Olemme Vanhustuen työntekijöiden taukopaikassa ja tarkoituksena on tuosta sekalaisesta omenakasasta tehdä herkullista omenasosetta. Tiedän, että se onnistuu, sillä olen kotona sitä tehnyt vuosien ajan.

Aluksi vähän pohjatieto: omenista poistetaan kolhiintuneet / mustuneet kohdat ja siemenkoti. Niitä ei kuorita, sillä juuri kuoren alla on omenan paras anti meille ihmisille. Sen jälkeen ne laitetaan kattilaan.

Muuta ei todellakaan tarvitse tehdä.



Kun kattila on täynnä omenalohkoja, sinne lorauteetaan vettä pohjan peitoksi, jotteivät omenanpalat pala pohjaan. Keitetään hiljaisella tulella ja sekoitetaan välillä eli nostellaan pohjalta jo muussaantuneita paloja pinnalle.

Kun soseutuneet omenat kuplivat tasaisesti, nostellaan sose kauhalla puhtaisiin lasipurkkeihin. Täytä aivan piripintaan, jotta ilmatilaa purkkiin jää mahdollisimman vähän. Puhdista purkin kierteet ja laita

puhdas kansi tiukasti kiinni.

Kun alat sosetta lasipurkkiin laittaa, laita pieni, märkä froteepyyhe purkin ympärille, jottei hyppysset pala kuumaa purkkia pidellessä. Purkit on hyvä pitää kuumassa vedessä jonkun aikaa ennen kuin niihin alkaa sosetta laittamaan.

Anna soseella täytettyjen purkkien rauhasa jäähtyä. Jos soseenteko onnistui, kansi vetäytyy lommolle eli sinne muodostuu alipaine. Jos näin ei käynyt, kuumenna sose uudelleen, pese purkki ja täytä se uudelleen. Jäähtyneet purkit säilyvät huoneenlämmössä.

Olen tällä tavalla säilönyt marjoja ja omenia 70-luvun puolivälistä, jolloin tutustuin Toivo Rautavaaran kirjoihin, joissa hän etsi keinoja, joilla sodan jälkeen väki pystyi säilömään vuoden satoa talven varalle. Ehkä tunnetuin Rautavaaran kirjoista on ”Mihin kasvimme kelpaavat”, jossa hän opastaa villivihannesten käyttöä. Siinä kehoitetaan mm. käyttämään nokkosta ja voikukkaa.

Omenoita on mahdollista saada, vaikkei omia omenapuita olisikaan. Turussa on Facebook-ryhmä nimeltään Turun Omenapörssi, jossa on tarjolla omenoita eri puolilla Turkua. Jos sinulla ei ole Facebookia käytössä, varmaan tuttavapiiristä löytyy joku, joka voi auttaa.

Teksti ja kuva: Pirjo Solin, tiedotusryhmä



Bingo 3.10.

Bingo pelataan joka toinen maanantai-iltapäivä yhdistyksen toimistolla.

Bingo on maksuton ja sitä pelataan aina kaksi kierrosta. Molempien kierrosten pääpalkintona on useimmiten paketti kahvia.

Vanhustuen iltapäiviä järjestettiin syksyllä kolmesti. Tapahtumat olivat Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa kuukauden ensimmäisinä tiistai-iltapäivinä.

Lokakuussa esiintymässä oli mm. Turun Föripolskaajat.



Vanhustuen iltapäivä 4.10.

Muistoja syksyltä

Lettukestit sunnuntaina 23.10 Saaronniemessä

Syksy kauneimmillaan, tuulee lännenpuolelta vähän, lämpötila noin 8 astetta. Pakkasin aamulla autoon polttopuuta, lettutarpeita ja istuma-alustoja. Vähän klo 10.00 jälkeen Saaronniemessä oli vielä hiljaista – linnut vähän viserteli.

Sytyttelin tulet keittokatokselle ja laittelin hiljalleen paikkoja siihen kuntoon, että vieraiden on hyvä tulla. Klo 12.00 bussilla tuli yksi henkilö. Siinä yhdessä mietittiin, että onpa aika urakka syödä lettuja, kun taikinaa oli tehty noin 2 litran verran. Paistelimme ja

juttelimme. 12.30 autolla tuli lisää väkeä ja seuraavalla bussilla vielä lisää.

Ilonen puheensorina kiiri ja väki odotteli vuorollaan kuumia lettuja. Olin tehnyt kahta erilaista taikinaa: toinen oli grahamjauhoista, toinen spelt-jauhoista. Spelt-jauhoista tehty taisi voittaa makukilvan. Omena- ja kirsikkahillot tekivät kauppansa ja vähitellen kukin totesi, että taitaapa riittää tällä kertaa.

Kiitoksia kaikille. Oli kiva tavata ja paistella lettuja.

Pirjo



Kekrin viettoa 5.10.

Lokakuun alussa Vanhusten viikolla juhlittiin toimistolla Kekriä.

Pirjo kertoi juhlan perinteistä ja musiikista vastasivat liiti Elomaa ja Päivi Korvensyrjä.

Aarrekarttoja 1.11.

Marraskuussa tehtiin Aarrekarttoja, mihin kerättiin myönteisiä ja uskoa hyvään tulevaisuuteen antavia kuvia ja tekstejä.



Virkeä Vanhuus luento 13.9.

Yhteistyössä Turun pääkirjaston ja hyvinvointialan kanssa järjestettiin viisi luentoa pääkirjaston studiossa.

Syyskuussa aiheena oli digi ja luennoimassa oli Sirje Hanski Turun kaupungilta.



Kuukausittaisia syntymäpäiväkahvituksia jatkettiin koko syksyn.

Näitä tänä vuonna aloitettua juhlia jatketaan myös ensi vuonna— tulethan sinäkin kakkukahville omana syntymäpäiväkuukautenasi!

Kiitos vapaaehtoisille, joiden ansiosta tilaisuudet on ollut mahdollista järjestää.

Kiitos myös osallistujille, nähdään taas vuonna 2023!

Yhdistyksen kaikille vapaaehtoisille

Tilaisuus ov vain
yhdistyksen
vapaaehtoisena
toimiville.



Ensiapukoulutusta

Keskiviikko 8.3. kello 16:30-19 yhdistyksen toimistolla.

Kerrataan ensiaputaitoja sairaanhoitaja,
ensiapukouluttaja (ETK) Eetu Honkasen kanssa.

Ilmoittaudu viimeistään ke 1.3. ja kerro samalla
mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

Tilaisuutta tukee

C. G. Eschner

Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!

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

Tarjolla paikkoja kuntoilukummina

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

Seuraavat kurssit

Ti 10.1. kello 16:30-19:30

Ti 7.2. kello 13-16

Ti 7.3. kello 16:30-19:30



Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikurs-
sille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloitta-
mista.

Ilmoittaudu/lisätietoja:

puh. 050 5443313 tai [https://www.vanhustuki.fi/
toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-
kuntoilukummiksi/](https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiksi/)

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle

Voit toimia esim. **tuki–, puhelin– tai digiystävä**nä.
Tapaat vanhuksen joka toinen viikko.

Seuraavat kurssit

Ke 25.1. kello 9-12

Ke 22.2. kello 16:30-19:30

Ke 22.3. kello 13-16

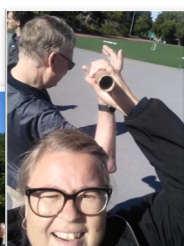


Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssil-
lemme. Kurssille osallistuminen ei velvoita sinua
aloittamaan toimintaa.

Ilmoittaudu/lisätietoja:

puh. 045 613 8839 tai [https://www.vanhustuki.fi/
toiminta/vapaaehtoistoiminta/ystavatoiminta/](https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/ystavatoiminta/)

Vapaaehtoisten tapaa- misista 30.8. ja 12.10.



Luennot ja tietoiskut

Kaikille avoimet ja maksuttomat
tietoiskut maanantaisin kello 13-14:30
 yhdistyksen toimistolla sekä etäyhteydellä
<https://meet.jit.si/VanhustukiTietoisku>

16.1. Hyvinvointi alkaa jaloista Jalkojen hyvinvoinnista ja hoidosta kertomassa ft Laura Tuominen FootBalancelta sekä jalkahoitaja Kirsi Oksanen Po-doGo:sta.

30.1. Yleisimmät rannevaivat ja niiden itsehoito ja ennaltaehkäisy. Toiminnallisen tietoiskun pitää fy-sioterapeutti Milka Reponen TULE-tietokeskuksesta.

13.2. Kotona Asuen Seniorihoiva—henkilökohtaista hoivaa senioreille Yksilöllisiä hoivapalveluita, jotka mahdollistavat turvallisen ja mielekkään kotona asumisen. Arkea tukevia hoivapalveluita, muistihoivaa, apua sairaalasta kotiutumiseen sekä kotihoidontukipalveluja Turussa, Kaarinassa, Liedossa, Raisiossa ja Naantalissa. Palvelukoordinaattori Mira Pankkonen kertomassa palveluista.

27.2. Nivelrikosta ja sen hoidosta Tietoiskussa käydään läpi sopivia liikuntamuotoja ja liikkeitä sekä puhutaan myös tasapainosta ja sopivista harjoitteista. Eeva Himmanen kertoo myös TSNY:n tarjoamista mahdollisuuksista.

13.3. Föli ja ikäihmiset Alustaja varmistuu myöhemmin.

27.3. Yhteisöllisessä asumisessa onni syntyy muista ihmisistä! Nonna Linnan johtaja Anne Holmberg kertoo, millaista on elämä ikäihmisten yhteisöllisessä asumisessa ja miten Nonnan ajatus, toiminta ja rakennus eroavat siitä mihin on ennen ehkä totuttu.

Kaikille avoimet ja maksuttomat
Virkeä vanhuus -luennot tiistaisin kello 13-14:30
 pääkirjaston Studioossa (Linnankatu 2) sekä etäyhteydellä <https://omakirjasto.fi/videot/>

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

10.1. Sukupuolineutraalius, L.G.B.T.Q.I.A.+ translaki – mitä nämä tarkoittavat? Miksi sateenkaari-ihmisistä käytetään hankalaa kirjainsarjaa? Mitä merkitystä on sukupuolineutraaleilla wc-tiloilla? Mitä tarkoittaa vähemmistöstressi? Näihin ja muihin kysymyksiin kerrotaan vastauksia luennolla, jossa pureudutaan hankaliin termeihin selkosuomella. Luennoimassa Taija Ahlstedt Turun seudun Seta ry:stä.

14.2. Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään? Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, jolla henkilö voi itse määrätä asioidensa hoidosta siltä varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Luennoitsijana lakimies Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailiala Oy:stä. Lisäksi tilaisuudessa on mukana Arto Mettänen Hautaustoimisto Perttala, Annikki Perttala-Koskinen Oy:stä vastaa kuulijoiden mahdollisiin kysymyksiin hautajaisjärjestelyihin liittyen.

14.3. Kelan palvelut ikäihmisille Aiheesta luennoimassa Kelan palveluasiantuntija. Huom! Tätä luentoa ei striimata.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ajantasaiset tiedot ja opastusta esim. etäyhteydellä tietoiskuille tai luennoille osallistumiseen toimistolta puh. 044 536 7741.

Sudokut

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

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

Ratkaisut sivuilla 25.

Ryhmätoiminta

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



Toimistolle on esteetön pääsy.

Mm. palvelulinja 3:n pysäkki on lähellä toimistoa.

Tervetuloa!

Ryhmätoiminta toimistolla (Läntinen Pitkäkatu 33)

- Ma 13-14:30 **Bingo** parillisilla viikoilla 9.1. alkaen. Bingo on maksuton eikä sitä tarvitse osata etukäteen.
- Ti 10-11:30 **Elämäkertapiiri** parittomilla viikoilla 17.1. alkaen. Muistellaan menneitä keskustellen tai kirjoittaen. Tarina voi olla vanha tai vaikka viisi minuuttia sitten sattunut.
- Ke 12:30-15 **Käsityökerho** parittomilla viikoilla 18.1. alkaen. Tule saamaan ja jakamaan vinkkejä, ompelemaan, kutomaan ja askartelemaan yhdistyksen materiaaleista yhdistyksen hyväksi ja lahjoituksiin.
- To 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** parittomilla viikoilla 5.1. alkaen. Jaetaan kokemuksia muiden yksinäisyyttä kokevien kanssa. Tavoitteena on saada voimavaroja ja löytää elämän iloa. Voit tulla ryhmään silloin, kun siltä tuntuu. Ohjaajana Katri, lisätietoja puh. 044 714 7010.
- To 13-14:30 **Ikivireät** parillisilla viikoilla 12.1. alkaen. Hyvätuulista keskustelua kahvikupin ääressä.
- Pe 10-11:30 **Pelikerho** joka viikko 13.1. alkaen. Jumpataan aivoja pelaamalla korttia tai lautapelejä.

Tuolijumppa Ruusukorttelissa (Puistokatu 11)

- To 14-15 **Tuolijumppa** liikuntasalissa 12.1. alkaen. Tule jumppaamaan oman kuntosi mukaan ja omalla vastuullasi. Osaan liikkeistä annetaan seisten tehtävä vaihtoehto.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.*

Yhteistyökumppaneiden luentoja

Nivelyhdistyksen järjestää:

Ke 8.3. klo 18 Turun ruotsalaisen seurakunnan toimitalo, Aurelia, Aurakatu 18. Turun yliopiston yliopistolehtori (psykologia), unitutkija, FT Saana Myllytausta luennoi aiheesta **"Hyvää unta – miksi ja miten edistää terveyttä nukkumalla hyvin?"** Luentopaikka on esteetön.

Ti 28.3. klo 17.30 Raision kaupungintalon valtuustosalissa, Nallinkatu 2. Fysioterapeutti Pauliina Luukkala luennoi aiheesta **"Yläraajojen toiminnalliset ongelmat sekä niiden hoito ja ennaltaehkäisy."**

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ne taltioidaan ja ovat katsottavissa nivelverkko.fi -sivustolla.

Maksuttomat kurssit

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Mediametka ry järjestää yhteistyössä Turun Seudun Vanhustuen kanssa iäkkäille suunnatut pajat. Ohjaajana toimii Johannes Repo Mediametkasta. Työpajat toteutetaan OKM tuella.

Podcast -työpaja

Tule tutustumaan, miten tehdään omapodcast-äänitällemme. Podcastit toteutetaan ryhmissä, eikä osallistuminen vaadi aikaisempaa teknistä osaamista. Pajassa myös tutustutaan podcasteihin ja otetaan selvää, mistä niitä löytää kuunneltavaksi.

Pajat pe 13.1., 20.1. ja 27.1. kello 13-15 toimistolla.

Ilmoittaudu 7.1. mennessä toimistolle.

Kirja vs elokuva -paja

Pajassa kirjaa ja elokuvaa tulkitaan yhdessä ja pohditaan, miten asioita voidaan esittää kirjoitetussa muodossa ja elokuvallisesti. Tietysti myös nautitaan yhdessä kirjan ja elokuvan äärellä.

Pajat ke 25.1. kello 13-14:30, ke 8.2. kello 13-15 ja ke 22.2. kello 13-14:30 toimistolla. Valmistaudu pajaan lukemalla Agatha Christien *Kuolema Niilillä*.

Ilmoittaudu 18.1. mennessä toimistolle.

Yksinäisten suljetut vertaisryhmät



Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi? Haluatko löytää paremman mielen? Tule mukaan 10 kertaa kokoontuvaan ryhmään.

Lisätietoja/ilmoittautumiset p.044 714 7010 Katri.

Kevään suljetut ryhmät

- **Omaishoitokeskuksessa** (Vanha Hämeentie 105) 10.1. alkaen joka toinen tiistai kello 15:00-16:30. **Ilmoittaudu 3.1.** mennessä.
- **Yhdistyksen toimistolla** 6.2. alkaen joka toinen maanantai kello 9:30-11:30. **Ilmoittaudu 30.1.** mennessä.

Digiopastusta vasta-alkajille



ma 9.1., 23.1. ja 6.2.
kello 10-11:30 toimistolla.

Oletko hankkimassa tai vaihtamassa kännykkää, tablettia, kannettavaa? Haluaisitko oppia vähän enemmän: viestien lähettelyä, tilata lippuja, varoa huijauksia, kuvata, uskallusta käyttää digilaitetta?

Ensimmäisellä kerralla keskustellaan laitehankinnoista ja älylaitteen peruskäytöstä. Seuraavien opastuskertojen sisältö sovitaan ryhmäläisten kanssa ensimmäisellä tapaamisella.

Opastajina toimivat EKL:n Verkosta virtaa ohjaajat.

Ilmoittaudu ke 4.1. mennessä toimistolle.

Arjen aivoterveys- ja muistiryhmä

Ryhmä kokoontuu Vanhustuen toimistolla **perjantaisin 17.3.–5.5.2023 klo 12.30–14.30**, yhteensä seitsemän (7) kertaa. Mukaan mahtuu 10 henkilöä, mielellään heitä, jotka eivät ole olleet aikaisemmin muistiryhmässä. Ryhmäläiseltä toivotaan, ettei hänellä ole arkisuoriutumista haittaavaa muistisairautta sekä säännöllistä osallistumista.

”Arjen aivoterveys” sekä ”Muisti” asiasisältö on etenevä kokonaisuus, jossa osallistujien kokemuksilla ja oivalluksilla on merkittävä sijansa. Tehtävät ovat pääasiassa kynä-paperitehtäviä - riittää, että jokainen tekee parhaansa.

Ryhmän ohjaajana toimii Anita, joka on vapaaehtoinen Ahaa! -aivotreeniohjaaja sekä Aivoliiton vapaaehtoinen aivoterveysosaaja.

Ilmoittaudu pe 10.3. mennessä toimistolle.

Muut tapahtumat

Ke 4.1. kello 13-14 INFO yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja löytämään mielekästä tekemistä ja tapahtumia.

Ti 17.1. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit tammikuussa syntyneille yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu 12.1.** mennessä. Kakun tarjoaa Naantalin Aurinkoinen, tilaisuutta tukee Turun Kauppakamari.



Ke 31.1. kello 13-14 INFO yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja löytämään mielekästä tekemistä ja tapahtumia.

Pe 3.2. kello 13-14:30 Runebergin päivän viettoa yhdistyksen toimistolla **Ilmoittaudu ma 29.1.** mennessä toimistolle.

Ti 7.2. kello 14-15 Vanhustuen iltapäivä, Mikaelin srk -sali, Puistokatu 13, Turku. Ohjelmassa mm. Lahjan tyttöjen senioriryhmä esiintyy, Duo TraBand viihdyttää ja laulattaa. Juontajana Sirpa Vaitinen. Maksuton sisäänpääsy, kahvi 3 €. Yhteistyössä Mikaelin srk:n kanssa.

Ke 15.2. kello 10-11:30 Vanhusten ääni keskustelutilaisuus yhdistyksen toimistolla. Tule jakamaan kokemuksia ja keskustelemaan Varsinais-Suomen hyvinvointialueen toiminnasta yhdistyksen edunvalvontaryhmäläisten kanssa.

Ti 21.2. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit helmikuussa syntyneille yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu 16.2.** mennessä. Kakun tarjoaa Gaggui kaffela, tilaisuutta tukee Turun Kauppakamari.



*Hyväntekeväisyystilaisuus,
tuotto yhdistyksen avoimen toiminnan hyväksi.*

Su 19.2. kello 13-14:30

Ruskon harmonikkakerhon konsertoi ja tanssittaa

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus,
Karviaiskatu 7, Turku.

Tilaisuudessa on myynnissä käsityökerhon tuotteita ja arpoja. Liput 10 € jäseneltä ja 17 € ei-jäseneltä (sisältää kahvin) myynnissä 16.1. alkaen toimistolla.

Ti 7.3. kello 14-15:30 Vanhustuen iltapäivä, ME-talo Hyrköistentie 26, Turku. Ilon lähettäjä esiintyvät. Juontajana Sirpa Vaitinen. Maksuton sisäänpääsy kahvi 3 €. Yhteistyössä Fingerroosin säätiön kanssa.



Ke 15.3. kello 17-19 Vaalipaneeli Ruusukortteli, Puistokatu 11, Turku. Tule kuulemaan ehdokkaiden tenttiä. Tilaisuuden järjestää yhdistyksen edunvalvontaryhmä.

Ti 21.3. kello 13-14 Syntymäpäiväkahvit maaliskuussa syntyneille yhdistyksen toimistolla. **Ilmoittaudu 16.3.** mennessä. Kakun tarjoaa Veraisten leipomo, tilaisuutta tukee Turun Kauppakamari.

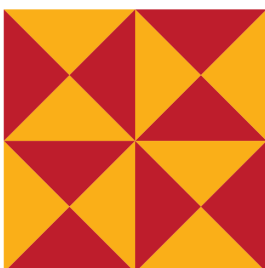


Ke 29.3. teatterimatka Raumalle näytös *Perinnönjakajat*. Matka hinta jäseneltä 46,50€ ja ei-jäseneltä 53,50€ (matka, teatteri ja ruokailu, ks. Sivu 23). **Varaa ensin paikkasi** toimistolta.

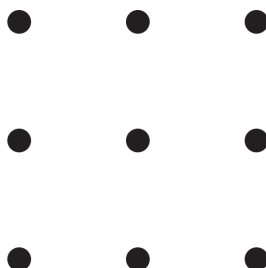
*Ajantasaiset tiedot tapahtumista
puh. 044 536 7741 tai www.vanhustuki.fi.*

Päätteypulmat

Montako kolmiota kuvassa on?



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



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

Ratkaisut sivulla 25.

Teatterimatka Raumalle

Keskiviikkona 29.3.2023 kello 14 näytös (noin 2 h väliaikoinen)
Ohjelmassa on kotimainen komedia **Perinnönjakajat**, jonka ovat kirjoittaneet
Reidar Palmgren ja Tapio Liinoja. Esityksen ohjaa **Tero Heinämäki**.



Voi tulla bussin kyytiin joko

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksesta kello 11 tai
 - Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen sisäpihalta kello 11:15.
- Osallistujan tulee päästä itsenäisesti bussiin.

Menomatalla poiketaan Laitilassa Tiihosen kahvilassa.

Näytöksen jälkeen siirrymme ruokailemaan ravintola Buena Vistaan, joka sijaitsee noin 300 m päässä teatterista kanaalin rannassa. Kerro varauksen yhteydessä, minä keiton seuraavista valitset: kermainen lohikeitto, juustoinen kasviskeitto tai hirvenlihakeitto. Keiton lisäksi hintaan kuuluu salaatti, patonki, ruisleipä ja voi noutopöydästä, vesi, maito ja kotikalja sekä kahvi / tee ja korvapuusti. Ruuat ovat laktoosittomia, kerro mahdollisesta muusta erikoisruokavaliostasi varauksen yhteydessä.

Paluumatkalle lähdemme noin 17:15. Takaisin Ruusukorttelissa olemme noin 18:30 ja Lehmusvalkamassa noin 18:45.



Matkanjohtajina toimivat Tuula Nuutinen ja Seppo Grönlund.

Matkan hinta on 46,50 € jäseniltä ja 53,50 € ei-jäseniltä. Hintaan sisältyy matkat, teatterilippu ja ruokailu.

Varaa ensin paikka soittamalla toimistolle 044 536 7741, toimistolla tai tilaisuuksissamme.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä

- tuletko kyytiin Lehmusvalkamasta vai Ruusukorttelista sekä
- ruokavalintasi (myös mahdollinen erikoisruokavaliiosi).
- Kysymme myös puhelinnumerosi, jotta mahdollisten muutosten ilmaantuessa saamme sinuun yhteyden.

Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu 27.2.2023 mennessä Turun Seudun Vanhustuki ry:n SP:n tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja teatteri.

Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuuksissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

Hyvän mielen tehtäviä

*Onni saapuu eläen,
niin minä sen tunnen ja näen.*



Tanssahtelin musiikin tahdissa.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

*Ei se saavu etsien,
eikä tule halki metsien.*



Kysyin kolmelta ihmiseltä: "Mitä sinulle kuuluu?"

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Tarkkailin luontoa keskittyneesti.

Liikkuva mieli ikääntyessä

*Vaan se asuu mun elämässä,
jokapäiväisessä, tässä.*

- Tapio



Vietin hemmotteluhetken.

Kuvat: Tuomas Gustafsson

Kevään hyväntekeväisyystilaisuudet



Su 19.2. kello 13-14:30
Ruskon harmonikkakerhon
konsertoi ja tanssittaa

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus,
Karviaiskatu 7, Turku.

Lippu jäseniltä 10 € ja ei-jäseniltä 17 € (sisäänpääsy ja väliaikakahvit). Lipunmyynti ma 16.1. alkaen toimistolla ja tilaisuuksissamme. Lippuvaraus myös puhelimitse—varaus vahvistuu, kun liput on varauksen jälkeen maksettu yhdistyksen tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi varauksen tekijän nimi ja 19.2. (lippujen lunastus maksajan nimellä ennen tilaisuutta kello 12:40 mennessä). Tilaisuudessa on myynnissä arpoja ja käsityökerhon tuotteita.

Tilaisuuden tuotto yhdistyksen
avoimen toiminnan hyväksi.



La 15.4.
kello 14-15:30

Viihdyttäjänä
Turun harmonikkakerho

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus,
Puistokatu 11, Turku.

Lippu jäseniltä 10 € ja ei-jäseniltä 17 € (sisäänpääsy ja väliaikakahvit). Lipunmyynti ma 13.3. alkaen toimistolla ja tilaisuuksissamme. Lippuvaraus myös puhelimitse—varaus vahvistuu, kun liput on varauksen jälkeen maksettu yhdistyksen tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi varauksen tekijän nimi ja 15.4. (lippujen lunastus maksajan nimellä ennen tilaisuutta kello 13:40 mennessä). Tilaisuudessa on myynnissä arpoja ja käsityökerhon tuotteita.

Tilaisuuden tuotto yhdistyksen
avoimen toiminnan hyväksi.

Työntekijöiden yhteystiedot

Yhdistystyöntekijä

Jonna Liukkonen
044 536 7741
info@vanhustuki.fi

Vastaava yhdistystyöntekijä

Erik Långstedt
044 7811 674
yhdistys@vanhustuki.fi

Projektikoordinaattori

yksinäisten vertaisryhmät
Katri Korvela
0447147010
vertaisryhma@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan

suunnittelija
Sonja Vainikka
045 613 8839
tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Vera Holm
050 597 9751
ohjaaja@vanhustuki.fi

Tukiystävätoiminnan ohjaaja

Irene Virtanen
044 536 7721
ohjaaja2@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminnan

koordinaattori
Iida Aulas
050 544 3313
kuntoilukummi@vanhustuki.fi

Toiminnanjohtaja

Nina Karuneva
045 613 8840
nina.karuneva@vanhustuki.fi
Poissa 5.1.-30.3.2023
Sij. Maarit Kulmala
044 536 7741
toimisto@vanhustuki.fi

Toimisto on avoinna ma-ke kello 9-12 ja to kello 12-15. **Suljettu 23.-31.12.2022**

Ristikon ratkaisu

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

Sudokujen ratkaisut

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

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

Anagrammien ratkaisut

Jean Sibelius
 eduskuntavaalit
 Aleksis Kivi
 Eino Leino

Äitienpäivä
 Miina Sillanpää
 Suomen luonto
 Kalevala

Tove Jansson
 itsenäisyyspäivä
 veteraanipäivä
 Snellmanin päivä

Numeropulmien ratkaisu

+ × = 10 + (7 × 2) = 10 + 14 = 24

 = 10

 = 7

 = 2

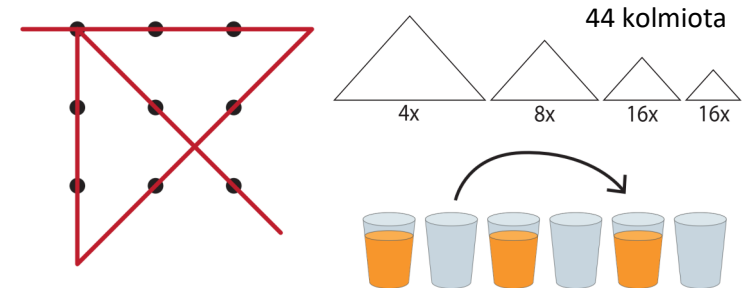
 = 4

 = 6

 = 2

 × × = 4 × 6 × 2 = 24 × 2 = 42

Päätelypulmien ratkaisu



Käsityökerhon lahjoitus

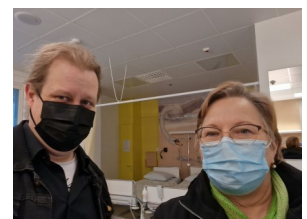
Vuoden lopulla muistettiin vastasyntyneitä lahjoittamalla TYKS:n vastasyntyneiden osastolle turvalonkeroita, sukkaa, pipoja, myssyjä ja sydämiä.

Kiitos kaikille talkoisiin osallistuneille!



Uuden Majakkasairaalan "Elämän alkua" -kerroksessa toimii synnytys- ja raskauden seuranta-osastot sekä vastasyntyneiden teho-osasto.

Lahjoituksen toimittivat käsityökerhon ohjaaja Anja Toivakka ja yhdistystyöntekijä Erik Långstedt.



Jäsenedut yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2023

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

TURUN HUOLTOEXPERTIT Jorma Puttonen, Työmihenkatu 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.

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

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

OTA jäsenkortti mukaan

LIITY JÄSENEKSI—tue toimintaamme

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

Työmme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

Kotipaikkamme on Turku.

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

Voit hakea jäsenyyttä:

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

Jäsenyys on aina kalenterivuosi-kohtainen.

Jäsenenä saat

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

Ja lisäksi mahdollistat toimintaamme. Kiitos!

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Jäsenhakemus 2023

Liityn henkilöjäseneksi (20 €/kalenterivuosi, yksityishenkilöt)

kannatusjäseneksi (50 €/kalenterivuosi, yritys, yhteisö)

Etunimet _____

Sukunimi _____

Osoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

Syntymävuosi _____

Haluan jäsenpaketin ja laskun kirjepostina sähköpostitse

Päivämäärä ____ / ____ 2023

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

Lomakkeen vastaanottaja täyttää:

Jäsenmaksu: laskutettu ____ / ____ 2023

maksettu ____ / ____ 2023

Jäsenen tiedot tallennettu asiakasrekisteriin ____ / ____ 2023

Jäsenpaketti toimitettu ____ / ____ 2023

Vastaanottajan nimikirjaimet: _____



Posti Green



Muotia ennen ja nyt sävelten siivin 5.11.

”Elämään iloa ja ystävältä tukea”

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku.

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

Toimisto on suljettu 23.-31.12.2022

Puh. 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

