



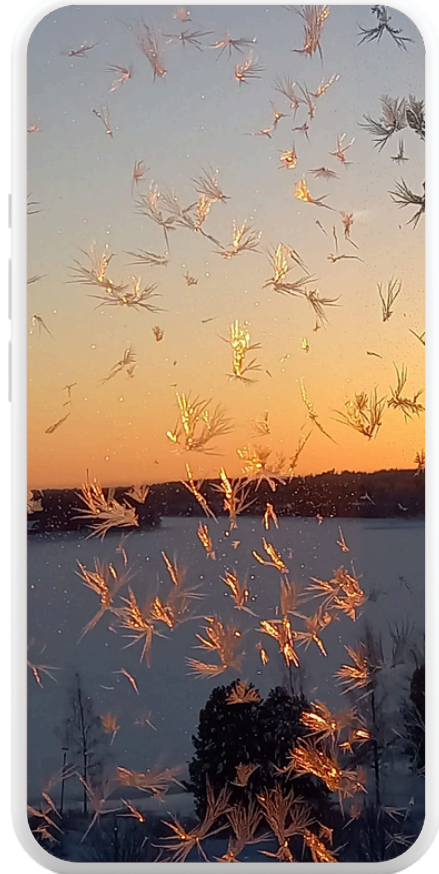
Elämään iloa ja ystävältä tukea

VANHUSTUEN Viesti

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI
1 • 2025



- 3 Pääkirjoitus
- 4 Vanhustuki tiedottaa
- 8 Sosionomi - Mikä se on?
- 10 Ossin ja Ollin ystävätarina
- 11 Suattasmuarin talvitarina
- 11 Eväitä arkeen- hyvinvointitapahtuma
- 12 Kelan etuudet, kotitalousvähennys ja kaupungin palvelut hyötykäyttöön
- 14 Virkeä Vanhuus -luento: Mielenhyvinvointitaidot
- 15 Hengityksestä hyvinvointia
- 16 Virkeä Vanhuus -luento: Liikunnan ihmepilleri -kaiken ikää!
- 17 Liiku lähellä -mukavaa liikkumista yhdessä asuinalueellasi
- 18 Vanhustuen vahvistavat ja vetristävät jumppaliikkeet
- 20 Miten tulen kuulluksi, kun minua ei enää ole
- 22 Puuhanurkka
- 23 Ristikko
- 24 Luopumisen taito
- 26 Monenlaista vapaaehtoistoimintaa
- 27 Vapaaehtoisten tapaaminen Kakolanmäellä
- 28 Vapaaehtoisena Vanhustuessa
- 29 Hautakivissä on paljon lintuveistoksia
- 30 Minne mennä?
- 31 Säännöllistä toimintaa Vanhustuen toimistolla
- 32 Vanhustuessa tapahtuu
- 33 Tehtävien ratkaisut
- 34 Jäsenedut
- 35 Kutsu kevätkokoukseen, yhteystiedot



Kuva: Reetta Liukkonen



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

PÄÄTOIMITTAJA

Sonja Vainikka

TOIMITUSKUNTA

Tiedotusryhmä

KANNEN KUVA

Krista Kinnunen-Honga

PAINO

X-Copy Oy. Painos 600 kpl.

TAITTO

Hanna Hilpinen, Vera Holm,
Irene Virtanen

YHTEYSTIEDOT

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

KOTISIVUT: www.vanhustuki.fi

FACEBOOK: Turun Seudun Vanhustuki ry

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

Tällä kertaa lehden pääkirjoituksen kirjoittaa Yksinäisten vertaisryhmien koordinaattorina toiminut Korvelan Katri.

Kun vuonna 2021 tulin Vanhustuelle tukiystävätoiminnan ohjaajaa Veraa sijaistamaan, kesti pitkään ymmärtää, millaiseen yhteisöön tulin. Työkavereiden halu tehdä parhaansa ja kehittää omaa toimintaansa oli jo silloin käsinkosketeltavissa. Puhumattakaan vapaaehtoisten halusta tehdä palkatonta hyvää ikäihmisten puolesta. On ollut upeaa myös huomata, miten ryhmissä käy osallistuneita ja tarvetta tapahtumille ja yhdessä tekemiselle on ollut ja on edelleen!

Yksinäisyys on monille ikäihmisille tuttu tunne, ja se vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Moni meistä kokeekin yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, mutta ikääntyessä se voi korostua, kun ystävät ja läheiset eivät ole enää läsnä tai oma elämänrytmi muuttuu. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole kohtalo, johon pitää alistua; siihen on olemassa ratkaisuja.

Yksinäisten vertaisryhmän tarve nousi aikoinaan jäsenistömme tarpeesta. Yli kolmen vuoden aikana Yksinäisten vertaisryhmissä kävi lähes 200 eri osallistujaa. Viimeisen vuoden aikana ryhmissä kävi 500 yksinäisyyden kanssa kamppailevaa osallistujaa. Yksinäisten vertaisryhmä oli sosiaali- ja terveysministeriön myöntämällä harkinnanvaraisella valtionavustuksella toimiva projekti, joka nyt on tullut päätökseensä. On aika siirtyä eteenpäin, Katrin muihin töihin ja Vanhustuen jatkaa merkityksellistä työtä niin ryhmien toiminnoissa kuin ikäihmisten kotona.



Yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki ovat elintärkeitä jokaisen meidän hyvinvointimme kannalta. Erilaisissa ryhmissä saa tilaisuuden tavata muita ja löytää jopa ystävän. Tällaiset aktiviteetit eivät ainoastaan kuluta aikaa, vaan ne myös rikastuttavat elämää ja luovat uusia muistoja. Yhteinen tekeminen auttaa luomaan sidoksia ja ystävyyksiä, jotka voivat kestää pitkään. Koskaan ei ole siis liian myöhäistä.

Vanhustuen toimistolla on varaa valita oman mielenkiinnon mukaan aktiviteetteja – meiltä löytyy asiantuntijaluentoja, keskusteluryhmiä, liikuntaa ja kädentaitoja. Ruusukorttelissa järjestämme säännöllisesti tapahtumia. Jos siis tunnet itsesi yksinäiseksi tai kaipaat uusia ystäviä, tule mukaan ryhmiimme! Lehestä löydät kevään tapahtumia ja edellisten tilaisuuksien kuulumisia.

Yksinäisten vertaisryhmä jatkaa hieman muunneltuna tapaamisia parittomin torstain klo 13-14.30. Tällöin toimistolla on tilaisuus tavata toisia ”Hyvää mieltä kaffekupin äärellä” -ryhmässä. Tapaamisen tarkoitus on antaa kaikille mahdollisuus istahtaa ja seurustella paikalle tulleiden kanssa, jotta kukaan ei olisi yksin. Tule sinäkin mukaan!

Kun nyt lähden tästä upeasta yhteisöstä, haluan kiittää teitä kaikkia vapaaehtoisia, osallistujia ja työyhteisöä koko sydämeistäni.

Olette jättäneet pysyvän vaikutuksen minuun, josta ammennan voimaa läpi elämäni. Toivotan teille kaikille kaikkea hyvää tulevaisuudessa. Nähdään taas!

Katri Korvela,
Yksinäisten vertaisryhmien koordinaattori

Yhdistyksen koko väki haluaa kiittää Katriä vuosista, jotka saatiin työskennellä yhdessä!





TUE TOIMINTAAMME -LIITY JÄSENEKSI

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

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

Miten liityn jäseneksi?

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

Mitä saan jäsenenä?

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

JÄSENLEHDEN TOIMITUSVAIHTOEHDOT

Tiesitkö, että voit itse päättää lehtesi toimitustavan alla olevista vaihtoehdoista. Pystyt myös helposti muuttamaan omaa valintaasi kesken vuotta soittamalla tai tulemalla käymään toimistollamme!

Lehden nouto toimistolta

- Saat viestin, kun lehti on noudettavissa ja pystyt hakemaan sen aukioloaikojemme puitteissa.

Digilehti

- Saat sähköpostiisi lehden pdf-versiona ja pystyt lukemaan sen suoraan omalta laitteeltasi.

Lehti kotiin postitettuna

VALOKUVAUSKISA

Koko helmikuun ajan Vanhustuen aulan seinää koristi upea valokuvanäyttely. Näyttely toimi samaan aikaan valokuvakisana ja kävijämme saivat äänestää omaa suosikkiaan. Ääniä jaettiin runsaasti ja jokainen valokuva sai suosiota. Helmikuun vaihduttua maaliskuuksi näyttely päättyi ja samalla voittajakuvat selvisivät! Neljä eniten ääniä kerännyttä kuvaa pääsevät kuvittamaan tämän vuoden Vanhustuen viestien kansia.



Taianomaista tunnelmaa Öjassa
Krista Kinnunen-Honga



Pieni vinttikoiria talvipäivässä,
Ada Tervasmäki



Tuomiokirkko ja joki,
Sirkka-Liisa Haataja



Ruusu,
Pirjo Solin

Kiitos kaikille äänestäjille ja erityiskiitos mahtaville valokuvaajillemme!



YHDISTYSTYÖNTEKIJÄMME NORA ESITTÄYTYY

Kaksi kuukautta jo....

Hei, olen Nora ja olen nyt ollut tutustumassa yhdistystyöntekijän työhön kaksi kuukautta. Paljon olen oppinut ja paljon on vielä opittavaa - iloitsen siitä, että työ jatkuu tämän ensimmäisen jakson jälkeen. Kiitos teille kaikille siitä, että olette ottaneet minut niin lämpimästi vastaan ja toivottaneet tervetulleeksi! Oi miten paljon hyvää, hauskaa ja tärkeää yhdistyksessä tapahtuu! On ollut hienoa nähdä, miten kaikki eri upeat toiminnat tuovat ihmisiä yhteen ja rakentavat yhteisöllisyyttä. Olen iloinen, että saan olla osa tätä yhteisöllisyyden hämähäkinverkkoa!

Och på svenska, som är mitt modersmål, vill jag ännu berätta litet om mig själv. När jag inte jobbar tycker jag om att sjunga, och hyr en liten kolonilott där jag odlar grönsaker, blommor och örter. Jag är med i en förening som tar hand om ett litet ställe ute i skärgården, och från maj till oktober när färjan går åker jag ut dit så ofta jag kan.

Vi ses på kontoret, eller så kanske vi hörs per telefon. Tills dess, må väl!

Nora



JANNAN KOKEMUKSIA HARJOITTELUSTA

Olen geronomiopiskelija Janna. Opiskeluni geronomiksi on loppusuoralla ja suoritankin viimeistä tutkintooni kuuluvaa työharjoittelua Turun Seudun Vanhustuella. Harjoitteluni on kymmenen viikon mittainen ja sen teemana on kehittäminen ja johtaminen.

Olen harjoittelun aikana ehtinyt monipuolisesti tutustumaan yhdistyksen hankkeisiin ja avoimeen toimintaan. Olen osallistunut suunnittelu- ja kehittämistyöhön, erilaisiin palavereihin, asiakastapaamisiin ja tiedottamistyöhön. Olen päässyt tutustumaan myös esimerkiksi toiminnan raportointiin ja asiakaspalautteen keräämiseen.

Harjoittelu on ollut tähän mennessä antoisa ja opettavainen kokemus. Parasta harjoittelussa on mielestäni ollut uusien asioiden oppiminen ja lämpimät kohtaamiset. Koen, että työharjoittelut ovat erittäin tärkeä osa ammattikorkeakouluopintoja, koska harjoitteluissa pääsee soveltamaan teoriassa opittuja asioita käytäntöön.

Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija,
Janna



UUSIEN HALLITUKSEN JÄSENTEN ESITTÄYTYMINEN

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, jonka tehtävänä on jäsenistön valtuuttamana toteuttaa sääntöjen määräämää yhdistyksen tarkoitusta. Hallituksen jäsenen toimikausi on kaksi vuotta ja aina vuosittain puolet hallituksen jäsenistä on erovuorossa. Syyskokous valitsee erovuorolaisten tilalle uudet jäsenet.



Vuokko Puljujärvi

Olen lappalaiset juuret omaava turkulainen, jolle on kertynyt elämän kokemusta. Päivät kuluvat työssäni ammattiliitossa. Asun mäyräkoirani Willen kanssa Ilpoissa. Minulla on aikuinen Viivu-tytär. Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi (amk) ja työnohjaaja. Elämäni punainen lanka on ihmisten hyvinvointi, joka on näkynyt työurallani erilaisissa työtehtävissä mm. kotihoidossa sekä henkilöstön työsuojelun, työhyvinvoinnin ja toimeentulon parissa. Hyvinvointia ja turvallisuutta havainnoin ja pohdin eri näkökulmista yksinasuvana. Hyvässä arjessa ja elämässä sosiaalinen, taloudellinen ja rakennetun ympäristön tuoma hyvinvointi ja turvallisuus ovat tärkeitä pilareita. Näihin asioihin uskon pääseväni vaikuttamaan myös Turun Seudun Vanhustuen hallituksessa. Vapaa-ajallani ulkoilen koiran kanssa, viihdyn luonnossa, kuvaan kauniita asioita, luen kirjoja ja käyn kuntosalilla. Loma-aikojani vietän Lapissa, jossa minulla on pieni talo. Olen kierrätyksen ystävä, viihdyn kirpputorikierroksilla. Tosin huomasin muuttaessani, että minulla on ihan liikaa kaikkea, jostakin pitää luopua ajan kanssa. Hyvää kevään odotusta kaikille!



Riitta Karjalainen

Olen Riitta Karjalainen, 22- vuotiaan salibandyä Miesten liigassa pelaavan opiskelijapojan äiti, aviopuoliso. Koulutukseltani olen sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, terveydenhuollon maisteri, valtiotieteiden kandidaatti. Työkokemusta olen kerännyt erikoissairaanhoitajana 4 vuoden ajalta TYKS:in neurologian osastolta, Turun kaupungin kotisairaanhoitajana 20 vuoden ajalta terveydenhoitajana ja osastonhoitajana. Turun kaupunki yhdisti sosiaali- ja terveystoimensa vuonna 2009, jolloin siirryin vanhuskeskuksen johtotehtäviin ikääntyneiden palvelujen kehittämiseen. 1.1.2023 siirryin Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden kehittämis- ja asiantuntijapalvelut- yksikköön asiantuntijaksi (henkilöstön koulutuksen, opetuksen ja osaamisen kehittäminen). Koska työkokemusta on karttunut sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä, olen voinut käyttää ammatillista osaamistani myös harrastuksissa, yhdistyksissä ja kolmannen sektorin vapaaehtoisena: mm. Suomen Sairaanhoitajat ry:n hallitus- ja valtuustotyössä, Varsinais-Suomen sairaanhoitajat ry puheenjohtajana, Turun Muistiyhdistyksen jäsenenä, Maarian seurakunnan Itä-Maarian aluetyössä.

VUODEN 2025 HALLITUS



Hallitus 2025: vasemmalta Riitta Karjalainen, Rauni Niinimäki, Vuokko Puljujärvi, Rainer Grönlund, Helena Saarimäki, Maarit Kulmala, Raili Koski, Daniel Telén ja alhaalla edessä Leila Häkkinen

KUNTAVAALITILAISUUS



Yhdistyksemme perinteikäs vaalipaneeli järjestettiin kuntavaalipaneelin muodossa. Mukana paneelissa olivat Perussuomalaisilta Pirjo Lampi, Vihreiltä Terhi Vorlund-Wallenius, Vasemmistoliitolta Claire Bell, Keskustalta Petri Nyström, Sosiaalidemokraateilta Eeva-Johanna Eloranta ja Ruotsalaisesta kansanpuolueesta Kjell Wennström. Ikäihmisten asumisen tulevaisuuden näkymät Turussa herätti runsasta keskustelua osallistujien joukossa. Esiin nousi kotona asumisen tukeminen esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisella sekä kohtuuhintaisten asuntojen saatavuuden turvaamisella. Yhteisöllinen asuminen, alueolohuoneet ja senioriasuminen nousivat niinikään keskusteluissa esiin.

Ikäihmisten liikkuminen tulevan runkolinjauudistuksen näkökulmasta puhutti kaikkia panelisteita ja sai kielen kannat avautumaan myös kuulijoissa. Pysäkkien välimatkat, palvelulinjojen määrä ja aikataulut, risteävän liikenteen vähyys, aikataulutietojen saatavuus ja tiedottaminen muutoksesta puhuttivat myös runsaasti. Yleisesti keskustelua käytiin viranomaistiedottamisen muuttumisesta digitaaliseksi ja tämän myötä nähtiin ikäihmisten olevan eriarvoisessa asemassa. Kannettiin huolta, ettei Turku asetu Ikäystävälliseksi kaupungiksi näillä palvelumalleilla tulevaisuudessa. Kiitämme kaikkia osallistuneita mukavasta tilaisuudesta ja mielipiteiden vaihdosta sekä toivotamme kaikille ehdokkaille hyvää vaaliturneeta.

Yhdistyksen puheenjohtaja,
Maarit Kulmala



Sosionomi

MIKÄ SE ON?

Sosionomi on hyvinvointialan moniosaaja, joka työskentelee ihmisten tukemiseksi elämän eri tilanteissa. Työn ytimessä on asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy ja arjen haasteiden ratkaiseminen. Sosionomi toimii rinnalla kulkijana ja tukijana erityisesti heille, jotka tarvitsevat apua elämän eri käänteissä.



MILLAINEN ON SOSIONOMIN KOULUTUS?

Sosionomi (AMK) on ammattikorkeakoulututkinto (210 opintopistettä) ja koulutus kestää tavallisesti 3,5 vuotta. Sosionomiopintojen perustana ovat sosiaalialan ammattikorkeakoulutukselle yhteisesti sovitut kompetenssit, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyöosaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. Tutkintoon sisältyy myös syventävät opinnot, joissa omaa osaamistaan syvennetään tiettyyn asiakasryhmään. Vaadittavat opintopisteet suoritettuaan opiskelija hakee Valvirasta ammatinharjoittamisoikeutta, jotta voi laillisesti toimia sosionomina.

MITÄ SOSIONOMI SITTEN TEKEE?

Sosionomin työkenttä on laaja ja valmistuttuaan voikin kohdata työssään kaikenikäisiä ihmisiä. Sosionomina pääsee työskentelemään monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä kuten varhaiskasvatuksessa, lastensuojelussa, ikääntyneiden palveluissa, päihde- ja mielenterveytyksessä, aikuissosiaalityössä sekä perusopetuksessa. Työssä korostuu ihmisten erilaisten tarpeiden ymmärtäminen ja oikeisiin palveluihin ohjaaminen hyvinvointia tukien.

MITÄ OMINAISUUKSIA SOSIONOMILTA VAADITAAN?

Sosionomin työ vaatii monenlaisia ominaisuuksia, koska työ on usein ihmisläheistä, vaativaa ja vaihtelevaa. Sosionomina työskennellään usein haastavien aihepiirien äärellä, joten ammatissa vaaditaan kuuntelemisen ja kunnioittavan kohtaamisen taitoja. Sosionomilta vaaditaan kykyä joustavaan ajatteluun, organisointikykyä sekä

ratkaisukeskeisyyttä. Asiakastilanteet ovat aina hyvin vaihtelevia, joten taito luovaan ja yksilölliseen ajatteluun on hyödyksi. Sosionomin koulutus sisältää paljon reflektointia, sillä sosiaalialan työ vaatii jatkuvaa itsetutkiskelua, ammatillista kasvua ja eettistä pohdintaa. Reflektointi auttaa tunnistamaan omia arvoja, asenteita ja ennakkoluuloja, jotka voivat vaikuttaa asiakastyöhön. Yhteistyö eri ammattilaisten kanssa eri toimintaympäristöissä on myös keskeinen sosionomin työtehtävä ja sosionomilta edellytetäänkin hyviä tiimityö- ja verkostoistumistaitoja.

Seuraavalta sivulta voit lukea, mitä kaikkea sosionomit tekevät työksensä Vanhustuella. Meitä saa tulla rohkeasti moikkaamaan, kun vieraillet toimistolla. Nähdään!

TIESITKÖ?



Sosionomi voi työskennellä

- koulussa tai päiväkodeissa: varhaiskasvatuksen opettaja/sosionomi, kouluvalmentaja, koulukuraattori
- sosiaali- ja terveyspalveluissa
- lastenkodeissa
- ikäihmisten, kehitysvammaisten ja maahanmuuttajien kanssa erilaisissa tehtävissä
- päihde- tai mielenterveys puolella
- järjestötyöntekijänä
- projektityöntekijänä
- erilaisissa esihenkilötehtävissä

MITÄ SOSIONOMI TEKEE VANHUSTUELLA?



Hei kaikki! Olen Sonja, yhdistyksen vs. toiminnanjohtaja.

Toiminnanjohtajana vastaan yhdistyksen päivittäisen toiminnan johtamisesta, henkilöstö- ja talousasioista sekä muista hallinnollisista tehtävistä. Toimin myös yhdistyksen hallituksen sihteerinä ja koollekutsujana. Yhdistyksen toiminnanjohtajan työhön kuuluu vahvasti myös sidosryhmäyhteistyö ja olen mukana erilaisissa yhteistyöryhmissä, joihin kuuluu muiden järjestöjen, kaupungin, Varhan ja seurakuntayhtymän edustajia. Johtajana haluan tukea työntekijöitä arjessa, ja huoneeni ovi on aina avoinna – olipa kyse työasioista tai muista huolista, toivon että luokseni voi tulla matalalla kynnyksellä.



Olen Irene ja työskentelen tukiystävätoiminnan suunnittelijana.

Työnkuvaani kuuluu tukiystävätoiminnan tilastointi, rahoitushakemusten tekeminen sekä toiminnan raportointi rahoittajalle vuosittain. Vastaan siis toiminnan kehittamisestä ja siitä, että pystymme todentamaan toiminnalla olevan tarvetta Turun seudulla, jotta voimme jatkossakin tarjota yksinäisille ikäihmisille ystävätoimintaa. Olen mukana myös eri yhteistyöryhmissä, jossa yhdessä muiden järjestöjen kanssa kehitämme Turun alueen palveluketjuja. Tukiystävätoiminnan lisäksi vastaan jäsenlehtemme taitosta, työvuorolistoista ja sijaistan tarvittaessa toiminnanjohtajaamme Sonjaa.



Heippa, olemme Vera ja Lotta, tukiystävätoiminnan ohjaajat

Vanhustueella. Työtehtäviimme lukeutuvat mm. uusien vapaaehtoisten perehdyttäminen toimintaan, kotikäynnit ikäihmisten luona sekä tukiystävyyksien koordinointi. Olemme sekä vapaaehtoisten että ikäihmisten tukena koko tukiystävyyden ajan ja pidämme yhteyttä jokaiseen toiminnassa mukana olevaan ystäväpariin. Päiviimme kuuluu myös usein asiakkaidemme asiakasohjaus sekä vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Olemme mukana eri yhteistyöryhmissä sekä yhdistyksemme tiedotustyöryhmässä & sosiaalisen median -työryhmässä.



Hei, olen Katja vastaava yhdistystyöntekijä avoimessa toiminnassa

Vanhustueella. Sosionomin työ avoimessa toiminnassa on hyvin monipuolista ja vaihtelevaa. Koordinoin avoimen toiminnan ryhmiä, ohjelmaa sekä tapahtumia yhdessä vapaaehtoisten, yhteistyötahojen, työtiimini sekä toiminnanjohtajamme kanssa. Toimin Syke-ryhmän, ohjelmatyöryhmän ja ryhmänohjaajien tukena ja kokoonkutsujana. Lisäksi organisoin mm. kädentaitojen tuotteiden myyntiä ja markkinointia toimistomme putiikissa, huolehtien myös sen yleisilmeestä. Vastuullani on tapahtumakalenterin, mainosten ja julisteiden toteutus sekä jakelu. Työpäivään sisältyy päivittäisiä kohtaamisia ihanien asiakkaidemme kanssa, asiakasohjausta sekä jäsenasioiden hoitoa.

OSSIN JA OLLIN YSTÄVÄTARINA

Ystävyys, kuunteleva korva ja yhdessä vietetty aika voivat tuoda merkitystä ja iloa elämään. Yhdistyksemme vapaaehtoistoiminnan kautta syntyy arvokkaita kohtaamisia ja ystävyksiä. Alla ystäväpari Ossin ja Ollin vastauksia kysymyksiin matkan varrelta.

Miten lähditte toimintaan mukaan?

Ossi: Pitkän avioliiton ja yhdessäolon jälkeen vaimoni menehtyi vaikean sairauden uuvuttamana. Tämän jälkeen tunsin yksinäisyyttä, ja tuntui, että seinät alkoivat kaatumaan päälle. Onneksi tiesin, että tähän voi hakea apua. Kuulin ystäviltäni mahdollisuudesta hakeutua Turun Seudun Vanhustukeen mukaan, ja ilmoittauduin mukaan toimintaan.

Olli: Huomasin vanhustyötä käsittelevät artikkelin Helsingin Sanomissa, josta kuulin vapaaehtoisuudesta ensi kertaa. Ajattelin, että tuo voisi olla itselleni sopivaa hommaa työssäkäynnin ohkeen. Halusin tehdä jotain, jossa pääsen konkreettisesti auttamaan ihmisiä. Selvittelin artikkelin innoittamana, toimiiko Turussa vastaavaa toimintaa. Löysin Turun Seudun Vanhustuen nettisivut, ja päätin ilmoittautua mukaan toimintaan vapaaehtoisena. Tällä tiellä ollaan.

Muistuu ensitapaaminen mieleenne? Miten tukiystävyyks on siitä kehittynyt?

Olli: Muistuu. Kävimme Irenen kanssa Ossin luona ensi kertaa 2023 kesäkuussa. Kahvitelimme, ja Ossi soitti huuliharppuaan. Meillä tuntui synkkaavan heti mukavasti, ja huomasin, että meillä on monia yhteisiä mielenkiinnonkohteita, joita ovat mm. ruuanlaitto ja (penkki)urheilu.

Ossi: Tiesin heti, että Olli on valinnut oikean vapaaehtoistyön itselleen. Yllätyin itsekin, miten hyvin meillä synkkasi Ollin kanssa alusta asti. Ajattelin, että tämä on sellainen henkilö, joka on luotu tähän tehtävään.

Olli: Tukiystävyyks on kehittynyt ystävyudeksi. Voimme jättää yläpeästi sanan ”tuki” pois ystävyuden edestä. Yhdessä olemisemme ja tekemisemme on luontevaa, ja keskustelemme avoimesti eri asioista. Keskusteluja ja tekemistä riittää toisinaan lähes pikkutunneille asti.



Mitä tavallisesti teette, kun tapaatte?

Kesällä ulkoillaan Ossin pihapiirissä sekä asuinalueella. Ossi on saanut innostusta ulkoiluun, kun olemme yhdessä alkaneet käydä kävelemässä. Teemme myös usein ruokaa, ja ruuanlaitto onkin yhteinen mielenkiintoinen harrastuksemme. Olli yllättyy usein, miten paljon Ossi tietää eri ruokalajeista, hän onkin melkoinen kulinaristi. Ruokaa laitellaan yhteisesti lähes kuukausittain. Mukana ruokapöydässä on myös toisinaan Ossin muitakin ystäviä. Lisäksi katsomme monipuolisesti urheilua yhdessä: hiihtoa, yleisurheilua, jalkapalloa sekä jääkiekkoa.

Onko mielessänne jokin yhteinen erityinen muisto?

Muistelemme ilolla yhteisiä kävelylenkkejämme, joita olemme tehneet. Lisäksi mielessä on erityisesti viime joulukuussa järjestetyt pikkujoulut, jotka järjestimme yhdessä Ossin luona. Söimme kolmen ruokalajin illallisen ja tarjottimellisen herkuttelujuustoja päälle. Hyvin maistui!

Mitä tukiystävyyks on tuonut elämäänne?

Tukiystävyyks on tuonut molemmille iloa ja merkitystä. Molemmat odottavat yhteisiä tapaamisia, ja tapaamiset tuovat molemmille piristystä arkeen.

Tukiystäväpari,
Ossi ja Olli

SUATTASMUARIN TALVITARINA

Minun ensimmäiset sukseni olivat puuta ja ne oli joku itse veistänyt. Kiertänyt meillä suvussa, sukukalleudet. Ne olivat olleet hyvin kestävä. Niillä oli monta eri polvea hiihtänyt. Minun polveni tekivät niistä selvää eli menivät tuhannen päreiksi ja niistä ei ole kuvaa -sori siitä. Niissä oli nahkaremmat, ei mitään hienoja siteitä. Toinen suksi meni poikki ja minä jo luulin, että niistä päästäisiin. Turha toivo: suksat korjattiin pellin palalla. Kyllä oli pito kohdallaan. Tarpeeksi kun marmatin sain kaupan suksat.

Minä hiihdin kilpaa jo alle kouluikäisenä. Minulla oli onneksi poikakaveri, joka odotti minua ladulla, niin päästiin yhdessä maaliin. Molemmat saimme palkinnon. Tämä tapahtui Työväentalo Remulan kentällä.

Eräässä kilpailussa, jossa hiihdimme koulun tontin ympäri, minua syytettiin "dopingista". Naapurin tyttö väitti, että Jorma-veljeni olisi työntänyt minua ylämäessä. Me kiistimme kaiken, protesti ei mennyt läpi ja minä sain ensimmäisen palkinnon.

Toisetkin sukseni menivät poikki, sillä olin innokas laskemaan mäkeä. Alitalon kallion päältä sai hyvän laskumäen, johon olimme tehneet kaksiosainen hyppyrin. Joku meistä oli aina siinä hyppyrin välissä odottamassa muiden laskua. Tähän mäkeen katkaisin taas sukseni. Minulla ei ollut mäkisuksia.

Onneksi sain hienot sälesukset - Järviset ja ehto oli se, että niitä ei saanut katkaista. Se vähän hillitsi hiihtoharrastustani etenkin mäenlaskua. Hiihtämisestä pidän edelleenkin, en ole traumatisoitunut kovista kokemuksista huolimatta.

Rauni Niinimäki



EVÄITÄ ARKEEN

Tänä vuonna Eväitä arkeen -hyvinvointitapahtuma järjestettiin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa. Tapahtuman ajatuksena on tarjota monipuolisesti tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista sekä toiminnasta ikääntyneille. Tapahtuman järjesti Turun kaupungin liikuntapalvelut yhdessä Vanhustueella ja SPR:llä työskentelevän Ruusukorttelin koordinaattori Hanna-Kaisa Ruppen kanssa. Tapahtuma houkutteli paikalle arviolta lähes 400 kävijää ja ajoittain Ruusukorttelin aula oli tupaten täynnä porukkaa. Tapahtuma tarjoi laajasti tietoa eri yhdistysten, seurakunnan, kaupungin ja Varhan tarjoamista palveluista.

Kuhinaa riitti myös Vanhustuen esittelypisteellä ja tapahtumakalenterit lähtivät usean toiminnasta kiinnostuneen matkaan. Vanhustuen säännölliset ryhmät sekä retket herättivät eniten kiinnostusta. Kehuja sai myös Ruusukorttelissa tiistaisin kokoontuva tuolijumppa, joka oli liikunnan lisäksi tärkeä kohokohta tavata muita ihmisiä. Keskusteluja käytiin monista mielenkiintoisista aiheista ja oli ilahduttavaa huomata, kuinka monelle kävijälle toimintamme olikin jo ennestään tuttua ja tuttuja kasvoja toimistolta tuli pitkin tapahtumaa vastaan. Mukaan mahtui kuitenkin paljon myös uusia kasvoja ja niitä, joille koko yhdistys oli täysin tuntematon. Monen kanssa keskusteluissa



Kuvassa Janna, Irene ja Hanna

totesimme, että onneksi tämän tyyliä tapahtumia järjestetään kun hyvää toimintaa ja erilaisia palveluja on tarjolla.

Tapahtumassa järjestettiin esittelypisteiden lisäksi monipuolista ohjelmaa. Tutustumaan pääsi lyhyiden tuokioiden kautta tuolijumppaan, asahiin sekä memodanceen. Lisäksi tietoisuuksia järjestettiin muun muassa palotarkastajan turvallisuusvinkeistä ikääntyneelle sekä Turun kaupungin liikuntapalvelut olivat kertomassa KuntoVoiTas- ryhmäliikunnasta.

KELAN ETUUDET, KOTITALOUSVÄHENNYS JA KAUPUNGIN PALVELUT HYÖTYKÄYTTÖÖN



Eläkkeensaajan asumistuki

Tarkoitus:

Eläkkeensaajan asumistuki on taloudellinen tuki eläkkeensaajan asumiseen.

Ehdot:

Eläkkeensaajan asumistukea voi saada, jos asuu Suomessa vakituisesti, on pienituloinen ja saa eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen (esim. vanhuuseläke ja leskeneläke).

Huomioitavaa:

Jos asuu avio- tai avopuolison kanssa, lasketaan puolisoille yhteinen asumistuki huomioiden yhden asunnon asumismenot, mutta molempien tulot. Tuen määrä on 85 % huomioon otettavista asumismenoista, joista on vähennetty perusomavastuu 681,39 e/v- Lisäksi asumismenoista vähennetään myös lisäomavastuu, jos tulot ylittävät määritellyn rajan. Tuen määrään eivät vaikuta hoito- ja vammaistuet, osuus kuolinpesän tuotosta tai omaishoitajan hoitopalkkio.

Muutokset vuonna 2025:

Eläkkeensaajan asumistuki saattaa pienentyä, koska tulot ja omaisuus tulevat vaikuttamaan tuen määrään entistä enemmän. Muutos tulee voimaan sitä mukaan, kun asumistuki tarkastetaan. Tarkastusväli on edellisestä tarkastuksesta kaksi vuotta.

Eläkettä saavan hoitotuki

Tarkoitus:

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoituksena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana eläkkeensaajan arkea, toimintakykyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Ehdot:

Eläkettä saavan hoitotukea voi saada, jos on kokopäiväisesti eläkkeellä, on lääkärin toteama vamma tai sairaus, toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan (esim. arkiset toimet tuottavat hankaluuksia vamman tai sairauden vuoksi) ja tarvitsee sairauden tai vamman vuoksi apua henkilökohtaisissa toiminnoissa (esim. peseytymisessä tai kommunikoinnissa) tai ohjausta (esim. muistuttelua).

Ehdot:

Eläkettä saavan hoitotukea voi saada, jos on kokopäiväisesti eläkkeellä, on lääkärin toteama vamma tai sairaus, toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan (esim. arkiset toimet tuottavat hankaluuksia vamman tai sairauden vuoksi) ja tarvitsee sairauden tai vamman vuoksi apua henkilökohtaisissa toiminnoissa (esim. peseytymisessä tai kommunikoinnissa) tai ohjausta (esim. muistuttelua).

Huomioitavaa:

Eläkettä saavan hoitotuki on porrastettu kolmeen eri tasoon perus 84,17e/kk, korotettu 183,36e/kk, ylin 387,73e/kk. Taso määräytyy avun ja ohjauksen tarpeen määrän mukaan.

Muutokset vuonna 2025:

Eläkettä saavan hoitotuki suurenee hieman indeksikorotuksen vuoksi.

Toimeentulotuki

Tarkoitus:

Toimeentulotuen tarkoitus on auttaa tuensaajaa tilapäisten vaikeuksien yli ja ehkäistä sellaisten syntymistä.

Ehdot:

Toimeentulotukeen on oikeutettu Suomessa oleskeleva henkilö tai perhe, jonka kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin päivittäisiin menoihin.

Huomioitavaa:

Toimeentulotukea ennen tulee hakea ensin kaikki muut etuudet, joihin on oikeutettu (esim. asumisen tuet).

Toimeentulotuki määräytyy perheenjäsenten tulojen, varojen ja menojen mukaan. Jokaiselle perheenjäsenelle on oma perusosansa, joka kattaa päivittäiset välttämättömät menot, kuten ruoan.

Muutokset vuonna 2025:

Perustoimeentulotuessa perusosan määriin tehdään yhden prosentin korotus.

Kotitalousvähennys

Tarkoitus:

Kotitalousvähennys tarkoittaa helpotusta veroihin. Sitä voi saada kotiin ostettavista ulkopuolisen yrityksen suorittamista töistä, kuten esimerkiksi remontti- tai siivoustöistä. Kotitalousvähennystä voi saada myös kotiin ostettavasta hoito- tai hoivatyöstä. Kotitalousvähennyksen saamisessa on ehtona, että työt tekevä yritys kuuluu ennakkoperintärekisteriin.

Ehdot:

Kotitalousvähennyksen määrään vaikuttaa se, millaisesta työstä vähennystä haetaan ja milloin työstä saatu lasku on maksettu. Kotitalousvähennystä ei voi saada kunnan palveluista, kuin vain poikkeustapauksissa.

Huomioitavaa:

Kotitalousvähennys ei koske tarvikkeita eikä matkakuluja. Omavastuut, miten paljon ja mistä saa vähennyksiä.

Muutokset vuonna 2025:

Kotitalousvähennystä voi vuoden 2025 alusta alkaen saada korkeintaan 1600 euroa henkilöltä. Lisäksi kotitalous-, hoiva- ja hoitotyöstä saatu korotettu vähennys poistuu. Omavastuu nousee 100 eurosta 150 euroon.



Kotitalous-, hoiva- ja hoitotyö sekä fysioterapia:

Enimmäismäärä 1 600 euroa.
Työkorvauksista 35 %.
Palkoista 13 % + sivukulut.

Perusparannus- ja kunnostustyöt eli remontit:

Enimmäismäärä 1 600 euroa
Työkorvauksista 35 %
Palkoista 13 % + sivukulut

Tiesitkö näistä Turun kaupungin tarjoamista palveluista?



Senioriranneke:

Seniorirannekkeen avulla pääsee liikkumaan edulliseen hintaan silloin, kun itselle sopii. Ranneke on tarkoitettu 65-vuotta täyttäneille turkulaisille ja sen hinta on 42e / 4kk. Ensimmäisellä ostokerralla veloitetaan lisäksi 8 euron rannekemaksu. Ranneke on henkilökohtainen ja oston yhteydessä tarkastetaan sen vuoksi henkilöllisyys. Rannekkeen voi ostaa esimerkiksi Kauppatorin Monitorista tai Turun kaupungin liikuntapalveluista. Rannekkeella pääsee kerran päivässä Turun kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Lisäksi on mahdollisuus ohjattuihin ryhmäliikuntatunteihin ja aloittelijoiden starttikursseihin.

Lisätietoja seniorirannekkeesta voit lukea Turun kaupungin nettisivuilta ikääntyneille suunnattujen liikuntapalvelujen alta.

Saattajakortti:

Saattajakortti oikeuttaa vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle henkilölle yhden saattajan maksuttoman sisäänkäsyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortin tarkoituksena on mahdollistaa liikunnan ja kulttuurin harrastamista vammaisille ja pitkäaikaissairaille. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla ja on voimassa enintään viisi vuotta. Saattajakortin hakua varten tarvitaan terveydenhuollon ammattihenkilön lausunto saattajan tarpeellisuudesta. Kahta avustajaa perustellusti tarvitsevalle vaikeavammaiselle henkilölle voidaan myöntää kaksi saattajakorttia.

Lisätietoja saattajakortista löytyy Turun kaupungin nettisivuilta:

<https://www.turku.fi/saattajakortti>

Geronomiopiskelija,
Janna



MIELENHYVINVOINTITAITOT

*Turun kaupunginkirjaston Virkeä vanhuus-
luentosarjassa oli tällä kertaa luennoimassa
Diakonissalaitokselta Liisa Love, jolla on laaja
kokemus sosiaalipalveluista ja hän toimii muun
muassa lyhytterapeuttina.*

“Mitä mulle kuuluu?” tämän kysymyksen äärelle voisi jokainen aika ajoin pysähtyä miettimään. Luennolla käsiteltiin seitsemää eri taitoa, jotka voivat olla apuna mielen tasapainottamisessa:

- pysähtymisen taito
- vaikuttamistaidot
- vaihtoehtoisen ajattelun taito
- itsemyötätunnon taito
- arvovalintojen taito
- muutostaidot
- voimavarataidot.

Pysähtymisen taito muistuttaa meitä tästä hetkestä samalla kun mielemme murehtii mennyttä ja tulevaa, sillä juuri nyt kaikki on kuitenkin hyvin. Itsensä rauhoittamiseksi on yksinkertaisia keinoja, joiden avulla voimme rauhoittaa mieltämme ja kehoamme. Tasaamalla, syventämällä tai hidastamalla hengitystämme pystymme rauhoittumaan. Usein haastavissa tilanteissa kehomme jännittyy, hartiat nousevat automaattisesti ylös ja hampaat pureutuvat yhteen, silloin meidän pitäisi muistaa rentouttaa itseämme. Myös kosketus antaa aivoille ja keskushermostolle viestin: ei hätää, olen turvassa. Hengitysmenetelmiä, joilla voi rauhoittaa itseään, on useampia kuten palleanhengitys, laatikkohengitys, perhostaputus (akupisteiden aktivointi) ja kehoskannaus rentoutus (auttaa mm. nukahtamisessa). Yleisöltä kysyttiin omia keinoja rauhoittumiseen ja näitä olivat musiikki, elokuvat, taide, käsityöt, ulkoilu, lämmin juoma, sauna tai avanto.

Vaikuttamistaidot. En voi vaikuttaa menneisyyteen, maailman tilaan ja olosuhteisiin, muiden ihmisten käyttäytymiseen enkä mielipiteisiin tai valintoihin, nämä tosiasiat on vain hyväksyttävä. Joihinkin asioihin taas voin vaikuttaa, kuten hengitykseni tahtiin, omiin asenteisiin ja suhtautumiseeni, omaan toimintaani ja valintoihini, omiin rajoihini ja omiin tulkintoihini ja uskomuksiini.

Vaihtoehtoisen ajattelun taito oikoo ajatusvääristymiä. Esimerkiksi jos luennoitsija



saapuu tapahtumaan ja ajattelee jo etukäteen jollakin tapaa epäonnistuvansa, niin helposti näin voi käydäkin. Mutta vaihtoehtoisesti hän voi tsempata itsensä ajatukseen olevansa kokenut ja asiantuntija omassa lajissaan, eikä yleisö ole tullut arvostelemaan häntä, ja tällöin luento onnistuu odotetusti. Näin voimme itse kukin tsempata itseämme vaativissa tilanteissa.

Itsemyötätunnon taito, kuinka vaikeaa se onkaan. Useasti puhumme itsellemme rumasti ja arvostellen. Kaikki me kohtaamme kärsimyksiä, mutta miten me kohtaamme ne. Aluksi kärsimyksestä on tultava tietoiseksi, käänny kärsimystä kohti. Osoita myötätuntoa itsellesi ystävällisyyden ja läheisyyden signaaleilla. Päätä miten jatkat myötätuntoisesti, mitä tarvitsen, mikä olisi syvästi viisasta? Kun huomaat olevasi liian ankara itsellesi, tee seuraava harjoitus: Tuo huomio hengitykseen - anna tunteelle nimi - uh, tämä sattuu - kaikki kokevat näin - ota hetki itsemyötätunnolle.

Arvovalintojen taitoa tarvitaan, kun mietimme millainen on arvojen mukainen arki. Kukaan meistä ei aina pysty toimimaan omien arvojensa mukaisesti, mutta voimme punnita mitkä olisivat ne pienet teot, joita voimme lisätä arkeemme ja toisaalta mistä tunnetaakasta ja toimintatavoista olisi viisasta luopua. Mitkä teot veisivät oikeaan suuntaan?

Muutostaidoissa aluksi huomaa ongelma, näe taustalla muutostoive mihin voi vaikuttaa, aseta tavoite ja aloita pienistä askelista. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset: Mitä tarvitsen voidakseni hyvin, mihin voin tässä itse vaikuttaa, mikä olisi pieni askel kohti tavoitetta, mihin voisin sitoutua jo ensi viikolla tai vaikka huomenna tai jopa tänään.

Voimavarataidot muistuttavat meitä siitä, että muistaisimme meissä jo olemassa olevaa hyvää. Kun tiedät mikä toimii, tee sitä lisää. Hyödynnä olemassa olevia vahvuuksia ja voimavaroja. Huomaa hyvä! Oma turvakartta, omat hyvinvointikeinot, millä tuon itselleni turvaa, kun olemme myrskyn silmässä. Muistele mitkä asiat, henkilöt, toimintatavat, ympäristöt ja ajatukset ovat olleet tukenasi vaikeina aikoina.

Muutama sivusto, jolta voi löytää lisää tietoa, harjoitteita, nauhoitteita
www.mieli.fi

www.mielenterveystalo.fi
 (mm omahoito-ohjelma, jolla voi vahvistaa omaa mielen hyvinvointia teemaan kuin teemaan.)
 siivousseteleinä helpottamaan siivouksen maksu

Tiedotusryhmä,
 Maarit Rintala



HENGITYKSESTÄ HYVINVOINTIA

Kiireisessä arjessa ja erilaisten vaatimusten myötä hengityksemme saattaa muuttua helposti pinnalliseksi. Tällainen pinnallinen hengitys rasittaa elimistöä ja hankaloittaa palautumista. Stressin ja jännityksen myötä hengityksemme kiihtyy ja muuttuu pinnalliseksi, jolloin hengitämme rintakehän alueella, käyttäen vain keuhkojemme yläosia. Pinnallinen hengitys voi nostaa verenpainetta, sykeä ja stressihormonien tasoa kehossa, mikä puolestaan aiheuttaa lihasten jännittymistä. Nopea hengitys edelleen lisää kehomme jännitystä.

Kun saamme hengityksen rauhoittumaan, kehomme jännitys vähenee. Ahdistunutkin olo voi helpottua, kun pystymme hengittämään syvään hetken aikaa. Hengityksellä on huomattava vaikutus koko kehon hyvinvointiin.

Niska- hartiakivut sekä päänsärky voivat helpottua, kun lihakset rentoutuvat luonnollisemman ja syvemmän hengityksen myötä. Rentoutumisen ja kehon jännityksen myötä hengityksestä voi saada univaikeuksiin myös apua. Syvähengityksellä saamme siis kasvatettua hyvinvointiamme.

Hengitykseen keskittymällä voimme rauhoittaa itseämme ahdistavassa tilanteessa, vähentää stressin aiheuttamia kierroksia ja tyyntä mieltämme.

Kun stressi, ahdistus tai jännitys alkaa nousemaan, ota hetki itsellesi ja suuntaa huomiosi syvähengitykseen. Saatat huomata, että syvähengitys rauhoittaa sekä kehon että mielen.

Syvähengitys tiivistettynä

1. Ota ryhdikäs, vakaa asento, mutta älä jännitä lihaksiasi.
2. Hengitä nenän kautta rauhallisesti ja syvään sisään ja ulos. Pidä pieni tauko uloshengityksen jälkeen.
3. Aseta toinen käsi rintakehälle, toinen pallean kohdalle ylävatsalle. Rintakehällä oleva käsi pysyy paikoillaan. Ylävatsalla oleva käsi nousee sisäänhengityksessä ja laskee uloshengityksessä.
4. Keskity hengitykseen joksikin aikaa. Anna ilman virrata rauhallisesti ja rauhoittaen.

Lähde: Hengitysliitto

LIKUNNAN IHMEPILLERI -KAIKEN IKÄÄ!



Helmikuun Virkeä vanhuus- luennolla kuultiin asiaa "liikunnan ihmepillarista", lääketieteen tohtori ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärven johdolla.

Harri Helajärvi on tutkinut laajasti liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Hänen näkemyksensä mukaan liikunta toimii eräänlaisena "ihmepillarina", joka edistää terveyttä monin tavoin. Liikunnan ihmepilleri jää kuitenkin valitettavan monelta ottamatta, jos on tottunut elämään ilman sitä. Kaikkihan tiedämme, että liikkuminen on tärkeää, joten tarvitsemme tunnetta mukaan. Mieti, millaisesta liikkumisesta sinä nautit ja aloita siitä. Helajärvi korostaa, että liikunta ei ole vain suorittamista, vaan sen tulisi olla nautinnollista ja monipuolista. Hän kannustaa hyödyntämään eri vuodenaikojen tarjoamia mahdollisuuksia liikkumiseen ja muistuttaa, että liikuntaa voi sisällyttää arkeen monin tavoin, kuten esimerkiksi lumenluontina talvella ja haravointina kesällä.

Helajärvi painottaa, että liikkumisen hyödyt eivät rajoitu vain fyysiseen terveyteen, vaan se vaikuttaa positiivisesti myös uneen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta parantaa unen laatua, nopeuttaa nukahtamista ja vähentää yöllisiä heräämisä. Lisäksi se edistää henkistä hyvinvointia ja voi vähentää stressiä sekä masennusoireita, myös muistisairauksien riski pienenee. Vastaavasti liikkumattomuus aiheuttaa monia haittoja. Tutkimusten mukaan istumista tulisi tauottaa noin puolen tunnin välein, nousta ylös ja jaloitella. Myös jo jalkojen nostelu ja nilkkojen pyörittely aktivoi lihaksia ja lisää verenkiertoa raajoissa. Mikäli asiaa katsoo yhteiskunnan kannalta, liikkumattomuus ei ole halpaa puuhaa. Vuotuiset kustannukset ovat noin 1-2 miljardia euroa. Kyse on erilaisista sairauksista ja vammoista ja mm. näistä aiheutuvista terveyspalveluiden käytöstä, lääkityksistä ja sairauspoissaoloista.

Helajärvi on kehittänyt "neliapila-mallin", joka kuvaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä malli koostuu seuraavista osa-alueista: nautinnollinen liikunta, terveellinen ravinto, henkinen hyvinvointi, lepo ja uni sekä sosiaalinen verkosto. Hän korostaa, että näiden osa-alueiden tasapaino on tärkeää yksilön hyvinvoinnille, ja että jokaisen tulisi tarkastella omaa elämäntapaansa näiden näkökulmien kautta.

Monelle meistä liikkumisen aloittaminen voi olla haastavaa, jos on tottunut elämään ilman sitä. Kannattaa kuitenkin muistaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa ja muuttaa liikkumistottumuksiaan.

Helajärvi muistuttaa, että liikunnan aloittaminen ei vaadi suuria ponnistuksia, vaan jo pienetkin aktiivisuuden lisäämiset arjessa tuovat merkittäviä terveyshyötyjä. Hän rohkaisee löytämään itselle mieluisia tapoja liikkua ja tekemään liikunnasta luonnollinen osa päivittäistä elämää.



Jos kiinnostuit Harri Helajärven ajatuksista, hän on kirjoittanut kirjan "Hyvää oloa ja terveyttä". Kirja löytyy kirjaston valikoimista ja ostettavissa Paavo Nurmi -keskuksen Caribbean toimipisteeltä.



Liikkuminen antaa iloa, joka ei maksa mitään. Se lisää terveitä vuosia. Kun jalat kantavat, pääsee ulos omin voimin tai vähän autettuna. Onko mitään ihanampaa kuin kesäiset tuoksut ja lempeä tuuli poskia hellimässä. Josko pääsisi vielä marja- tai sienimetsään tai torille marjoja poimimaan.

*Liike on lääke –
nauti sen voimasta ja pidä itsesi virkeänä
joka päivä!*



LIIKU LÄHELLÄ

–MUKAVAA LIIKKUMISTA YHDESSÄ ASUINALUEELLASI

Liiku lähellä -toiminta on sinulle yli 65-vuotias, joka haluat tavata asuinalueesi muita ihmisiä ja saada uutta innostavaa sisältöä arkeesi.

Ohjaajan vetämässä maksuttomassa toiminnassa pääset mm. jumppaamaan, tasapainoilemaan, ulkoilemaan tai pelailemaan. Aikaisempaa liikuntakokemusta ei tarvita. Tärkeintä ryhmässä on yhdessä oleminen ja asuinalueesi muiden senioreiden kohtaaminen. Ryhmän toiminta sopii erikuntoisille ikäihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Turun kaupungin liikuntapalveluiden ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen yhteistyössä järjestämässä Liiku lähellä -toiminnassa on mukana jo satoja ikäihmisiä eri puolilla Turkuja yli kolmessakymmenessä ryhmässä.

Osallistujien kokemukset toiminnasta todistavat, että yhdessä liikkuminen on mielekästä ja tarpeellista. 88 % ryhmässä kävijöille suunnattuun kyselyyn vastanneista kertoo, että toiminnalla on ollut positiivisia vaikutuksia toimintakykyyn ja arjessa pärjäämiseen. 90 % kertoo tavanneensa uusia ihmisiä ja saaneensa uusia ystäviä ja tuttavuuksia. Kaiken kaikkiaan toimintaan ollaan tyytyväisiä; vastaajat antoivat 9.1 yleisarvosanan toiminnalle.



*Tuolijumppaa Ruusukorttelissa
Kuva: Helena Saarimäki*

Kenelle toiminta on tarkoitettu?

Toiminta on *kaikille avointa*, ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Ryhmät soveltuvat erityisesti sinulle, jolla ei vielä ole säännöllistä liikuntaharrastusta, koet yksinäisyyttä tai sinun on hankala kulkea oman asuinalueesi ulkopuolelle harrastuksiin. Katso oman asuinalueesi ryhmäajankohdat www.turku.fi/liikulahella ja tule rohkeasti mukaan. Vinkkaa ryhmistä myös tutuillesi!

Liiku lähellä- toiminta
Mira Berg

"Tänne tulo on päivän pelastusriske."

"Tämä on nimensä mukaan lähellä ja tänne on helppo tulla."

"Yhteenkuuluvuus. Tämä on tosi hyvä tapa tutustua oman alueen seniori-ikäisiin."



VANHUSTUEN VAHVISTAVAT JUMPPALIIKKEET

Hyvä lihaskunto ja liikkuvuus tukevat arjessa jaksamista ja hyvinvointia. Pienillä säännöllisillä jumppahetkillä voit vahvistaa kehoa ja lisätä vetreyttä, ilman suurempia ponnisteluja tai erityisiä välineitä. Nämä yksinkertaiset liikkeet on suunniteltu niin, että voit tehdä niitä kotona, arjen askareiden lomassa. Kokeile rohkeasti ja tee liikkeistä itsellesi sopivia, näin keho pysyy aktiivisena ja mieli virkeänä.

1. Tuolilta nousu

Aina kun nouset tuolilta ylös, palaa takaisin istumaan ja toista suoritus 5-10 kertaa.



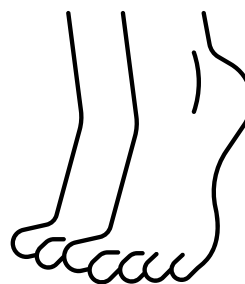
2. Porrasaskellus

Aina, kun näet tukevan porrasaskelman, tee 5-10 nousua alimmalle portaalle ja laskeudu takaisin. Ota tarvittaessa tukea!



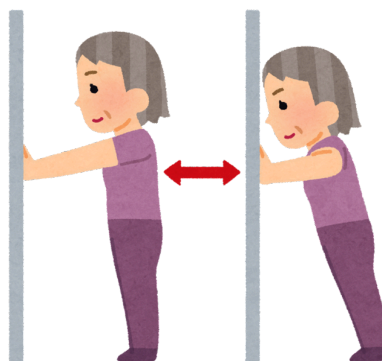
3. Varpaille nousu

Seisten, nouse päkiöille, nosta kantapäitä ilmaan mahdollisimman paljon ja laske kantapää takaisin lattiaan. Tee liike samalla kun odotat esimerkiksi kahvin tippumista. Ota tukea tarvittaessa. Toista 5-10 kertaa.



4. Seinäpunnerrus

Nojaa käsillä seinään tai vaikka oveen. Pidä vartalo suorana ja nojaa kohti seinää koukistamalla kyynärniveliä ja punnerra suoraksi. Toista 5-10 kertaa.





VANHUSTUEN VETRISTÄVÄT JUMPPALIIKKEET



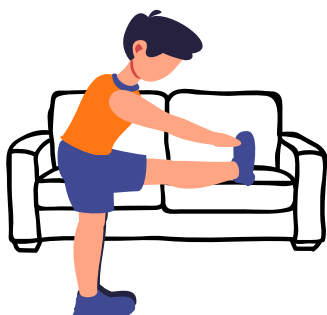
1. Ylävartalon pyöristys ja avaus

Istuen tuolilla. Tuo kädet eteen suorina ja pyöristä yläselkää. Vie sitten käsiä sivuille suorina ja avaamalla ylävartaloa samalla mahdollisimman paljon. Yhdistä rauhallinen hengitys liikkeeseen. Toista 5-10 kertaa.



2. Ylävartalon kierto

Seisten tai istuen. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle, anna pään kiertyä mukana. Voit laittaa kepin harteille tehostamaan liikettä. Toista molemmille puolille 5-10 kertaa.



3. Reiden takaosan venytys

Istuen sängyllä tai sohvalla. Nosta toinen jalka suoraksi. Nojaa ylävartaloa suoralla selällä eteenpäin, tunne venytys suoran jalan takaosassa, voit tehdä liikkeen hieman pumppaavasti n. 30-60 sekunnin ajan.



4. Kyljen venytys

Asetu hartianlevyiseen seisoma-asentoon. Siirrä painoa hieman toiselle jalalle ja kurota kädellä yläviistoon. Tee liike pumppaavasti ja tunne venytys kyljessä. Toista molemmiin puolin 5-10 kertaa.

MITEN TULEN KUULLUKSI, KUN MINUA EI ENÄÄ OLE

*Vanhustuen toimistolla kuultiin 24.2.25 hautajaiskäytäntöihin liittyvää tietoa, kun **Matti Vehanen Hautaustoimisto Vehasesta** kertoi hautauspalveluista sekä siunaus- ja muistotilaisuuksien järjestämisestä. Kuulijoita puhuttivat järjestelyjen monimuotoisuus sekä se, kuinka tärkeää olisi ajoissa suunnitella ja kirjata omat toivomukset muistiin*

Tieto läheisen kuolemasta aiheuttaa surun lisäksi järjestelyitä ja sopimisia siitä kuka ja mitenkin vainajan asioita aletaan hoitaa. Yleensä niitä hoitaa leski, lapset, lähisuku, tuttava tai naapuri. Jos vainajalla ei ole sukulaisia, järjestelyt hoitaa se kunta, jossa vainaja oli kirjoilla tai kuollessaan asui.

Hautaustoimisto auttaa monipuolisesti läheisen kuolemaan liittyvissä järjestelyissä. Yksin ei tarvitse selviytyä, vaan kannattaa olla yhteydessä hautaustoimistoon heti kun läheisen menehtyminen on tullut tietoon. Sieltä saa ohjeita, kuinka toimia eri tahojen kanssa. *Hautaustoimistossa* sovitaan kuljetukset, arkkuun pukeminen, arkku, uurna, kukat, kuolinilmoitus, valokuvaus, muistotilaisuus ja hautakivityöt sekä lakiasioihin liittyen perunkirjoitus, perinnönjako, testamentit, edunvalvonta, avioehdot. *Seurakunnassa* hoituvat hautapaikka-asiat, tuhkaus, toimittajien varaukset, tilavaraukset, tilaisuuksien yksityiskohdat. Järjestelyissä noudatetaan omaisten ja vainajan toiveita.

Henkilön kuolemasta kuuluu ilmoittaa läheisille, työnantajalle, taloyhtiölle (suruliputus), vakuutusyhtiölle, jäsenyhdistyksille, puhelin- ja sähköliittymiin jne. Pankki saa tiedon viranomaisilta tai sen voi käydä ilmoittamassa itse. Pankin toimesta kirjataan kuolinpesä, johon sille osoitetut tai vainajalle tulleet laskut ja hautauskulut tulee toimittaa. Vainajan tilien käyttöoikeus päättyy noin viikon kuluessa siitä, kun pankki on saanut tiedon.

Tarvittavat asiakirjat

*Hautauslupa*an tarvitaan lääkäriltä *kuolintodistus* ja lupa hautaamiseen. Tämä tarvitaan omaisille ja hautaustoimistoon.

Virkatodistuksen saa seurakunnasta tai väestörekisteristä. Tätä taas tarvitaan pankkiin, vakuutusyhtiölle, perunkirjoitusta varten ym.



Hautauskulut ovat edullisimmillaan noin 1000 euroa. Kuluja lisäävät arkun ja uurnan hinta, tuhkaus, hautapaikka, lehti-ilmoitukset, muistotilaisuuden tilavuokra, kukat, tarjoilut ja hautakiven hankinta tai kunnostus. *Hautausta järjestävä vastaa kulujen maksamisesta.* Hautausavustus haetaan tarvittaessa hyvinvointialueelta.

Jos mahdollista, olisi hyvä huomioida etukäteen

- hautapaikan varmistaminen asuin- tai kotikunnan seurakunnasta, sukhauta
- hautapaikkaan ja tuhkan sirotteluun liittyvät luvat
- omaisuus-, testamentti- ja muut perintöasiat
- kuka huolehtii kuluista ja miten
- tarvitaanko hakea hautausavustusta

Hautaustoimiston henkilökunta auttaa, kun haluat suunnitella etukäteen

- *Hautausjärjestelyni-* vihkoon kirjataan omat toiveet ja kartoitetaan vaihtoehdot.
- *Hautautestamentti* on tarkoitettu määräämään omien hautajaisten järjestämisestä. Testamentille haetaan todistajat.
- *Hautauskulujen* hoitamiseksi kartoitetaan oma varallisuus ja ennakkosopimukset.
- Järjestelyihin arvellun summan voi maksaa etukäteen hautaustoimistoon.

Suunnittelemalla etukäteen saat omat toiveesi näkyviin ja helpotat omaisten surua sekä

- *tiedät* kuka huolehtii viimeisestä matkastasi
- *päätät* kenelle ja miten kuolemastani ilmoitetaan
- *kerrot* miten ja minne haluan tulla haudatuksi. Voit valita arkun, arkkuliinan tai kukat, uurnan ja muistomerkin
- *kerrot* millaisen siunaustilaisuuden haluat, ja haluatko, että järjestetään muistotilaisuus voit toivoa yksityiskohdista, kuten kuolinilmoitus, kutsutapa, kantajat, kukat, adressien lukijat, ohjelma, musiikki, tarjoilut.



HAUTAJAISKÄYTÄNTÖJÄ

OSANOTTO ja surunvalittelut vainajan läheisille voi osoittaa lähettämällä kukkia, kortti tai lahjoitus. Tervehdyskäynti on lämmin tapa osoittaa surussa myötäelämistä. Adressi osoitetaan aina vainajan omaisille. Sisälehdelle kirjoitetaan vainajan nimi ja osanottonsa lähettävien nimet sekä muistovärssy.

KUKAT osoittavat kunnioitusta vainajan eletylle elämälle, viestivät ikävästä ja ilmaisevat kaipausta. Hautajaiskukkia ovat arkun ja uurnan koristekukat, laskettavat tervehdykset ja muistotilaisuuden pöytäkukat.

PUKEUTUMISESSA ovat sopivia hillityt tummansävyiset värit, musta on perinteinen. Valkoista voi käyttää pukeutumisen osana, muita huomiota herättäviä asusteita ja koruja vältetään. Naisten asuissa on kohteliasta, että olkapäät ovat peitossa ja hame ulottuu polveen asti. Lasten pukeutuminen on vapaampaa

SIUNAUSTILAIKUUDEN voi järjestää kirkossa, kappelissa, kotona, mökillä, luonnossa jne.

ARKKU lasketaan hautausmaalle siunaustilaisuuden jälkeen. Jos on sovittu tuhkaus, arkku jää alttarille, josta se kuljetaan tuhkatavaksi. Valmis tuhka luovutetaan omaisille kahden viikon kuluessa.

UURNAN LASKU TAI TUHKAN SIROTTELU on erillinen tilaisuus, joka tulee tapahtua vuoden sisällä luovuttamisesta. Tuhkan sirottelu voi tapahtua vainajan toivomaan paikkaan maa- tai vesialueelle. Siihen tarvitaan alueen omistajan lupa.

JÄÄHYVÄISET

Saattajat tulevat paikalle hyvissä ajoin ennen tilaisuuden ilmoitettua aikaa. Jos arkku tai uurna tuodaan alttarille, saattajat nousevat sitä tuotaessa seisomaan. Tilatut kukkalaitteet ovat toimittajien puolesta kirkossa, muut viedään kirkkoon mennessä.

Puheen pitää pappi tai muu sopiva henkilö, musiikkina on vainajalle läheistä laulua ja soittoa. Kukkatervehdykset lasketaan arkun tai uurnan viereen lähiomaisten jälkeen. Muistovärssyn lukemisen jälkeen omaisille nyökätään.

Loppumusiikin jälkeen kukat haetaan laskemisjärjestyksessä ja kantajat siirtyvät arkulle. Uurnan kantaa yksi läheinen. Saattoväki seisoo ja siirtyy kantajien ja lähiomaisten jäljessä hautausmaalle.

Arkku tai uurna lasketaan hautaan ja kukkatervehdykset asetetaan kehikon päälle tai viereen. Seurakunnalla on velvollisuus haudata seurakuntaan kuulumattomat vainajat. Tällöin saatto- ja muistotilaisuus on arvokkaasti vainajaa kunnioittava, vapaamuotoinen.

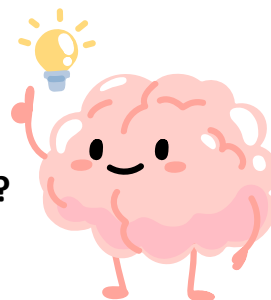
MUISTOTILAIKUUS suunnitellaan vainajaa ja tämän elämää kunnioittaen. Saattoväki voi osallistua puheilla, runoilla, musiikilla tai kuvaesityksillä. Esillä voi olla vainajan valokuva ja häntä kuvaavia asioita, kuten kukat, lempiruokalajit ja harrastuksiin ja händentaitoihin liittyvä. Tilaisuudessa luetaan omaisille lähetetyt viestit, adressit ja kukkatervehdysten tekstit.

Teksti ja kuvat,
Reetta Liukkonen

AIVOPÄHKINÖITÄ

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

Tässä muutama aivopähkinä, joiden avulla virkistät aivotoimintaasi.



TIEDÄTKÖ NÄMÄ HELMIKUUN JUHLAPÄIVISTÄ?

1. Koska vietetään Runebergin päivää? _____
2. Mikä on Väinö Stoolin alkurunno? _____
3. Mistä Runebergin tortut saivat alkunsa? _____
4. Mikä liputuspäivä on 6.2.? _____
5. Koska ystävänpäivää alettiin viettää Suomessa? _____
6. Mikä liputuspäivä on 28.2.? _____
7. Mitä tarkoittaa kalevalanmitta? _____
8. Mikä teos on Kalevala? _____
9. Kuinka usein on karkauspäivä? Koska seuraavan kerran? _____
10. Miten laskiaisen ajankohta lasketaan? _____
11. Miten laskiaista vietetään? Perinteitä? _____
12. Mikä on uusi Turussa kehitetty laskiaispulla? _____

Tietovisa,
Reetta Liukkonen

AAKKOSSOPPA

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

riihenkarvo _____
 nenhorep _____
 kokovauvlok _____
 teasiugnriionpa _____
 nunluulilan _____

junpasakis _____
 pölyiiset _____
 uikvo _____
 hainuramenu _____
 tilehkenles _____

Aakkossoppa,
opiskelija Janna

Rita Ristikot

POSTI 2007-2014

TEA KEKSIN JUURI IKI-LIUKKUJANI!

VARO-VAISTA MINERAALI

VAALEA-HAR-JAISIA

BAK-TEE-RITON

KENKIEN SUOJINA

SIITÄ MAI-TOA

JÄYKKÄ-KOU-RISTUS

TURUN TIIMI KUUTIO-NIMI

IIVARIN KAIMOJA

VIL-LITYS HUR-MAAN-TUA

KIIH-KEÄ

SIITÄ MAITOA

PYS-TYÄ

TANSKAN TYTTÖ

VIHHDYK-KEITÄ

SIELLÄ TUOMITAAN SOTA-RIKOKSISTA

RA-VIN-TOLA

FI-MESTARI FERNANDO

LAPIN POIKA

LUONTO YLELLÄ

KODIN KALUS-TE

MAITO-KAHLVI

MA-SENTAA MONIA

NIHL-KAUPUNKI

VIRON MOI

KYLLÄS-TÄMISTÄ

TIETO-TOIMISTO

LI

SOIKIO KUIN KERMAA

LIITTYI PORIIN

PYLVÄS-PIHA JOJOISSA

ENSIN TEHTÄVÄ

KEHITYS-HAIRIO RAAMA-TUN MIES

KÖHI KÖHI

RANS-KASSA RIKAS

HÄRVELI

VAL-KOINEN KOIRA

MUSKE-TOORI PAULA

PATEL LAPSEN VATSA

ELO-PERAISTÄ

-ARA-BIA

KAKSIN-KERTAI-NEN

HEVO-SELLÄ

PAIKOI-TELLEN

TOI-MINTA-TILA

TÄRÄY-TYS

JALO-PUU

YK-SIKKÖ

RALLI-MARKKU

LUOPUMISEN TAITO

Antiikin filosofi Herakleitos jo aikoinaan opetti, että ainoa pysyvä asia maailmassa on muutos. Elämme alati jatkuvan muutoksen keskellä niin yksityiselämässämme kuin osana yhteiskuntaa, tai laajemmin nähtynä osana koko ihmiskuntaa. Tällä hetkellä uudet uhat ja epävarmuudet luovat mielissämme muutoksia, joihin emme ole ehkä osanneet varautua. Mutta myös yksityisessä elämässä tapahtuu asioita, joihin emme ole osanneet varautua tai joille emme ole uhranneet ajatuksiamme. Monesti ajatellaan varsinkin ikävien tapahtumien siintävän jossain tulevaisuudessa, elämme mieluummin tämän hetken tapahtumissa.

Minulle henkilökohtaisesti pysähdyttävä tapahtuma lähes neljä vuotta sitten sai aikaan muutosprosessin, joka jatkuu edelleen. Puhun tässä muutoksesta, mutta oikeammin voisinkin nimetä tämän tapahtuman myös luopumiseksi siitä elämästä, jota olin elänyt lähes puolivuosisataa puolisoni kanssa. Puolisoni yllättävän poismenon tapahtuessa olin varmaan shokissa ja tapahtumien edetessä tunnistan näin jälkikäteen itsessäni kaikki trauman ja surun käsittelyn vaiheet. Jokainen suree omalla tavallaan eikä ole häpeä etsiä ammattiapua tunteidensa käsittelyyn, myös vertaistuki muiden saman kokeneiden kanssa antaa perspektiiviä omaan tilanteeseensa.

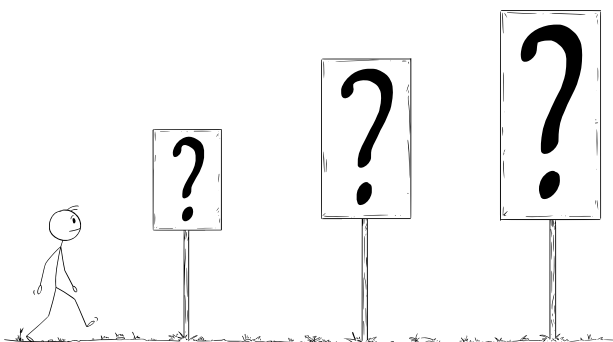
Elämä on myös yhtä luopumista, kuulee monen ikääntyvän sanovan. Vanhemmiten luovutaan työelämästä, lapset lähtevät maailmalle, terveys alkaa reistailemaan ja ystäviäkin alkaa kadota kuka omiin maailmoihinsa tai "tuonilmaisiiin" kuten karjalankieleen perustuva runollinen lause kuoleman ilmaisee. Konkreettista luopumista voi olla esimerkiksi omasta kodista muuttaminen pienempään ja käytännöllisempään asuntoon. Minun kohdallani on nyt juuri tuo viimeksi mainittu luopuminen. Aluksi kaiken surun ja käytännön asioiden hoitamisessa menee aikansa puolison kuoltua. Turhaan ei lehdistä kirjoiteta kuinka hankalaa ja byrokraattista on hoitaa kaikki paperisota kuolemaan liittyen. Välillä tuntui, että esimerkiksi pankissa asioiminen kuolinpesän asioissa tehdään tarkoituksella hitaaksi ja hankalaksi

Aikaa menee vuosi, ellei kaksikin kunnes on saatu kaikki perunkirjoitukset ynnä muut viralliset asiat hoidetuksi. Siinä samalla pitäisi totuttautua uuteen elämään, edelleen epäuskoisena läheisen poissaolosta, miten ihminen voi noin vain kadota.

Kaikenlaiset tunteet tunkevat mieleen, usein myös syyllisyys vaivaa, teinkö tarpeeksi, osasinko antaa arvoa toiselle, mitä meillä olisi ollut vielä yhdessä koettavaa....

Jossain vaiheessa alkaa ajatus kypsyä, ovathan lähes kaikki asiasta jotain tietävät kyselleet, koska aion muuttaa isosta omakotitalostani pois. Ensin ajatus ahdistaa, jo ihan käytännön syistä, tavaraa on kertynyt yllin kyllin, niin omia hankittuja kuin edellisiltä sukupolvilta kerääntyneitä. Elän hetken toivossa, että tyttäreni perheineen muuttaisi taloon ja säästytisin myymiseltä ja tavaroiden kускаamiselta. Puolen vuoden kokeilun jälkeen lapsiperhe kuitenkin hankkii oman talonsa, minä jään isoon taloon ja tunnen itseni todella yksinjääneeksi. Välillä puran ahdistustani siivoamiseen, kellari ja puuvarasto saavat uuden ilmeen, joskus vähän suutahtaenkin, miksei mies ole tuotakin tavaraa vienyt pois. Lumityöt ja haravoinnitkin kyllä hoidan, vaikka sormieni nivelrikko on vähän toista mieltä näiden töiden tarpeellisuudesta, voisihan ne joku muukin hoitaa.

Oma lukunsa on talotekniikka, joka on suurimmalta osaltaan minulle tuntematonta, Miehetän nämä yleensä hoitavat, kyllä minä nämä hoidan, muistan mieheni sanoneen, jos olen jotain ihmetellyt. Se onkin suurin virhe, myös naisten olisi perehdyttävä asioihin, koska koskaan ei huomisesta tiedä ja siinä sitä sitten ollaan sormi suussa häpeillen, kun täytyy kutsua ammattimies paikalle ongelmia ratkomaan eikä oikein kunnolla tiedä mistään. Sitä oppii kuuntelemaan korvat höröllä kaikkia outoja ääniä, mitä talosta löytyy. Joskus sysää ongelman tuonemmaksi, jos se vaikka itsestään korjaantuisi, ikävä kyllä näin harvemmin käy. Sanalla sanoen kotitaloni on alkanut käydä hermoilleni, aikoinaan innostuneena hankittu unelmakoti onkin muodostumassa varsinaiseksi taakaksi!



Olen yrittänyt ottaa kontaktia mieheeni ja jotenkin aavistelen, että hän on myöntyväinen talon myymiselle. Aika aikaansa kutakin, on otettava järki käteen ja lopetettava liika tunteilu.

Muistot talosta kulkevat mukanani uuteen ympäristöön, jotkut tosin haalistuen, mutta kaikkea ei voi mukanaan kuljettaa, on mentävä uutta kohti.

Ajatuksesta voimaantuneena otin yhteyttä välittäjään ja nyt on asunto kaiken kansan nähtävillä, yksityisyydestä ei voi tässä tilanteessa haaveilla. Kuntotarkastuksesta taisin nähdä painajaisiakin, lopulta se meni suuremmista ongelmista, yli 30 vuotta vanha talo on monessa kohtaa päivityksen tarpeessa, mutta ne toimet jättäisin mielellään uuden omistajan tehtäväksi. Talo on haastava myyntikohde, siihen olen asennoitunut, mutta tilaa riittää ja sijainti erinomainen. Omakotitalo keskustassa, järvi/meri vain puuttuu!

Nyt vain odotellaan ja kuskataan kaikenlaista tarpeetonta mikä minnekin. Pianonkin joku suostui hakemaan ja satasen maksamaankin, monet joutuvat kускаamaan soittopelinsä suoraan kaatopaikalle! Jokaisen tavarän ja paperin kohdalla on ajatusprosessi käynnissä, säilyttääkö vai ei? Surutyötä vielä tämäkin, suru ja kaipaus eivät sinänsä häviä, ne vain muuttavat muotoaan ja niiden kanssa oppii elämään. Taloakin tulee varmaan ikävä, mutta täytyy muistaa tosiasiat. Olen nyt etsimässä itselleni loppuelämäksi asuntoa, josta ei enää tarvitsisi muuttaa pois. Ja paljon huolta ja työtä jää pois, kun siirtyy kerrostaloasukkaaksi. Mutta tällä hetkellä vielä odotellaan, miten asiat edistyvät. Valoa ja toivottavasti myös uusia kokemuksia kohti edeten.

Tiedotusryhmä,
Maarit Rintala



LÖYDÄ SUUNTA – MIELEN HYVINVOINTIA YLI 65-VUOTIAILLE

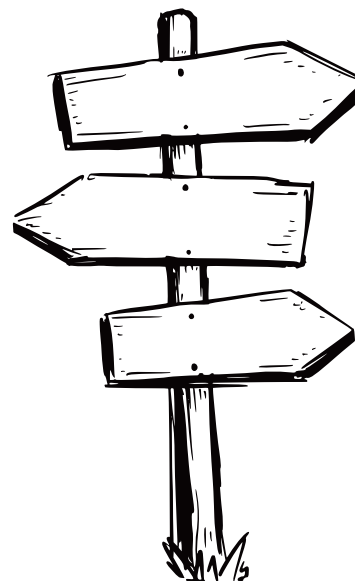
Elämässä on usein tilanteita, joista on hyvä puhua jonkun kanssa. Keskustelun ja kuuntelun kautta voi löytyä tie eteenpäin. Mitä tehdä, jos ei olekaan ketään, jonka kanssa puhua – vaihtaa ajatuksia – ja etsiä ratkaisuja.

Tukenasi ry saattaa silloin olla se joku, josta löytyy kuuntelija ja ymmärtäjä. Suunta-toiminta on juuri oikea paikka hakea apua ja tukea.

Suunta-toiminnassa voit keskustella luotettavan vapaaehtoisen kanssa elämänmuutoksista ja niiden aiheuttamasta mielen kuormituksesta.

Koulutetut vapaaehtoisemme hyödyntävät keskustelussa iän ja elämäkokemuksen tuomaa ymmärrystä.
Keskustelukertoja on 3-6.

Kiinnostuitko? Voit ottaa yhteyttä Tukenasi ry, Katja Tujunen, puh. 040 5289 103 tai katja.tujunen@tukenasi.fi



MONENLAISTA VAPAAEHTOISTOIMINTAA

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



KUNTOILUKUMMINA

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

Kevään kurssit:

Ti 8.4. klo 13.00-16.00

Ti 6.5. klo 9.00-12.00

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

KEIKKA-AUTTAJANA

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

Kevään kurssit:

To 17.4. klo 9.00-12.00

Ti 13.5. klo 13.00-16.00

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



TUKIYSTÄVÄNÄ

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

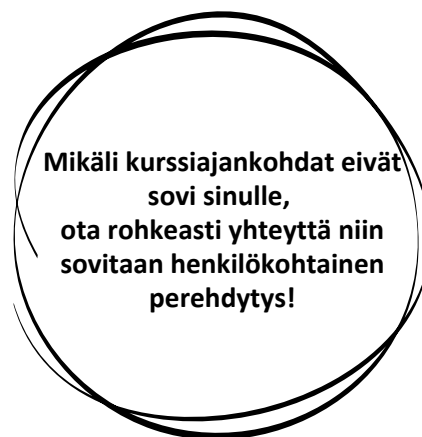
Kevään kurssit:

Ke 16.4. klo 16.30-19.30

Ke 14.5. klo 13.00-16.00

Toukokuun kurssi perehdyttää sinut myös kesäajan ystäväksi. Kesäajan ulkoiluystävyys kestää kesä-elokuun ajan.

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



**Mikäli kurssiajankohdat eivät
sovi sinulle,
ota rohkeasti yhteyttä niin
sovitaan henkilökohtainen
perehdytys!**

VAPAAEHTOISTEN TAPAAMISET

*Nämä tapaamiset vain yhdistyksen
vapaaehtoisena toimiville*

Huhtikuu

Helmet- aiheena vertaistuki ja menestykset
14.4. klo 17.00-18.30

Toukokuu

Teatteri Akseli - Ruma Elsa
8.5.2025 klo 19.00

Kesäkuu

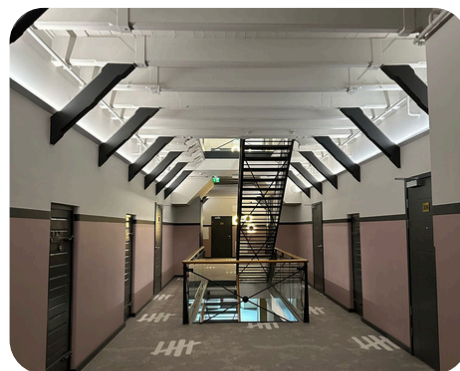
Helmet- itsenäinen kokoontuminen
9.6. klo 16.30-18.00

Toimintojen omat tapaamiset ilmoitetaan erikseen!

VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSTAPAAMINEN KAKOLANMÄELLÄ



Keskiviikkona 12.2. kokoontui iloinen joukko Vanhustuen vapaaehtoisia Hotel Kakolaan Lääninvankilan kierrokselle. Itse opin heti kierroksen alussa, että emme olleet Kakolassa, vaikka hotellin nimi Kakola onkin. Kakola on Lääninvankilan naapurissa ja sinne joutuivat aikoinaan rikollisista pahimmat. Kiersimme entisen vankilan eri kerroksissa, mikä onnistui helposti ja esteettömästi hissillä. Lopuksi pääsimme vankilan kirkkoon, jossa tarinoita elävöitettiin aidoilla vanhoilla valokuvilla mm. vanhoista asukkaista. Kuuluisia entisiä asukkaita olivat esimerkiksi Lauri Törn ja Ruben Auervaara. Jälkimmäisen mukaan on nimetty Hotel Kakolan ravintolakin, jossa nautimme maukkaan lounaan kierroksen jälkeen. Kierros oli erittäin antoisa, se sisälsi paljon tietoa alueen ja Lääninvankilan historiasta sopivasti huumorilla höystettynä. Saimme tietää, että vankilan seinät olivat täynnä elämäniisauksia vankien sieltä lähtiessä. Yksi jäi hyvin mieleen: Jos väittelet idiootin kanssa, pidä huoli ettei hän tee samoin.



lida Aulas



Kakolassa on tarjolla erilaisia kierroksia, joissa tutustutaan sen kiehtovaan historiaan.

Lääninvankilan kierroksella pääsee tutustumaan Hotel Kakolan vankilamenneisyyteen ja kuulemaan hurjia tarinoita.

Kakolanmäen kierroksella tutustutaan ulkona entisiin vankilarakennuksiin, jonka jälkeen siirrytään sisätiloihin katsomaan kuvaesitys sellitiloista ja kuullaan tarinoita. Tällä kierroksella ei käydä sellitiloissa.

Kierrosten ajankohdat ja hinnat näet Kakolan omilta nettisivuilta.

VAPAAEHTOISENA VANHUSTUESSA

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

KUKA OLEN?

Olen Rainer. Heidekenillä syntynyt ja pääosin Turussa asunut. Lyhyiden Raision ja Helsingin keikkojen lisäksi lukiokesät vietin töissä ruotsinlaivoilla. Piirtämisen ja taiteilun intohimo on seurannut kaksivuotiaasta lähtien. Aloitin harrastuksen keittiön alakaapeista, minä piirsin ja äiti pyyhki. Siitä siirryin kaupan käärepaperiin. (Se oli paksua 40-50- luvun vaihteessa). Nykyisin on paremmat välineet. Ainoana lapsena menin ulos leikkimään. Ikätovereita riitti ja leikit imaisivat mukaansa. Samoin meni koulukin. Elämän kompassi oli vaikeampi löytää. Olin innostunut monesta. Taideteollisen jälkeen intouduin yliopistossa eläin- ja kasvitieteestä, sitten käytännön filosofiasta, josta melkein valmistuin mutta sosiaalipolitiikka tuli kuin vahingossa väliin. Myöhemmin ikääntyvien kuntoutus tuli yhä vain vahvemmin työhön ja tutkimukseen mukaan ja vei lopulta kokonaan. Hienointa oli huomata, miten ihmiset vanhemmiten rohkaistuvat ja tulevat enemmän "omaksi itsekseen". Ihmisten kohtaamisen lisäksi tutkimustyö toi mukanaan paljon kirjoitustöitä.



Kuvassa vasemmalla Rainer ja oikealla Ikivireät-ryhmän toinen vetäjä Heikki.

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTAA TEEN?

Olen toiminut Ikivireät -ryhmän vetäjänä tai pikemminkin keskustelujen ohjaajana, kelloa kilkutellen ja puheenvuoroja jaellen. Useimmat vuodet Heikki Suhosen kanssa yhdessä. Ryhmässä olemme ihmetelleet elämän kirjoa, joka on auennut iloineen ja suruineen. Lisäksi hallituksen jäsenenä olen yrittänyt seurata yhdistyksen työntekijöiden ja jäsenten moninaista toimintaa. Yhdistykseen ja sen perustajajäseniin perehdyin perinpohjaisemmin kirjoittaessani vapaaehtoistoimintana yhdistyksen 20-vuotishistoriikin. Vanhustuen viestiin olen aika ajoin kirjoitellut juttuja.

MITEN LÄHDIN MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN?

Olimme Heikin kanssa Ikääntyvien messuilla Ruusukorttelissa. Sieltä meidät houkuteltiin yhdistykseen ryhmää pitämään. Olimme aiemmin pitäneet yhdessä veteraanikuntoutuksen ryhmiä, joten tunsimme toistemme tavat. Niinpä rohkenimme ottaa haasteen vastaan. Eläkkeellä ollessa aikaakin on enemmän. Lastenlapset ovat kasvaneet, enää ei useinkaan tarvita aikatauluun sidottuja sairastupahoitajia tai moninaisia kuljetuspalveluja.

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA VAATII MINULTA?

Ryhmää innostavien aiheiden metsästyä. Tosin ryhmäläisten yhteen laskettu elämäkokemus on valtava aiheiden ja keskustelujen lähde.

MITÄ HYVÄÄ VAPAAEHTOISUUS TUO ELÄMÄÄSI?

Iloa ja innostusta ihmisten kohtaamisesta. Merkityksellisyyttä kaikesta tekemisestä.

MITÄ HALUAISIT SANOA VAPAAEHTOISUUTTA MIETTIVÄLLE?

Rohkeasti mukaan vaan! Tarvitsemme toisiamme. Toiminta on antoisaa, useimmin se antaa paljon muttei vaadi samalla mitalle. Meitä on moneksi ja kaikille löytyy omin paikka.

HAUTAKIVISSÄ ON PALJON LINTUVEISTOKSIA

Viime syksynä kuollut englantilainen psykiatri ja neurofysiologi Peter Fenwick (1935-2024) tutki pitkää kuoleman mysteeriä. Hän oli kuullut, että yhdysvalloissa oli ihmisiä, jotka olivat kertoneet kuolemanrajakokemuksiaan. Hän epäili niiden todenperäisyyttä ja ajatteli, ettei sellaista hänen kotimaassaan Englannissa voisi tapahtua. Kerran kuitenkin eräs hänen potilaansa kertoi yllättäen kokeneensa vastaavaa. Tapaus pisti Fenwickin miettimään, voisiko asiassa sittenkin olla perää. Sattumoisin hän oli joutunut mukaan radiolähetykseen, jossa asiasta häneltä kysyttiin. Ohjelma oli oiva paikka pyytää ihmisiä lähettämään kirje, mikäli heillä oli vastaavia kokemuksia. Niitä tulikin paljon. Se oli sytyke Fenwickin omalle kuolemanrajakokemusten tutkimukselle. Nykyisin netin aikakaudella näitä kokemuksia on kerätty tuhansia. Ne ovat olleet täynnä hämmästyä, valoa ja rakkautta. Kokijat olivat myös muuttuneet, he eivät enää pelänneet elämää, eikä kuolemaa, he elivät täysillä.

Peter Fenwickillä oli onni laajentaa tutkimuksia myös kuolevan viime hetkien tutkimiseen. Hän sai tiimeineen luvan haastatella sairaaloiden hoitohenkilökuntaa. Lääkäreillä ei ollut asiaan paljoakaan sanottavaa. Hoitajilla taas oli paljonkin kerrottavaa. He olivat olleet paikalla. Monet kuulemma näyttivät etukäteen tietävän, milloin hetki koettaa. Oli myös nähty monia kuolinvuodevierailijoita; joku näkymätön, jolle potilas innokkaasti puhui, kuin jollekin tutulle. Jotkut syvästi dementoituneet olivat ennen kuolemansa hetkeä alkaneet taas puhua. Olivat muistaneet kaikki läsnäolijat nimeltä ja puhunut heille kuin ennen terveenä. Luontokin näytti tietävän kuoleman hetken. Linnut olivat usein tulleet ikkunaan. Juuri ne olivat käyttäytyneet jotenkin oudosti. Lintuharrastajan kuollessa oli seudulla vieras suuri pöllö nähty muutaman viikon oleilleen seudulla. Ja kyllä, Fenwickin haastateltavien mukaan kellotkin pysähtelevät, jopa digitaaliset.

Näin Runebergin päivänä tienoilla tuli mieleen muutkin hahmot kansakuntamme kaapin päältä. Tammikuun 14. päivä oli Sakarin ja siten myös Z Topeliuksen päivä. Hänen lintujutuista mieleen muistui ”Koivu ja tähti” satu. Venäläisethän veivät isovihan aikaan hurjan määrän suomalaisia lapsia, naisia ja sotilaitakin orjiksi Venäjälle ja sieltä etelään. Vaaleaihoiset orjat kiinnostivat Turkia, Persiaa ja jopa Intiaa. Jerusalemin patriarkka vetosi venäläisiin, että suomalaisia kristittyjä ei tuotaisi muslimille myytäviksi. Orjaksi joutui myös Topeliuksen isän isosetä, joka lopulta onnistui palaamaan takaisin kulkemalla aina auringon laskun mukaan luoteeseen ja näin Suomeen (siis silloisen Ruotsin Itämaahan).

Koivu ja tähti- sadussa pikkulinnut (kaksikon pikkusiskojen enkelsielut) ohjaavat Venäjältä kotiin yrittäviä sisaruksia löytämään kotikoivun, iltatähden, pihatantereen ja vanhempiensa. Topeliuksen kolme lasta kuolivat vuoden parin ikäisinä. Tätä perua varmaan on myös runo ”Varpunen jouluaamuna” jossa varpunen kertoo ”olevansa pieni veljesi, joka tuli taivahasta” Nämä lintutarinat kertovat uskomuksista lintujen ja kuolleiden sielujen yhteydestä mutta paljon myös Topeliuksen luontosuhteesta. Vuonna 1870 hän oli perustamassa Maj Föreningiä, Suomen ensimmäistä eläinsuojeluyhdistystä tärkeimpänä suojelukohteena pikkulinnut.

Rainer Grönlund



Kuva: Canva.com

MINNE MENNÄ?

*Tämän aukeaman tilaisuuksin ei tarvitse ilmoittautua.
Lisätietoja saat soittamalla p. 044 536 7741*

VIRKEÄ VANHUUS-LUENTOSARJA



24.4. klo 10-11.30

Muistisairaudet, ennaltaehkäisyn keinot ja hälytysmerkit

Muistiyhdistyksen asiantuntija Hanne Mansala

Virkeä vanhuus -luennoilla kuulet painavaa asiaa ikääntymisen mahdollisuuksista.

Luennot pidetään pääkirjaston Studiassa ja lisäksi luennot on mahdollista nähdä omakirjastosta.

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

22.5. klo 10-11.30

Tasapainon hallinta ja sen harjoittaminen

Ikääntyneiden liikunnan ja kuntoutuksen

erityisasiantuntija, fysioterapeutti Tiina Pitkänen

TUOLIAVUSTEINEN JUMPPA RUUSUKORTTELISSA

**Tiistaisin 2 ryhmää
kello 11.30-12.15 sekä 12.30-13.15**

Ruusukorttelin liikuntasalissa
(Puistokatu 11, Turku).

Tuoliavusteisessa jumpassa voi osan liikkeistä tehdä kunnan mukaan myös seisten.

Jumpan vetäjänä Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoinen



KAIKILLE AVOIMIA TAPAHTUMIA



To 3.4. klo 13-16

Kevätmyyjäiset Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa

Ti 8.4. klo 10-11.30

Tietoisku: Jätehuollon uudet tuulet

Ti 15.4. klo 14-15.30

Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa

Ti 22.4. klo 10-11

Musiikin ja laulun lumoa yhdessä Turun Seudun Yksityiset Päivähoitajat ry:n kanssa

Ti 13.5. klo 14-15.30

Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa

SÄÄNNÖLLISTÄ TOIMINTAA VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

MAANANTAI

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

Tietovisa joka toinen maanantai klo 10.30-11.30, parittomilla viikoilla.
Visaillaan kysymysten ja pulmien parissa ja juodaan kahvit.

TIISTAI

Menneitä muistellen joka toinen tiistai klo 10-11.30, parillisilla viikoilla.
Muistellaan mukavia iloisissa seurassa.

KESKIVIikko

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

Englannin keskustelukerho joka toinen keskiviikko klo 13-14.30, parittomilla viikoilla. Ylläpidetään englannin kielen keskustelutaitoja rennossa ilmapiirissä. päättyy huhtikuussa

TORSTAI

Pelikerho joka torstai klo 10-11.30. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla.
Pelikerho siirtyy mölkkyy Asemanpuistoon 8.5. alkaen.

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

Hyvää mieltä kaffekupin äärellä joka toinen torstai klo 13-14.30, parittomilla viikoilla.
Hetki yhdessä rupatellen, jotta kukaan ei olisi yksin.

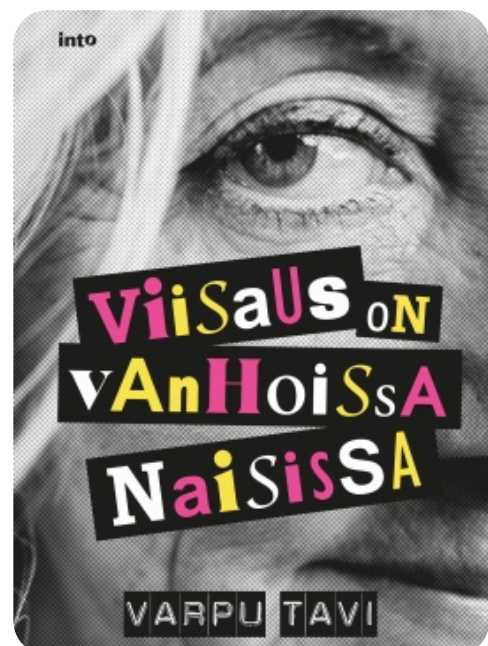
VIISAUS ON VANHOISSA NAISISSA – NAISTEN VOIMAANNUTTAVA LUKUPIIRI

*Viisaus asuu vanhoissa naisissa-
näin ajattelemme Vanhustuessa ja siksi kutsummekin
Sinut jakamaan ajatusten virtaa yhdessä.*

Keskustelun virittäjänä toimii **Varpu Tavin kirja Viisaus on vanhoissa naisissa**. Lue kirjastä pätkiä ja tartumme siinä meitä kiinnostaviin kohtiin. Aloitamme ensisivulta, Aira Samulinin ajatuksista. Voit tulla keskustelemaan tai kuuntelemaan, vaikka kirja olisikin tuntematon. Pääosassa ovat omat elämäkokemuksemme ja niiden jakaminen toistemme kanssa. Elämäkokemustahan meillä on runsaasti ja monipuolisesti.

Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Vanhustuen toimistolla Seijan salissa
tiistaina 8.4. klo 13-14.30. Aloitamme kahvittelulla.

Lisätietoa saat soittamalla Pirjo Solin, 040-5920708



Tervetuloa!

VANHUSTUESSA TAPAHTUU

Ilmoittaudu mukaan!

Alla oleviin tilaisuuksiin ilmoittautumiset toimistolle puh. 044 536 7741

SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

*Syntymäpäiväkahvien ohjelmassa kakkukahvit ja mukavaa yhdessäoloa.
Ilmoittautumiset toimistolle. Mukaan mahtuu 15 juhlijaa.
Jos haluat esittää laulun, runon tai muuta ohjelmaa, ilmoita toimistolle!*

Ti 15.4. klo 13-14.
Maalis- ja huhtikuussa syntyneille yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 8.4. toimistolle.

Kakun lahjoittaa MBakery



Ti 10.6 klo 13-14.
Touko- ja kesäkuussa syntyneille yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 3.6. toimistolle.

Kakun lahjoittaa Tanninen

RETKI KAHVIMUSEOON



Järjestämme retken **Liedon Vilkkimäessä olevaan Kahvimuseoon 7.5.2025.**
Kahvimuseo on ahaa-elämysten paikka. Voimme palata lapsuuteen ja nuoruuteen toppasokerin, Paula-tytön ja erilaisten kahvimerkkien ja kahvikuppien valtakunnassa. Museossa on kahvila.

Menemme Fölinä ja mukana on fölikaveri, joka opastaa Fölin käytössä, jos siihen on tarvetta.

LÄHTÖ: Puutori klo 12.10 Föli-bussi nro 402
PALUU: Kahvimuseon pysäkki klo 14.07 Föli-bussi nro 402

Matka alkaa Puutorilta bussilla nro 402 ja pois jäämme Kahvimuseon pysäkillä, josta on hyvin lyhyt matka museoon. Takaisin tulemme bussilla 402 ja myös kotiinpäin tulossa pysäkki on lähellä museota ja päätepysäkki on Puutori.

Ilmoittautumiset Vanhustuen toimistoon 5.5. mennessä.

Bussimatkan että mahdolliset kahvilaostokset osallistuja kustantaa itse.
Tervetuloa!

Retken vetäjänä on Vanhustuen vapaaehtoinen Pirjo

VANHUSTUEN VAPPUJUHLAT

29.4. kello 13-14.30

Esiintyjänä Teijo Pöyhönen, ohjelmassa Hassu Hattu-kisa, munkkeja ja hauskaa yhdessä oloa.

Kaiva laatikoista hassuin omistamasi hattu tai päästä luovuutesi valloilleen ja kehittele omanlaisesi päähine!

Ilmoittauduthan mukaan 22.4. mennessä toimistolle.

Tervetuloa!



JÄSENEDET

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

ACTION GROUP FINLAND OY

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

ASIANAJOTOIMISTO KAILIALA OY

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

HANSATORIN APTEEKKI

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

HAUTAUSTOIMISTO VEHANEN (ent. Pietét)

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

INSTRUMENTARIUM PUPILLI

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

KINTTUPISTE

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

KOTONA ASUEN SENIORIHOIVA –

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

KOULUTETTU HIEROJA VERA KORHONEN

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

KÄSITYÖ-KAISA KY

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

MUOTITALO MARILYN

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

RUISSALON KYLPYLÄ

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

RUNOSMÄEN KUKKA

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

TURUN HUOLTOEXPERTIT

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

VIKING LINE

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

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



KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Tervetuloa yhdistyksen sääntömääräiseen kevätkokoukseen, joka pidetään torstaina
24.4.2025 alkaen klo 15 yhdistyksen toimistolla os. Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Kokoukseen on mahdollista osallistua myös etäyhteydellä.

Ilmoittautuminen: 16.4.2025 mennessä toimistolle p. 044 536
7741/info@vanhustuki.fi

KEVÄTKOKOUKSEN ESITYSLISTA

- 
1. Kokouksen avaus
 2. Kokouksen järjestäytyminen
 3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
 4. Esityslistan hyväksyminen
 5. Yhdistyksen vuoden 2024 toimintakertomuksen hyväksyminen
 6. Yhdistyksen vuoden 2024 tilinpäätöksen hyväksyminen
 7. Tili- ja vastuuvapauden myöntäminen vastuuvuvelloisille
 8. Muut esille tulevat asiat
 9. Kokouksen päättäminen

Kokouksen jälkeen on vapaamuotoista keskustelua kahvin äärellä sekä Ruusukorttelin koordinaatioyhteistyön esittely. Mikäli haluat tuoda jonkin asian esille kokouksessa, pyydämme sen kirjallisena 16.4.2025 mennessä osoitteeseen sonja.vainikka@vanhustuki.fi tai postitse yhdistyksen toimistolle. Otathan jäsenkorttisi mukaan.

Lämpimästi tervetuloa!
Turun Seudun Vanhustuki ry:n hallitus

YHTEYSTIEDOT

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

Vastaava yhdistystyöntekijä
Katja Välimäki
044 781 1674
katja.valimaki@vanhustuki.fi

Yhdistystyöntekijät
044 536 7741
info@vanhustuki.fi

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

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

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

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

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

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



Posti Green

**Heille, jotka tuntevat
klassikot,**

**mutta
innostuvat myös
uusista rytmeistä**

Oikeus muutoksiin pidätetään.

Tämän hetken iki-ihanat kestopuosikit laivalipun hinnalla.

Viking Grace

26.3. Hurma, 29.3. Eini, 30.-31.3. Eija Kantola & Omega

1.4. Tomi Markkola & Kipinä, 2.4. Vanhasuora & Esa Nummela, 6.4. Janne Tulkki & Tulinen Sydän, 13.-14.4. Saija Tuupanen, 15.4. Komiat, 21.-22.4. Neitokset, 23.4. Markku Aro & Diesel, 27.4. Suuri Tanssiristeily, 28.4. Lasse Hoikka & Souvarit

4.-5.5. Taikakuu, 6.5. Weranta, 7.5. A.Aalto, 11.-12.5. Antti Ahopelto & Etiketti, 13.5. Susanna Heikki & Voimaorkesteri, 14.5. Leif Lindeman

Viking Glory

19.-20.3. Pirita Niemenmaa & MiSiO, 26.-27.3. Kyösti Mäkimatila & Ajan Sointu

2.-3.4. Heidi Pakarinen & HOT, 10.4. Tommi Soidinmäki & Vastakaiku, 23.-24.4. Arto Nuotio, Jussi Lammela & Hariolax

7.-8.5. Finlanders, 14.-15.5. Charles Plogman & MiSiO, 21.-22.5. Komiat

Varaa viihderisteily osoitteessa vikingline.fi tai soita 0600 41577 (2,00 €/vastattu puhelu + pvm./mpm)

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
WWW.VANHUSTUKI.FI

