



Elämään iloa ja ystävältä tukea

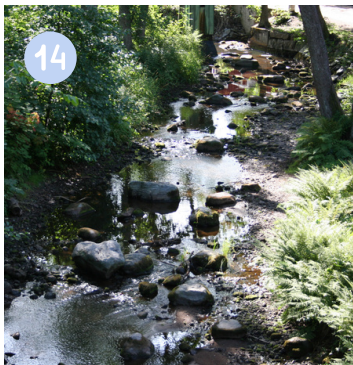
VANHUSTUEN Viesti

**TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI
2 • 2025**





TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY



Kuvat Reetta Liukkonen, Rainer Grönlund, Kirsi Toivonen

- | | |
|--|---|
| 3 Pääkirjoitus | 18 Kesäextra - vinkkejä ja kesäinen menu |
| 4 Vanhustuki tiedottaa | 20 Puuhanurkka |
| 6 Jätehuollon ja lajittelun ABC | 21 Ristikko |
| 8 Marttojen tietoisu | 22 Monipuolista vapaaehtoistoimintaa |
| 10 Kauhukokemus | 25 Yhteisöpedagogi - Mikä se on? |
| 11 Suattasmuarin tarina, lukuvinkkejä kesään | 26 Minne mennä? |
| 12 Virkeä vanhuus -luento: Miten voit tunnistaa ja ennaltaehkäistä alkavaa muistisairautta? | 27 Säännöllistä toimintaa Vanhustuen toimistolla |
| 13 Ruusukortteli 30 vuotta | 28 Vanhustuessa tapahtuu |
| 14 Oikeudellinen ennakointi | 29 Tehtävien ratkaisut |
| 16 Menneitä tapahtumia Vanhustuessa | 30 Jäsenedut |
| 17 Museoretki kahvin maailmaan | 31 Retki Kultarannan puutarhaan |
| 17 Tuleva retki Taidekappeliin | 31 Digiopastusta Vanhustuessa, yhteystiedot |

Vanhustuen Viesti on Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti.
Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa yhdistyksen jäsenille.
Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

**PÄÄTOIMITTAJA**

Sonja Vainikka

TOIMITUSKUNTA

Tiedotusryhmä

KANNEN KUVA

Sirkka-Liisa Haataja

PAINO

X-Copy Oy. Painos 600 kpl.

TAITTOHanna 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

***Alkavan kesäkauden terveisiä lukijoille!***

Lehtemme on taas kerran täynnä mukavaa luettavaa ja monia pieniä virkistäviä tehtäviä löytyy myös sivuilta.

Kesän juttuja on tietysti kesäjuhlat. Meidän perhepiirissä on jo yhdet vietetty, rippijuhlat. Mukavaa valmistella ja valmistaa leipomuksia sekä muita tarjottavia ja samalla seurata nuoren valmistautumista tärkeään juhlaansa. Juhlat meni ilman mitään sen suurempia kompastuksia, vaikkakin juhlakalun pikkusisarukset söivätkin kirkossa juustokakkujen koristeet. Tosin hiljaisuus oli sataprosenttinen. Kuusivuotiaiden kaksosten kanssa on vähän haastavaa saada heidät pysymään paikoillaan ja suu supussa. No kaikki hyvin, koristeita löytyi lisää jääkaapista ja juustokakut saivat makoisan kuorensa. Voi ihanuutta ja onnea, jonka lapset ja lapsenlapset tuovat tullessaan elämäämme.

Yhdistykseen nuorta energiaa saadaan digiopastajan toimesta heti kesäkuun alussa. Olemme saaneet tämän toteuttamiseen jälleen OP:n kesäduunirahaa ja vaikean valinnan jälkeen kesätyöpaikan sai tällä kertaa Inkeri. Toivotaan Inkerille monia opastettavia ja hyvää kokemusta meidän yhdistyksemme pirteässä työporukassa.

Yhdistys järjestää elokuussa retken Kultarantaan, tutustumaan uudistuneeseen presidentin kesäasunnon puutarhaan oppaan opastuksella ja kierroksen jälkeen käydään vielä lounaalla. Olkaa nopeita ilmoittautumisessa, sillä bussi täyttyy varmasti nopeasti lehden ilmestyttyä. Onhan Kultaranta nyt meidän monen mielenkiinnon kohteena ison remontin jälkeen.

Tervetuloa mukaan toimintaan ja nauttikaamme kesän lämmöstä.

Kesäterveisin

Maarit Kulmala

Puheenjohtaja



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 vaihtoehtoista. 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

TOIMISTON KESÄN AUKIOLOAJAT

KESÄN AUKIOLOAJAT

Yhdistyksen toimisto on avoinna

2.6 - 15.6.

ma-pe kello 10:00-14:00

23.6.-4.7.

ma, ti ja to klo 10-13.

Toimisto on suljettuna 7.7.-20.7.

Tämä jälkeen ovet aukeavat jälleen
21.7.-31.8. ma, ti ja to klo 10-13

Suurin osa ryhmistä viettää juhannuksen jälkeen kesätaukoa ja jatkavat jälleen ripotellen 18.7. alkaen. Tarkemmat tiedot ryhmien aikatauluista löydät lehden sivulta 27.

Alla olevat ryhmät kokoontuvat viikoittain myös juhannuksen jälkeen 23.6. alkaen lukuun ottamatta toimiston sulkuviikkoja.

Maanantaisin klo 10-11.30 Korttipelikerho

Tiistaisin klo 10-11.30 Hyvää mieltä kaffekupin äärellä

Torstaisin klo 10-11.30 Mөлky

Leppoisa kesän aikaa!



VANHUSTUEN NETTISIVUT OVAT UUDISTUNEET

Oletko jo käynyt kurkkaamassa Vanhustuen uudistuneet nettisivut?

Yhdistyksemme nettisivut ovat saaneet uuden ilmeen ja parannetun rakenteen.

Uudistuksen myötä sivuilta löytyy nyt entistä selkeämmin tietoa toiminnastamme, tapahtumista ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Tavoitteenamme oli tehdä sivuista entistä helppokäyttöisemmät sekä ajantasaisemmat ja ennen kaikkea sellaiset, joissa jokaisen on helppo löytää etsimänsä.

Käy kurkkaamassa www.vanhustuki.fi ja jätä rohkeasti palautetta uusista nettisivuista ja kerro mahdollisista kehitysehdotuksista!



Nyt pystyt ilmoittautumaan retkille ja tapahtumiin myös nettisivujemme kautta!



Löydät meidät myös:



turunseudunvanhustuki



Turun Seudun Vanhustuki ry

TEIJAN TERVEISET

Hei Sinä, joka käyt Vanhustuen ryhmissä 😊

Kiitos kun sain kohdata sinut, ja useiden kanssa vaihtaa muutaman sanan ja kuulumisiakin.

Lyhyen työskentelyni aikana sain tutustua ihastuttaviin työtovereihini. Sain oppia näkemään, kuulemaan ja havainnoimaan, miten upeaa ja tärkeää työtä Vanhustuen tiimi tekee. Minun on nyt aika hyvästellä, ja jatkaa matkaani.

Kiitos 🙏

Aurinkoisin keväisin terveisin Teija siitä "etupulpetista"



KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous järjestettiin torstaina 24.4. toimistolla ja paikalla oli yhdeksän jäsentä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2024 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä kuultiin tilintarkastuskertomus. Lisäksi myönnettiin vastuuvapaus vastuuvellallisille. Kokouksen jälkeen kuultiin Ruusukorttelin koordinaatioyhteistyöstä sekä ajankohtaisesta toiminnasta kahvin lomassa.

Vuoden 2024 lopussa yhdistyksessä oli 486 henkilöjäsentä, joista 25 oli kunniajäseniä. Vuoden aikana yhdistyksestä erosi 34 jäsentä ja liittyi 42 uutta jäsentä.

Erilaisissa vapaaehtoistehtävissä esimerkiksi tukiystävinä, kuntoilukummeina, keikka-auttajina tai ryhmänohjaajina toimi lähes 250 henkilöä. Vapaaehtoisten määrä kasvoi vuodesta 2023 28%. Kasvua on tapahtunut myös yhdistyksen avoimessa toiminnassa, kun tilaisuuksien ja tapahtumien kävijämäärä kasvoi 20 % edelliseen vuoteen verrattuna.

Sydämelliset kiitokset kaikille yhdistyksen toiminnassa mukana olleille!

vs. toiminnanjohtaja
Sonja Vainikka

JÄTEHUOLLON JA LAJITTELUN ABC

Ammattiopisto Livialta Cristina Huurre, joka suorittaa luonto- ja ympäristöalan tutkintoa kävi 8.4.2025 yhdistyksen toimistolla kertomassa jätehuollon asioista.

Saimme kuulla mm. miksi lajittelemme (säästämme luonnonvaroja ja energiaa). Kuka jäteasioista määrää (EU, Suomen laki ja alueelliset jätehuoltomääräykset).

Turun seudulla jätehuoltoa hoitaa; LSJH (Lounais-Suomen Jätehuolto).

Jätehuollon tärkeysjärjestys on:

- Jätteen määrän vähentäminen
- Uudelleenkäyttö
- Lajittelu ja kierrätys
- Energia
- Loppusijoitus



Oikein lajiteltuna suuri osa jätteestä päätyy hyötykäyttöön uusien tuotteiden raaka-aineeksi tai energiaksi. Lounais-Suomen jätehuolto tekee silloin tällöin koostumustutkimuksia roskapussien sisällöstä. Tässä muutama tulos; Polttokelpoisen jätteen seassa oli biojätettä 34,4%, muovia 18,3% ja paperia yli 11%. Kuulijoille tuli myös uutta tietoa; Biojätepusseja joita vielä löytyy kauppojen hedelmä- ja vihannesosastoilta, ei saa laittaa nykyisin biojäteastiaan. Rahka-/jogurttipurkkeja ei tarvitse enää huuhdella (jäteasemalla hoituu automaattilla). Napateippiä pattereiden päihin ja huom! rikkinäinen juomalasi sekajätteeseen, lasipullot lasinkeräykseen.

Yleistä tietoa lajittelusta lisää löytyy www.kierratysinfo.fi

Anneli Wiberg

BIOJÄTE

- Ruoan tähteet
- Pilaantuneet elintarvikkeet
- Hedelmien ja vihannesten kuoret
- Kalan ja lihan perkeet
- Elintarvikerasvat ja ruokaöljyt (imeytettynä paperiin tai suljetussa maitopurkissa)
- Kahvin ja teen porot
- Suodatinpaperit, teepussit, talouspaperit, lautasliinat, nenäliinat
- Luut ja ruodot
- Kasvinosat, kuihtuneet kukat, leikkokukat

KARTONKIPAKKAUKSET

- Kartonkiset nestepakkaukset
- Elintarvikkeiden ja muiden tuotteiden paperi- ja kartonkipakkaukset
- Paperipussit, -kassit ja käärepaperit, WC- ja talouspaperirullien hylsy
- Pizzalaatikot, munakennot, noutoruoka-astiat ja –pakkaukset, kertakäyttömukit
- Puhvelilaatikot
- Kartonkiset ja paperiset pakkaustäytteet

SEKAJÄTE

- Kierrätykseen kelpaamattomat materiaalit, esim. likaantuneet paperit, pahvit ja muovipakkaukset
- Hehku- ja halogeenilamput, sulakkeet
- Siivousjäte ja imurin pölypussit
- PVC-muovia sisältävät jätteet, esim. puhallettavat lelut, muovipressut, vahakankaat ja sadevaatteet
- Ikkunalasi, peililasi, posliini, keramiikka ja kristalli
- Kumitavara, kuten polkupyörän renkaat
- Rikkinäiset kengät ja vaatteet
- Kinkunrasva ja muu juokseva rasva pakattuna tiiviisti esim. muovipulloon
- Kertakäyttövaipat ja terveyssiteet

MUOVI

- Kotitalouden tyhjät muovipakkaukset
- Elintarvikkepakkaukset (jogurttipurkit, voirasiat, leikkele-, juusto- ja valmisruokapakkaukset jne.)
- Pesuainepakkaukset
- Muut kotitalouden muovipakkaukset, -pullot ja -purkit (muovipullot, kanisterit, purkit, tuubit, lelu-, työkalu-, puutarha- ja kalastusvälinepakkaukset jne.)
- Noutoruoka-astiat ja –pakkaukset, kertakäyttömukit
- Muovikassit, -pussit ja -kääreet
- Styrox-pakkaukset ja muut muoviset pakkaustäytteet

Lähde : kierratysinfo.fi

TIESITKÖ?

Lasiastioita, kuten juomalaseja, uunivuokia, kahvipannuja tai kattiloiden ja pannujen kansia ei saa laittaa lasikierrätykseen. Pakkauslasin keräykseen voi laittaa ainoastaan lasipakkauksia kuten lasipurkkeja ja pantittomia lasipulloja.





Näin taittelet biojätepussin sanomalehdestä

Tässä Annelin antama ohje biojätepussiin, jonka saa tehtyä kätevästi sanomalehdestä.



1.

Levitä kaksi sanomalehden aukeamaa päällekkäin. Taita leveyssuunnassa n.10cm:n taite. Käännä lehti sitten nurin päin alustaa vasten



2.

Taita aukeama kolmeen osaan siten, että taitteet menevät päällekkäin.



3.

Sujauta päällimmäinen taite alemman sisään. Käännä lehti siten, että taitteet menevät päällekkäin.



4.

Taita lehti suunnilleen puolivälistä.



5.

Työnnä taite ylälaidan vahviketaitoksen alle.



6.

Avaa pussi yläreunasta ja muotoile. Kapeamman pussin saat taittelemalla pussin pystysuunnassa.

MARTTOJEN TIETOISKU

Toukokuun tietoiskussa Marttaliiton edustaja kotitalousopettaja Pia Niemonen oli kertomassa ravitsemuksesta. Marttoihin voi kuulua joko paikallisen yhdistyksen jäsenenä tai valtakunnallisen liiton kautta, Pia kuuluu jälkimmäiseen ja käy koulutustilaisuuksissa laajemmilla alueilla. Valtio maksaa yhdistykselle vuosittain n.10 % tukea.

Aluksi keskustelu painottui kodin siivoukseen: vaatteiden huoltoon ja ikkunoiden pesuun, joka tehdään näin keväisin, kun aurinko jo paistaa paljastaen pölyt lasipinnoissa. Pesuaineeksi riittää 2 pisaraa Fairy-tiskiainetta haaleaan veteen sekoitettuna sekä ruokalusikallinen etikkaa. Pyyhitään kumilastalla ja kuivataan liinalla. Näin ikkunoista tulee kirkkaat!

Luennoitsija kertoi kouluikäisille kotitaloutta opettaessaan kohdanneensa kysymyksen: mikä on kattila ja mikä kansi! Eli kouluikäiset eivät sitä tiedä. Syy on siinä, että nykyisin yhä useammissa kodeissa ruoat tilataan valmiina WOLT:ista tai suoraan kauppa- ja elintarvikkeista, ehkä robottien tuomina. Ellei kotona kokata ja itse keitetä ruokaa, tuleva nuoriso ei saa kotoa mallia, miten ruoka valmistetaan. Kaupan valmisruokia käytettäessä tulee huomioida tuotteeseen merkitty viimeinen käyttöpäivämäärä, jota tulee noudattaa. Ruokailuaikojen tulee olla säännöllisesti toistuvia. Aamu aloitetaan esimerkiksi kahvilla tai teellä ja aamupuurolla.



Kuva: Ruokavirasto.fi

Keitetyn aamupuuron voi myös valmistaa tuorepuurona: tällöin puurohiutaleet sekoitetaan marjamehuun ja astia asetetaan yöksi jääkaappiin. Aamulla puuro on valmista syötäväksi, koska hiutaleet ovat kostuneet riittävästi. Näin saat vaihtelua perinteiseen aamupuuroon. Hiutaleet ovat Suomessa valmistettuja. (Raision tehtaalla)

Kansanterveyslaitos päivitti ruokapyramidia syksyllä 2024. Pyramidin alimpaan kerrokseen on lisätty hedelmiä ja marjoja, viittä eri väriä ja kasviksia. Ylimpiin osiin on lisätty sattumat (nakit, lihapiirakat) ja muut rasvaiset elintarvikkeet, liha ja kananmuna. ks. kuva.

Syömämme ravinnon lisäksi liikunta vaikuttaa verenkiertoelimistöön ja verenpaineeseen, myös rasva-aineenvaihduntaan ja mielialaan. Ruokailuaikaa tulee viettää hyvällä mielin, nautinnollisesti!

Suomalaisten etu ravitsemuksessa on ollut peruna, jota on itse kasvatettu ilman haitallisia lisäaineita ja on kotimaista monipuolisesti ravitsevaa. Muutkin juurikasvit ja vihannekset ovat kotimaisia Suomessa kasvatettuja, varsinkin kesällä ja syksyisin. Päivittäin tulee muistaa juoda nestettä riittävä määrä, 1,5 – 2 litraa/ päivä.

Jokaisen aterian tulee sisältää riittävä määrä proteiinia, n. 1,2 % omasta painosta. Proteiinia sisältävät liha, kala, kananmuna ja maito. Tai sen voi ostaa valmiina proteiinijauheena, jonka voi lisätä esimerkiksi keittoon tai taikinaan. Proteiinia saa myös hedelmistä ja tietyistä kasviksista. Keskustelu oli vilkasta ja aihe mielenkiintoinen kaikille.

Tiedotusryhmä
Terttu Raitanen



Päivittäin tulee muistaa juoda nestettä riittävä määrä, 1,5 – 2 litraa/ päivä.

Syö kotimaista kalaa monipuolisesti, kalalajeja vaihdellen.

Ruokavalion pohjana ovat sesongin kasvikset.

Palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia ja ravintokuitua.

Suosi kotimaisia marjoja, sieniä ja luonnonyrttejä.

1
Enemmän kalaa

2
Väriä lautaselle

3
Palkokasveja päivittäin

4
Luonnosta hyvää

Muutos lautasella – arjen ruokavalinnat

5
Hyvää täysjyvää

6
Peruna on ekoteko

7
Puraise pähkinää, siemeniä myös

8
Sopivasti maitotuotteita

Helli kehoa täysjyväviljoilla, vatsa toimii, pää pelaa ja sairastumisriski pienenee.

Perunalla on superpieni hiilijalanjälki ja mahtava maku.

Pähkinät ja siemenet sisältävät hyviä rasvoja, niitä voi syödä sellaisenaan tai vaikkapa sämpyläaikinaan sekoitettuna.

Ruoan valmistaminen ja yhdessä syöminen perheen tai ystävien kesken tuo iloa arkeen. Kokeilkaa uusia tuotteita ja makuja, niistä voi jopa innostua!

Ruokailoa ja innostumista 9



Lähde: Martat.fi

KAUHUKOKEMUS

”...niin pitkä on matka, ei koulua näy...”

Ensimmäisellä luokalla kansakoulua sovittiin talvella (1954-5) poikien kanssa, että aamulla mennään suksilla kouluun. Asuimme Raision Pasalassa tai Kuloisissa toiselta nimeltään. Koulumatka, vähän yli viisi kilometriä, kiersi Raisio kirkon kautta. Suora reitti metsän läpi ja joen jään yli oli suksilla paljon lyhempi. Mahittulan koulu oli kauniisti joen rannalla, tietä eteenpäin oli kartano ja sen takana Hintsan pato ja jauhomylly. Sen hyörinää olimme poikien kanssa käyneet padon sillalta katselemassa. Jyväsiä tuotiin ja jauhosäkkejä vietiin hevoskyydillä.

Suksilla kouluun, kuten oli ollut puhe. Yöllä oli ollut hirveä tuuli. Meille metsän keskelle se ei ollut kuitenkaan paljoa tuntunut. Aamulla oli lähes tyyni ja melko lämmin. Niinpä olin innolla lähdössä liikkeelle. Normaaliin aikaan mutta ketään ei näkynyt missään. No, ne taisivat sitten jo mennä. Ei kun perään. Kova tuuli oli metsästä puhaltanut lumia pois, monin paikoin oli vain jäinen maa. Latu oli paikka paikoin lähes tunnistamaton. Pellolle tullessani latua näkyi entistä vähemmän. Suunnan tiesin ja sen, että pelto vietti alas joelle, josta latu vei koulun punaiselle rantasaunalle ja siitä mäkeä ylös samenväriselle puukoululle.

Alamäkeä hiihtäessäni lähelle jokea lumi yhtäkkiä petti ja putosin. Lumi oli kinostunut pellon mukaisesti joen päälle. Tällaista en ollut koskaan nähnyt. Kaiken lisäksi en enää nähnyt peltoa, en jokea. Oli tullut sen verran suoja, että usva peitti kaiken. Lumen ja taivaan rajaa ei näkynyt. Suurin ongelma oli kuitenkin se, että olin suksineni lähes kainaloja myöten lumessa. Siteisiin ei yltänyt. Lumesta pitäisi ensin ängetä pois. Se oli vaikeaa. En tiennyt miten pitkään tätä syvää lunta kahlattavaksi riittäisi. Itku oli lähellä. Ajattelin kuitenkin selkeästi, että itku vie voimat ja tiukkuuden. Täältä minua ei kukaan löydä, kotoa huolestuvat vasta illalla ja koulussa voivat ajatella, että olen kipeä. Jäisi lumeen.

Jatkoin siis hitaasti ja sinnikkäästi eteenpäin, ounastelin, että keskemällä jokea olisi vähemmän lunta. Sää oli outo, näkyi vain valkoista. Lumessa eteenpäin vitkutellessani en lopulta tarkalleen tiennyt, mihin suuntaan pitäisi mennä. Kaikki oli valkoista. Tiesin että olin joen jäällä. Reunoja ja taivaasta ei erottanut toisistaan. Olin valkeudessa.

Pitkän ponnistelun jälkeen olin hitaan rauhallisesti edeten päässyt korkeasta lumesta. Aikaa siihen meni. Nyt voisi taas hiihtää. Sinnikkäästi lumivankilasta vapauduttuani olin kuitenkin kadottanut suunnan. En osannut sanoa, mistä olin tullut. Valkeus oli edelleen kaikkialla. Oli tyyntä ja lämmintä. Onneksi kinokset olivat vielä pakkaslunta ja siksi sen verran keveitä, että niistä oli mahdollista vapautua. Ei vinkkiä, mihin suuntaan pitäisi mennä. Väärässä suunnassa olisi se vaara, etten löytäisi piinasta pois. Voisin uupua loputtomalla matkalla. Joku vainu minulla ehkä oli, sillä päätin suunnan ja lähdin matkaan. Olimme aiemmin talvella käyneet luokan kanssa joelle rakennetulla napakelkalla voimistelutunnilla leikkimässä, joten tiesin, että jos se tulisi vastaan, olisin pelastunut. Siitä koululle pystyisin varmasti hiihtämään, olisihan siinä hiihtomatka selvillä: Kelkalta rantasaunalle ja siitä mäkeä ylös koululle.

Valkeudesta häämötti jotain, kaipaamani napakelkka tuli esiin. Olin huojentunut, mutta uskalsin olla vasta lievästi iloinen, vaikka tiesin, että pelastuin. Loppumatkasta selvisin juuri niin, kuin olin odottanutkin. Luokkaan tulini melko paljon myöhässä. Opettaja ei sanonut mitään, enkä minäkään. Lumi oli ollut sen verran pakkaslunta etten ollut paljoa kastunut. Ehkä en kuitenkaan olisi pystynyt seikkailuani murtumatta ja itkemättä kertomaan. Joten se siitä sillä kertaa. En myöhemminkään kertonut kauhukokemuksestani kenellekään. Epäilen, että kokemus lopulta kuitenkin vahvistui, samalla kun se opetti, tosin ehkä liian varhain, että elämässä voi tulla eteen todella pahoja ja haastavia tilanteita.

Rainer Grönlund

SUATTASMUARIN TARINA

Olin kova lukemaan jo lapsena, tosin opin lukemaan vasta koulussa. Olin Kaskiston koulun kirjaston tai lainaston (silloinen sanonta) ahkera käyttäjä.

Ennenkuin opin lukemaan lainasin usein neljää kirjaa: Hanhiemon satuaarre, Tiitiäisen satupuu, Jöröjukka ja Euroopan kuninkaallisista kertovan kirjan.

Kolme pientä karhua oli koskettava tarina, jonka halusin kuulla aina uudelleen ja uudelleen. Tiitiäisen satupuusta muistan siilirunon, joka alkoi näin: "Oi, sano siili, olen tunteellinen siili, olen hyvä, kiltti, hellä. Ja kelläpä, kellä on vastaansanomista?"

Äiti varmaan halusi lainata minulle Jöröjukka-kirjan, jossa oli tarina: Peukalon-imijä Pekka. Minä nimittäin istuin usein peukalo suussa. Minulla ei ollut tuttia. Peukalooni uhattiin laittaa "kimröökiä" Kimrööki eli noki-, lamppu- tai hiilimusta on hienojakoista puhdasta hiiltä jota valmistetaan kuivatislaamalla tai asetyleenä käyttäen hiilipitoisista aineista. Kimröökiä valmistettiin Suomessa tervanpoltton sivutuotteena tai sitten hitaasti palavista orgaanisista aineista kuten koivuntuohesta(googlesta). Jo aineen nimi tuntui kauhealta, mutta pelottelu ei tehonnut.

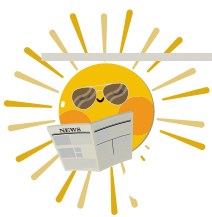
Peukalopekan tarina toimi minulle paremmin, lopetin peukalon imemisen. Kynsien pureskelu jäi samoihin aikoihin, kun näin äitin Uusi nainen -lehdessä lakattuja kynsiä.

Ihastuin niihin heti ja tuumasin, ettei kynnen tynkiä voi lakata. Kun opin itse lukemaan, aluksi luin Iris Kähärin ja Anni Swanin kirjoja. Iris-rukka ja Ollin oppivuodet olivat hyvin koskettavia tarinoita. Hallatunturin lapset oli kirja, jota lukiessa itkin, sen oli kirjoittanut ruotsalainen kirjailija.



Jostain kummallisesta syystä tykkäsin lukea surullisia tarinoita ja runoja. Meillä oli joku vanha kirja, jossa oli Eino Leinon runoja. Luin moneen kertaan runon Räikkö räähkästä, joka alkaa näin: "Tuo turilas, Räikkö räähkä, neuvoi tien viholliselle, kahden kallion lomasta, syksy-yönä hiljaisena; teki sen henkensä hädässä." Vihollinen poltti koko kylän, mutta säästi Räikkö räähkän talon. Ristiriitaisissa tunteissa hämmästelin tuon turilaan toimintaa, enkä varmaan ihan ymmärtänyt, koska piti niin useasti lukea sitä runoa.

Rauni Niinimäki



LUKUVINKKEJÄ KESÄÄN

Vanhustuen asiakkaiden lukuvinkkejä kesään!

1

Puuvillatehdas-sarja, Ann-Christin Antell

Historiallinen romaanisarja vie lukijan 1800–1900-luvun vaihteen Turkuun, jossa naisten elämä puuvillatehtaan ympärillä kietoutuu romantiikan ja yhteiskunnallisten teemojen ympärille. Ensimmäinen kirja *Puuvillatehtaan varjossa*, toinen *Puuvillatehtaan perijä* ja kolmas *Puuvillatehtaan kilpailija*.

2

Kaikki taivaan sini, Mélissa Da Costa

Parantumattomasti sairas Émile lähtee matkalle salaperäisen Joannen kanssa. Yhdessä he kulkevat halki Ranskan kohdaten elämän ja kuoleman kysymykset sekä toisensa. Koskettava kertomus ystävydestä, rakkaudesta ja toivosta.

3

Vettä kukille, Valérie Perrin

Palkittu menestysromaanini unohtumattomasta hautausmaan naisesta, joka ei lakkaa uskomasta huomiseen.

MITEN VOIT TUNNISTAA JA ENNALTAEHKÄISTÄÄ ALKAVAA MUISTISAIRAUTTA?

Virkeä Vanhuus -luennolla 24.4.2025. Muistiyhdistyksen asiantuntija Hanne Mansala luennoi muistisairauksista sekä niiden ennaltaehkäisyyn keinoista ja hälytysmerkeistä.

Muistisairaudet koskettavat Suomessa arviolta yli 150 000 ihmistä. Uusia diagnooseja tehdään vuosittain noin 23 000. Sairaus kehittyy hiljalleen, joten ensioireita on vaikea itse tunnistaa. Yleensä läheisten onkin helpompi huomata muutokset.

Suomessa yleisimmät etenevät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale -tauti, Otsa-ohimolohkoperäinen muistisairaus, Parkinsonin taudin muistisairaus ja Verisuoniperäinen muistisairaus. Nämä yleisimmät muistisairaudet ovat keskenään erilaisia ja niiden oireet ja eteneminen poikkeavat toisistaan. Pitkälle edetessään kaikki johtavat dementiaan, johon liittyy useita kognitiivisen ja älyllisen toiminnan häiriöitä. *Muistin lisäksi muukin toimintakyky heikkenee kokonaisvaltaisesti.* Tärkeää olisikin huolehtia ennaltaehkäisevästä toiminnasta sekä sydän- ja verisuonitautien tasapainosta (kolesteroli, verenpaine, 2 tyypin diabetes). Varhainen diagnosointi sekä hoito auttavat elämänlaadun ylläpitämiseen.

Ikääntymisen vaikutus muistiin

Ikääntyessä mieleen painaminen heikkenee ja mieleen palauttaminen käy työläämmäksi, kun aloitteellisuutta ja ponnistelua vaativa prosessointi hidastuu. Muistissa säilyttäminen ei heikkene. Vanhat tiedot ja taidot kyllä säilyvät, mutta keskittymiskyvyn häiriintyessä tilannetekijöiden vaikutus muistamiseen korostuu. Esimerkiksi kun huomio kiinnittyykin toisaalle, meneillään oleva tekeminen unohtuu.

Alkavan muistisairauden ensioireita

Olennaista on kiinnittää huomiota näiden *toistuvuuteen*

- Jatkuva unohtelu, keskittymisvaikeudet
- Motoriset ongelmat, kömpelyys ja hitaus
- Puhehäiriöt, kirjoittamisen ja lukemisen ymmärtämisen vaikeutuminen
- Matemaattisten taitojen heikkeneminen
- Perheenjäsenten ja läheisten nimien unohtaminen
- Tutuilta reiteiltä eksyminen ja harhailu
- Unen laadun heikkeneminen, yölliset heräämiset, nukahtamisvaikeudet
- Mielialan vaihtelut, masennus, ahdistus, hermostuneisuus, ärtyisyys, kärsivällisyyden puute
- Persoonallisuuden muutokset, aistiharhat, hallusinaatiot

Omalla toiminnalla voi vaikuttaa muistitoimintojen säilymiseen



Innokylä/ Finger-toimintamalli

1.Liikunta auttaa aivosoluja uusiutumaan, nopeuttaa ajattelua ja oppimista ja parantaa unen laatua.

Ulkoilun ja arkiliikunnan ohella suositellaan liikumista viikoittain 2½ h reippaasti ja 1h15min rasittuen. Esim. siivous, pihatyöt, puutarhahoito, tuolijumppa, kuntosali, mölkky, kävely, pyöräily, tanssi, kevyt liikuskelu.

2.Ravinto. Ravitsemussuositusten mukaan tulisi syödä viidesti päivässä jotakin. Tärkeää on säännöllisyys ja monipuolisuus sekä paljon hedelmiä, kasviksia ja marjoja.

3.Aivotreenit yhdistävät monta muistiin vaikuttavaa tekijää. Esim. lukeminen, kirjoittaminen, opiskelu, ongelmanratkaisu, ristikot, visailu, pelit, taideharrastaminen, laulaminen, soittaminen, musiikin kuuntelu, konsertit, teatteri, käsityöt, leipominen. Myös totutun arkirutiinin muuttaminen tuo aivoille haastetta - ja virkistääkin. Aivojen aktivointi lisää sosiaalisia virikkeitä ja fyysistä kuntoa, rentouttaa ja tuottaa onnistumisen iloa

4.Uni ja rentoutuminen. Unen aikana aivot puhdistuu, tiedot järjestyvät uudelleen, tapahtuu tunteiden käsittelyä ja oppiminen tehostuu.

5.Sosiaalinen aktiivisuus, keskusteluun osallistuminen, toisten toimintojen tarkkailu ja reagointi pitävät aivot vireinä. Hyvät ihmissuhteet kohottavat mielialaa. Sosiaaliset aivot tekevät töitä muistamisen ja tunnetaitojen parissa. Esim. keskusteluryhmiin osallistuminen, kerhotoiminta, pelit, käsityöt, syntymäpäivät, kulttuuririennot.

*Tiedotusryhmä,
Reetta Liukkonen*

RUUSUKORTTELI 30 VUOTTA!

On kulunut jo kolmekymmentä vuotta siitä, kun Ruusukorttelin hyvinvointikeskus avasi ovensa ensimmäisen kerran. Kotona asuville ikääntyneille suunnattua hyvinvointikeskusta oli toivottu Turkuun jo pitkään ja vappuna 1995 tämä toive toteutui, kun Ruusukortteli avautui. Talossa on ikääntyneille suunnattuja asuntoja sekä eri kokoisia ryhmätiloja, juhlasali, kahvilatila, kuntosali ja liikuntasali.

Monella meistä on paljon mukavia muistoja vuosien varrelta liittyen talon erilaisiin tapahtumiin sekä toimintaan. Tiesitkö, että talon on ollut vihkimässä käyttöön rouva Tellervo Koivisto? Talossa on järjestetty niin tansseja, konsertteja kuin luentotilaisuuksiakin sekä kaikkea niiden väliltä. Myös ryhmätoiminta on ollut monipuolista ja erityisesti liikuntaryhmät ovat olleet kaikki nämä vuodet hyvin suosittuja.

Vuoteen 2023 asti Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen toiminnasta vastasi Turun kaupunki ja talossa työskenteli mm. vapaa-ajan ohjaajia, jotka järjestivät monipuolista ryhmätoimintaa kohderyhmänään eläkeikäiset turkulaiset. Myös Turun seudulla toimivat järjestöt sekä liikuntapalvelut ovat järjestäneet tiloissa toimintaa. Vuoden 2023 alusta toiminnasta otti vastuun Varha ja toiminta jatkui pitkälti entisellään kesään 2024 asti, jolloin Varhan toimesta järjestetty toiminta päätettiin lopettaa.



Timo Rautala ja Hanna-Kaisa Rupponen



Turun NMKY:n seniorikuoro

Elokuusta 2024 alkaen Ruusukorttelin toimintaa on koordinoanut Turun Seudun Vanhustuki ry ja Suomen Punaisen Ristin Turun osasto yhdessä Turun kaupungin tuella. Tuella on palkattu koordinaattori, jonka tehtävänä on mm. ottaa vastaan tilavarauksia ja huolehtia siitä, että talossa on monipuolisesti kaikille avointa ja maksutonta toimintaa tarjolla. Tapahtumia ja ryhmiä järjestävät järjestöt sekä Turun kaupungin liikuntapalvelut.

Juhlistimme talon kolmekymmentävuotista taivalta Ruusukorttelin asukkaiden kanssa 5.5.2025. Juhlan tunnelmaa toivat As Oy Puistovalkaman tarjoamat täytekekkipöytäkahvit sekä musiikillinen ohjelma juhlasalissa. NMKY:n Seniorikuoro sekä Timo Rautala vastasivat musiikillaan iloisesta juhlatunnelmasta ja Armas Pihka yhdessä Fiinan kanssa muisteli hauskaasti menneitä. Tilaisuudessa pidettiin myös juhlallisia puheita.

Paljon onnea Ruusukortteli 30 vuotta!

*Ruusukorttelin koordinaattori,
Hanna-Kaisa Rupponen
ja vs. toiminnanjohtaja,
Sonja Vainikka*



Armas Pihka ja Fiina

OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

Mitä tarkoitetaan oikeudellisella ennakkoinnilla?

Ikääntyminen ja siihen liittyvät haasteet odottavat melkein jokaista ihmistä. Käytännön tasolla oikeudellinen ennakoINTI tarkoittaa **ajossa varautumista tilanteisiin, joissa ihmisellä ei ole enää entisenlaista tai täyttä kykyä määrätä itseään koskevista oikeudellisista asioista**. Vajaakykyisyys voi johtua esimerkiksi edenneestä muistisairaudesta tai muusta ikääntymiseen liittyvästä ennakoimattomasta, mutta todennäköisestä sairaudesta tai vammasta. Ihmisen itsemääräämisoikeus ei katoa mahdollisen vajaakykyisyyden myötä, mutta ihmisen todellisen tahdon selvittäminen voi hämärtä.

Jokaisen on hyvä ennakoida ikääntymistään tärkeiden oikeudellisten toimien suhteen. Oikeudellinen toimi tarkoittaa tahdonilmaisua jonkin oikeudellisesti sitovan asian suhteen, kuten esimerkiksi kaupankäynti, sopimuksen teko ja tässä kirjoituksessa käsitellyt toimet.

Oikeudellinen toimi edellyttää ihmiseltä oikeudellista toimintakykyä, joka tarkoittaa henkilön tarpeellista ymmärryskykyä tehdä oikeudellisesti sitova tahdonilmaisu.

Ihmisen terveen tahdon suojaaminen myös silloin, kun hän ei ole kykenevä sitä todellisuudessa ilmaisemaan on oikeudellisen ennakkoinnin ytimessä. Tarkoituksena on vahvistaa itsemääräämisoikeutta ja ikään kuin siirtää terveenä ihmisen todellinen tahdonilmaisu tulevaisuuteen, jossa hän ei sitä enää kykene ilmaisemaan ulkomaailmalle.

Keskeiset keinot suojella ikääntynyttä ovat **edunvalvontavaltuus** ja **hoitotahto**. Näiden lisäksi on muitakin keinoja suojella itsemääräämisoikeutta ja tahdonilmaisua, kuten **valtakirjavaluus** ja kuolemaan liittyvät oikeustoimet, joista tärkeimpänä lienee **testamentin** teko.

Tässä kirjoituksessa hyödynnetään muunnellusti Kirsti Kuusterän artikkelia "Tämän jokaisen pitäisi tietää oikeudellisesta ennakkoinnista". Kuusterän kirjoituksen lisäksi tekstin loppuun on listattu tärkeimmät lähteet, joihin voi aiheesta kiinnostunut tutustua tarkemmin. Listatut lähteet tarjoavat käytännönläheisiä ohjeistuksia erilaisten asiakirjojen tekoon ja verkossa saatavilla opas antaa lisätietoa kirjoituksessa käsitellyistä asioista helposti ymmärrettävällä tavalla.



Edunvalvonta, edunvalvoja ja edunvalvontavaltuus

Edunvalvonta tarkoittaa tilannetta, jossa **ihmisen heikentynyt oikeudellinen ja taloudellinen toimintakyky vaatii toisen ihmisen huolenpitoa**. Edunvalvonnassa huolehditaan toisin sanoen **toisen ihmisen edun toteutumisesta**. Edunvalvonta kohdistuu tiettyihin asioihin, eli oikeudellinen edunvalvonta ei sisällä esimerkiksi toisen ruokavalion määräämistä.

Edunvalvoja on **edunvalvontaan määrätty henkilö**. Päämiehenä toimii se henkilö, jonka etuja edunvalvoja valvoo.

Edunvalvontavaltuus tarkoittaa jonkin **henkilön valitsemista hoitamaan tärkeitä asioita sen varalta, että henkilö itse ei kykene enää hoitamaan omia asioitaan**.

Henkilön valinta tehdään valtuutuksen kautta, josta on annettu oma lakinsa (Laki edunvalvontavaltuutuksesta, 648/2007). Tämänkin vuoksi on hyvä ajoissa selvittää mihin edunvalvontavaltuutuksella tarkemmin voidaan valtuuttaa ja miten edunvalvontavaltuus tehdään. Edunvalvontavaltuutuksen tekeminen esimerkiksi jo alkaneen muistisairauden jälkeen voi muodostua kovin hankalaksi.

Hoitotahto

Hoitotahdolla ennakoidaan ihmisen vajaakykyisyyttä ja suojellaan itsemäärämis-oikeutta. Jotta hoitotahto voidaan hyväksyä, tulee ihmisen riittävällä tavalla ymmärtää hoitotahdon sisältö ja sen merkitys.

Hoitotahto tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että **saako henkilö minkälaista hoitoa vai saako ylipäättään hoitoa tietyissä tilanteissa**. Hoitotahto voi hoivaa koskevan tahdonilmaisun lisäksi tarkoittaa **laillisen edustajan nimeämistä ja elämän loppuvaiheen tahdonilmaisuja**.

Hoitotahtoa koskeva **laillinen edustaja** on joko **edunvalvoja tai erikseen valtuutettu henkilö**. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö voi ennakoida omaa vajaakykyisyyttään valtuuttamalla luotettavaksi katsomansa henkilö päättämään hänen hoidostaan siinä vaiheessa, kun hän ei ole itse siihen enää kykenevä.

Elämän loppuvaiheen tahdonilmaisut voivat koskea hoidon antamista ylipäättään. Esimerkiksi henkilön päätöstä siitä, että saako hänen elämänsä ylläpitää keinotekoisesti ylläpitävillä hoitomuodoilla.

Valtakirjavaltautus

Valtakirjavaltautuksella **siirretään omaa päätösvaltaa jossain tietyssä asiassa toiselle henkilölle**. Valtakirjavaltautus voidaan tehdä suullisesti ja kirjallisesti, mutta suosituksena on kirjallinen ja sisällöltään selkeästi yksilöity valtakirja.

Valtakirja voi olla **kertavaltakirja**, joka tarkoittaa yhden toimen ajaksi toisen henkilön asiointia omasta puolesta.

Valtakirja voi olla myös **määräaikainen valtakirja**, joka tarkoittaa sen olevan voimassa tietyn ajan.

Valtakirja on sitova.

Testamentti

Testamentti on oikeustoimi, jolla ihminen määrää **miten hänen omaisuutensa jaetaan kuoleman jälkeen**.

Testamentti ei sinänsä liity ikääntymisen oikeudelliseen ennakointiin, sillä testamentti tulee ajankohtaiseksi vasta ihmisen kuoleman jälkeen. Testamentti on kuitenkin tärkeä tehdä ajoissa ja ihmisen ollessa vielä **testamentintekokelpoinen eli tarpeeksi kykenevä määräämään omaisuutensa jaosta**. Kuten edellä mainittu oikeustoimikelpoisuus, testamentintekokelpoisuus myös edellyttää henkilöltä tarpeellista ymmärryskykyä ja tahdonilmaisua testamentin teon suhteen.

Testamenteja on erilaisia ja oikeudellisesti pätevälle testamentille on asetettu erityisvaatimukset, joiden tulee täyttyä. Tämän vuoksi suosituksena on testamentin ajoissa tekemisen lisäksi se, että sen teossa käytetään asiaan perehtyneen henkilön tietotaitoja.

Lähteet, lisälukemisto ja ohjeet asiakirjoihin:

Kuusterä, Kirsi (2016), Tämä jokaisen pitäisi tietää oikeudellisesta ennakoinnista.

Mäki—Petäjä—Leinonen, Anna & Karvonen—Kälkäjä, Anja (2017), Vanhuusoikeuden perusteet.

Suomen muistiasiantuntijat (2021), Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Verkossa saatavilla oleva opas.

Vanhusliiton keskusliitto (Tarja Siltanen, 2023), Näin edunvalvontavaltautus laaditaan.

Vanhusliiton keskusliitto (Kirsti Kuusterä, 2019), Hoitotahto on kaikkien etu.

Vanhustyön keskusliitto (Kirsti Kuusterä, 2019), Varautuminen kuolemaan – muistilista eläville.

*Vanhustuen vapaaehtoinen,
Nadine Nikola*



*Seuraavassa lehdessä
Nadine käsittelee
kattavammin
hoitotahtoa!*



VAPPUJUHLAT

Yhdistyksen toimistolla juhlittiin iloisissa merkeissä

– vappu toi hymyn huulille

Vanhustuesa vietettiin vappujuhlia lämpimässä ja tiiviissä tunnelmassa yhdistyksen toimistolla. Tunnelma oli korkealla heti alkumetreiltä lähtien, ja toimisto oli koristeltu värikkäin ilmapalloin ja serpentiinein. Juhlat sisälsivät herkuttelua sekä monenlaista ohjelmaa. Vierailijat saivat suut makeaksi Rostenin herkullisilla munkeilla ja tietysti tarjolla oli myös simaa ja kahvia.

Opiskelijamme Venlan vappuaiheisessa tietovisassa osallistujat pääsivät testaamaan tietonsa sekä kruunasimme hassu hattu -kilpailun voittajan. Yksi juhlan kohokohdista oli yhteisen vappulaulun tekeminen, joka toteutettiin yhdessä juhlijoiden kanssa. Laulun kokoamisesta vastasi Vili Lehtelä, joka keräsi yleisöltä sanoja ja ideoita. Laulusta pitäisi löytyä ainakin seuraavat sanat: *tasajalka, ratsastaa, hieno, kukka, syntymäpäivä, juosta, aurinko, riemu, mölisee, teekkari- pallo, lilja, nauretaan, koominen, iloitaan, jäätelökipsa, kevät, ilta, tuulinen, Ruissalo, aamiainen, vuokko, ilmassa*. Vili sai loihdittua sanoista lennossa värikkään ja hyväntuulisen vappulaulun, joka laulettiin lopuksi yhdessä koko juhlaväen voimin. Kertosäkeestä tulikin melkoinen korvamato.

Käy kuuntelemassa laulu yhdistyksen nettisivuilta osoitteesta www.vanhustuki.fi/ajankohtaista

VANHUSTUEN VAPPULAULU

Jäätelökipsa taas aukeaa,
Ruissalon ilta-aurinko painuu uinumaan,
Teekkari-pallo pian poksahtaa,
Tuulisessa ilmassa kevättä iloitaan!

Kaikki tasajalkaa nauretaan,
Kevään synttäreitä lauletaan,
Vierustoveri mölisee ja juosta hölisee,
Ja laulaa: Trallallaa!

Kukkahattu päässä ratsastaa,
Hieno aamiainen mielen katsastaa,
Liljat ja vuokot riemuitsee,
Koomisesti kaveri mukana laulelee!

Kaikki tasajalkaa nauretaan,
Kevään synttäreitä lauletaan,
Vierustoveri mölisee ja juosta hölisee,
Ja laulaa: Trallallaa!

Kaikki tasajalkaa nauretaan,
Kevään synttäreitä lauletaan,
Vierustoveri mölisee ja juosta hölisee,
Ja laulaa: Trallallaa!
Ja laulaa: Trallallaa!

VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄ

Huhtikuun Vanhustuen iltapäivässä oli jälleen mukava tunnelma. Tilaisuuden alussa kahvi ja pulla maistuivat monille ja kupposen ääressä jaettiin samalla kuulumisiakin. Yleisöllä oli selvästi jo kevättä rinnassa, sillä nauru ja puheensorina täyttivät koko salin. Yleisöä laulatti ja nauratti mahtava muusikko Timo Rautala. Hänen hauskat juttunsa upposivat yleisöön kuin veitsi voihin. Kyllä on hauska mies ja laulaakin osaa! Juontajina ja yleishäärilijöinä toimivat ihanat Sirpa ja Osku. Myös Vanhustuen sykeryhmäläisiä oli useita paikalla, kiitos heille kahvituksen järjestämisestä.

Musisoinnin lomassa Sirpalla oli vielä yllätys kaikille osallistujille. Tilaisuudessa arvottiin lahjakortteja ja voittajille onkin luvassa kahvintuoksuinen lahja seuraavassa Vanhustuen iltapäivässä. Sitä jäämmekin siis odottelemaan. Nähdään taas Ruusukorttelissa!

*Seuraava Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelissa
9.9. klo 14:00 – 15:30.*



MUSEORETKI KAHVIN MAAILMAAN

*Alta voit lukea tunnelmia 7.5. järjestetystä retkestä Liedon Viikkimäen kahvimuseoon.
Kahvimuseo on avoinna ma-pe klo 8.30 - 16.00 ja opastusta tarjotaan ti-pe klo 10.00-15.00.*

Tuulahdus menneestä ja tunnelmia nykyajasta. ”Meilläkin oli tuollainen peltipurkki, jossa kahvia säilytettiin.” Hyllymetreittäin erilaisia peltipurkkeja ja kahvipaketteja, kahvin keittämisen ja säilyttämisen välineitä, toppasokeria, kuparisia pannuja, tinapannuja, lasipannuja, emalipannuja ja yksi olympiavuoden kahvipannu. Niitä Paulig teki yhteensä 147 kappaletta ja ne annettiin urheilussa menestyneille suomalaisille.

Museo on yhdistyksen puheenjohtaja Seppo Louhivuoren aikaansaannos. Hän kertoi meille tarinoita kahvista niin runsassanaisesti, että poislähtiessä olimme aika historiallisessa mielentilassa.

Kahvilassa piti tietysti juoda kahvia ja syödä maukas korvapuusti tai munkkirinkeli. Päivä oli kaunis, vaikka viileys ei oikein ollut mukavaa, mutta Föli kuljetti porukkamme miellyttävästi.

Pirjo Solin



TULEVA RETKI TAIDEKAPPELIIN

Lähde mukaan Föli-retkelle Hirvensalon Taidekappeliin.

Pyhän Henrikin ekumeeninen Taidekappeli on valmistunut vuonna 2005. Taidekappeli on tila, jossa taide saa elää vapaasti. Sen arkkitehtuuri on huolellisesti suunniteltu taideteos itsessään.

Teemme föli-retken

**Pyhän Henrikin ekumeeniseen Taidekappeliin (Hirvensalossa)
sunnuntaina 20.7. klo 13.30 – 14.30.**

Taidekappelissa on kesäisiä lauluja ja runoja. Iina Kivimäen pianokonsertti. Konserttiin on vapaa pääsy.

Lähdemme bussilla nro 5 – Kauppatori D4, klo 12.36.
Vaihdamme bussia Halvarinkadun pysäkillä ja jatkamme Taidekappeliin bussilla 52.

Takaisin tulemme bussilla 52 klo 15.10 ja vaihdamme bussiin 5.



Taidekappeli.fi

Kesäisiä vinkkejä – iloa ja virkistystä arkeen

Luontoelämyksiä

- Puistokävely: Lähimmän puiston penkillä istuskelu tai rauhallinen kävelyretki virkistää mieltä ja kehoa.
- Lintujen bongailu: Ota kiikarit tai vain istahda ja kuuntele lintujen laulua. Lintujen tunnistamisen tueksi voit ladata älypuhelimien sovelluksen, joka tunnistaa lintujen ääniä: esim. "Muuttolintujen kevät"

Puutarhaa pienesti

- Yrttiruukku ikkunalle: basilika, persilja, timjami kasvavat hyvin pienessäkin tilassa.
- Kukkien hoitoa: amppelikukat tai parvekelaatikoiden kastelu ja hoito tuovat iloa päivään.

Kulttuuria ja muistojen herättelyä

- Äänikirjat ja radiokuunnelmat: Rentoudu kuuntelemalla vanhoja klassikoita tai uutuuksia.
- Valokuvien selailu: Tee oma muistokansio tai katsele vanhoja valokuvia.
- Yhteislaulu: Järjestä yhteislaulutuokio naapureiden tai tuttavien kesken.

Pientä liikettä päivään

- Tuolijumppa: Kevyt liike tuo virkeyttä, vaikka vain muutaman minuutin venyttely.
- Tanssi tuolilla: Laita lempimusiikki soimaan ja anna jalkojen vipattaa mukana.

Makunautintoja

- Makuvesi: Laita veden joukkoon esim. sitruunaa, muita hedelmiä ja marjoja tai vaikka yrttejä esimerkiksi minttua. Näin saat virkistävän juoman ja vaihtelua tavalliseen helposti.
- Itsetehty mehujää: Mehusta tai jogurtista tehty mehujää virkistää helteellä.



Vanhustuen kesäinen Menu

Uudet perunat, munakastike ja mummon hölskykurkut

Munakastike

3 kananmunaa
50 g voita
3 rkl vehnäjauhoja
5 dl maitoa
1 tl suolaa
tilliä



1. Keitä 3 kananmunaa kypsiksi, noin 12 minuuttia on sopiva. Kuori ja käytä munaleikkurin läpi.
2. Kuumenna kattilassa voi. Lisää jauhot ja anna niiden juuri kuplia, mutta älä ruskista.
3. Kaada sekaan maito ja sekoita kastike tasaiseksi. Mausta suolalla.
4. Kaada joukkoon munat ja leikkele myös tilliä sekaan, mikäli haluat.

Hölskykurkut

4 kpl avomaankurkkua
4 rkl väkiviinaetikkaa
2 rkl sokeria
1 tl suolaa
3/4 dl tuoretta tilliä
(hienonnettuna)



1. Laita väkiviinaetikka, sokeri, suola ja hienonnettu tilli tiiviiseen kannelliseen astiaan.
2. Viipaloi avomaankurkut ohuiksi viipaleiksi ja lisää astiaan.
3. Laita kansi tiukasti kiinni ja hölskytä purkkia reippaasti. Anna kurkkujen tekeytyä jääkaapissa 15 minuuttia ennen tarjoilua

Kylkeen uusia perunoita ja vaikka silliä.

Kuvat ja respetit: meillakotona.fi

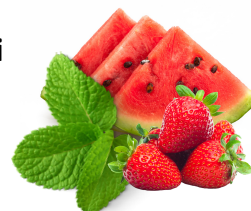
Psstt...vinkkaa meille oma suosikkireseptisi niin julkaisemme sen seuraavassa lehdessä.

Vinkit voit lähettää osoitteeseen
irene.virtanen@vanhustuki.fi tai huikkaa
toimistolla käydessäsi!

Mansikka-melonisalaatti

6 annosta

500g vesimelonia
400g hunajamelonia
250g mansikoita
180g salaattijuustoa tai fetaa
½ ruukkua tuoretta minttua
Lisäksi voi lisätä limemehua oman maun mukaan



Poista halutessasi melonien siemenet. Kuutioi melonit ja leikkaa mansikat lohkoiksi. Laita melonit ja mansikat laakealle vadille. Murustele päälle feta/salaattijuusto.

Viimeistele mintulla ja halutessasi limemehulla.

Resepti: valio

Kinuskikissan mango-passiopurkit

Keksikerros

35 g digestivekeksejä
20 g voita

Kermavaahtokerros

¾ dl vispikermää
¾ tl sokeria
¾ tl vaniljasokeria



Rahkakerros

1 prk Valio Keittiön maustettua
rahkaa mango-passio

1. Murskaa keksit pussissa karkeaksi muruksi.
2. Sekoita sulatettuun voihin. Painele seos juomalasin pohjalle. Laita hetkeksi jääkaappiin.
3. Vatkaa vispikerma ja sokerit kevyeksi vaahdoksi. Lusikoi juomalaseihin vuorotellen mango-passiorahkaa ja kermavaahtoa, jättäen noin 1 cm tilaa pinnalle.
4. Koristele mangolla tai mansikan viipaleilla.

Kuva ja resepti: Valio.fi



AIVOPÄHKINÖITÄ

Mieli tarvitsee toimintaa ja haasteita pysyäksensä 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 hyviä.

Tässä muutama aivopähkinä, joiden avulla virkistät aivotoimintaasi.



TIEDÄTKÖ TÄMÄN KAHVISTA?

1. Paljonko suomalaiset juovat kahvia vuodessa? a) 8 kg, b) 10 kg, c) 12 kg
2. Mistä maasta ensimmäinen kahvikasvi löytyi? a) Etiopiasta, b) Columbiasta, c) Ceylonista
3. Milloin kahvi tuli Suomeen? a) 1600-luvulla, b) 1700-luvulla, c) 1800-luvulla
4. Mitä seuraavista kahvissa ei ole? a) kivennäisaineita, b) vitamiineja, c) hiilihydraatteja
5. Milloin valittiin ensimmäinen Paula-tyttö? a) 1930-luvulla, b) 1950-luvulla, c) 1970-luvulla
6. Minkä värinen on kahvin kukka? _____
7. Mikä on rännäli tai prännäri? _____
8. Mitä varten kahvipannun nokassa oli läppä? _____
9. Mitä tarkoittaa sumppi? _____
10. Mihin avattiin Suomen ensimmäinen kahvila? _____

Tiedotusryhmä,
Reetta Liukkonen

ARVOITUKSIA

1. Matilla on kaksi kolikkoa, jotka tekevät yhteensä 30 senttiä. Toinen niistä ei ole 10 sentin kolikko. Miten tämä on mahdollista?

2. Yksi lippu maksaa 15 euroa, montako euroa maksat kolmesta lipusta? _____
3. Kello oli 13, kun lähdin kävelylle. Kävelin 2 tunnin lenkin ja palasin kotiin. Mitä kello oli kotiin palatessani? _____
4. Mitä enemmän otat siitä pois, sitä isommaksi se kasvaa. Mikä se on? _____
5. Mikä vähän pidempi sana on sama, vaikka sen sanoisi väärinpäin?

6. Mieti, että sinä olisit bussikuski. Ensimmäiseltä pysäkillä tulee kyytiin 6 matkustajaa. Toiselta pysäkillä tulee 4 matkustajaa kyytiin ja lähtee 2 matkustajaa pois. Seuraavalla pysäkillä 1 matkustaja poistuu bussista ja yhtään uutta matkustajaa ei tule kyytiin. Bussi jatkaa matkaa ja neljällä seuraavalla pysäkillä ei pysähdy ollenkaan ja niiden jälkeen kyytiin tulee taas 2 matkustajaa. Mikä on bussikuskin nimi? _____
7. Miten jatkaisit seuraavaa vanhaa sananlaskua?: Sen minkä taakseen jättää, _____

Vastaukset löydät sivulta 29



VAPAAEHTOISEKSI VANHUSTUKEEN

TERVETULOA VAPAAEHTOISTOIMINNAN KURSSILLE

Tiistaina 23.9. klo 16.30-18.30

Olemme uudistaneet vapaaehtoistoimintamme perehdytyksen!

Jatkossa tarjoamme yhden yhteisen aloituskurssin kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Tällä kurssilla esittelemme kattavasti erilaiset vapaaehtoistoiminnan mahdollisuutemme. Saat selkeän kuvan siitä, mitä kaikkea vapaaehtoisena toimiminen meillä voi tarkoittaa ja millaisia tehtäviä on tarjolla.

Kurssin jälkeen voit edetä sinua kiinnostavaan suuntaan ja valita itsellesi sopivan tavan osallistua.

Kurssi ei sido sinua vielä mihinkään, vaan tarjoaa matalan kynnyksen tutustua toimintaamme ja löytää oma paikkasi vapaaehtoisena.

Tule mukaan – meillä on paikka juuri sinulle!



YHDISTYKSEN VAPAAEHTOISTOIMINNAN MUODOT:

Kuntoilukummitoiminta

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

Tukiystävätoiminta

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

Keikka-auttajatoiminta

Autat yli 75-vuotiaasta arjen pienessä askareessa, erilaisissa digipulmissa tai kodin ulkopuolella asiointissa.

Avoin toiminta

Voit toimia ryhmänvetäjänä tai tapahtuma-avustajana. Jäsenenä voit toimia yhdistyksen eri työryhmissä.

VAPAAEHTOISTEN ALKUSYKSYN TAPAAMISET

Kaikkien vapaaehtoisten syysstartti Urheilupuistossa

Tiistaina 26.8.2025 klo 10:00 - 12:00

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 19.8.

Vertaisryhmä Helmet

Tiistaina 9.9.2025 klo 16:30 - 18:00

Aiheena vahvuudet ja jaksaminen
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2.9.

Nämä tapaamiset on
suunnattu
yhdistyksessä
toimiville
vapaaehtoisille

VAPAAEHTOISET TEATTERISSA

- RUMA-ELSA VIHHDYTTI KATSOJIA

Tänä keväänä järjestimme vapaaehtoisten virkistykseksi teatterielämyksen teatteri Akselissa "Ruma Elsa" – näytelmän parissa. Teatteri-ilta oli varattu Vanhustuen poppoolle ja myös työntekijät mahtuivat mukaan viettämään iloista iltaa. Näytelmäsali oli pieni mutta kaikessa tiiviyydessään tunnelmallisen rento, jossa naurunpyrähdykset viitoittivat iltaa. Monelle tuttu kotimainen komediaklassikko "Ruma Elsa", jonka Ensio Rislakki on kirjoittanut jo vuonna 1947 resonoi yhä. Kun aikaa on kulunut näin paljon, voisi luulla, ettei näytelmä enää iskisi meihin nykypäivän katsojiin, mutta päinvastoin.



Ruma-elsa näyttelijöiden loppukiitokset

Näytelmä kertoo tarinan Elsasta (eli poikatyttö Santusta), joka taistelee ajan normeja vastaan olemalla erilainen kuin siskonsa ja ylpeästi sitä. Häntä kiinnostaa opiskelu ja hän vähät välittää pojista ja väheksyy niiden perässä juoksevia siskojaan. Tarinan edetessä Elsa saa kuitenkin tarpeekseen haukuista ja päättääkin lyödä kaikki ällikällä ja toteuttaa muodonmuutoksen. Tämän jälkeen hän suorittaa "tieteellisen kokeen", jossa testaa viehätysvoimaansa siskojensa ja äitinsä miehiin, jotka ovat Elsan käsittelyssä kuin sulaa vahaa. Loppujen lopuksi Elsa palaa kuitenkin entiselleen ja hyväksyy itsensä juuri sellaisena kuin on, sanoivat muut mitä tahtoivat. Näytelmä ei anna valmiita vastauksia vaan laittaa katsojan pohtimaan ehkä omiakin ajatuksiaan sukupuolirooleista, kauneusihanteista ja ikiaikaisesta filosofisesta kysymyksestä rumasta ja kauniista.

Ada Tervasmäki

TOIMINTAVALMIUTTA HÄTÄTILANTEISIIN



Tänä keväänä niin vapaaehtoiset kuin henkilökuntakin päivittivät tietotaitojaan Arjen Akatemian hätäensiapu-kurssilla mainion *kouluttajan Marika Ortion* johdolla. Kurssilla harjoiteltiin erilaisia elyvytystilanteita ja opeteltiin painesidosten tekemistä. Lisäksi käytiin läpi tukeutumistilanteita ja hypovoleemisen sokin oireita (esim. auto-onnettomuustilanteessa) ja miten auttajana toimia, kun niinkään fyysisiä vammoja ei ole näkyvillä, mutta kyseessä on kuitenkin hengenvaarallinen tila. Kouluttajalla oli kiinnostava lähestymistapa asioihin ja hän käytti paljon käytännön tilanteita esimerkkeinä, mikä teki koulutuksesta mieleenpainuvan. Hän toivoi, että jos mitään muuta koulutuksesta ei jäisi mieleen niin ainakin mukaan tarttuisi rohkeutta toimia tilanteissa, joissa joutuu ottamaan "ensimmäisen auttajan" roolin.

Hätätilanteissa liian moni paikalle sattunut odottaa, että joku toinen ohikulkija rientää ensin auttamaan,

silloin vasta itsekkin uskaltaa mennä tilanteeseen lisäkäsiksi. Pelkona saattaa olla, että ei osaa toimia oikein ja vaikeuttaa entisestään autettavan tilaa. *Marikan mukaan tämä pelko on kuitenkin turha: mitään asioita ei voi tehdä niin väärin, että tilannetta pahentaisi omalla auttamisellaan.* Liian moni jättää menemättä myös siksi, että tekee päätelmiä ihmisen ulkonäön perusteella hänen tilastaan tai ajattelee alkoholilla olevan osuutta asiaan. Vaikka näin olisi, ei se avuntarvetta tai ihmisarvoa vähennä. Mikäli paikalla olisi jo kaksikin auttajaa, kannattaa silti pysähtyä tarjoamaan apuaan, sillä jokaiselle löytyy tilanteesta varmasti tarvittava rooli: kaksi elvyttävät vaihdellen vuoroja ja kolmas soittaa hätänumeroon. Hätätilanteet sattuvat eteen yllättäen, niihin ei voi eikä pidä olla koko ajan valmiudessa tai ensiaputaidot tuoreimmassa muistissa. *Kaikista eniten tarvitaan kuitenkin ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta toimia pelosta huolimatta.*

Ada Tervasmäki



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?

Janita, 32-vuotias turkulainen nuori. Perheeni koostuu kahdesta pienestä karvatassusta, jotka ovat mainioita Coton de tular -rodun edustajia. Harrastan koiranäyttelyissä käyntiä.

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTAA TEEN?

Toimin keikka-auttajana.

MITEN LÄHDIN MUKAAN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN?

Opiskeluiden puolesta suoritan vapaaehtoistyön kurssia. Valmistun sosionomiksi syksyllä 2026. Turun Seudun Vanhustukiryh löysin ihan vain nettiä selailemalla!

MITÄ VAPAAEHTOISTOIMINTA VAATII MINULTA?

Vapaaehtoistoiminta vaatii minulta hieman aikaa. Saan kuitenkin joustavasti sopia vuoroja omaan aikatauluuni sopivaksi. Lisäksi ripaus iloista ja reipasta mieltä.

MITÄ HYVÄÄ VAPAAEHTOISUUS TUO ELÄMÄÄSI?

On ilo päästä auttamaan ihmisiä ihan arkiaskareissa. On mukavaa nähdä miten suuri vaikutus sillä on toisen elämään, kun käytän aikaani heitä auttaakseni. Tulee olo, että olen tärkeä ja teen merkityksellistä työtä!

MITÄ HALUAISIT SANOA VAPAAEHTOISUUTTA MIETTIVÄLLE?

Rohkeasti mukaan! Vaikka itsekkin lähdin mukaan toimintaan opintojen vuoksi, en ole sitä katunut. Olen kohdannut monia ihania persoonia vapaaehtoistoiminnan kautta. 😊





Ikääntynyt, tarvitsetko apua?

Ota yhteyttä ikääntyneiden asiakasohjaukseen, jos sinulla on kysyttävää kotona asumista tukevista palveluvaihtoehtoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehtoista ja hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan ja järjestöjen palveluista.

- Voit soittaa meille neuvontanumeroon **02 262 6164 ma-pe klo 9-15.**
- tai asioida **Varha-sovelluksen chatissa.**

Voit ladata Varha-sovelluksen älylaitteeseesi joko AppStoresta tai Google Play-kaupasta hakusanalla "Varha". Voit käyttää sovellusta myös osoitteessa digi.varha.fi

Lue lisää: varha.fi/varha-sovellus

Älä huolehdi yksin. Me autamme.



YHTEISÖPEDAGOGI -MIKÄ SE ON?

Usein kun puhutaan, että joku opiskelee tai työskentelee yhteisöpedagogina, niin moni ihmettelee, että mikä ihme sellainen yhteisöpedagogi on. Yhteisöpedagogi on pähkinänkuoressa yhteisöllisyyden ja ohjaamisen asiantuntija. Yhteisöpedagogit kehittävät yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia ja työskentelee tehtävissä, missä tuetaan ja ohjataan ihmisiä, sekä edistetään osallisuutta. Painopiste onkin ehkäisevässä ja osallisuutta edistävässä työssä.

Yhteisöpedagogin osaamista tarvitaan yhteiskunnassamme laajasti, sillä yhteiskunta polarisoituu jatkuvasti.

Yhteisöpedagogi on ammattikorkeakoulututkinto (210) opintopistettä ja opiskelu kestää yleensä n. 3,5v. Koulutuksessa on neljä eri ”suuntautumisvaihtoehtoa”: nuorisotyö, järjestötyö, työyhteisön kehittäjä ja seikkailukasvatus.

Missä yhteisöpedagogi voi työskennellä?

Yhteisöpedagogi voi työskennellä ihmisten kanssa vauvasta vaariin ja tehtävänimikkeitä on yli 70, joten tässä muutama esimerkki.

- Nuorisotyöntekijä
- Koulunuorisotyö
- Etsivä nuorisotyö
- Ohjaaja lastensuojelussa
- Kasvatus-, sosiaali-, ja terveystieteiden järjestöt
- Työ ammattiliitoissa
- Seurakunnassa nuorisotyö, tai perhetyössä. Leirit!
- Hankkeet, projektit
- Maahanmuuttaneiden kotouttaminen

Mitä osaamista yhteisöpedagogi tarvitsee?

Yhteisöpedagogi tarvitsee monenlaista osaamista ja kykyä mukautua työympäristöön. Kohtaamme työssämme monenlaisia ihmisiä erilaisista elämäntilanteista. Tärkein taito onkin kohtaaminen. Tarvitsemme myös hyvät tiimityötaidot ja hyvät yhteistyötaidot, sillä työtä tehdään usein muiden ammattilaisten kanssa. Yhteisöpedagogin täytyy olla myös oma-aloitteinen ja ratkaisukeskeinen. Yhteisöpedagogin työssä korostuu myös eettisyys ja vastuullisuus. Yhteisöpedagogin työkentälle tarvitaan monenlaisia ihmisiä, tärkeintä on halu kohdata ihmisiä ja työskennellä heidän kanssaan. Oma tavoitteeni tulevana yhteisöpedagogina on se, että kohtaan kaikki ihmiset yksilöinä, kokonaisuutena ja osana tätä yhteiskuntaa.

-Yhteisöpedagogiopiskelija Venla



Heippa, olen Venla, ensimmäisen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta Turun kampukselta. Olen harjoittelussa huhtikuun puolesta välistä noin juhannukseen saakka. Olen harjoitteluni aikana päässyt monipuolisesti tutustumaan yhdistyksen toimintaan, niin avoimeen toimintaan kuin eri hankkeisiin. Harjoitteluuni on sisältynyt myös spesiaaleja tapahtumia, kuten vappujuhlat ja Lounatuulen hyvinvointimessut. Olen päässyt myös suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa, osallistunut palavereihin ja minut on muutenkin otettu täysin mukaan työyhteisöön.

Olen saanut aina tarvittaessa ohjausta, mutta myös mahdollisuuden toteuttaa omia ideoita ja annettu tilaa minun omille ajatuksille. Harjoitteluni on tähän asti ollut opettavainen ja antanut paljon. Lisäksi tunne siitä on vahvistunut, että olen oikealla alalla ja mitä haluan mahdollisesti tulevaisuudessa tehdä: sopivassa suhteessa asiakastyötä ja toimistotyötä.

Järjestökenttä oli entuudestaan hieman tuntematon, joten olen saanut siitäkin kivasti kokemusta. Järjestöillä on valtavan iso merkitys ihmisten hyvinvoinnille! Olen oppinut myös yleisesti yhteiskunnan palvelurakenteista ja -järjestelmistä, sekä saavutettavuudesta.

Suosittelen Turun Seudun Vanhustukea kaikille opiskelijoille! Täällä on helppo olla oma itsensä. 😊 Odotan innolla, mitä kaikkea muuta harjoitteluni aikana ehdin vielä oppia. Jos tapaat minut toimistolla tai esimerkiksi Ruusukorttelissa, aina saa tulla juttusille!

MINNE MENNÄ?

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



TIETOISKUT VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

25.8. klo 13:00 –14:30 Föli

Fölitä tullaan kertomaan runkolinjamuutoksesta.

8.9. klo 13:00 –14:30 Onni kotisiivous

Heli Kurki tulee kertomaan Onni Kotisiivouksen palveluista.

22.9. klo 13:00 –14:30 Info

Info uusille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille

TUOLIAVUSTEINEN JUMPPA RUUSUKORTTELISSA

Viimeinen tuolijumppa ennen kesätaukoa 27.5.

**Tiistaisin 2.9. alkaen 2 ryhmää jatkavat tuttuina ajankohtina
kello 11.30-12.15 sekä 12.30-13.15**

Ruusukorttelin liikuntasalissa
(Puistokatu 11, Turku).

Tuoliavusteisessa jumpassa voi osan liikkeistä tehdä kunnon
mukaan myös seisten.

Jumpan vetäjänä Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoinen



VIRTAA VIIKKOON -LUENTOSARJA

Virkeä vanhuus -luentosarja on on nyt Virtaa viikkoon!

Luennot pidetään pääkirjaston Studioissa ja lisäksi luennot on mahdollista nähdä omakirjastosta.
Luennot järjestää yhteistyössä Turun kaupunginkirjasto, Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja Turun
Seudun Vanhustuki ry

23.9. klo 13-14:30

**Digi- ja puhelinhuujaukset
Kuluttajaliitto**



VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄ

Syyskuussa 9.9. klo 14:00 – 15:30

**vietetään jälleen
Vanhustuen iltapäivää
Ruusukorttelissa!**

Musiikillista ohjelmaa, iloa ja naurua
yhdessä!



SÄÄNNÖLLISTÄ TOIMINTAA VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

Huomioithan, että ryhmät ovat tauolla toimiston ollessa suljettuna 7.7.–20.7.2025

Ma 2.6. ja 16.6. klo 10.30–11.30 ja 25.8. alkaen **Tietovisa** parittomilla viikoilla.

To 5.6.–14.8. klo 10–11.30 **Mölkky** viikoittain Asemanpuistossa. Säävaraus!

Ke 11.6. klo 12.30–15 ja 20.8 alkaen **Kädentaidot** parillisilla viikoilla.

Ma 9.6.–11.8. ja 21.8. alkaen torstaisin klo 10–11.30 **Korttipelikerho** viikoittain.

Ti 24.6.–12.8. klo 10–11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin** äärellä viikoittain.

To 12.6. klo 13–14.30 ja kesätauon jälkeen 21.8. alkaen **Ikivireät** parillisilla viikoilla.

Ma 18.8. alkaen klo 13–14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla.

Ma 1.9. alkaen klo 10–11.30 **Lautapelikerho** parillisilla viikoilla.

Ti 2.9. alkaen klo 10–11.30 **Menneitä muistellen** parillisilla viikoilla.

VIISAUS ON VANHOISSA NAISISSA

Viisaus on vanhoissa naisissa – kirjan pohjalta keskustelut jatkuvat

Seuraavat elämäniloiset tapaamiskerrat ovat:

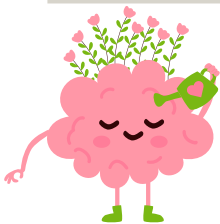
ti 3.6. klo 13.00 Vanhustuen toimistolla

ti 1.7. klo 13.00 Ruissalossa Cafe Villa Saaro

ti 5.8. klo 13.00 Myllärintuvan kahvilassa Halistenkoskella tai Kuralan Cafe Omena ja kanelissa.

Paikka varmistuu kesäkuun tapaamisessa

Tervetuloa mukaan nauttimaan virkistävästä ajatusten vaihdosta!



ARJEN AIVOTERVEYS

Aivoterveyspäivä on jokainen päivä!

Tiistaisin parittomilla viikoilla 26.8. – 18.11.2025 klo 10–11.30

Aivot ovat elimistömme tärkein säätelykeskus. Aivojen ansiosta pystymme mm. ajattelemaan, muistamaan, oppimaan, liikkumaan sekä toimimaan muiden ihmisten kanssa ... - lukemaan tämänkin tekstin. Kun aivot voivat hyvin, ne suoriutuvat vaativistakin tehtävistä. Aivoterveys on keskeinen osa ihmisen kokoishyvinvointia. Aivoterveysteen voimme omilla arjen valinnoillamme vaikuttaa. Aivot muovautuvat läpi elämän ja kehittyvät siinä, mihin niitä käytetään. Aina on hyvä aika tehdä hyvinvointia tukevia valintoja.

“Arjen aivoterveys”- ryhmä kokoontuu 7 kertaa.
Tilaisuudet ovat kaikille avoimia. Ohjaajana toimii Aivoliiton vapaaehtoinen aivoterveysosaaja Anita.

Ti 26.08.2025
Mitä ymmärrämme aivoterveydellä?
Aivoterveys on myös muistiterveyttä

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

Kakun lahjoittaa Tanninen



Ti 12.8. klo 13-14.
Heinä- ja elokuussa syntyneille
yhteiset syntymäpäiväkahvit.
Ilmoittaudu viimeistään 5.8.
toimistolle.

Kakun lahjoittaa KakkuAnne



Tervetuloa

Vanhustuen juhannusjuhlaan

Keskiviikkona 18.6. klo 13–14.30

Tule nauttimaan tunnelmasta ja kesäisestä tarjoilusta.

Muista ilmoittautua 11.6. mennessä

*“Juhannuskahvit – sehän on vain pieni kuppi kuumaa,
mutta ah – ei mikään mua ihanammin huumaa!*

*Silmät ummessa saan ryystää tasetilta,
ympärillään ihanainen suven aattoilta!”*

– Hanna Silmo –

KUNTOSALIRYHMÄT JATKUVAT SYKSYLLÄ

Kuntosaliryhmät maanantaisin 18.8.-8.12.2025

Ryhmä 1 klo 11-11.45

Ryhmä 2 klo 12-12.45

Lounatuulet yhteisötalon kuntosalilla

Ryhmän vetäjinä Vanhustuen vapaaehtoiset.

Voit ilmoittautua mukaan
4.8. alkaen yhdistyksen toimistolle.

Mukaan mahtuu 10 hlö/ryhmä.

Ryhmien ollessa täynnä, voimme ottaa sinut varasijalle.




TIETOVISA KAHVISTA

1. b) 10kg
2. a) Etiopiasta
3. b) 1700-luvulla
4. c) hiilihydraatteja
5. b) 1950-luvulla
6. Valkoinen
7. Raudasta valmistettu kahvinpaahdin
8. Se esti torakoiden pääsemisen pannuun
9. Samoista poroista uudelleen keitettyä kahvia.
10. Turkuun perustettiin Kaffehus v.1778

RISTIKON RATKAISU

O H I T U K S E T
 L E G O R I S U
 I R O K E E S I T
 O K R A P A P U
 K I L A R I T
 K U K S A T H

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

ARVOITUSTEN VASTAUKSET

1. Kolikot ovat 20 snt ja 10 snt. TOINEN ei ole 10 snt kolikko, mutta TOINEN on!
2. 45 euroa
3. 15
4. Kuoppa
5. Saippuakauppias
6. Sinun oma nimi.
Ensimmäinen lause oli, että mieti jos sinä olisit bussikuski.
7. Sen edestään löytää

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

JÄSENEDET

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

ASKARTELULIIKE PRESENTO

Kauppiaskatu 13, 20100 Turku, puh. 050 373 6784.
Alennus -10 % tuotteista.

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 veloituksetta, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitus, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloituksetta. Etuja ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai voimassa oleviin kampanjoihin.

JALKINELIIKE STELLA

Humalistonkatu 4, 20100 Turku, puh. 044 0251 122
-10 % alennus jalkineista.

KAMPAAMO ADA & OLEXI

Rauhankatu 8, 20100 Turku, puh. 02 2510 102
-10 % alennus hiustenleikkuusta.

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.

KUI DESIGN

Kristiinankatu 6, 20100 Turku, puh. 044 572 6198.
-10 % alennus kaikista omista tuotteista.

KÄSITYÖ-KAISA KY

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

MUOTITALO MARILYN

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

RUISSALON KYLPYLÄ

Ruissalon puistotie 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.

TURUN NAISVOIMISTELIJAT

Turun Naisvoimistelijat tarjoaa jäsenillemme -5 € alennuksen aikuisten kausikorteista.
www.tnv.fi

VIKING LINE

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

RETKI KULTARANNAN PUUTARHAAN

Lähde mukaan tutustumaan uudistuneeseen Kultarannan puutarhaan Naantalissa

Ohjelma:

Bussi lähtee

Lehmusvalkamasta klo 9.15

Ruusukorttelista klo 9.45.

Kultarannan kierros alkaa

Ryhmä 1 klo 10.15–11.15

Ryhmä 2 klo 10.30–11.30

Vapaata olemista puutarhalla klo 11.30–12.00,
jonka jälkeen bussi lähtee *Ravintola Metsätähteen*,
jossa nautimme lounasta klo 12.30.

Takaisin lähdemme niin, että olemme Ruusukorttelissa
viimeistään klo 15.00 ja Lehmusvalkamassa klo 15.30

Ilmoittaudu mukaan viimeistään

11.8. mennessä. Kerrothan samalla

mahdollisen erityisruokavaliosi

lounasta varten.

Mukaan mahtuu 50 henkeä.

Hinta: jäsen 28€/ei-jäsen 33€

Hinta sisältää
bussikuljetukset, opastetun
kierroksen puutarhassa
sekä lounaan
Metsätähdessä.



DIGIOPASTUSTA VANHUSTUESSA

**Onko sinulla pulma digitaalisiin laitteisiin liittyen?
Kaipaako tukea tietokoneen tai puhelimen päivityksessä?**



Ei huolta, digiopastaja Inkeri auttaa sinua.

Digiopastajan löydät yhdistyksen tiloista,
osoitteesta Lätinen Pitkäkatu 33.

Olet lämpimästi tervetullut digiopastajan vastaanotolle.
Ratkaistaan pulmat yhdessä!

DIGIVASTAANOTON
AUKIOLOAJAT

ma-pe

2.6 - 13.6.2025

kello 10:00-14:00

Digiopastuksen mahdollistaa Kesäduuni OP:n piikkiin- kampanja

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

040 193 6837

hanna.hilpinen@vanhustuki.fi

Keikka-auttajatoiminta,

koordinaattori Ada Tervasmäki

040 709 0073

ada.tervasmaki@vanhustuki.fi





Posti Green

VANHUSTUEN
KÄSITYÖMYYMÄLÄN
JÄSENPAIVÄT

KAIKKI -20 %

2.-13.6.

OTA MUKAAN JÄSENKORTTI!

