



VANHUSTUEN VIESTI

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N JÄSENLEHTI NRO 2. TOUKOKUU 2024



Elämään iloa ja ystävältä tukea

TÄSSÄ NUMEROSSA

- 3 Pääkirjoitus, kesäaikataulu
- 4 Hallitus esittäytyy
- 6 Tietoisku: Omaishoitajuus
- 7 Edunvalvontatyöryhmän uutisikkuna
- 8 Vappujuhlat,
Karaokeiltpäivä
- 9 Virkeä vanhuus: ajankohtaiset digiuhat
- 10 Ravitsemusmessut
- 11 Ulkona liikkuminen kannattaa,
Terveiset mölkykerhosta
- 12 Kirjoitus: Äiti
- 14 Uudet työntekijät esittäytyvät
- 15 Erikin terveiset
- 16 Vapaaehtoistoiminta
- 17 Kirjoitus: kevät 2024 ja pulmatehtävä
- 18 Ristikko
- 19 Retket
- 20 Tulevat tapahtumat
- 21 Ilmoittautumista vaativat tapahtumat,
Valokuvauskilpailu
- 22 Ryhmätoiminta
- 23 Yksinäisten vertaisryhmät,
Kesäkuun digiapu
- 24 Vapaaehtoisten risteily,
Suattasmuori tarinoi
- 25 Tehtävien ratkaisut
- 26 Jäsenyys
- 27 Työntekijöiden yhteystiedot
- 28 Uudistunut käsityömyymälä



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

Päätoimittaja: Sonja Vainikka

Toimituskunta: Tiedotusryhmä

Taitto: Minna Kaunela, Katri Korvela, Erik Långstedt

Kannen kuva: Iso-Roinen rannalta, Mari Honkanen

Paino: X-Copy Oy. Painos 600 kpl.

Osoite: Lounatuulet Yhteisötila,
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Sähköposti: info@vanhustuki.fi

Puh. 044 536 7741

Kotisivut: www.vanhustuki.fi

Facebook: Turun Seudun Vanhustuki ry

Instagram: Turun Seudun Vanhustuki ry

Yhdistys on perustettu Turussa 17.12.2002.

Jäsenmaksu vuonna 2024:

- 22 €/kalenterivuosi (henkilöjäsen)

- 50 €/vuosi (yhteisö, yritys)

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

PÄÄKIRJOITUS

Lämmintä kesän alkua lukijoillemme!

Rannalla

Ihanat vaaleat pilvet liukuvat taivaalla. Hiljaa ja lumaavasti laulaa ulappa. Aaltojen hyväilystä hiekka on väsynyt. Tulisit aivan hiljaa, tulisit juuri nyt.

– Saima Harmaja

Olemme yhdistyksessä muutosten edessä, monesakin mielessä. Toimistossa työskennelleet Erik ja Minna jättävät meidät kesän aikana. Kiitos teille molemmille.

Toimisto on auki kuitenkin kesälläkin ja puhelimeen vastaillaan, paitsi viikot 28 ja 29 heinäkuussa, jolloin lomaillaan porukalla.

Hyvinvointikeskusten, siis Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman, toimintaa ollaan myös muuttamassa, kun Varha lopettaa toiminnan kaikille avoimissa palveluissa 30.6.24. Tähän päätökseen liittyvät kaikki muutostyöt ovat niin kesken, ettei niistä ole vielä kerrottavaa. Toivomme, että syyskuun lehdessä voimme kertoa miten jatkoa on suunniteltu toteuttavan.

Yhdistyksemme on mukana suunnittelussa ja toivomme kaikesta sydämestämme, että jatkoa nykyiselle toiminnalle Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa saadaan synnytettyä hyvässä hengessä. Varha on kuitenkin nostanut ”kädet pystyyn” ja siirtänyt toiminnan Turun kaupungin toteutettavaksi.

Kuvassa takana Sonja Vainikka, Erik Långstedt, Vera Holm
Edessä Kirsi Toivonen, Irene Virtanen,
Johanna Debreczeni ja Maarit Kulmala.

Yhdistys oli onnekas saadessaan avustuksen Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista päivätanssien toteuttamiseksi vuonna 2024. Ensimmäiset tanssit pidimme yhteistyössä Varhan kanssa 7.5.24 Lehmusvalkamassa.

Tanssittajina olivat Johanna Debreczeni yhdessä Pekka Tervahartialan kanssa. Tanssijoita salissa oli noin 200 ja Sekahaun vapaaehtoiset tanssittajat olivat mukana.

Syksyllä lokakuussa pidämme toiset tanssit samaan mallin mukaan. Paikka ja tarkempi aika ovat vielä avoimina.

Terveisin Maarit Kulmala pj



KESÄN AUKIOLOAJAT

Kesälomat vaikuttavat toimiston aukioloaikoihin.

Toimiston poikkeukselliset aukioloajat:

24.6.– 5.7. ja 22.7.—30.8.

ma, ti ja to klo 10-13.

Toimisto on kokonaan kiinni 8.7.—19.7.

VANHUSTUEN HALLITUS ESITTÄYTYY

Hallitus on yhdistyslain määräämä toimielin, ja sen tehtävänä on jäsenistön valtuuttamina ajaa jäsenistön etua ja toteuttaa sääntöjen määräämää yhdistyksen tarkoitusta. Puheenjohtaja toimii toiminnanjohtajan esimiehenä.

Hallitus kokoontui vuoden aikana yhteensä 10 kertaa. Kokousten lisäksi pidettiin kaksi hallituksen ja henkilökunnan yhteistä suunnittelu-/strategiapäivää.

Kysymme hallituksen jäseniltä:

1. Miten ja milloin olet tullut mukaan Vanhustuen toimintaan?

2. Mikä on parasta Vanhustueessa?

Puheenjohtaja Maarit Kulmala:

Olen tullut mukaan noin 2010 tai jo 2009.

ensin Seija Lopen kutsumana edunvalvontaryhmän kokouksiin kotihoidon asiantuntijana ja sitten ryhmän jäsenenä ihan noin huomaamatta.

Hallitukseen 2016 ja silloisen toiminnanjohtajan Jennyn kysyessä halukkuuttani puheenjohtajaksi tulini syyskokouksessa valituksi yhdistyksen puheenjohtajaksi 2018 vuoden alusta. Loppu on historiaa...

Parasta on toiminnan monipuolisuus, hankkeet ja tietysti avoin toiminta. Toiminnan laajuus ja nyt viime vuosien aikana käynnistyneet uudet hankkeet ovat tuoneet yhdistykseen uudenlaisen tekemisen mallin. Olen ylpeä osaavasta henkilökunnasta ja vanhuslähtöisestä otteesta kaikissa toiminnoissa. Tarjoamme kaikille ovesta tulijoille mahdollisuuden tulla kuulluksi ja huomioiduksi, autetuksi. Vapaaehtoiset huomioidaan yhdistyksessä heidän ansaitsemallaan kunnioituksella.

Rainer Grönlund:

Tulin vanhustuen toimintaan vuosia sitten. Olimme työkaverin, Heikki Suhosen kanssa uteliaisuuttamme Ruusukorttelissa ikäihmisten messuilla, josta meidät innostettiin ryhmää ohjaamaan. Vanhustyön ja vanhuskuntoutuksen parissa olimme työskennelleet vuosikymmeniä. Viimeinen yhteinen ryhmän ohjauskokemus oli veteraanikuntoutuksen ryhmät 2000-luvun alussa. Se oli varsin innostava kokemus, siksi tartuimme houkuttelevaan tarjoukseen. Ristimme ryhmän ikivireiksi ja vireänä se on pysynyt. Yhdistyksen hallintotoihin liityin mukaan vaivihkaa, työ kerrallaan.

Vanhustuki onnistuu kaiken aikaa eri toimintamuodoin rakentamaan yksinäisille vanhuksille yhteisölli-

syyttä. Yhteisön jäsen ei enää ole yksinäinen, yhteisö antaa voimaa, elämäniloa ja monenlaisia mukavia ja tärkeitä.

Leila Häkkinen:

2017 tullut mukaan Ikäihmisten kansalaisraadista työskentelyyn.

2018 edunvalvontatyöryhmä, samana vuonna aloittanut puhelinystävänä.

2024 aloittanut hallituksessa.

Vanhustuki ry tekee arvokasta ja tärkeää työtä ikäihmisten hyväksi hyvin monella tavalla.

Tuula Jansson:

Aloitin muistaakseni syksyllä 2019 kuntoilukumminä. Koronan jälkeen siirryin yksinäisten vertaisryhmään vertaisohjaajaksi.

Parasta on ihmisten kohtaaminen, kokemusten jakaminen ja mukava henkilökunta.

Raili Koski:

Jäädessäni eläkkeelle katsoin lehdestä minne mennä-palstaa. Kiertelin eri toimipisteitä ja innostuin, kun Vanhustuen listalla oli käsityökerho. Siitä sitten alkoi mukana olo: saan virkata, neulaa, ommella ja askarrella.

Parasta on yhdessäolo.

Rauni Niinimäki:

Olen liittynyt jäseneksi Turun seudun vanhustueeseen muistaakseni 2018.

Ensin ryhdyin puhelinystäväksi, johon minut hyvin perehdytettiin.

Vuoden 2021 alusta minut valittiin Vanhustuen hallitukseen ja samana vuonna Turun vanhusneuvoston jäseneksi yhdistyksemme edustajaksi.

Olin kaksi vuotta hallituksessa. Vuoden olin poissa.

Nyt olen vuoden 2024 hallituksen varajäsen.

2023 aloitin tukiystävänä puhelinystävälleni.

On mukavaa tehdä vapaaehtoistyötä miellyttävässä ja motivoituneessa yhteisössä.

Seija Tamminen:

Pitkäaikainen Vanhustuen aktiivinen toimija Kautosen Mirja houkutteli minut toimintaan ja suoraan tilalleen hallitukseen syksyllä 2018. Hallitustyöskentely alkoi vuonna 2019.

Toiminta vaikutti heti mielenkiintoiselta ja tärkeältä. Osallistuin melko pian tukiystävätoiminnan kurssille, jota ohjattiin kiinnostavasti ja ammattitavallisesti.

Omalla työurallani Kelassa sain hyvää johtamis- ja työyhteisön kehittämiskoulutusta ja siksi olin kiinnostunut myös työyhteisön toimivuudesta Vanhustuessa. Pääsin mukaan myös tähän toimintaan. Haastattelin kaikki työntekijät ja tein omat ehdotukseni toiminnan kehittämiseksi. Ainakin sijaisjärjestelyt mielestäni ovat parantuneet ja tehtäväjaot selkeytyneet.

Työyhteisön ilmapiiri on hyvä ja innostunut. Hyvä ilmapiiri luo hyvän tunnelman myös hallituksen toimintaan ja siitä hyötyvät eniten toimintamme keskiössä olevat vanhukset.

Helena Saarimäki:

Olen tullut Vanhustuen toimintaan syksyllä 2021. Olin nähnyt joskus lehtijutun jumppaamisesta ikäihmisen kanssa hänen kotonaan ja helposti löysin sitten Vanhustuen kuntoilukummityön. Ryhdyin ensin kuntoilukummiksi ja kun tuli mahdollisuus ryhtyä vetämään tuolijumppaa, kävin vertaisliikuttajakoulutuksen. Nyt olen vetänyt tuoliavusteista jumppaa Ruusukorttelissa pari vuotta. Tämän vuoden alusta alkaen olen kuulunut myös hallituk-

sen kokoonpanoon.

On ihanaa, kun tuntee vielä työuran jälkeen tekevänsä jotain hyödyllistä ja arvokasta. Vanhustuen vapaaehtoistyössä olen saanut uuden työyhteisön ympärilleni. On porukka, johon joukkoon tunnen kuuluvani.

Daniel Telén:

Minun ja Vanhustuen yhteinen tarina alkaa samoin kuten kaikki suuret kertomukset ihmisen elämässä: työvoimatoimistosta tuli kirje. Heidän määräyksensä hain keväällä 2019 töitä Vanhustuesta, ja pääsin yhdistystyöntekijäksi puolentoista vuoden ajaksi.

Filosofia, jossa kaiken tekemisen keinona ja tavoitteena on ihmisen kohtaaminen. Kaikki toimintamuotomme perustuvat eri tavoin siihen, että ihmiset ovat ja / tai tekevät asioita yhdessä. Jokainen apua tai neuvoa tarvitseva kohdataan yksilöllisesti ja hänen eteensä tehdään kaikki voitava. haasteita. Vanhustuki tuottaa näin hyvinvointia.



Ylärivissä vasemmalta: Raili Koski, Rainen Grönlund, Helena Saarimäki, Daniel Telén.

Alarivissä vasemmalta: Leila Häkkinen, Maarit Kulmala, Seija Tamminen.

Kuvasta puuttuvat Rauni Niinimäki ja Tuula Jansson.

TIETOISKU 22.4.: OMAISHOITAJUUS

Tietoiskun vierailevana puhujana oli **Turun Seudun Omaishoitajat ry:n toiminnanjohtaja** Katja Havula. Yhdistys on tarkoitettu kaikille, jotka huolehtivat omaisistaan. Suurin osa suomalaisista auttaakin omaisiaan epävirallisesti ilman virallista omaishoitosopimusta. **Omaishoitajan ei ole pakko olla sukulainen**, vaan sellainen voi olla myös kuka tahansa muu läheinen ihminen, joka haluaa sitoutua hoitajaksi. Hoitajan terveys ja toimintakyky on vastattava omaishoidon asettamia vaatimuksia. Työttömän työnhakijan ei yleensä kannata toimia virallisesti omaishoitajana, koska TE-toimiston kanta on, että omaishoito estää aktiivisen työhaun. Omaishoidon **edellytyksenä on hoidettavan päivittäinen avun tarve**. Pelkkä asiointiapu tai siivoustyö ei riitä – hoidontarpeen on oltava sellaista, mitä ilman henkilö ei pärjäisi arjessa. Omaishoidon tuissa on eri **hoitopalkkioluokat**, jotka riippuvat hoitotarpeen määrästä. Kaikki hoitopalkkiot ovat verotettavaa tuloa.

1. Hoitopalkkioluokka 472e/kk

Hoidettava tarvitsee apua ja valvontaa päivittäin, mutta hoitaja ja hoidettava voivat asua eri asunnoissa. 1-3 hoitokäyntiä päivässä.

2. Hoitopalkkioluokka 735€/kk

Hoidettava tarvitsee useasti päivässä apua, mutta ei tarvitse öisin huolenpitoa. Hoitajan ja hoidettavan on asuttava samassa taloudessa. Hoidettavaa ei voi jättää pitkiksi ajoiksi yksin.

3. Hoitopalkkioluokka 998e/kk

Hoidettava tarvitsee jatkuvaa ja ympärivuorokautista apua. Hoitajan ja hoidettavan on asuttava samassa taloudessa.

4. Hoitopalkkioluokka, raskaan siirtymävaiheen palkkio 1576€/kk. (Tarkoitettu lähinnä laitosasumista varten.)

Esimerkiksi toipumiseen vakavasta onnettomuudesta, terminaalivaiheen hoitoa tai siirtymistä hoitomuodosta toiseen olevaksi ajaksi on mahdollista saada omaishoitajuutta maksimissaan kuudeksi kuukaudeksi. Tämä edellyttää hoitajalta päätoimista työpanosta ja hoitovastuuta, joka estää täysiaikaisen työnteon tai opiskelun.

Omaishoitajan omasta jaksamisesta huolehtiminen on erittäin tärkeää. Etenkin 3-luokan tasolla

vaaditaan jatkuvaa sitoutumista hoitotyöhön. Vaarana on omaishoitajan loppuun palaminen hoiva-työnsä alla.

Turun Seudun Omaishoitajat ry tarjoaa monipuolista tukea omaishoitajille:

- Ohjaus ja neuvonta
- Vertaistuki
- Kotiin annettava ohjaus ja tukihenkilötoiminta
- Tilaisuudet, tapahtumat ja retket
- Päivätoiminta

Omaishoidon tukea haetaan täyttämällä hakemus, johon liitetään lääkärinlausunto. Lausunnossa olisi hyvä olla eriteltynä hyvin yksityiskohtaisesti asiat ja askareet, joissa hoidettava tarvitsee apua. Näitä on hyvä miettiä ja kirjata ylös jo ennen lääkärin vastaanotolla käyntiä. Samalla lääkärinlausunnolla voi hakea myös eläkettä saavan hoitotukea, mikä tulee hoidettavalle. Katja antoi myös vinkiksi, että ”Pyytäkää alkuperäinen lausunto itsellenne, tarkistakaa se ja pitäkää se tallessa.” Lääkärinlausunnon ja hakemuksen on oltava yhteneväisiä, jotta hakemus menee läpi.

Lisätietoa omaishoidosta saat Turun Seudun Omaishoitajat ry:stä
Vanha Hämeentie 105, Turku
Puh 040 681 4965 , avoimena arkisin 9-15.

Erik Långstedt



**TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY**

EDUNVALVONTATYÖRYHMÄN UUTISIKKUNA:

TELEVISION TEKNOLOGIAMUUTOS

Suomen televisiojaku muuttuu merkittävästi kevästä 2025 alkaen, kun perustasoisten SD-kanavien lähetyksistä siirrytään laajalti teräväpiirtoon eli HD-lähetyksiin. Niin kutsuttu HD-siirtymä tarkoittaa, että kaikki Suomen televisiolähetykset lähetetään uudella jakelutekniikalla. Muutos koskee sekä antenni- että kaapelitelevisioverkkoja. HD-lähetykset tarjoavat katsojille entistäkin tarkemman kuvanlaadun, kirkkaamman värimaailman ja monikanavaaänen.

Lähes kaikilta löytyy jo HD-viritin televisiosta tai digiboksista, mutta oman television HD-valmius kannattaa tarkistaa ajoissa, jotta televisio näkyy vielä siirtymän jälkeenkin. Näin voit tarkistaa oman televisiosi HD-valmius Liikenne- ja viestintävirasto Traficom ohjeiden mukaan:

Näin tarkistat onko televisiosi HD valmiudessa:

Tarkista näkyvätkö HD-kanavat television kanavaluettelossa (ohjelmaoppaassa). Antenni-tv-verkossa HD-kanavat näkyvät paikoilla 21-40 ja kaapeli-tv-verkossa paikoilla 1-20. Jos näiltä kanavilta näkyy ohjelmaa, ei siirtymä edellytä uuden vastaanottimen hankkimista.

Jos HD-kanavien sisältö ei näy, voi kyseessä olla joko taloyhtiön antennijärjestelmän yhteensopimattomuus HD-lähetyksen kanssa tai se, että televisiossasi tai digiboksissasi ei ole HD-viritintä. Jälkimmäisessä tapauksessa on hankittava HD-viritinellä varustettu televisio tai digiboksi, jotta tv-lähetykset näkyvät siirtymän jälkeenkin.

Jos asut taloyhtiössä ja omasta vastaanottoverkosta ei ole varmuutta, ota yhteys isännöitsijään tai taloyhtiön hallituksen edustajaan. He osaavat kertoa, vastaanotetaanko taloyhtiössä tv-lähetykset antenni-tv-verkon vai kaapeli-tv-verkon välityksellä. Jos asut omakotitalossa ja katolla on harava-antenni, vastaanotetaan tv-lähetykset hyvin todennäköisesti antenni-tv-verkon kautta.

Lähes kaikissa uusissa myynnissä olevissa televisioissa ja digibokseissa on HD-viritin, joka on useimmiten sopiva sekä antenni-tv- että kaapeli-tv-verkkoon. Asia kannattaa varmistaa myyjältä, jolla on myös velvollisuus kertoa myymiensä laitteiden ominaisuuksista.

Lisäohjeita löytyy Traficomin oppaasta.

Jos näet HD-kanavat jo nyt ongelmitta, sinun ei tarvitse hankkia uutta televisiota tai digiboksia.

KOTITALOUSVÄHENNYS

Kotitalousvähennys tarkoittaa helpotusta veroihin. Kotitalousvähennystä voit saada esim. näistä töistä: remonttityö, siivous ja muut kotitaloustyöt, hoitotyö ja hoivatyö sekä tietokoneen asennus. Vuoden 2024 alusta kotitalousvähennyksen saa myös kotona annetusta fysioterapiasta ja toimintaterapiasta. Edellytyksinä on, että hoitoa antaa laillistettu fysio- tai toimintaterapeutti, yrityksellä on oikeus tuottaa palveluita.

Kotitalousvähennyksen voi saada vain silloin, kun työn on tehnyt joku ulkopuolinen. Kun palkkaat yrityksen tekemään työtä kotonasi, yrityksen täytyy kuulua ennakkoperintärekisteriin. Kotitalousvähennyksen saa vain työn osuudesta. Et saa kotitalousvähennystä esimerkiksi tarvikkeista tai matkakuluista. Huomaa, että et voi saada kotitalousvähennystä, jos saat samaan työsuoritukseen jotakin muuta tukea esim. omaishoidon tuki, korjausavustus, joka maksetaan valtion tai muun julkisyhteisön varoista, hyvinvointialueen myöntämää sosiaalihuollon ja terveyshuollon palveluseteli.

Vähennyksen määrä:

vuonna 2023 ja 2024 maksetut työt:

omavastuuosuus on 100 euroa vuodessa henkilöltä. Asunnon perusparannus- ja kunnostustyö: vähennyksen maksimi on 2 250 euroa henkilöltä. Saat vähentää 40 % työn osuudesta, jos olet ostanut työn yritykseltä. Jos palkkasit työntekijän, voit vähentää 15 % palkasta. Kotitalous-, hoiva- ja hoitotyö: vähennyksen maksimi on 3 500 euroa henkilöltä. Kotitalousvähennyksen saa vain työn osuudesta. Saat vähentää 60 % työn osuudesta, jos olet ostanut työn yritykseltä. Jos palkkasit työntekijän, voit vähentää 30 % palkasta sekä palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Vähennys on henkilökohtainen. Vero.fi sivuilta löytyy ohjeet, miten vähennys määräytyy puolison kanssa.

Voit ilmoittaa kotitalousvähennyksen tiedot joko verokortille tai veroilmoitukseesi.

Edunvalvontatyöryhmä

VAPPUJUHLAT

Vanhustuen vappujuhlia iloittiin vapun aattona 30.4. toimistolla. Aulan henkilökunta oli valmistellut juhlijoille ohjelmaksi hassunhauskoja kisailuja, joita ratkottiin ryhmissä. Kisailujen jälkeen istahdettiin serpentiinien ja ilmapallojen lomaan ja arvottiin isot herkkukorit. Vieraaksi juhliin oli pyydetty hassu hattu – kilpailun tuomaria, joka onneksi kiireiltään löysi paikalle ja palkitsi hauskimman hatun! Juhlat huipentuivat munkkikahveihin ja huuliharppumusiikkiin. Kiitos osallistujille ikimuistoisista juhlista!

Yhdistystyöntekijä Minna Kaunela



KOKEMUS VANHUSTUEN KARAOKEILTAPÄIVÄSTÄ

Turun Seudun Vanhustueella järjestettiin maanantaina 8.4.2024 kaikille halukkaille avoin, iloinen ja hauska karaokeiltapäivä. Jännitys oli korkealla, miten tämä ensi kertaa pidettävä iltapäiväohjelma otettaisiin vastaan. Yllätys, yllätys, meitä oli paikalla 12, joista pari halusi vain olla yleisönä. Liisa ja Harri kahvila Salaisesta Puutarhasta vetivät vapaaehtoisesti kaksi tuntia karaokea Vanhustuen toimistolla.

Musiikkia oli laidasta laitaan. Risto lauloi ikivihreitä, kaikille tuttuja kappaleita ja lauloi aivan ihanalla äänellään myös vanhempaa musiikkia esim. Suklaasydän -kappaleen. Myös muut lauloivat upeasti ja kuulimme kaikenlaisia kappaleita, vähän tuntemattomampiakin. Minä yritin laulella mm. Katri Helenan ja Anita Hirvosen kappaleita. Rouva karaokeklubista lauloi hienosti kappaleita, joita en ollut aiemmin kuullut. Kirsikkana pohjalla, meidän oma poika eli Erik, lauloi sellaisella äänellä, että meiltä

kaikilta jäi suut auki!

Koko kaksituntinen kahvituksineen meni nopeasti ja hienosti. Kaikille jäi hyvä mieli ja toivommekin karaokeiltapäiviä jatkossakin Vanhustuen ohjelmaan. Liisalle ja Harrille suurkiitokset, että tulivat vetämään meille ikäihmisille tämän tapahtuman! Karaoke on kaikille: ei vain hyville laulajille vaan aivan kaikille, jotka haluavat laulaa laulun ilosta. Ketään ei arvostella missään muodossa.

Marja Lumio

VIRKEÄ VANHUUS -luento: Ajankohtaiset digiuhat

Johtava erityisasiantuntija Kimmo Rousku Digi- ja väestötietovirastosta kävi pitämässä 12.3. mukaan- satempaavan luennon kirjaston Virkeä vanhuus- luentosarjaan liittyen. Näimme monia konkreettisia esimerkkejä **huijausyrityksistä**, joita voivat olla joko tekstiviesti, WhatsApp viesti, sähköpostiviesti, selaimeen ponnahtava ilmoitus, sosiaalisen median kanaviin tuleva viesti, puhelinsoitto tai vaikkapa tunteita herättävä uutinen. Varoittavana esimerkkinä luennoitsija piti itseään, sillä häntäkin on joskus onnistuneesti huijattu, eli viimekädessä kuukaan, edes alan ammattilainen, ei ole täysin turvassa petoksilta.

Meidän toimintaamme tai ajatuksiin halutaan vaikuttaa, meiltä halutaan rahaa tai sellaiseksi muutettavia tietoja sekä myös salassa pidettäviä tietoja. Meitä pyydetään avaamaan jokin liitetiedosto tai asentamaan jokin sovellus, myös pankki- ja luottokorttitiedot sekä pin-koodit ovat usein uteluiden kohteina. Meitä yritetään saada lukemaan jokin teksti tai katsomaan video, jolloin tarkoituksena on vaikuttaa mielipiteisiimme.

Aina kun syötät tietoja, jossa joku on saamassa rahaa tai muita kriittisiä tietoja, mieti kuka ja miksi sinut on saatu tähän tilanteeseen ja miten voit varmistua herätteen lähettäjän aitoudesta.

Opettele tunnistamaan nettiosoite oikein! Suomalaisen viranomaisten ja keskeisten finanssialan toimijoiden osoitteesta pitää löytyä <https://organisaatio.fi/>, ennen kaikkea .fi/. Jos et löydä .fi/ ja sen pitäisi olla tunnettu toimija, ole erittäin varovainen!

Jos Sinua lähestytään digipalvelussa viestillä, joka sisältää uhkauksen, kiristyksen tai vaikkapa arpa-voiton mahdollisuuden, ole varuillasi. Myös kaikenlainen kiirehtiminen toiminnan suhteen ja etukäteismaksun vaatiminen ovat varoittavia esimerkkejä. Lukuisista pankkien varoituksista huolimatta tietoon tulleiden huijausten kokonaismäärä viime vuoden aikana oli 35,7 miljoonaa euroa ja oletettavasti todellinen luku on merkittävästi suurempi.

Jos saat epäilyttävän sähköpostin, niin sen lukeminen ei vielä aiheuta vaaraa (paitsi informaatiovai- kuttaminen), mutta jos napautat viestissä olevaa linkkiä, joka avaa esimerkiksi nettisivun tai avaat viestin mukana olevan liitetiedoston, niin nämä mahdollistavat erilaisia haitallisia toimintoja.

QR-koodin yhteydessä kannattaa tarkistaa, mihin koodissa oleva osoite viittaa. Aina jos saat lyhennetyn nettiosoitteen, esimerkiksi bit.ly/, tiny-url.com/ tai vastaavan, muista, että viranomaiset ja muut toimijat eivät normaalisti tällaisia käytä. Vaikka viesti tulisi turvapostin muodossa, silloinkin on syytä olla varuillaan!

Varo - Varmista - Varoita!

Jos menetät rahaa, ota välittömästi yhteys pankkiin tai korttisi myöntäneeseen organisaatioon, tee rikosilmoitus poliisille:

<https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus> voi tehdä ilmoituksen. Voit myös ilmoittaa asiasta:

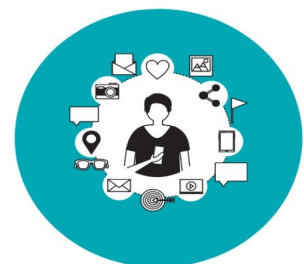
<https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/> .

Jos menetät henkilötietojasi, saat lisätietoa, kuinka tulee toimia <https://suomi.fi/oppaat/tietovuoto>.

Salasanat turvallisiksi! Älä käytä samoja salasanoja eri palveluissa! Sen saa tallentaa muistiin, kunhan et kerro, mihin se liittyy ja vielä joku lisäke sekaan, jotta ei ihan suoraan paljastu, ja säilytä tieto turvallisessa paikassa. Ota käyttöön monivaiheinen tunnistus, saat esim. puhelimeen tekstiviestinä tai muulla tavalla lisävahvistuksen. Talletukset kannattaa siirtää turvalliselle tilille ja pitää käyttötilillä vain jokapäiväiseen käyttöön tarvittava summa. Tilinumeron lähettäminen on turvallista sähköpostitse ystävälle, siinä ei ole mahdollisuutta väärinkäytöksiin.

Kolme vinkkiä vielä: tallenna tärkeät sivustot suosikeiksi ja käynnistä aina sieltä. Käytä älylaitteen appsia, jos sellainen on tarjolla!

Tiedotusryhmä/ Maarit Rintala



RAVITSEMUSMESSUT 11.4.

Vanhustuen edunvalvontatyöryhmä järjesti ikäihmisten ravitsemusmessut torstaina 11.4. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa. Aurinkosaliin oli koottu esittelypöytiä, juhlasalissa pidettiin luento ja eteisen puolelta löytyi vielä Vanhustuen käsityömyyntipiste. Messuilla kävi yli sata henkeä tutustumassa ikääntyneiden ravitsemuksen aiheisiin. Paikka kuhisi ihmisiä ja tilassa vallitsi hyvä meininki!

Messuesittelijöinä olivat Gery ry, Martat, Diabesityhdistys, Muistiyhdistys, Sydänliitto/ Varsinais-Suomen Sydänpiiri, Luustoliitto, Hansatorin apteekki, Maa ja kotitalousnaiset, S-Kauppa, Menu-mat sekä Vanhustuki. Martat esittelivät uusia ravitsemussuosituksia ja jakoivat reseptivihkoja, diabesityhdistyksen pisteellä taas sai tutustua toimintaan ja diabeetikoiden ravitsemuksen tukemiseen. Muistiyhdistys muistutti, että tietyt ruoka-aineet tukevat muistiterveyttä. Sydänliitolla oli hyvin konkreettisesti esillä, kuinka paljon sokereita ja erilaisia rasvoja ruokatuotteet sisältävät. Luustoliitto jakoi tietoa luuston terveyteen liittyvästä ravinnosta ja kertoi omasta yhdistystoiminnastaan. Hansatorin apteekin pisteellä kävi kova kuhina, sillä he jakoivat ravintovalmistejuomia ja rasvapurkkeja kävijöille. Maa- ja Kotitalousnaiset esittelivät Senioreiden pöydässä -hanketta, jonka toimintaa on esimerkiksi internettiin tuotettavat ruokalivet. S-kauppa kertoi ruoan verkkokaupasta ja kotiinkuljetusmahdollisuuksista. Menu-mat oli tuonut messuille näytille ruokarobotin, jonka pakastimeen saa viikon ruoat. Robotti kertoo ääneen, mitä ruokaa missäkin pakkauksessa on, ja antaa ohjeet, kuinka pakastimen päällä olevaa turvallista kiertoilmauunia käytetään ruoan lämmittykseen. Maistiaisannoksena jaettiin nyhtöpossumuussia, joissa oli perunamuussia, juureksia ja herkullista lihaa. Vanhustuen pöydältä ei löytynyt ravitsemusaiheita, mutta järjestäjänä yhdistys esitteli toimintaansa. Tulee toki muistaa, että harastustoiminta lisää mielen hyvinvointia ja sitä kautta ruokahalua ja ruokailoa. Meidän toiminnasta voi myös löytyä lounas- ja kahvitteluseuraa! Gerontologisen ravitsemuksen yhdistys Gery ry piti luennon aiheesta "Voimaa ruuasta – monipuolinen ravitsemus ikääntyessä edistää toimintakykyä ja hyvinvointia".

Edunvalvontaryhmä keräsi vastauksia päivän kysymykseen "Syötkö päivittäin vähintään yhden lämpimän aterian?". Vastauksista saatiin todeta 90 % vastaajista syö päivittäin vähintään yhden lämpimän aterian ja 10 % ei. Jääkäämme odottamaan seuraavaa seuraavia messuja!

Yhdistystyöntekijä, ja edunvalvontatyöryhmän sihteeri Minna Kaunela



ULKONA LIIKKUMINEN KANNATTAA!

Tukiystävätoiminnan ohjaajat Vera ja Lotta ovat osallistuneet alkuvuodesta Ikäinstituutin koordinoimaan **Ulkoiluystäväksi iäkkäälle sekä Tossut ja Tassut –hankkeen** kouluttajakoulutuksiin. Aiempi-nakin vuosina olemme kouluttaneet kesääjaksi vapaaehtoisia ulkoilemaan vanhusten kanssa. Tossut ja Tassut -hankkeen myötä päätimme pyytää myös koiranomistajat mukaan kesäajan toimintaan.

Koulutuksissa käytiin kattavasti läpi ikäihmisen kanssa ulkoiluun liittyviä asioita sekä tietysti seikkoja, joita tulee ottaa huomioon, kun koira on mukana. Koulutuksessa meitä erityisesti kiinnosti ulkoilun sekä koiran tuomat hyvinvointivaikutukset.

Koiran läsnäololla on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvoinnille. Tässä muutamia poimintoja koiran merkityksestä ulkoiluystävätoiminnassa, joita koulutuksessa nousi esiin.

Koiran läsnäolo voi

- laskea kortisolitasoa, verenpainetta sekä sykettä
- tarjota läheisyyden, lohdun ja nähdyksi tulemisen kokemuksia
- virkistää mieltä ja herättää myönteisiä tunteita

Luonnossa ja viheralueilla liikkumisella on ylipää-tään paljon hyvinvointivaikutuksia. Alla listattuna lyhyenkin luonnossa oleilun vaikutuksia hyvinvointiimme.



5 minuutin pituisella ulkoilulla on jo positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Luonnossa ulkoilu lieventää stressiä, alentaa verenpainetta sekä rauhoittaa sykettä.



10 minuutin vierailu luonnossa rauhoittaa, virkistää sekä parantaa mielialaa ja lisää energisyyttä.

Lähteet: Hunter ym. 2023, Kondo ym.2018, van den Bosch & Bird 2018, Barton & Pretty 2010, Tyräinen ym. 2014, Mitchell 2013.



TERVEISET MÖLKKYKERHOSTA!

Huhtikuussa on mölkkypelit alkaneet, vaikka välillä on ollut pakkasta ja uutta luntakin on satanut! Me vanhat pelaajat olemme tietysti mielissämme, kun pääsimme taas aloittamaan mölkkykauden. Mukaan on jo löytänyt uusiakin pelaajia. Pelaajat matkustavat Asemanpuistoon kauempaakin. Kaikki ovat tervetulleita mukaan!

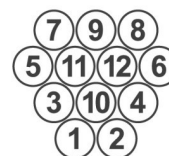
Mölkkyä pelataan säävarauksella kahtena päivänä viikossa. Mikäli sinulla on jotain kysyttävää mölkystä, voit ottaa yhteyttä minuun tai Vanhustuen toimistoon.

Marja Lumio

Kesän mölkkypelien aikataulu:

Tiistaisin 4.6. alkaen klo 10-11.30

Perjantaisin 7.6. alkaen klo 10-11.30



Huom!
Torstain pelikerho vain korttipeljä varten!

ÄITI

Maaliskuun 2023 loppupuolella 85-vuotias äitini unoh-tui lattialle alastomana istumaan. Hän ei ollut soittanut itselleen apua, vaikka puhelin oli ollut käden ulottuvil-la. Siitä kaikki alkoi. Kylään tullee sukulaispojalle hän oli väittänyt, ettei ollut kaatunut. Hänellä ei ollut mi-tään muistikuvaa siitä, minne oli lyönyt päänsä. Jotain kummaa oli tapahtunut makuuhuoneessa, sillä päässä oli vekki, verta ei ollut vuotanut paljon. Eikä hän ollut kuulemma syönyt mitään koko päivänä.

Äiti toimitettiin päivystykseen, missä selvisi, että hänel-lä oli pissatulehdus. Se aiheutti vanhuksille sekavuutta. Onneksi asia selvisi, sillä äiti ei ollut koskaan ollut kaa-tujatyyppejä eikä huono kulkemaan muutenkaan. Äidin päästyä kotiin sisareni oli hänen luonaan ja lähetti teks-tarin: ”Äidin muisti on ihan olematon. Ei tiennyt, millä kyädillä tuli kotiin ja kävelee täällä seinistä kiinni pidel-len.”

Lääkäri kertoi puhelimesta, että äidin TT-kuvassa näkyi muistihäiriö. Olin yllättynyt. Äiti oli syönyt niin terveel-lisesti koko ikänsä eikä ollut juonut juurikaan alkoholia. Minun käskettiin ottaa yhteyttä kotihoitoon. Kotihoi-don koordinaattori ihmetteli, ettei äidistä ollut tervey-denhuollon Kannassa merkintöjä aiemmin. Äiti oli aina ollut terve. Muistin lapsuudestani vitamiinit, ceet, beet ja muut, jotka oli aamuisin pakko syödä. Ei meillä sai-rasteltu.

Soitin Varhan Muistikeskukseen, josta sain kiinni muis-tikoordinaattorin. Varasin äidille ajan muistitestiin. Kyselin prosessista, jotta saataisiin äidille muistilääk-keet. Hoitaja kertoi, että jonot olivat laboratorion muistiverinäytteisiin pitkät. Lisäksi lääkäriin oli monen kuukauden jonot.

Niinpä varasin äidille ajan yksityiselle geriatrialle samalle lääkäriasemalle, mistä isä oli saanut muistilääkkeet. Saimme ajan seuraavaksi päiväksi. Kävimme veriko-keissa ja lääkäri kirjoitti ensimmäisen muistilääkkeen äidille. Muistikeskuksen muistitestiinkin pääsimme nopeasti. Äiti ei suostunut tekemään sitä yksinään, joten seurasin vieressä. Tulos oli karu. Mietin, kuinka monta pysäkkiä olisi vielä edessämme, ennen kuin tuli-si jonkinlainen suvantovaihe?

Toukokuun alussa päätin soittaa Kotikuntoutuskeskuk-sen sairaanhoitajalle. Voisiko äitiä kuntouttaa? Sairaan-hoitajan mielestä äiti ei ollut kotikuntainen, sillä hän suhtautui kielteisesti kotihoitoon, eikä ottanut apua vastaan. Kerroin, että kun äidin luona kävi suurimmaksi osaksi nuoria poikia. Ei kai äiti halunnut heidän suih-kuttavan häntä, ymmärsin sen hyvin. Edellispäivänä äidin luokse oli tullut jälleen uusi, nuori naisihminen. Olin jutellut hetken hänen kanssaan. Hän oli todennut, että hänellä oli mukava työ, kun koskaan ei tarvinnut kantaa kenestäkään vastuuta. Tuskin hän tulisi äidin-kään luokse enää toista kertaa. Mietin itsekseni tuota vastuunkantoasiaa, kun hän kuitenkin jakoi äitini lääk-keet.

Sairaanhoitajan kanssa keskustellessani minulle selvisi, että äidillä ei ollut kunnan puolesta yhtään lääkäriä. Varhan Muistikeskuksesta hänet oli kirjattu ulos. Ter-veyskeskuksessa hän ei ollut koskaan käynyt.

Kotikuntoutuksella oli myös lääkäreitä, mutta heidän asiakkaansa äiti ei ollut. Se selvisi minulle juteltuani fysioterapeutin kanssa, joka toi äidille suihkutuolin. Kertoi samalla, että asiakkuus päättyi nyt.

Kysyin, ketkä sitten olivat kotikuntoutuksen asiakkaita. Eikö tässä ollut syytä kuntoutukseen? Minulle selvisi, että äidille oltiin aloittamassa SAS-prosessia. Siksi. Ym-märsin. Oli ajateltu, että äitiä ei kannattanut kun-touttaa, kun päätyisi kumminkin hoivakotiin Varhan sijoittamana. Se oli mielestäni aika karu näkemys van-huudesta.

Kaupungin kotihoito ei ollut mielestäni onnistunut teh-tävässään. Se ei ollut yksittäisten kotihoitajien vika, vaan järjestelmän. Heidän tiiminsä oli liian suuri ja ha-janainen. Informaatio ei kulkenut omaisille, ja jatkuval-la syötöllä äidin luona kävi uusia, vieraita ihmisiä. Soitin palvelukoordinaattorille, joka ymmärsi hyvin huoleni Turun kaupungin kotihoidon suhteen. Hän sanoi, että moni vaihtaa yksityiseen palveluntuottajaan, se ei ole epätavallista. Niin siis teimme.

Kesällä tuttu lääkärikontaktini neuvoi viemään äidin neurologille. Tämä olisi kuulemma muistisairauksien asiantuntija, parempi kuin geriatri. Tutkittuaan hetken magneettikuvan lausuntoa ja kuvia, neurologi totesi, että ne kertoivat vaskulaarisista muutoksista, eli veri-suoniperäisestä dementiaasta. Äidillä oli amyloidi an-giopatia. Proteiinin palasia eli amyloidia kertyi verisuo-niin ja tukki ne. Se altisti myös infarkteille ja verenvuo-doille.

Syksyn vesisateet tulivat lohduttomina. Samalla mieli-alani laski. Olin huolissani äidistä enkä tiennyt, mitä tehdä tai ajatella. Äiti oli laihtunut jälleen, nyt hän pai-noi enää runsaat 40 kg, ruoat löytyivät pöydältä syö-mättöminä. Hän haahuili kotona kaiket päivät yöpuvus-sa, ei osannut enää lainkaan huolehtia itsestään tai kodista. Tilaamallani yksityisellä kotihoidolla oli vähem-män äidin luona käyviä työntekijöitä, mikä oli hyvä. Kuitenkin jäi se olo, että äiti oli yksinäinen, nälkiintynyt ja pulassa.

Lopulta päädyin tekemään äidistä huoli-ilmoituksen, kun muuta en keksinyt. Sainkin heti seuraavana päivä-nä soiton ja puhelinnumeron, mihin soittaa uutta pala-veria varten. Palveluohjaaja ja kotihoidon esimies kes-kustelivat minun ja äidin kanssa tilanteesta. Palveluoh-jaaja kertoi, että äidille oli löytynyt viikon intervallipaik-ka Turun keskustan hoivakodissa.

Pyysin neurologilta lausuntoa SAS-prosessin aloittamiseksi. Hän lupasi kirjoittaa lausunnon, oli samaa mieltä kanssani. Kuitenkin paha mieli painoi minua. Tähän oli tultu kuudessa kuukaudessa, äidin tila oli romahtanut. Joskin neurologi sanoi, että tilan kehittyminen oli kestänyt. Miksi emme olleet huomanneet mitään? Miksi juuri äidin aivot saivat elämästä tarpeekseen? Alkoiko äidin mieli murentua silloin, kun yli 60 vuotta vierellä kulkenut isäni kuoli? Minä ja sisareni olimme kuvitelleet, että isän kuoleman jälkeen äidille olisi auennut vielä oma elämä. Hän olisi voinut kahvitella entisten kollegojensa kanssa, käydä teatterissa ja matkoilla kanssamme. Mutta elämä oli päättänyt toisin.

Lokakuussa selvisi, että äiti oli päässyt hoivakotijonoon. Olimme sanattoman helpottuneita sisareni kanssa. Sitten selvisi seuraava ongelma. Asiakas ei voinut itse vaikuttaa siihen, minne päätyisi. Turussa oli lukuisia suuria vanhainkoteja, joihin en halunnut äitiä laittaa. Soitin asumispalveluiden palveluohjaajalle, joka äidin sijoitusta hoiti. Hän sanoi, että maantieteellisesti pystyi toivomaan, muutoin ei. Hän kertoi, että ensisijaisena olivat kaupungin omat paikat, sitten vasta yksityiset. Hän toteasi, että jotkut olivat jonottaneet jopa yli 120 päivää. Odottelua siis riittäisi äidille kevättalvelle asti. ”Ja sitten, jos paikka ei kelpaa, putoaa jonosta pois!” palveluohjaaja lisäsi napakasti

Tunsin tarvitsevani ihmisiä, joiden kanssa keskustella tilanteesta. Tutkin Muistiliiton sivuja ja pääsin ryhmään. Siellä kuulin ensimmäistä kertaa, että hoivakotiin saattoi päästä myös palvelusetelillä. Siitä ei ollut minulle kukaan kertonut mitään. En ollut hämmästynyt, vaan vihainen. Miksi ihmisiä ei valistettu?

Soitin jälleen asumispalveluiden palveluohjaajalle. Hän sanoi, että palveluseteli oli äidille epäedullista, joten hän ei ollut varma, voisiko sitä suositella. Palveluohjaaja kertoi, että voisi olla parempaa, jos äiti menisi ostopalveluna yksityiseen hoivakotiin. Mutta sitä siis ei voinut luvata, piti jonottaa ensin.

Jouluateriointi oli onnistunut niin, että olin hakenut hotellin noutopöydästä ruokaa meille molemmille. Äiti oli tyytyväinen monipuoliseen jouluruokaan. Ruokailun jälkeen olin vienyt äidin kotiin, riisunut jouluvaatteet ja laittanut yöpaidan ylle. Vaikka kotihoito olikin tulossa heti aamulla – se kävi kolmasti päivässä – laitoin sivupöydälle sipsejä, karkkeja, pullaa ja hedelmiä. Jääkaapista äiti ei osannut ottaa ruokaa.

Kun tapaninpäivänä menin heti aamulla äidin luokse, hän odotteli minua jo ruokapöydän ääressä. Aloin tehdä aamiaista. Silloin äkkäsin, että tiskejä ei ollut missään, ei sinkissä eikä pesukoneessa. Tarkastelin jääkaapin ruokia. Mitään ei ollut hävinnyt. Alkoi pelottaa. Menin dosetin luokse. Siinä olivat kaikki joulupäivän lääkkeet. Luin vihkoa, johon hoitajat aina kirjoittivat. Silloin lopultakin tajusin, että pelkoni oli aiheellinen. Olin järkyttynyt: kukaan ei ollut joulupäivänä käynyt äidin luona. Näin luotettava oli siis yksityinen palveluntuottaja.

Tammikuun 2024 puolella välissä huomasin, että yksi-

tyisen ketjun hoivakodeissa oli avoimien ovien päivät. Vierailimme sisareni kanssa kahdessa osoitteessa, mikä oli hyvin valaisevaa. Huoneet olivat siistejä ja henkilökuntaa tuntui olevan. Tyhjiä huoneita ympärivuorokautisen hoivan jonossa olijoille oli näissä kahdessa paikassa yhteensä 15. Kuulemma Turussa oli paljon vapaita paikkoja. Päätimme, että olisin yhteydessä asumispalveluihin.

Tutkin vierailun jälkeen lakipykälää. Laissa (28.10.2022/876) todettiin, että päätös hoivapaikasta oli tehtävä kiireellisesti, mutta viimeistään kolmen kuukauden kuluessa asian vireille tulosta. Laskin äidin päiviä. Hän oli jonottanut varmaankin jo sen verran, jos ei enemminkin.

Minulle oli selvinnyt, että Varhalla oli kolme tapaa sijoittaa asiakas: joko Varhan omaan toimipisteeseen, mitä emme halunneet, ostopalveluna palveluntuottajalta tai palvelusetelillä, jolloin asiakas itse saa valita hoivakodin.

Maanantaiaamuna soitin siis asumispalveluiden työntekijälle jälleen kerran. Kuulin lopultakin tiedon, jonka olisi voinut kertoa minulle jo aikoja sitten: Varhalla ei ollut rahaa ostopalveluun eikä palveluseteliin. Jonkun oli kuoltava ennen kuin jono nytkähti eteenpäin. Turussa tilanne oli kuulemma todella paha.

Olin tyrmistynyt. Tunsin naisen, jonka äiti makasi Tyksin kalliissa erikoissairaanhoidossa, sillä hän jonotti paikkaa Kaupunginsairaalaan. Hän ei päässyt sinne, koska jonkun oli ensin sieltä lähdettävä hoivakotiin. Tämä ympyrä näytti mahdottomalta. Joka paikassa jonotti ihmisiä, koska Varhalla ei ollut rahaa ostopalveluihin tai palveluseteliin. Uskomukseni hyvinvointivaltioon alkoi rapistua; lain kirjain ei toteutunut.

Etsin Varhan sivut netistä ja tartuin puhelimeen. Soitin Varhan asumispalveluiden johtajalle. Hän ei ollut paikalla. Soitin myös toiseen numeroon, joka ei vastannut. Yhdestä numerosta vastattiin ja kerrottiin työntekijän olevan lomalla. Valtiovarainministeriön sivuilta löysin hyvinvointialueiden ohjauksen neuvottelevan virkamiehen puhelinnumeron. Kun hän lopulta kolmanteen soittooni vastasi, hän neuvoi olemaan yhteydessä Varhaan ja Aviin. Soitin Aviin. Sain kiinni Lounais-Suomen asioita hoitavan henkilön, mutta hän ei ollut asiasta kovin kiinnostunut. Totesi, että ainahan kantelun voi tehdä, mutta siinä kuluu kuukausia.

Naurahdin itsekseen ja jatkoin soittelua. Onnistuin monen mutkan kautta löytämään Varhan ikääntyneiden palveluiden tulosaluejohtajan. Soitin hänen numeroonsa. Vastaaja ilmoitti, että hän on lomalla, palaa viikon kuluttua. Turhauduin. Lopulta onnistuin löytämään Varhasta asiakasohjausjohtajan. Hän vastasi, oli kiireinen, mutta lupasi soittaa takaisin seuraavana päivänä.

Kyseinen johtaja soittikin takaisin ja pahoitteli tilannetta kovasti, mutta sanoi, että eiköhän se muutaman viikon kuluttua jo parane. Hän kertoi, että Turussa oli todella vaikea tilanne. Totesin, että 90 päivää oli ylittynyt äidin kohdalla. Jatkuu seuraavalla sivulla....

Edelliseltä sivulta....

Pitäisikö minun tehdä valitus Aviin? Myös kyseinen työntekijä totesi, että rahaa ei ollut ja jonkun oli kuoltava, että jono kulkisi eteenpäin. Olin äimistynyt. Entä tulevaisuus? Ihmiset elivät yhä vanhemmiksi ja tarvitsivat hoivaa, kun eivät enää kotona pärjänneet? Oli käsittämätöntä, että yksityisillä palveluntuottajilla oli huoneita vapaana, mutta Varhalla ei ollut rahaa sijoittaa ikääntyneitä sinne. Äiti pääsi muuttamaan hoivakotiin tammikuun lopussa. On ilahduttavaa nähdä hänet pukeissa siellä käydessäni. Hän on myös piristynyt selvästi ja saanut painoa jo viisi kiloa lisää. Hän viihtyy hyvin, tykkää monenlaisesta toiminnasta, jota hoivakodissa järjestetään. Hän on nyt ihmisten keskellä ja hänestä pidetään huolta.

Äidillä oli säästöjä, joiden avulla saatoimme käydä yksityislääkäreillä. Mikäli se ei olisi ollut mahdollista, äiti ei olisi saanut apua kymmenessä kuukaudessa. Mikäli minä en olisi ollut soittamassa lo-

puttomia puheluita ja järjestämässä neuvotteluita ja etsimässä apua, hän olisi jäänyt yksin kotiin ja mahdollisesti heitteille avun ulkopuolelle.

Mietin kaikkia niitä yksin asuvia vanhuksia, jotka äitini tavoin eivät pysty enää huolehtimaan itsestään; eivät osaa pukeutua itsenäisesti, käydä kaupassa tai löytää jääkaapista ruokaa, saati lääkkeitä. Eivät osaa enää soittaa apua tai vastata puhelimeen, pitää huolta kodistaan tai muista asioistaan. Eivät ymmärrä omaa tilannettaan. Toivottavasti heillä on läheisiä, jotka jaksavat tätä loputonta kujanjuoksua heidän apunaan.

Meistä jokainen vanhenee ja oikein vanhoiksi elävistä useat dementoituvat. Meillä kaikilla on sama ihmisarvo – vai onko?

Marjut Brunila

UUDET TYÖNTEKIJÄT ESITTÄYTYVÄT

Olen **Hanna** ja aloitin huhtikuun alussa kuntoilukummitoiminnan ohjaajana lidan työparina. Olen fysioterapeutti ja aiemmin työskennellyt mm. kuntoutusasiakkaiden parissa ja ohjannut erilaisia liikuntaryhmiä. Suhtaudun fysioterapeutin työhön intohimolla ja minulla on aitoa halua toimia ihmisten kanssa.

Vapaa-ajalla minut löytää usein liikunnan parista, harrastan crossfittia ja padelia, kesäisin pelaan golfia ja talvisin hiihdän. Lempivuodenaikani on kevät. Olen innoissani tästä uudesta mahdollisuudesta ja odotan innolla mitä tulevaisuus Vanhustuen tiimissä tuo tullessaan.



Olen **Ada** ja aloittanut hetki sitten keikka-
auttajatoiminnassa koordinaattorina. Syntyjäni olen kotoisin Kokkolasta Keski-Pohjanmaalta ja muuttanut Turkuun noin 1,5 vuotta sitten. Geronomiksi – eli vanhustyön asiantuntijaksi olen valmistunut Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta joulukuussa -23 ja erilaisten – ja ikäisten ihmisten kanssa työskentelystä minulla on kokemusta jo muutama vuodelta. Ikäihmiset ovat kuitenkin aina olleet lähimpänä sydäntäni!

Vapaa-ajalla tykkään urheilla, retkeillä ja tutkia uusia paikkoja!

Vastapainoksi tykkään kotoilla kynttilöiden valossa ja katsoa Yle Areenasta historiaan sijoittuvia draamasarjoja sekä nautiskella kahviloissa.



Olen **Kirsi** ja aloitin tänä keväänä yhdistystyöntekijänä. Koulutustaustani on yo, merkonomi, HuK. Perniöön aikoinaan syntyi kättilön mukaan komea tyttö (minä) hiljaisemman varsinaissuomalaisen äitini ja puheliaan karjalaistaustaisen isäni iloksi. Turkulaiseksi ryhdyin vuonna 1997, joskaan turkulaiseksi en oikeasti pääse kai koskaan. Olen työskennellyt lähes koko aikuisikäni terveydenhuollossa tekstinkäsittelijänä ja osastosihteerinä. Tästä täysin erilaisesta työstä olen erittäin innostunut. Vapaa-ajalla minut voisit löytää maalta ja useimmiten sohvalta kaukosäädin kädessä, joskus minut voi bongata Ruissalon kylpylästä – kesäaikaan myös maa-uimaloista.



ERIK

Tieni Vanhustuella alkoi jo seitsemän vuotta sitten, kun 2017 hain määräaikaista yhdistystyöntekijän paikkaa. Olin toimesta vuoden verran, ja silloin yhdistys sekä sen työntekijät, osa jäsenistöstä ja vapaaehtoisista tulivat hyvin tutuiksi. Silloin aloin vetämään myös Vanhustuen levyraatia, josta minulla on rakkaita muistoja.

Yhdistystyöntekijän toimen jälkeen hain Turun Ammattikorkeakouluun tradenomilinjalle ja pääsin sinne aloittamaan 2018. Sieltä valmistuin aiempien opintojeni ansiosta jo 2020, jonka jälkeen alan töitä etsiessäni työskentelin rakennuksilla. Sitten koulunkin vapaasta paikasta Vanhustuella, hain ja pääsin siihen.

Työni vastaavana yhdistystyöntekijänä Vanhustuella on ollut hyvin palkitsevaa. Parasta on ollut asiakkaiden aito ilahtuminen kohtaamisissamme sekä tapahtumissamme. Ilona on ollut myös toimia useiden pätevien ja innokkaiden yhdistystyöntekijöiden työnohjaajana, lähiesimehenä ja työkaverina. Ainoa harmipuoli yhdistystyössä on kaikkien työsuhteiden verrattain lyhyt kesto. Nyt myös oma pitkä määräaikainen työsuhteeni päättyykin tänä keväänä. Olen iloinen, että olen saanut työskennellä kuitenkin näinkin kauan tässä yhteisössä ja tutustua valtavaan määrään mukavia ihmisiä. Jatkossa aion keskittyä enemmän omista ikääntyneistä vanhemmistani huolehtimiseen ja lauluhommiin. Olen osallistunut karaoken maailmanmestaruuskisoihin, jotka käydään lokakuussa Turussa. Semifinaalipaikka Suomen karsinnoissa on osaltani jo varmistunut.

Ilolla sain olla osana ja seurata Vanhustuen toiminnan kasvamista, ehkä kaikkien aikojen suurimmaksi syksyllä 2023 - keväällä 2024. Tämä kaikki saavutettiin haasteellisten koronavuosien jälkeen, erinomaisen hyvällä koordinoitavuudella sekä mittavalla vapaaehtoisten panostuksella. Vaikkakin tänä aikana oli verrattain paljon henkilöstövaihdoksia, yhdistyksen työyhteisö toimi erittäin hyvin, tukien joustavasti avoimen puolen toimintaa. Uskon, että myös tulevista haasteista selvitään hyvin, osaavan henkilökunnan, vapaaehtoisten ja yhdistyksen hallituksen yhteistyöllä.

Olen iloinen ja kiitollinen vuosista, jotka sain työskennellä Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä. Tämä aika jää säilymään erityisenä muistoissani. Ehkäpä vielä jonain päivänä palaan itse vanhuksena vakikavijäksi yhdistyksen toimistolle.

Hyvää kesää toivottaen
Erik Långstedt
Vastaava yhdistystyöntekijä



VAPAAEHTOISTOIMINTA

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

Aloita keikka-auttajana

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

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

Syyskuun kurssi

17.9 klo 13-16

Ilmoittaudu henkilökohtaiseen perehdytykseen tai kysy lisätietoja:

puh. 040 709 0073 tai

ada.tervasmaki@vanhustuki.fi

Paikkoja tarjolla kuntoilukummina

Ryhtyisitkö **kuntoilukummi**ksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle? Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumpaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa.

Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummi-kurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Syyskuun kurssi

ti 10.9. klo 16.30-19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja: puh. 050 544 3313

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:

puh. 050 544 3313, iida.aulas@vanhustuki.fi

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle

Haluaisitko ryhtyä ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle? Voit toimia **tuki-, puhelin- tai digiystävä-nä**. Tapaamiset tai soitot/etäyhteydet vanhuksen kanssa kaksi kertaa kuukaudessa.

Mukaan toimintaan pääset osallistumalla ystävän peruskurssille. *Mikäli kurssiajankohdat eivät sovi sinulle, perehdytämme myös henkilökohtaisesti!*

Syksyn kurssit

21.8. klo 16.30-19.30

18.9. klo 13.00-16.00

Ilmoittaudu kurssille tai kysy lisätietoja:

puh. 045 613 8839 tai

irene.virtanen@vanhustuki.fi

KEVÄT 2024

Tarjoutuessani kirjoittamaan tämän **kevään alkamisesta** mielikuvani oli aivan erilainen. Odotin muuttolintujen jo saapuneen ja tekevän pesiään. Monivuotisten perennojen kuten krookusten ja tulppaanien kukkivan ja luonnon kasvien leskenlehtien, voikukkien ja skillojen koristavan teiden varsia. Niin ei käynyt tänä keväänä, vaan päin vastoin.

Vielä 20.4.24 jälkeisinä päivinä tulikin **takatalvi**. Lunta satoi päivisin ja yöllä lähes puoleen metriin, Öisin oli pakkasta, pihojen ja peltojen maat olivat syvästi roudassa. Vain sisätiloihin tai parvekkeelle ruukkuihin voi istuttaa esimerkiksi orvokeita, liljoja tai krookuksia peittämällä ne suojalla yöksi.

Vapun aattona **lämmen ilmavirtaus** saapui etelämpään Suomeen ja linnut alkoivat viserryksensä, maa alkoi sulaa; pajuihin tuli kukintoja pajunkissoja, sireeneihin silmuja ja nurmikat alkoivat viheriöidä. Vapunpäivänä jo tarkeni viettää juhlaa ulkona kevyemmissä vaatteissa pitkälle iltaan asti. Ulkoilmasta nauttivia oli paljon liikkeellä vauvasta vaariin. Juhlatilaisuudet täyttyivät. Ajaessani Raision ohi Maskun suuntaan olivat 8-tien **pengereet** keltaisenaan kukkivia leskenlehtiä ja perillä Maskun omakoti pihassa kukkivat sini-
vuokot lumelta suojassa olleen Rodo pensa-

alla. Omalla pihallani ovat nousseet nupulle tulppaanit, muutama krookus ja nurmikolle scilla liljoja.

Linnuista kyyhkysket tekevät pesiään lehmukseen, laulurastas konsertoi illan suussa. Lokit lentävät urheilupuiston- ja Aurajoen välillä. Viikonloppuna vietettynä lintujen pihabongaus tapahtumassa ilmoitettiin Birdlife:iin tuhansittain havaintoja eri lintulajeista. Tapahtumaa oli mielenkiintoista seurata TV:ssä ja radio-1:sen Areena lähetyksessä.

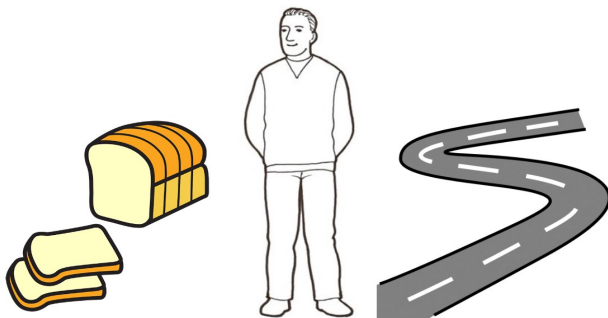
Yleisimpiä Suomessa talvehtivia ovat: talitiainen, sini-
tiainen, keltasirkku ja pikku varpunen. Isommista linnuista naakka, varis ja harakka, Varpunen, punatulkku, mustarastas ja tilhi. Talvihavaintoja on myös närhestä, käpytikasta ja kesykyhkystä.

Kevään aloittavat teeret ja metsot soitannollaan, tähän liittyy käki kukunnallaan. **Kevään linnunlaulun** ovat aloittaneet rastaat, peipposet, kiuru ja västäräkki. Pääskyset ovat vielä tulematta. Tulevan viikon sääennusteessa ennustetaan edelleen yöpakkasia ja nolla lämpötiloja, eikä näytä hyvältä kasvien ja viljojen kasvamiselle.

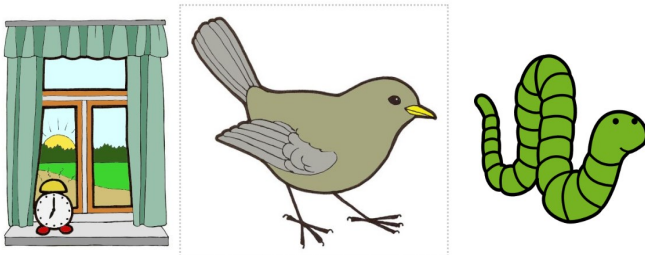
Tiedotusryhmä
Terttu Raitanen

PULMATEHTÄVÄ

Arvaa kuvallisten vihjeiden perusteella tutut sananlaskut! Kuvat lainattu Papunetistä.
Oikeat vastaukset sivulla 25.

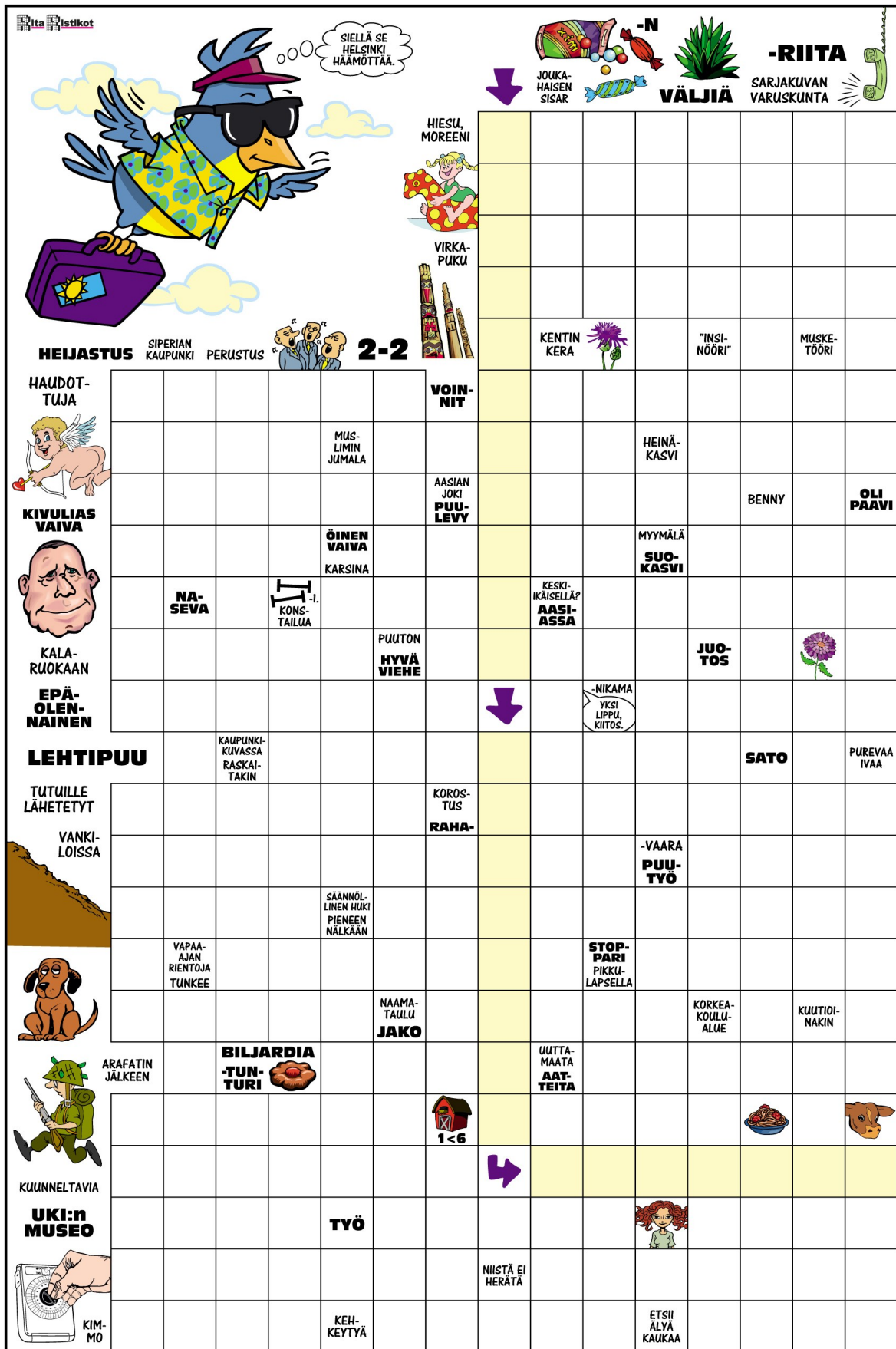


1. _____.



2. _____.

RISTIKKO



KESÄRETKI FÖLILLÄ RYMÄTTYLÄÄN RAVINTOLA POHJANKULMAAN KESKIVIKKONA 26.6.

Teemme Föli-retken maistelemaan saariston herkkuja ravintola Pohjankulmaan 26.6!

Rymättylän Poikon kylään vuonna 1904 rakennettu kyläkoulu on toiminut ravintolana vuodesta 1980 lähtien. Pohjankulmassa on hyvä ruoka ja se otetaan noutopöydästä.

Lounaan hinta on 27€ / henkilö, ja se maksetaan joko matkanjohtajalle bussissa tai itse ravintolaan.

Lähtö Kauppatorin pysäkiltä A1 bussilla nro 6 klo 11.25. Vaihdamme N1 bussiin Naantalissa. Vaihto Naantalissa on samalta pysäkiltä, johon bussi nro 6 tulee. Takaisin päin tulemme Föli-bussilla, joka lähtee ravintolan edestä klo 14.58 ja vaihdamme Naantalissa bussiin nro 7. Tässäkin vaihto Naantalissa tapahtuu samalta pysäkiltä. Föli-matkat kukin maksaa itse. Mukana on myös Fölikavereita, jotka auttavat, jos Föillä matkustaminen tuntuu haasteelliselta. **Matkalle voi tulla rollaattorillakin, sillä ravintola on esteetön.**

Ilmoittautumiset 24.6. mennessä joko Vanhustuen toimistolle 044 536 7741 tai matkanjohtajalle: Pirjo Solin (pirjosolin@gmail.com).

Tervetuloa kesäretkelle hyvän ruuan ääreen!

Kuvan lähde: Ravintola Pohjankulma nettisivut



VANHUSTUEN RETKI ENKELIPUISTOON 4.9.2024.

Enkelipuisto sijaitsee Pöytyän Kaitoonmäellä. **Taiteilija Kyösti Litti** on kaivanut ikioman metsälammen erämaahan, jonka rannalla välkehtii metallisten veistosten puisto. Veistospuistosta löytyy enkeleitä, eläimiä, ihmisiä ja historian tulkintoja.

Metsän reunassa kohoaa 60-luvun arkkitehtuurin erikoisuus, pienenä sarjana valmistettu **Futuro-talo** korkeilla jalaksilla -kuin ufo. Halukkaat vierailijat pääsevät tikapuita pitkin kiipeämään sisälle tähän avaruusaluksen näköiseen taloon.

Enkelipuiston maasto on suhteellisen helppokulkuisia ja valtaosin esteetöntä. Enkelipuisto on ulkotiloissa, joten muista **säänmukainen pukeutuminen!** Enkelipuistossa löytyy wc-tilat. Puistoon ei ole varsinaista pääsymaksua, mutta taiteilijalla on lahjalaa-tikko, johon halukkaat voivat maksaa haluamansa summan.

Lähtö on keskiviikkona 4.9. klo 11.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus – n. klo 11.10 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus – ruokapaikkaan Kaidanojan kartanolle saavumme n. klo 12.00, jossa meidät vastaanottaa kartanon emäntä Outi. Hän esittelee kartanon historiaa lyhyesti nälkäisille.

Kartanolla on tarjolla kattava buffet-lounas jälkiruokineen.

Itse Enkelipuistoon lähdemme ruokailun jälkeen n. klo 13.30, jossa vierailemme 1,5 tuntia. Kotimatka Turkuun lähtee n. klo 15.00. Takaisin Lehmusvalkamassa olemme n. klo 16.00 ja Ruusukorttelissa n. klo 16.15.

Hinta: yhdistyksen jäseniltä 33€ ja muilta 40€. Mak-su sisältää edestakaiset kuljetukset sekä buffetr-uokailun upealla Kaidanojan kartanolla. **Ilmoittaudu mukaan 20.8.2024.** mennessä toimistolle p. 044 536 7741.

Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu 20.8.2024 mennessä Turun Seudun Vanhustukiry:n tilille: FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi **matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja retki.** Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuuksissamme ja yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

**Tervetuloa
mukaan!**



VIRKEÄ VANHUUS -LUENNOT

Luento- ja keskustelutarja hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista täynnä painavaa asiaa kerran kuukaudessa tiistaisin kello 10-11.30 pääkirjaston Studiassa. Seuraava luento on 10.9. Huomioithan, että luennot siirtyvät syksyllä aamupäiviin.

TULEVAT TAPAHTUMAT

KESÄKUU

- **Ma 3.6. klo 13-14. Digiavun esittely.** Tule tutustumaan, mitä kaikkea digiavun opastuspisteellä voi selvittää. Kysy omia pulmiasi ja varaa vaikeampiin ongelmiin aika. Digiapua pitää nuori kesätyöntekijä 4.-14.6. klo 10-14. Katso tarkemmat tiedot sivulta 23.
- **Käsityömyymälän jäsenetupäivät 3-13.6.** Ks. takasivu.

ELOKUU

- **Ti 27.8. klo 13-14.30 Tietoisku: hyvä ravitsemus.** Hyvä ravitsemus on tärkeä asia meille kaikille läpi koko elämän alkumetreiltä vanhuuteen. Senioreiden pöydässä tilaisuuksien tavoitteena on senioreiden ravitsemustietouden päivittäminen ja kasvattaminen. Luennoitsijana Maa- ja Kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija. Luennon jatkumona on ti 17.9. kokkailukerta toimistolla

SYYSKUU

- **Pe 6.9. klo 13-14.30 Syksyinen luontoretki.** Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija järjestää Senioreiden pöydässä tilaisuuden puitteissa syksyisen luontoretken Vanhustuen kävijöille. Ohjelmassa on rauhallinen ja keskustelevalle kävelyretki, jossa havainnoidaan

luontoa. Jos löytyy jo sieniä, tunnistetaan niitä! Ohjaaja tuo myös pieniä suupaloja retkievääksi. Yhteislähtö on Länsikeskuksesta, Länsi1 parkkipaikalta. Sen takaa pääsee metsäpolulle. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa, ilmoittaudu mukaan toimistolle viimeistään 27.8. Tapahtuma on maksuton.

- **Ti 10.9. klo 13-14.30 Vanhustuen iltapäivä Lehmusvalkamassa.** Ohjelma varmistuu myöhemmin.
- **Ti 17.9. klo 12.30-15 Kokkailuilltapäivä.** Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijan ohjaama Senioreiden pöydässä -tilaisuus, jossa valmistetaan ruokaa ja nautitaan se hyvässä seurassa! Kokkaillaan toimistolla airfryerin ja keittolevyn kanssa ruokia, joita on toivottu hyvä ravitsemus -luennolla 27.8. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa. Ilmoittaudu Vanhustuen toimistolle tai puhelimitse 044 5367741 viimeistään 9.9. Tapahtuma on maksuton.
- **Ti 24.9. klo 13-14 Info yhdistyksen toiminnasta.**

Vapaaehtoisten tapaamiset

Nämä tilaisuudet ovat tarkoitettu ainoastaan yhdistyksen vapaaehtoisina toimiville

Kaikki ryhmänohjaajat, sykeläiset, tukiystävät, keikka-auttajat, kuntoilukummit ja työryhmien jäsenet sekä muissa vapaaehtoistehtävässä toimijat, olette meille tärkeitä!

27.8. järjestämme syysstartin kaikille vapaaehtoisille Ruissalon Kasvitieteellisessä puutarhassa. Tarkempi aikataulu ja ilmoittautumiset lähempänä.

ILMOITTAUDU NÄIHIN TILAISUUKSIIN

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

KEVÄÄN JA ALKUSYKSYN SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Yhteiset syntymäpäiväkahvit toimistolla. Kesäkuun jälkeen syntymäpäiväkahvit kahden kuukauden välein.

- **Ti 18.6. klo 13-14 yhdistyksen toimistolla syntymäpäiväkahvit kesäkuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Fabbes cafe. **Viimeinen ilmoittautumispäivä 4.6.**
- **Ti 20.8. klo 13-14 toimistolla syntymäpäiväkahvit heinä- ja elokuussa syntyneille. Viimeinen ilmoittautumispäivä 6.8.**

Fabbes Cafe

SYKSYLLÄ TULOSSA:

Tule mukaan **Arjen aivoterveys- ja muistiryhmään!** Aivot ovat tärkein pääomamme! Ryhmä kokoontuu parittomina viikkoina, maanantaisin 9.9. –

2.12.2024 klo 12.30 – 14.30. Paikkana on Turun Seudun Vanhustuen ryhmätila, Läntinen Pitkäkatu 33.

Ole nopea! Ryhmän koko on enintään 10 henkilöä; mielellään heitä, joilla ei ole todettu muistisairautta ja jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet ryhmiin.

Sisältöinä ovat ”Arjen aivoterveys” sekä ”Muisti”. Asiasisältö on etenevä kokonaisuus, jossa osallistujien kokemuksilla, oivalluksilla sekä

kynä-paperitehtävillä on tärkeä sijansa.

Ryhmäläisiltä toivotaan mahdollisuuksiensa mukaan säännöllistä osallistumista.

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

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään maanantaina 28.8.2024

Kuntosaliryhmä (syyskuusta joulukuuhun) joka maanantai 2.9. alk. klo 11.45-12.30 Lounatulet-talossa kuntokäytävällä. Ohjaaja mukana joka kerralla.

Kysy lisää ja ilmoittaudu toimistolle!

VALOKUVAKILPAILU

Osallistu Vanhustuen valokuvakilpailuun!

Kuvien aihe on ”Arjen tähtihetket”. Kisaan tulleista kuvista kootaan näyttely yhdistyksen toimistolle helmikuussa. Neljä parasta kuvaa valitaan vuoden 2025 jäsenlehden kansikuviksi.

Kuvat tulee toimittaa sähköisessä muodossa yhdistyksen sähköpostiosoitteeseen info@vanhustuki.fi tai whatsappiin numeroon 044 536 7741.

Voit lähettää kaksi parasta kuvaasi mukaan! Lisää kuvan mukaan nimesi ja kek-

si kuvalle nimi.

Muistathan hyödyntää kesäkuun alun digiopastusta toimistolla, jos kuvan lähettäminen ei ole sinulle helppoa!

Toimita kuva toimistolle 30.11. mennessä. **Iloisia kuvaushetkiä ja onnea kilpailuun!**



RYHMÄTOIMINTA

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

Yhdistyksen toimistolla

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

KEVÄTKAUDEN VIIMEISET KERHOKERRAT ENNEN KESÄTAUKOA:

- **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** 6.6. ja 20.6. klo 13-15. Tule jakamaan yksinäisyyden kokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.
- **Bingo** 10.6. ja 24.6. klo 13-14.30. Pelataan 2 kierrosta bingoa.
- **Pelikerho** joka torstai 27.6. saakka klo 10-11.30. Pelataan korttipelejä yhdistyksen toimistolla.
- **Ikivireät-keskusteluryhmä** 13.6. klo 13-14.30. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.
- **Kädentaidot** 5.6. ja 19.6. klo 12.30-15. Ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista.
- **Mölkky** Tiistaisin ja perjantaisin 2.6.–30.8. klo 10–11.30 viikoittain Asemanpuistossa Rautatieasemaa vastapäätä. Säävaraus: jos huono sää, kerta peruuntuu!

SYYSKAUSI:

- Ma klo 13-14.30, 19.8. alkaen **Bingo** parillisilla viikoilla.
- Ma klo 10.30–11.30, 12.8. alkaen **Tietovisa** parittomina viikkoina.
- Ke klo 12.30–15, 14.8 alkaen **Kädentaidot** parittomina viikkoina.
- To klo 10-11.30 15.8. alkaen **Pelikerho** viikoittain.
- To klo 13–14.30 alkaen 22.8. **Ikivireät** parillisilla viikoilla.
- Ti klo 10-11:30 alkaen 17.9. **Tarinatuokio** parillisilla viikoilla.
- To klo 13–15 alkaen 15.8. **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** parittomina viikkoina .



TUOLIJUMPPA RUUSUKORTTELISSA

Tiistaisin kello 11.30-12.30

Ruusukorttelin liikuntasalissa

(Puistokatu 11, Turku).

Kesätauko kesä-elokuu. Syyskausi alkaa 3.9.

Tuolijumpassa osan liikkeistä voi tehdä myös seisten.

Tule jumppaamaan oman kunnon mukaan, omalla vastuulla.

YKSINÄISTEN VERTAISRYHMÄT

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

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

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

RYHMÄT TAPAAVAT VANHUSTUEN TOIMISTOLLA

os. Läntinen Pitkäkatu 33

AVOIN RYHMÄ:

Parittomat torstait klo 13:00-15:00

Kesätauko viikoilla 26-32.

Kesän jälkeen tapaamme jälleen 15.8. Avoimiin ryhmiin voit tulla ilmoittautumatta.

SULJETTU RYHMÄ:

Joka toinen maanantai aamu klo 9:30-11:30 alkaen 5.8. Muista ilmoittautua!

Tiedätkö, että valmistat jokaisen päiväsi etukäteen. Että sinussa on voima luoda omaa elämääsi. Päättää, mitä siihen tahdot ja millaisena päiväsi edessäsi avautuvat.

Sinulla on oma polkusi. Ennalta osin määrätty, mutta silti siinä polulla on paljon vaihtoehtoja, mahdollisuuksia

Sari Lehtimäki, runotalo.fi



Lisätietoja ja ilmoittautumiset
Korvelan Katri
puh. 044 714 7010

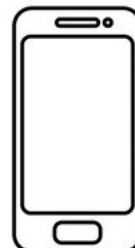
VANHUSTUEN DIGIAPU 3.-14.6.



Tökkiikö sähköpostin käyttö?
Miten tallennan puhelimeen numerot ja yhteystiedot?
Miten varmistan, että puhelimen kuvat löytyvät ja mistä ne löytyvät?
Tietokone takkuilee— mikä se semmoinen päivitys oikein on?

Toimistolla on kesäkuun alussa 3.-14.6. nuori kesätyöntekijä auttamassa digiongelmassa. Voit tuoda digilaitteesi meille ja saat kädestä pitäen apua ja opastusta. Laite voi olla esimerkiksi puhelin, kannettava tietokone tai tabletti. Nuori on palkattu kesätyö OP:n piikkiin –rahoituksella.

Digiapu avoinna 3.6. klo 13-14 ja
4.6.-14.6. ma-pe klo 10-14. Tule meille laitteesi kanssa ja lähdet viisaampana kotiin!



Vapaaehtoisten risteily 15.5.

Tänäkin vuonna pääsimme nauttimaan kauniista Saaristomerestä **Piknik-risteilyn** merkeissä. Sää todella suosi meitä - aurinko paistoi lämmittävästi laivan kannelle ja meri kimmelsi ihanasti. Mikä mahtavinta niin kaikki halukkaat **yhdistyksemme vapaaehtoiset** pääsivät mukaan ja meillä olikin mukava risteily yhdessä. Aamupäivällä meriaamiaisen jälkeen meillä oli suunniteltuna yhteistä ohjelmaa konferenssitiloissa, missä pääsimme hieman tutustumaan toisiimme sekä visailemaan ja pähkäilemään ryhmissä.



Aamupalalla

Yhteisen ohjelman jälkeen oli mahdollista oman mielen mukaan lähteä kurkistelemaan, mitä laiva tällä kertaa tarjosi. Osa suuntasi laivan kannelle nautiskelemaan meri-ilmasta ja



toiset taas tanssahtelemaan musiikin tahdissa. Paluumatkalla Maarianhaminasta Turkuun meitä odotti maittava buffetlounas ja sen jälkeen oli mukava jatkaa vielä päivää laineilla. **Kiitos kaikille osallistuneille onnistuneesta päivästä!**

Tukiystävätoiminnan ohjaaja Lotta Robertsson

Suattasmuari tarinoi

Koulussa oli lukujärjestyksessä lauantaisin viimeisenä tuntina säästö, jonka tarkoituksena oli opettaa lapsia säästäväisiksi.

Koulun naapurissa oli Someron säästöpankin Kas-kiston konttori. Pankkiirina toimi Arvo Nurmi. Hän oli mukava pankinjohtaja ja antoi minun istua siellä tiskin toisella puolella, siellä privaattiosastolla. Samalla hän opetti minulle pankkiasioita.

Toimin kaksi vuotta säästöjen kirjurina eli keräsin koululaisilta rahaa ja tilitin ne pankkiin. Palkkioksi kaikki saivat kuvan, joka oli osa jostain suuremmas-

ta kuvasta, esimerkiksi maailmankartasta. Kirjuri sai aina ylimääräisen kuvan. Kaksivuotiskausi johtui siitä, että yksi luokka oli täynnä poikia ja poikiin ei silloin uskottu, luotettu - otaksun.

Ihmettelin sitä, miksi minä olin se kirjuri, koska en mielestäni osannut laskea. Ainakin päässä lasku oli vaikeaa ja on sitä vieläkin. Se oli varmaan sellainen juttu, että ei kukaan suostunut siihen hommaan ja minä olin ainoa vapaaehtoinen.

Rauni Niinimäki

VANHUSTUEN RETKI MARTTILAAN NOSTALGIAMUSEOON
14.6.2024. Kysy vapaita paikkoja 6.6. mennessä!

PULMATEHTÄVÄN RATKAISU s.17

1. Leipä miehen tiellä pitää. 2. Aikainen lintu madon nappaa.

RISTIKON RATKAISU

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

JÄSENEDET yhteistyökumppaneiltamme vuonna 2024

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 veloituksetta, Laajennettu näöntarkastus 35 €, Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %, Normaalihintaiset piilolinssit -25%, Piilolinssien sovitukset, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloituksetta. Etu- ja 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 näytämällä 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-elektroniikkalaitteet. Jäsenetuna korjaustyöt, varaosat sekä kotikäynnit -15 % normaalihinnoista.

VIKING LINE

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

Sinun yrityksesi tähän?

Ota yhteyttä toiminnanjohtajaan!

OTA JÄSENKORTTI MUKAAN

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

LIITY JÄSENEKSI ja tue toimintaamme

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

Työmme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta.

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

Voit liittyä jäseneksi:

- täyttämällä jäsentietolomakkeen toimistol-
lamme
- soittamalla yhdistystyöntekijälle p. 044 536
7741
- nettisivuillamme www.vanhustuki.fi

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

Jäsenenä saat

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

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

VANHUSTUEN VIESTI UUDISTUU

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

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

Miten toimin?

Mikäli haluat lehden jatkossakin kotiisi postitettuna,
sinun ei tarvitse tehdä mitään. Lehti toimitetaan
oletuksena postitse kaikille jäsenille. Mikäli haluat
vaihtaa toimitustapaa, ilmoita siitä sähköpostitse
info@vanhustuki.fi. Ilmoita myös toimiva sähköpos-
tiosoitteesi, jotta saat tiedon noudettavissa olevasta
lehestä. Toimitustavan vaihdosta voi ilmoittaa
myös toimistolla.

TYÖNTEKIJÖIDEN YHTEYSTIEDOT

Toiminnanjohtaja

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

Yhdistystyöntekijä

Kirsi Toivonen
044 536 7741
info@vanhustuki.fi

Yksinäisten vertaisryhmät, koordinaattori

Katri Korvela
044 714 7010
katri.korvela@vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta, Koordinaattori

Iida Aulas
050 544 3313
iida.aulas@vanhustuki.fi
Ohjaaja

Hanna Hilpinen
040 1936837
hanna.hilpinen@vanhustuki.fi

Keikka-auttajat, koordinaattori

Ada Tervasmäki
040 709 0073
ada.tervasmaki@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

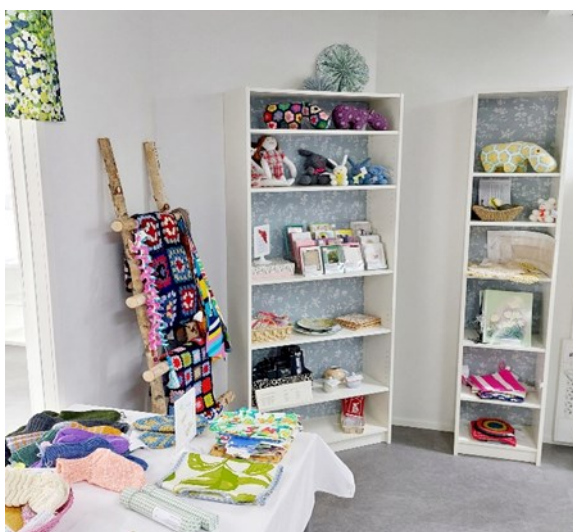
Tukiystävätoiminta, ohjaaja

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



Posti Green

VANHUSTUEN MYYMÄLÄ ON UUDISTUNUT!



Vanhustuen käsityökerholaisten taidolla tekemät tuotteet ovat saatavilla uudistetussa myymäläsämme.

Käsintehdyt kortit, hyvänmielen hipot, villasukat ja monet muut tuotteet, itselle tai lahjaksi.

**Jäsenten etupäivät 3.–13.6. Myymälästä kaikki tuotteet -20 %
Ota jäsenkortti mukaan!**

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

