Keravan kansalliset seniorit ry

JÄSENKIRJE 1

Elämäniloa ja voimaa

helmikuu 2024

HYVÄ SENIORI

Helmikuun 4. alkanut Yhteisvastuukeräys kerää varoja nuorille, jotka kokevat syvää yksinäisyyttä tai ovat vaarassa syrjäytyä, menettää elämänhallintansa tai mahdollisuutensa hyvään elämään Suomessa ja maailmalla. Tällä hetkellä yläkoulun ja toisen asteen opiskelijoista noin 14 prosenttia kokee yksinäisyyttä. Joka neljännellä nuorella ei ole porukkaa, johon kokisi kuuluvansa eikä yhtään läheistä ystävää.

Ikäihmisen yksinäisyyteen liittyy usein jokin elämäntapahtuma tai muutos kuten muutto, puolison menetys, avioero, oma sairaus tai eläkkeelle jääminen. Kansallisen senioriliiton toteuttama Rohkeasti seniori –hanke kannustaa ikääntyneitä aktiiviseen kansalaisuuteen ja senioritoimintaan osallistumista. Hanketta on toteutettu vuodesta 2019 lähtien STEAn tukemana. Hankkeen tavoitteet lyhyesti: Edistää senioreiden terveyttä, lisätä yhteisöllisyyttä ja osallistumista, kannustaa uusia eläkeläisiä mukaan senioritoimintaan, ehkäistä ikääntyvien syrjäytymistä ja vähentää senioreiden yksinäisyyttä.

Nämä tavoitteet toteutuvat toiminnassamme seuraavasti: Yhdistyksemme jäsentilaisuudet vahvistavat jäsentemme yhteisöllisyyttä, estävät syrjäytymistä ja yksin jäämistä. Samoin jäsentilaisuuksien luennot tuovat uutta ajankohtaista tietoa, mikä liittyy myös terveyteen ja hyvinvointiin. Jäsentilaisuudessa 22.2 musiikin tohtori Pirre Raijas totesi seuraavasti: Jos ihmiset harrastaisivat enemmän musiikkia, maailmassa olisi monta masennusta vähemmän ja ihmiset olisivat onnellisempia. Jo pelkkä musiikin kuuntelu tuottaa mielihyvää, joka lisää ihmisen hyvinvointia.

Kerhoissa ollaan yhdessä ja jutellaan heille täkeistä asioista. Muistikerho, pelikerho, kirjallisuuskerho ja käsityökerho esimerkkeinä vahvistavat hyvinvointia ja terveyttä. Lounaskerho kulinaarit on tärkeä monille yksin asuville ikäihmisille, koska voi nauttia ruokailusta yhdessä ja keskustella erilaisten ruokapaikkojen tarjonnasta. Kävelykerho, kuntojumppa ja tanssi pitävät yllä ja vahvistavat fyysistä kuntoa. Digi kerhossa opitaan uusia asioita, jotka helpottavat ikäihmisten elämää ja siten tuovat lisää hyvinvointia. Retket, konsertit, teatterit ja kuoro vahvistavat yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta ja hyvinvointia.

Yhdistyksemme hallitus haastaa yhdistyksen jäsenet saapumaan jäsentilaisuuteen to 21.3,.24, tällöin kannamme kortemme kekoon Yhteisvastuukeräykseen. Yhdistyksemme keräyksentuotto, kahvikassa, on tarkoitus lahjoittaa kokonaisuudessaan Yhteisvastuukeräykseen. Kahvikassaan voit laittaa suuremmankin summan ja näin lahjoittamalla osallistut osaltasi tähän keräykseen.

Kaikki alkaa toisen huomioimisella!

Krister Tamminen, puheenjohtaja