

Hyvät seniorit!

Yhdistyksemme toiminta on lähtenyt vilkkaasti käyntiin ja tapahtumia on ehtinyt olla jo runsaasti alkuvuoden aikana. Avauspuheenvuorossani 14.1. toin esille seniorina olemisen ja elämisen hienoutta.

”On tutkittua tietoa, että tärkeimmät asiat hyvinvoinnin kannalta ovat uni, ravinto ja liikunta. Muita tekijöitä ovat sosiaalisuus, oppiminen ja stressinhallinta. Sanomattakin on selvää, että terveyttä edistävistä elämäntavasta ja valinnoista huolimatta, iän myötä, tapahtuu muutoksia. Ja toisaalta kuitenkin, iän myötä, kun kokemusta ja tietoa on karttunut, vanhempi ihminen voi olla nuorta parempi monenlaisissa ongelmanratkaisuisissa. Elinikäinen oppiminen ja pieni pinnistely tekevät aivoille hyvää. Ne tykkäävät siitä, että niitä käytetään. Voi kartuttaa tietoja ja taitoja. Uteliaisuus ja innostus antavat virtaa ja auttavat jaksamaan. Ajatellaan, että empatia on vähäinen juttu, mutta sillä näyttäisi olevan tosi isoja vaikutuksia. Ilman empatiaa meillä ei olisi vuorovaikutusta. Empatia on syy, miksi ihminen on pärjännyt. Yksinäisyys ei ole sairaus, mutta, jos ihminen kokee olevansa yksinäinen, sillä on yhteys sairastuvuuteen. Ei meillä ole pula ihmisistä vaan ihmisten välisistä yhteyksistä. Aivan hyvin voisimme jutella enemmän toisillemme ja näyttää ventovieraillekin, että heillä on merkitystä.”

Kauden avaukseen saimme mukaan pormestari Minna Arven, joka lupasi meille kaupungin hallinnon tekevän parhaansa seniorien, kuten muidenkin kaupunkilaisten, elämän sujumiseksi.

Tiistaitreffit ovat juurtuneet hyvin toimintaamme. Teemat ja alustukset ovat mielenkiintoisia ja keräävät kerta kerralta runsaasti kuulijoita.

Varsinais-Suomen senioripiirin järjestämä Senioriliiton **Elämäniloa ja voimaa-kiertue** keräsi 31.1. Senioritalo Yrjänään piirimme senioriyhdistysten väkeä ja uusia jäseniä kuuntelemaan liiton puheenjohtaja Kari Kantalaisen ja toiminnanjohtaja Maarit Kuikan mielenkiintoista tietoa toiminnasta. Onnistunut yhdessäolon hetki ja taiteilija Päivi Mäkisen Piaf-tulkinnat monitoimimuusikko Veli Matti Frimanin säestyksellä antoivat voimaa ja elämäniloa.

Kunta- ja hyvinvointialuevaalit ovat tulossa tänä keväänä. Tähänkin olemme jo antaneet mahdollisuuden perehtyä vaalipaneelia kuunnellen tiistaitreffeillä 4.2. Yrjänässä. Emeritusprofessori Heikki Paloheimon sote-palvelua koskevat kysymykset kolmen puolueen ehdokkaille olivat ajankohtaisuudessaan suuntaa antavia myös seniorien äänestysvalinnoille.

Senioriliiton puheenjohtaja Kari Kantalainen muistuttaa, että huhtikuun kunta- ja hyvinvointialuevaaleissa valitaan päätöksentekijät kuntien ja alueiden valtuustoihin. Siellä päätetään senioreille tärkeiden lähipalvelujen järjestämisestä mm. asumisesta, sotepalveluista sekä liikenne- ja kulttuuripalveluista.

Valtuustoihin ja vanhusneuvostoihin tarvitaan kokemusasiantuntijan ääntä. Siksi on tärkeää, että vaaleissa olisi mukana mahdollisimman suuri joukko sekä seniori-ikäisiä että seniorien asioita ymmärtäviä ja niihin sitoutuneita ehdokkaita.

Senioriliiton vaalitavoitteissa korostetaan senioreille tärkeitä teemoja:

-Sote-palveluiden järjestämisessä on huomioitava ikääntyneen yksilölliset tarpeet, eikä kenenkään ei pidä joutua kokemaan turvattomuutta missään elämän vaiheessa.

-Senioriliitto kannattaa omalääkäri- ja -hoitaja järjestelmän käyttöön ottamista. Ajoissa hoitoon pääsy tulee turvata.

-Digitalisaatio ja etäpalvelut eivät korvaa hoivapaikkojen tarvetta. Digitaalisten palveluiden rinnalla tulee olla mahdollisuus kasvokkaiseen tai puhelinpalveluun.

-Ikääntyneille on tarjottava matalalla kynnyksellä kulttuuri- ja liikuntapalveluita ja liikuntatilojen hinnoittelun on oltava maltillista. Kunnissa on myös edistettävä terveydellisiin perusteisiin myönnettävän erityisuimahalli- ja kuntosalikorttien käyttöönottoa.

Vain äänestämällä voi vaikuttaa, joten muistakaapa käydä äänestämässä!

TURKuset 2025 on ilmestynyt ja toimitettu postitse jäsenille. Siitä on luettavissa yhdistyksen tapahtumista ja kerhoista Senioritalo Yrjänässä.

Turun kansalliset seniorit ry:n KEVÄTKOKOUS pidetään ti 04.03. klo 14.00 alkaen Senioritalo Yrjänässä, tervetuloa!

Kevät keikkuen tulevi, liikutaan kuitenkin varovasti liukkailla keleillä!

Ystävällisin terveisin Turun kansalliset seniorit ry

Marja-Leena Knuutinen
puheenjohtaja

Aira Hellström
toimistos sihteeri

Turun kansalliset seniorit ry / lähiajan tiistaitreffit:

Ti 25.02. klo 14 "Kalevalaiset aiheet Wäinö Aaltosen taiteessa", amanuenssi Johanna Seppä, WAM

Ti 04.03. klo 14 Turun kansalliset seniorit ry / KEVÄTKOKOUS, jonka jälkeen emeritus prof. Heikki Paloheimon viihdetuokio "Hanuri ja hattu, ne perinnöksi saatu".

Ti 11.03. klo 14 "Tarinoita merellisen Turun historiasta kuvin ja sanoin", osa 2, paikallishistorioitsija Markku Varnila

Ti 18.3. klo 14 Terveysasiaa teemana: "Hiljainen verenpaine"/ sisätautien erikoislääkäri, prof. Ilkka Kantola

Ti 25.3. klo 14 "Tiesikö jo tämän Sibelius-museosta" museujohtaja Teemu Kirjonen

Aurinkoista kevättä kaikille!