

## **Hyvät senioriystävät!**

Helmikuun lopussa tuli kuluneeksi vuosi siitä, kun Venäjä käynnisti hyökkäyssodan Ukrainaan aiheuttaen käsittämätöntä tuhoa, silmitöntä tappamista, inhimillistä hätää ja kärsimystä. On uskomatonta, että vielä 2020-luvulla Euroopassa joudutaan kokemaan jotain näin epäinhimillistä. Sodan seurauksena miljoonat ihmiset ovat menettäneet kotinsa ja joutuneet maanpakoon. Ja tämän mielettömyyden seurauksena muuta maailmaa koettelee nyt energiakriisi ja talouden taantuma.

Valitettavasti kaikki tämä heijastuu myös meidän suomalaisten arkeen, mutta yhteistyössä toimien, toinen toistamme tukien, vaikeistakin ajoista selvitään. Me seniorit sen tiedämme.



## **Kevät keikkuen tulevi...**

Alkuvuoden sääoloja seurattaessa vanha sanonta "kevät keikkuen tulevi" on osoittautunut kovin osuvaksi. Välillä Turun seudullakin on saatu lunta oikein kunnolla, kuten viime viikolla, ja väliin vuorottelevat vesisateet ja keväiset lämpötilat. Ikäihmisten kannalta keliolosuhteet, liukkaat ja lumisohjoiset jalkakäytävät, tuovat ylimääräistä harmia liikkumiseen ja aina niin tarpeelliseen ulkoiluun. Mutta periksi ei anneta, kevättä kohti mennään. Ja muistetaan olla varovaisia ja ottaa olosuhteet huomioon, kun ollaan liikenteessä.

## **Ikääntyneiden testipäivä perjantaina 3.3.2023 klo 9.00-12.30 Kupittaaan Urheiluhalli**

Turun kaupunki järjestää ikääntyneille testipäivän 3.3.2023 klo 9.00-12.30 Kupittaaan urheiluhallissa. Testipäivässä saa tietoa mm. kestävyyskunnosta, lihasvoimasta ja tasapainosta. Lisäksi tarjolla on vinkkejä liikunnan harrastamiseen, kotiharjoitteluun ja ravitsemukseen sekä mahdollisuus kaatumisvaaran arviointiin. Eri testauspisteitä löytyy ympäri hallia ja niihin voi vapaasti mennä oman mielen mukaan. Testit soveltuvat etenkin vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastaville. Myös liikuntaa harrastamattomalla testipäivä sopii. Kaikkien testien kiertämiseen menee maksimissaan tunti. Paikalle voi tulla liukuvasti ko. aikavälillä. Ovet suljetaan klo 13.00. Nyt kannattaa käydä testaamassa oma tilanne!

## **Senioritalon putkiremontti on ohi ja toiminta pyörii normaalisti**

Senioritalo Yrjänän toimintaa vaivanneet lämpöongelmat on putkiremontin jälkeen saatu vihdosta viimein kuntoon ja toiminta on normalisoitunut. Yhdistyksen ohjelmatarjonta onkin saanut seniorit hyvin liikkeelle. Erityisen paljon positiivista palautetta on tullut Tiistaitreffien kohtaamisista sekä Ystävänäpäivän tapahtumasta, jonka kahvitilaisuuteen osallistui lähes 150 senioria ja Ystävänäpäivä blineillekin ehti lähes 90 herkuttelijaa.

Keväälle on luvassa runsaasti ohjelmaa, joten seuratkaapa viestintää kotisivuiltamme ja maanantaisin Turun Sanomien yhdistyspalstalta.

### **Senioritalo Yrjänä / Tiistaitreffit**

Ti 7.3. klo 14, ”Kestääkö demokratia populismin puristuksessa” / Heikki Paloheimon vieraana professori Urpo Kivikari

Ti 14.3. klo 14, Yhdistyksen kevätkokous / Turun kaupungin tervehdys, pormestari Minna Arve

Ti 21.3. klo 14, Eduskuntavaalikeskustelu - teemana ”Vanhusväestön tarpeet, sote-uudistus ja hyvinvointipalvelujen saatavuus” / Kike Elomaa (PS), Aki Linden (SDP) ja Anne-Mari Virolainen (KOK) / moderaattorina Heikki Paloheimo

Ti 28.3. klo 14, ”Seniorien hyvinvointi - lihakset liikkuviksi, askel keveäksi” / Fysioterapeutti Samu Kaukoranta, Relaxion

Ti 4.4. klo 14, ”Mitenkäs tässä näin kävi?” / Eduskuntavaalien tulokset / Heikki Paloheimo

Ti 11.4. klo 14, ”Terveysuskomuksia” / professori Juhani Knuuti

Ti 18.4. klo 14, ”Kulttuurikuulumisia” / tj. Suvi Innilä, Naantalın Musiikkijuhlat

### **Kulttuurimatkailua ja muita tapahtumia**

Pe 3.3. klo 13, **Kuukauden elokuva**, ”Hamsteri”, Kinopalatsi (ilm. Mirja, p.0400 824 094)

Ke 8.3. klo 19, **Teatteri**, ”Vanumamma”, Kaarinan teatteri  
Lähtö klo 18.15 Tuomiokirkkotorilta.

Ke 15.3. klo 13, **Kaupunkikävely** + lounas ravintola Viides näyttämö (klo 14),  
Ilmoittautuminen lounaalle ma 13.3. mennessä. (Omakustanteinen)

To 16.3. klo 13 ”**Tietoturvan ABC ja digiosaaminen**”- infotilaisuus / SenioriJelpin asiantuntijat, Senioritalo Yrjänässä

Pe 24.3. klo 19, **Teatteri**, ”Helin luonto- ja runoilta” / Heli Laaksonen & Ari Karhilahti, Turun kaupunginteatteri

To 30.3. klo 17, **Yrjänä soi ja tarinoi**, Elävän musiikin iltamat, *Laulelmaklubi Turun esiintyjäkaarti*

Pe 31.3. klo 13, **Kuukauden elokuva**, Kinopalatsi (ilm. Mirja, p.040 082 4094)

Ke 12.4. klo 11, ”**Seniorisoppa**” -tapahtuma (soittoa, soppaa ja kohtaamisia), Merja Larivaara + orkesteri, Turun kaupunginteatteri (liput 15 €, sis. keittolounaan)

Ma 17.4. klo 19, **Teatteri**, ”Kiviä taskussa”, Turun kaupunginteatteri

Tapahtumiin ilmoittautumiset: Aira p. 0400 139 396, s-posti: [aira.hellstrom@seniorijelppi.fi](mailto:aira.hellstrom@seniorijelppi.fi)  
ja/tai Arja p. 040 703 1847, s-posti: [hellsten.arja@gmail.com](mailto:hellsten.arja@gmail.com)

***Kevätsää ja liukkaat kelit voivat yllättää, joten ollaanpa varovaisia ulkona liikuttaessa. Pidetään edelleen huolta itsestämme ja läheisistämme!***

*Ystävällisin terveisin Turun kansalliset seniorit ry*

*Kari Kantalainen  
puheenjohtaja*

*Aira Hellström  
sihteeri*