

# Vanhusneuvoston kevään ohjelma

## 12.2.-12.3.2021 Ikäihmiset liikkeelle -kampanja

Turun vanhusneuvosto ja Turun kaupungin liikuntapalvelut järjestävät yhteistyössä iäkkäiden liikuntakampanjan. Tarkoitus on, että Ystävänpäivän tienoilla muistetaan ystävää liikunnallisella lahjalla, mikä tarkoittaa, että soitamme kaverin mukaan lenkille.

Lenkin pituudella tai vauhdilla ei ole väliä, tärkeintä on, että lähdemme yhdessä ulos.

Lenkin jälkeen voi kaverin kanssa katsoa myös ikääntyneiden liikuntaluennon osoitteesta [www.turku.fi/ikaantyneidenliikunta](http://www.turku.fi/ikaantyneidenliikunta).

Voit soittaa niin monelle kaverille kuin haluat ja tehdä niin monta kävelylenkkiä, kuin kampanja-aikana ehdit.

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan 10 liikuntalipun paketti Turun kaupungin liikuntapaikoille ja leipomolahjakortti.

Aktiivisimmalle yhdistykselle palkinnoksi ohjattu liikuntatuokio, kuten puistojumppa keväällä, rajoitukset huomioiden.

## Ilmoitukset liikuntakerroista 21.3 mennessä

Yhdistykset ilmoittavat kampanjaan osallistuneiden jäsentensä tiedot kootusti: osallistujan nimi, puhelinnumero, ja kunkin ulkoilukerrat. Yksittäinen ihminen voi ilmoittaa itsensä puolesta samat tiedot.

- Puheenjohtajalle sähköpostilla: [ulla-maija.vierimaa@turku.fi](mailto:ulla-maija.vierimaa@turku.fi) tai puhelimitse/ tekstiviestillä 0400 223213 tai
- Sihteerillemme sähköpostilla: [tiina.m.makinen@turku.fi](mailto:tiina.m.makinen@turku.fi) tai puh/tekstiviesti 050 552 9231

Tärkeintä on aktivoida mahdollisimman moni ikäihminen ulos liikkumaan ja mukavaan seuraan. Liikunta parantaa kuntoa ja mieltä- samalla pääsee tapaamaan ystäviä. Ja aktiivisimmat jopa palkitaan. **Lähdetään siis yhdessä liikkeelle!**

## 17.2. 2021 klo 13.00-15.00 Teams ikä- ja muistiystävällinen kaupunki

Tilaisuuden puheenjohtajana toimii Ulla-Maija Vierimaa. Tilaisuus tallennetaan.

- klo 13.00 Tilaisuuden avaus, Ulla-Maija Vierimaa, vanhusneuvoston pj
- klo 13.05 Ikä- ja muistiystävällinen kaupunki, Erja Rappe, MMT, dosentti, Ikäinstituutti
- klo 13.50 Muistiystävällinen ympäristö soveltuu kaikille, Sini Eloranta, tft, dosentti, Turun Ammattikorkeakoulu
- klo 14.20 Esteettömyys kaupunkiympäristön arjessa, Mari Helin infran kunnossapitopäällikkö, kaupunkiympäristötoimiala, Turun kaupunki

- klo 14.40 Kommenttipuheenvuorot: Taru Falenius, ylilääkäri, hyvinvointitoimiala, Turun kaupunki ja Mari Helin, infran kunnossapitopäällikkö, kaupunkiympäristötoimiala, Turun kaupunki
  - Päätössanat, Eini Pihlajamäki, vanhusneuvoston jäsen
- Ilmoittautuminen puheenjohtajalle tai sihteerille 15.2.2021 mennessä.

### **17.3.2021 klo 13.00-15.10 Ikääntyvän hyvän elämän elementtejä**

Tilaisuuden puheenjohtajana toimii Ulla-Maija Vierimaa. Tilaisuus tallennetaan.

- klo 13.00 Tilaisuuden avaus, Ulla-Maija Vierimaa, vanhusneuvoston pj
- klo 13.05 Miten huolehdin muististani? Maria Nuotio, geriatrian professori
- klo 13.50 Omaishoitajuus osana vanhustenhoitoa, Sirkka-Liisa Kivelä, emeritaprofessori
- klo 14.35 Erityistason sotekeskukset-Mistä ihmeessä on kyse? Taru Falenius, ylilääkäri, geriatriset ja kuntouttavat palvelut, hyvinvointitoimiala, Turun kaupunki
- klo 15.05 Päätössanat, Marjut Aalto, vanhusneuvoston jäsen

Ilmoittautuminen 15.3. 2021 mennessä sähköpostilla tai puhelimella puheenjohtajalle tai sihteerille.

### **18.5. 2021 klo 13.00-15.00 Virtaa eläkeikään, Hansatori**

Tietoiskuja ja viihteellistä ohjelmaa, mm. Pirkko Mannola esiintyy.

- Liukuesteitä yli 70-vuotiaiden jalkineisiin jaetaan helmikuun alusta Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksista maanataista keskiviikkoon klo 9-11. Liukuesteitä on runsaasti jäljellä. Jakelu jatkuu maaliskuussa. Jos kysyttävää, Lehmusvalkamaan voi soittaa puh 02 2625020 ja Ruusukortteliin puh 02 262 6000.

Toivottavasti koronarokotukset saadaan vauhtiin, jotta pääsisimme järjestämään fyysisiä kokoontumisia. Tässä tilanteessa on tärkeää pysyä aktiivisena, soitella tuttaville ja sukulaisille, ulkoilla joka päivä. Varovaisuus mielessä, jos kanssaihmissä tavataan; turvavälit, maskit ja käsien pesu muistaen. Ruissalossa Turun kaupunki on avannut hiihtoladut. Luonto ja ulkoilu pitää mielen virkeänä.

Hyvää talven jatkoa

Ulla-Maija

ja Tiina

Ulla-Maija Vierimaa  
Vanhusneuvoston pj  
Puh 0400223213

Tiina Mäkinen  
Vanhusneuvoston sihteeri  
puh. 050 552 9231

Sähköposti: [ulla-maija.vierimaa@turku.fi](mailto:ulla-maija.vierimaa@turku.fi) sähköposti: [tiina.m.makinen@turku.fi](mailto:tiina.m.makinen@turku.fi)