

Ähtärin senioriopettajat ry

Toimintakertomus 2019

Yleistä

Vuosi 2019 on ollut yhdistyksen kuudestoista toimintavuosi rekisteröitynä. Vuoden päättyessä jäsenmäärä oli 68, joista soinilaisia oli kolme, Lehtimäeltä, Pihlajavedeltä ja Uuraisilta jokaisesta yksi jäsen.

Hallitus

Puheenjohtaja: Toivo Rinne-Laturi
Varapuheenjohtaja: Hannu Humalamäki
Sihteeri: Seija Hirvonen
Taloudenhoitaja: Ilpo Larja
Muut jäsenet: Tapio Jämsä, Pekka Poukka ja Tuula Vertanen
Varajäsenet: Erkki Säkkinen ja Eira Vanhatupa

Toiminnantarkastajat

Jorma Räsänen, varalla Hannu Riihimäki
Leikekirjaa on hoitanut Liisa Taimisto.

Kokoukset

Hallituksella on ollut 5 kokousta.

Sääntöjen määräämä vuosikokous pidettiin kuntoutuskeskus Otsonlinnan Taipale-kokoustilassa 12.2.2019.

Jäsentapaamiset on järjestetty kuukausittain, pääsääntöisesti kuukauden toisena tiistaina.

Edustus

- Hannu Humalamäki osallistui 29.4.2019 OSJ ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen, joka pidettiin Akavatalossa Helsingissä.

- Ähtärin vanhusneuvostossa yhdistyksen edustajana on ollut Arja Larja, varalla Hannu Humalamäki.

Muut tilaisuudet

- **Tammikuun jäsentapaaminen** pidettiin tiistaina 29.1.2019 Otsonlinnan Taipale-kokoustilassa. Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry:n varapuheenjohtaja Virpi Kanth kertoi diabetekseen ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Aloitimme tilaisuuden omakustanteisilla pullakahveilla/-teellä Otsonlinnan ruokailutilassa.

- **Helmikuun jäsentapaamista** vietettiin tiistaina 12.2.2019 Otsonlinnan Taipale-kokoustilassa ennen sääntömääräistä vuosikokousta. Tilaisuus aloitettiin omakustanteisella lounaalla. Yhdistyksemme jäsen Pihlajavedeltä Kari Kotiranta selosti Tiedetilansa Erasmus+ -hanketta, minkä jälkeen hän selvitti hankkeeseen liittyvää älypuhelimien appsien käyttöä. Nämä appsit ovat ohjelmia, joita voidaan käyttää elämänlaadun parantamiseen. Appsien kohteena oli liikunta, kognitiivisten kykyjen ylläpito – pään käyttö, huomion kiinnittäminen syömiseen ja ruokaan sekä oman terveydentilan tarkkailu. Hän kehoitti kuulijoita täyttämään netissä aiheeseen liittyvän sähköisen kyselylomakkeen. Ennen vuosikokousta yhdistys tarjosi ruokailutilassa nisukaffeet/-teet.

- **Maaliskuun jäsentapaamisessa** tiistaina 13.3.2019 LähiTapiolan Ähtärin toimiston kokoustilassa jalkaterapeutti Riina Kaskimäki-Virtanen kertoi meille sanoin ja kuvin jalkojen omahoidosta (iho, kynnet, milloin syytä kääntyä ammattilaisen puoleen, ...). Tilaisuuden jälkeen osa poikkesi iltapäiväkahville Ilonan Pakariin.

- Palmusunnuntaina 14.4.2019 osallistuimme Ähtärin seurakunnan järjestämään tilaisuuteen "**Ristin tie**" tekstein ja lauluin Kaarina Savelan kotona.

- Toisena Pääsiäispäivänä 22.4.2019 osallistuimme Ähtärin järjestämään tilaisuuteen "**Ylös nousseen seurassa**" tekstein ja lauluin Kaarina Savelan kotona.

- Tiistaina 23.4.2019 tutustuimme **Ähtärin vanha pappila Hetkeen**. Yrittäjä Kaisa Kaihola kertoi pappilan historiasta, selvitti, mitä pappilassa on nyt tehty, esitteli huoneita ja valotti lopuksi vielä hetken Vanha pappila Hetken tulevaisuutta. Esittelyn jälkeen nautimme kahvilassa kahvit/teet omavalintaisin herkuin.

- Ähtäri Sedun Ravintola- ja cateringalan sekä Matkailualan opettaja Virpi Väänänen ja lähihoitajien aikuisryhmä järjestivät meille '**Ajankohtaista ikääntyvien ravitsemuksesta**' - **teemailtapäivän** torstaina 23.5.2019 Sedu ÄhtäriTuomarniemellä. Esillä oleviin teemoihin (Tämän hetken ruokatrendit! Voimaa lihaksille ja vastustuskykyä! Valitse värikkäästi - virkeyttä aivoille! Ajattele sydämellä ja vatsallasi!) liittyen tarjottiin mm. maistiaisja ja annettiin vinkkejä järkeviin valintoihin. Ennen teemailtapäivää nautimme omakustanteisen lounaan, joka sisälsi kalaa ja kasviksia.

- Syyskuun jäsentapaamisessa tiistaina 24.9.2019 LähiTapiolan Ähtärin toimiston neuvotteluhuoneessa Eira Vanhatupa antoi meille **ensiapuohjeita**. Katsoimme mm. **elvytysvideon**, jonka pohjalta virisi vilkas keskustelu. Hän esitteli myös, mitä seniorin **lääkekaapin perusvarustukseen** kuuluu. Tilaisuuden jälkeen poikkesimme iltapäiväkahville Ilonan Pakariin.

- Osallistuimme **vanhustenviikon** tapahtumiin 6.-13.10.2019.

- Teimme tiistaina 8.10.2019 kevyen **tarkkuussuunnistusharjoituksen** Hannu Humalamäen johdolla ja opastuksella Sairaalanmäen alueella. Ensin tutustuimme Sairaalanmäen karttaan ja karttamerkkeihin. Sitten kiersimme sairaalarakennuksen ympäri. Reitillä oli viisi tarkkailupistettä, josta näkyi kolme rastilippua. Tehtävänä oli ratkaista, mikä kolmesta rastilipusta oli sijoitettu kartan rastiympyrään.

- Tiistaina 22.10.2019 tutustuimme liikuntakoordinaattori Janne Muhosen opastuksella **Ähtärin Keilahalliin**. Lähes kaikki kokeilivat innokkaasti keilaamista tunnin ajan. Kaatojakin tuli runsaasti!

- Sedun opettajat Virpi Väänänen ja Jaana Luokkakallio järjestivät meille yhdessä lähihoitajien ja matkailualan yhdistetyn tapahtuman tuottamisen ja toteuttamisen opinnoissa olevan ryhmän kanssa **toimintailtapäivän** keskiviikkona 30.10.2019 klo 11.30-15.00 **Tuomarniemellä**.

Alkulounaan jälkeen kiersimme neljä toimintarastia ryhmissä (20-30 min/rasti):

1. rasti: Ravitsemus/terveyspiste luokassa (aiheina mm. sokeri, muisti, aivoterveys/ravinto, pientä visailua ja rentoutus)
 2. rasti: Puulajipuisto-rasti (mukava pieni runotehtävä)
 3. rasti: Koulumuseossa murhamysteerin ratkaisu
 4. rasti: Laavulla nokipannukahvit korvapuustin kera sekä leikkimielinen tietokilpailu
- Rastien jälkeen kokoonnuttiin vielä yhteisesti Rehtorin taloon, jossa oli kaikkien rastien tehtävien purku, palkintojen jako ja palautekysely tapahtumasta.

- Tiistaina 12.11.2019 eversti evp. Jari Mäenpää esitelmöi LähiTapiolassa sanoin ja kuvin lehtimäkeläisen ryhmän **Laatokan ympäri tekemästä bussimatkasta**. Tutustumiskohteina olivat Karjalan kaupunkien lisäksi mm. Laatokan luostarit Vanha Ladoga, Vanha Valamo, Konevitsa ja Syväri. Hän kertoi myös alueen sotahistoriasta.

- Tiistaina 26.11.2019 **HoivaHengettären** toimitusjohtaja Miia Akonniemi kertoi meille LähiTapiolassa seuraavista yrityksensä ikäihmisille tarjoamista palveluista: kotisairaanhoido, lääkehoito, kotihoidontukipalvelut, asiointiapu, hygieniahoido, omaishoitajien sijaistaminen, ulkoilu- ja virkistystoiminta. Alustuksen jälkeen virisi vilkas keskustelu.

- **Puurojuhlaa** vietimme tiistaina 10.12.2019 Pito- ja lounastupa Punahilkassa. Yhdistys maksoi ruokailun, johon kuului alkuglögi, riisipuuro rusinasopan kera sekä torttukahvit. Puheenjohtaja Toivo Rinne-Laturi suoritti puurojuhlan avauksen. Puuropuheen piti Tuula Vertanen. Kauneimpia joululauluja lauloimme Kaarina Savelan säestyksellä. Puheenjohtaja luki jouluevankeliumin, joka oli Mikael Agricolan käänös vuodelta 1548.

Esitettiin myös muuta jouluaiheista ohjelmaa. Arvonnassa onni suosi Pekka Raskua (avec) HoivaHengettären lahjakortilla. Erkki Säkkinen valmistaman tarjottimen sai Hannu Humalamäki. Leikkimielisen joulubingon onnekkain oli Annikki Ojala.

Vanhusneuvosto

Vanhusneuvosto on kokoontunut vuoden aikana kuusi kertaa. Monet yhdistyksemme jäsenet osallistuivat ikäihmisten viikon 6. - 13.10.2019 tapahtumiin, joita vanhusneuvostokin oli organisoimassa.

Muuta

Yhdistys on sitoutunut huolehtimaan kansakoulunopettaja Liisi Peltosen hautamuistomerkestä, joka on hautapaikalla 1-D-08-001. Sopimus sisältää muistomerkin oikaisemisen, puhdistamisen ja sen ympäristön siisteydestä huolehtimisen. Sopimus ei velvoita istuttamaan kukkia, mutta jos kukkia halutaan istuttaa, suositellaan perennaa. Kiellettyjä ovat juurista tai siemenistä helposti leviävät, vaikeasti hävitettävät lajikkeet. Sopimus on voimassa 1.1.2019 - 31.12.2023. Riitta Pajuniemi ja Liisa Taimisto ovat huolehtineet hautapaikan kunnossapidosta.

Muistoissamme

Aune Savola	7. 1.1932 - 14. 2.2019	
Pentti Kurkinen	10.12.1940 - 25 . 8.2019	
Aune Kallio	15. 3.1923 - 26. 9.2019	
Jalo Teerikangas	29. 1.1930 - 14.11.2019	
Osmo Talasmo	31. 1.1925 - 18.12.2019	
Sinikka Aaltonen	1939 - 2019	Soini
Elli Kantola	1926 - 2019	Soini

Tilastotietoja tilaisuuksien osallistujamääristä				
		Jäsen	Avec	Yhteensä
Jäsentapaaminen, Otsonlinna	29.1.	15	3	18
Vuosikokous, Otsonlinna	12.2.	13		13
Jäsentapaaminen, LähiTapiola	13.3.	11		11
Vierailu Vanha pappila Hetkeen	23.4.	25	5	30
Ikääntyvien ravitsemus, Tuomarniemi	23.5.	14	3	17
Jäsentapaaminen, LähiTapiola	24.9.	14	2	16
Tarkkuussuunnistusharjoitus	8.10.	9	1	10
Tutustuminen Ähtärin Keilahalliin	22.10.	17	2	19
Toimintailtapäivä Tuomarniemellä	30.10.	15	4	19
Jäsentapaaminen, LähiTapiola	12.11	22	3	25
HoivaHengetär-esittely, LähiTapiola	26.11.	12	2	14
Puurojuhla, Punahilkka	10.12.	25	5	30
		Jäsen	Avec	Yhteensä
Yhteensä		192	30	222
Osallistujia tilaisuutta kohti		16	3	19