

Suomen Ruskaliitto ry

Suomen Ruskaliitto on perustettu 1974 tarkoituksenaan tukea ja edistää jäsentensä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Toiminta tapahtuu pääsääntöisesti liittoon kuuluvissa jäsenyhdistyksissä.

Ruska-Viesti

4 / 2012

Vain harva iäkäs liikkuu kylliksi

Liikunnan merkitys on kaikille tuttua. Mutta silti kovin harva iäkäs liikkuu suositusten mukaan riittävästi.

UKK-instituutin suositusten mukaan yli 65-vuotiaan tulisi parantaa kestävyyskuntoaan useana päivänä viikossa, jolloin reipasta liikuntaa kertyisi yhteensä ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa ainakin yksi tunti ja 15 minuuttia.

Tampereen Hyvä ikä-messuilla puhunut tutkija Maarit Piirtola UKK-instituutista muistutti, että tämän lisäksi lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta pitää harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Voimistelut, pallopelit ja venyttelyt sopivat tähän. ”Jokaiselle löytyy liikunta- tai harjoittelumuotoja, jotka huomioivat perussairauksien rajoitukset”, Piirtola selitti. ”Vain yksi 20 iäkkästä liikkuu suositusten kannalta riittävästi.”

Kestävyyskuntoaan harjoittaa riittävästi joka neljäs. Lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita tekee joka kymmenes. Tasapainoharjoitteita tekee vain joka 20.

Liikkumisen terveydelliset hyödyt tunnetaan, mutta silti liikkuminen on vähentynyt.

”Iäkkäistä miehistä ulkona neljä kertaa viikossa käveleviä on vähemmän kuin aikaisemmissa mittauksissa”, Piirtola totesi.

Kaksi vuotta sitten tehty tutkimus kertoo myös, että ne, jotka ovat eläkeiän alkaessa aktiivisia liikkujia, ovat sitä myös eläkkeellä. Niillä, joilla liikkuminen on ollut satunnaista ennen eläkeikää, liikkuminen on yhä satunnaisempaa iän karttuessa.

EL-Sanomat 5/2012

Sosiaalinen aktiivisuus pidentää elinikää

Jyväskylän yliopiston gerontologian tutkimuskeskuksessa toteutetussa tutkimuksessa on todettu, että erityisesti ns. kollektiivisiin sosiaalisiin toimintoihin osallistuminen selitti vähäisempää kuolleisuutta ja laitoshoitoon sijoittumiseen riskiä. Erilaiset kulttuuriharrastukset, järjestötoiminta, matkustaminen ja tanssiminen ovat esimerkkejä kollektiivisesta sosiaalisesta aktiivisuudesta, joissa ihmiset tekevät itselleen mielekkäitä asioita yhdessä toisten kanssa ja voivat kokea yhteenkuuluvuutta, hyväksyttynä ja pidettynä olemista.

Referaatti uutisesta EL-sanomissa 5/2012

Hyvä ravitsemustila parantaa ikääntyneen elämänlaatua

Mitä vanhuus on?

Ikääntyessä ihminen kuivuu, rasvoittuu ja hidastuu. Uuden oppiminenkaan ei suju enää yhtä nopeasti kuin nuorempana, mutta kokemukseen perustuva päättelykyky voi jopa parantua vuosien myötä. Sairauksia kertyy joillekin riesaksi asti, eivätkä lääkkeet aina tuo parannusta olotilaan.

”Rasvaliukoisista lääkkeitä tulee ikääntyneen elimistössä pitkävaikutteisia omine ikävine seurauksineen”, on todennut geriatrian emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä ikääntyneiden ravitsemushoidon seminaarissa 2012.

Vanhuus ei ole tarkka ajanjakso. On vaikea määritellä, milloin ihmistä voi alkaa kutsua senioriksi – vai voiko milloinkaan? Vanheneminen, jos mikä on yksilöllistä. Sirkka-Liisa Kivelän määritelmän mukaan ”Seitsemänkymmentä on nuoruuden vanhuus ja 75 vanhuuden nuoruus.”

Sirkka-Liisa Kivelän mielestä ei pitäisi kavahtaa sitä seikkaa, että vanhukset mielellään kertaavat hyviä muistoja vuosien takaa – ajoilta, jolloin he olivat voimiensa tunnossa. ”Se nyt vaan on niin, että ikääntyvien aivot tuottavat muistaja menneisyydestä, kun taas nuorten aivoissa syntyy tulevaisuuteen suuntautuvia unelmia ja tavoitteita.” Mutta unelmia saa toki olla ikääntyneilläkin.

Referaatti AmmattikeittiöOsaaja-lehdestä 3/2012

Ruskaliiton hallituksen kokous 19.10.2012

Ruskaliiton hallitus piti kokouksensa Helsingissä käyden läpi sekä ajankohtaisia että tulevaisuuteen liittyviä liiton asioita. Talusasioita käsiteltäessä todettiin kuluvan vuoden tuloksen muodostuvan odotuksien mukaisesti alijäämäiseksi, kuitenkin selvästi paremmaksi kuin edellinen vuosi. Toimintaa on tarkoituksena jatkaa nykyisen linjan mukaisesti; liitto tukee jäsenyhdistyksiään mahdollisuuksiensa mukaisesti. Toiminnan pääpaino on jäsenyhdistyksissä.

Ruskaliiton sääntöjen uudistaminen etenee nykyisten sääntöjen mukaisesti ja hallitus tekee esityksen uusista säännöistä edustajakokoukselle.

Ruskaliiton seuraava edustajakokous pidetään Jyväskylässä 20.03.2013, joka jo nyt etukäteistietona kerrotaan jäsenyhdistyksille toimintasuunnitelmassa huomioitavaksi. Kutsu kokoukseen tulee aikanaan.

Yhteistyötä yli liittorajojen, ”Laula kanssain”

Ikäihmisten valtakunnallisen laulujuhlat Joensuussa, jo ensi kesänä!

”Pohjois-Karjalan maakuntaliiton eläkeläistyöryhmä toivottaa teidät hyvät ikäkuorot ja laulun ystävät, kaikista eläkeläisjärjestöistä ja myös muista järjestöistä sekä seurakunnista, sydämellisesti tervetulleiksi laulun ja soiton Karjalaan 2.-3.8.2013 Laula kanssain laulujuhlille.”

Joensuun Laulurinne on Pohjoismaiden suurin laululava ja tapahtuman keskipiste. Tapahtuman ohjelma antaa mahdollisuuden osallistua yhdessä ja myös erikseen oman kuoron kanssa todelliseen eläkeläisten voiman näyttöön.

Netistä löytyy lisätietoja: [www.elakeliitto.fi/toiminta/kulttuuritoiminta/laula kanssain 2013](http://www.elakeliitto.fi/toiminta/kulttuuritoiminta/laula_kanssain_2013), powerpoint

Henkilökohtaisesti toivon jokaisen Ruskayhdistyksen suhtautuvan yhteistyöhön positiivisesti, sillä kaikkien eläkeläisjärjestöjen taustalla on sama toiminnallinen tavoite kuin meillä:

”Tukea ja edistää jäsentensä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta”

Aktiivinen syyskausi on pian päättymässä ja kaikessa yhdistystoiminnassa hiljennytään Joulun viettoon, ja ansaitun hengähdystauon jälkeen saadaan sitten jälleen vauhtia kevätkaudelle.

Käykääpä katsomassa toisten Ruskayhdistyksen toimintaa Ruskaliiton nettisivujen kautta, siellä on linkit muutamaan jäsenyhdistykseen! Ja samallahan kannattaa vilkaista Ruskaliitonkin kotisivuja sekä antaa palautetta! Kirjoitelkaa!

Pakkasterveisiä Lapista; Tulimme eilen (30.11.) Äkäslompolosta kotiin ja parhaimmillaan auton ulkolämpömittari näytti 28 astetta pakkasta Kolarin Hannukaisessa!

Kyllä se talvi on kovasti tulossa koko Suomeen.

Kaikkihan olemme nähneet kuvia Eteläisen Suomen talven tulosta, lunta ja tuiskua liiankin kanssa.

Joulun odotuksin,
Ruska-terveisin

Pentti Kaukonen

Suomen Ruskaliitto ry
Pentti Kaukonen
Hallituksen puheenjohtaja

Varikkotie 6
90150 Oulu

0400-212136
pentti.kaukonen@dnainternet.net
www.suomenruskaliitto.com