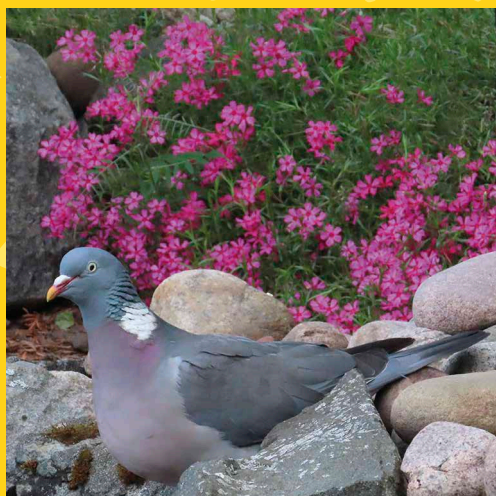
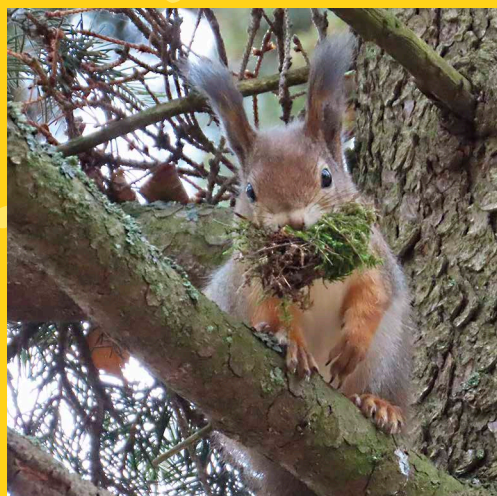




1.6.–30.9.2025

Kesän menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2025



Hei,

Tähän jo perinteeksi muodostuneeseen Menovinkit-esitteeseen on koottu esimerkinomaisesti tietoa kaikille kotona asuville senioreille avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Kesän **(1.6.–30.9.2025)** julkaisussa on monipuolisesti tarjolla eri tahojen tarjoamia toimintoja. Toivottavasti löydät niistä itseäsi kiinnostavaa tekemistä. Myös esitteen lopussa oleviin Yleiset ilmoitukset- ja Vapaaehtoistoiminta -osioihin kannattaa tutustua.

Lisätietoja muista tarjolla olevista ohjelmista voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä ja seurakunnilta sekä Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Seuraa myös lehti-ilmoittelua, koska kaikkien tahojen toimintoja ei tässä esitteessä ole.

Esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Julkaisuun sekä moneen esitteessä olevien järjestöjen toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä. Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä ja erityiskiitokset vapaaehtoisille!

Tietokonetta käyttäville tiedoksi, että ajankohtaisen Menovinkit-esitteen löydät aina verkosta osoitteesta **www.kotikunnas.fi/menovinkit**

Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivotamme sinut lämpimästi mukaan monipuoliseen toimintaan ja oikein mukavaa kesää!



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama

SISÄLTÖ

Olet tervetullut mukaan kaikkiin tämän esitteen toimintoihin, vaikka tapahtuma- ja ryhmäesimerkit esitelläänkin esitteessä suuralueittain.

SUURALUEET



Keskusta.....	6
Varissuo–Lauste.....	22
Skanssi–Uittamo.....	24
Runosmäki–Raunistula.....	27
Maaria–Paattinen.....	30
Pansio–Jyrkkälä.....	32
Nummi–Halinen.....	33
Länsikeskus.....	37
Hirvensalo–Kakskerta.....	40

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta.....	44
Virkistysmahdollisuuksia kotiin.....	48
Muut ilmoitukset.....	50

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?.....	62
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaatko ystävää?.....	64
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?.....	65

RUOTSINKIELISIÄ menovinkkejä löydät För dig, Senior i Åbo -oppaasta. Oppaan löydät osoitteesta tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia/. Painettua opasta voi kysellä esim. ruotsinkielisestä infopiste Luckanista, Aurakatu 1H. Lisätietoja: Abo@luckan.fi, p. 02 233 1986.

Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen, lisätietoa tämän esitteen sivulta 50.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee Turussa ja muualla Varsinais-Suomen alueella tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään

Auton luona tapaat järjestöjen,
V-S hyvinvointialueen (Varhan) sekä
kaupungin/kuntien työntekijöitä.

Tarjoamme senioreille ja heidän
läheisilleen tietoa eri tahojen
tarjoamista palveluista, tekemisen
vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan
mahdollisuuksista. Tavoitteena
on tuoda järjestöjen ja julkisen puolen

neuvonta ja palveluohjaus lähemmäs eri alueiden asukkaita. Samalla keräämme
alueellisia kuulumisia tiedoksi eri tahoille. Haluamme innostaa ihmiset mukaan
jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia
vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen
kanssa. Tervetuloa keskustelemaan ja jakamaan kuulumisia!



Esimerkkejä pysäkeistämme:

Ti 17.6. Yhteistyössä Turun Siskot ja Simojen kanssa järjestämme yhteiset
kesätreffit Kuhankuonoon. Ota omat makkarat mukaan, ja nähdään
Kuhankuonon Kurjenpesän luontotuvan pihan grillikatoksen luona
noin klo 11. (Jokainen kulkee omatoimisesti paikalle bussilla tai
muulla kyydillään.) Paikan päällä on mahdollisuus kiertää porukalla
luonnossa sekä saada tietoa Varhan ja järjestöjen palveluista yms.

Liikkuvan resurssikeskuksen sekä Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskusten yhteiskiirtue!

Tietoa yhteiskiirtueesta ja kiirtueaikataulut löydät tämän esitteen sivulta 59.

Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:
www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus
www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus
menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 77500 068 tai 045 77500 197.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

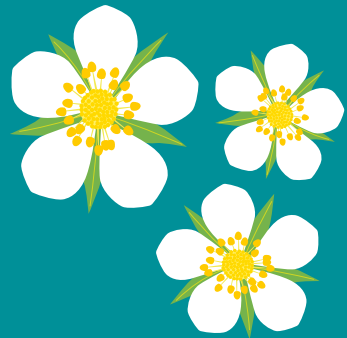
varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Liikuntapalveluita ikääntyneille

SENIORIRANNEKKEEN KESÄJUMPAT

Yhteystiedot: p. 050 554 6224.

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen seniorirannekkeella. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmiä läpi kesän. Katso tarkemmin alta. Ei arkipyhinä.

Toukokuusta juhannukseen, ajalla 5.5.–18.6.

- Kupittaaan tekonurmikenttä 5 ma klo 13.00–14.00* ja to klo 13.00–14.00 (to ryhmä 15.5. alkaen, ei 29.5.)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus (Puistokatu 11) ulkona sisäpihalla ma klo 11.00–11.45 ja soveltava ryhmä klo 12.00–12.45, liikuntasalissa pe klo 10.30–11.15* ja soveltava ryhmä klo 11.30–12.15*

Juhannuksesta heinäkuun loppuun, ajalla 25.6.–31.7.

- Kupittaaan tekonurmikenttä 5 to klo 13.00–14.00
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, ulkona sisäpihalla ke klo 11.00–12.00

Elokuusta syyskuun puoliväliin, ajalla 4.8.–12.9.

- Kupittaaan tekonurmikenttä 5 ma klo 13.00–14.00* ja to klo 13.00–14.00
- Mannerheimin puisto ke klo 11.00–12.00* ja soveltava ryhmä pe klo 11.00–12.00*

*Ohjaaja puhuu myös ruotsia

Seniorirannekelaisten syksyn toiminnot alkavat 15.9.

- Kuntosalivuoroja Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Syksyllä myös +65 Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikursseja Kupittaaan urheiluhallilla.
- KuntoVoiTas-sisäryhmiä Ruusukorttelissa (Puistokatu 11), Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5) ja Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A).
- Myös soveltavia ryhmiä, mm. kävelyn apuvälineitä käyttäville (keppi tai rollaattori), ryhmässä yleisavustaja:
 - Soveltavia KuntoVoiTas-ryhmiä Ruusukorttelissa (esteetön tila).
 - Soveltava starttikurssi Kupittaaan urheiluhallilla (hissi on).

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas
Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Lounatuulet Yhteisötila, keskusta, (Läntinen Pitkäkatu 33)
- Iso-Heikin palvelutalo, (Revontulenkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

**Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä) **

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

- kesävesijumppat torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30 viikoilla 19–25 ja 32–35 Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)
- Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa ilon kautta lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain muusta syystä pysty osallistumaan yleisiin vesijumppiin. Vesijumpassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi. Osallistuminen: 52,50 €/kausi.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Keskustan alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kupittaaan liikuntakeskus, Blomberginaukio 15
- Urheilupuisto: Neitsytpolku 7 ja Betanianskatu 12a (lähin katuosoite)
- Tallimäenpuisto, Hansakatu 4
- Ruissalo, Hevoskarintie 10
- Ruusukortteli, Puistokatu 11 (Ruusukorttelin piha-alue)

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

- **Tule kuulemaan Senioripysäkin toiminnasta** ja tapaamaan työntekijöitä ke 27.8.2025 klo 9.30–11.30 välisenä aikana S-market Wiklund herkun aulaan.
- **Kun elämä muuttuu -avoimet ovet** pe 5.9.25 klo 12.00–14.00 välisenä aikana. Tule tutustumaan ja kuulemaan tarkemmin Senioripysäkin Voimavarapisteen tarjoamista tukimuodoista ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Lisätiedot: Marika Siika p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi

Keskusteluryhmätoiminta

Senioripysäkin voimavarakeskeiset, määräaikaiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä). Keskusteluryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutustua itsen ja toisiin vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun. Ryhmissä käydään läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.

Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika, p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi

Leskien vertaisryhmätoiminta:

Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Yksilömuotoinen tuki

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikealta tuntuvan elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tällaisia elämänmuutoksia voivat olla esim. puolison tai läheisen menetys, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle. Tukihenkilö on luotettava 60+ ikäinen vapaaehtoinen, jonka apu on kiireetöntä kohtaamista, keskustelua ja kuuntelua. Tavoitteena voi olla esim. rohkaisu kotoa lähtemiseen, konkreettinen yhdessä tekeminen tai uusiin paikkoihin tutustuminen.

Luotettavan vapaaehtoisen tarjoama keskustelutuki tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä syvemmin oman elämän äärelle ja mieltä kuormittaviin asioihin. Tavoitteena on 3–6 keskustelukerran aikana löytää omaan tilanteeseen lisää voimavaroja, uusia näkökulmia, oivalluksia ja toiveikkuutta.

Lisätiedot: Katja Tujunen, p. 040 5289 103, katja.tujunen@tukenasi.fi

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)

P. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma-ke klo 10.00–13.00, heinäkuun olemme kesätauolla.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään.

Niveltreffit

Niveltreffit järjestetään kerran kuussa tiistaisin klo 13 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on vapaaehtoinen. Kesä-syyskuussa Niveltreffejä järjestetään seuraavasti: ti 17.6., ti 19.8., ti 16.9.

Yksilövertaistukea nivelvaivoihin

Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vapaaehtoinen, jolta voi kysyä neuvoa arkeen, liikuntaohjeita tai muuten purkaa omia ajatuksia sairaudesta. Puhelinnumero on 050 593 9003. Jos numero ei vastaa, vapaaehtoisemme soittaa sinulle takaisin!

VAPI ry ja Happy House



VAPi ry



Ursininkatu 11

p. 040 726 6003

Kaikille avoimessa ja esteettömässä kohtaamispaikka Happy Housessa on arkisin monenlaista ohjelmaa, mm. bingoa, pelikerho, toivemusiikkia sekä askartelua. Tilasta löytyy myös asiakastietokoneet sekä kahvinurkkaus, josta voi ostaa edullisesti juotavaa ja pientä purtavaa. Voit tulla piipahtamaan aukioloaikojemme puitteissa, milloin vain, vaikka rupattelemaan työntekijöiden kanssa tai lukemaan päivän lehden. Tervetuloa!

Pelikerho

Pelikerhossa pelataan yhdessä lauta- ja korttip pelejä.

Bingo

Bingo on leikkimielinen onnenpeli, jossa yritetään löytää arvottuja numeroita omasta lipukkeesta.

Punainen Risti

Punainen Risti
Turun osasto



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00)

Virkistyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Virkistyskerhon kevätkausi päättyy 9.6. käynnillä Ruissalon kasvitieteelliseen puutarhaan, syyskausi alkaa 18.8., jolloin vaihdetaan kesänvieton kuulumiset. Syyskuussa kerho 1.9., 15.9. ja 29.9.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla käsityöostoksille! Kerho ei kokoonnu kesällä, syyskausi alkaa 28.8.

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttavissa tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Digiapu on tauolla kesän, jatkuu syyskuussa, kysy aloituspäivää!

Terveyspisteessä saat terveysneuvontaa ja voit mittauttaa verenpaineesi. Ruusukortteli, Puistokatu 11, ke 4.6. klo 10.00–12.00. Kesätauon jälkeen ke 3.9. klo 10.00–12.00.

Kulttuurikurkistus-ryhmä

V-S Sydänpiirin Kulttuurista Virkeyttä ja voimaa -hankkeen **Kulttuurikurkistus-ryhmä** kokoontuu VS Sydänpiirin toimistolla 2.6., 3.6., 16.6. ja 17.6. klo 12.00–14.00. Ryhmään mahtuu mukaan 10 osallistujaa. ja osallistuminen on ilmainen. Ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi Ryhmä kokoontuu Eerikinkatu 27 A, 2. krs, 20100 Turku.



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet -talon katutaso.

p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi

Toimisto on avoinna ma-ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00,
23.6.–31.8. ma, ti ja to klo 10.00–13.00

Toimisto on kesälomalla 4.–18.7.2025

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT:

Yhdistyksen toimistolla:

- Ma 2.6. ja 16.6. klo 10.30–11.30 ja 25.8. alkaen Tietovisa parittomina viikkoina.
- To 5.6.–14.8. klo 10.00–11.30 Mөлky viikoittain Asemanpuistossa. Säävaraus!
- Ke 11.6. klo 12.30–15.00 ja 20.8 alkaen Kädentaidot parillisina viikkoina.
- Ma 23.6.–11.8. ja 21.8. alkaen torstaisin klo 10.00–11.30 Korttipelikerho viikoittain.
- Ti 24.6.–12.8. klo 10.00–11.30 Hyvää mieltä kaffekupin äärellä viikoittain.
- To 12.6. klo 13.00–14.30 ja kesätauon jälkeen 21.8. alkaen Ikivireät parillisilla viikoilla.
- Ma 18.8. alkaen klo 13.00–14.30 Bingo parillisilla viikoilla.
- Ti 2.9. alkaen klo 10.00–11.30 Menneitä muistellen parillisilla viikoilla.

Huomioithan, että ryhmät ovat tauolla toimiston ollessa suljettuna 4.–18.7.2025.

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

- Ti 10.6. klo 13.00–14.00 Syntymäpäiväkahvit touko- ja kesäkuussa syntyneille.
Muista ilmoittautua!
- Ti 12.8. klo 13.00–14.00 Syntymäpäiväkahvit heinä- ja elokuussa syntyneille.
Muista ilmoittautua!
- Ke 18.6. klo 13.00–14.30 Juhannusjuhlat. Muista ilmoittautua!
- Ti 26.8.–18.11. klo 10.00–11.30 Arjen aivoterveys -ryhmä parittomina viikkoina.
- Ma 22.9. klo 13.00–14.00 Info uusille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille.

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 9.9. alkaen klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15 Tuolijummat liikuntasalissa viikoittain.

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia ikäihmisille.

Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta

www.vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 5367741.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!

Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku
(bussit 32 ja 42)

Aika: torstaisin klo 13.00.

Huom! Toiminta on kesätauolla ja jatkuu 11.9.2025.



Tukenasi ry

Lähtötori toimii yli 60-vuotiaiden kohtaamispaikkana, jossa voit osallistua viikoittain vaihtuvaan ohjelmaan ja vaihtaa kuulumisia muiden kanssa. Luvassa on monenlaista tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen. Lisäksi mahdollisuus senioritalon tutustumiskierrokseen.

SYKSYN ENSIMMÄISTEN KERTOJEN TEEMAT:

11.9. **Voimaannu ja virkisty taiteesta!**

V-S Sydänpöörin Kulttuurista virkeyttä ja Voimaa -hanke esittäytyy.

Tule kuulemaan kulttuurihyvinvoinnin merkityksestä sekä kokeilemaan tanssia ja sanataidetta. Kuulet myös syksyllä alkavasta Kulttuurikurkistus-ryhmästä.

18.9. **Hilkka Lempinen kertoo muistoja legendaarisesta Betaniakodista, joka toimi Turussa vuosina 1959–2005.**

Samalla tutustut hieman 145-vuotiaan Tukenasi ry:n historiaan.

25.9. **Jalkojen turvotus: ongelmien aiheuttajat, ehkäisy, omahoito ja hoito**

Asiantuntijana Ulla Nuutinen, Suomen Haavahoito Oy

Liiku lähellä -ryhmä jatkuu syyskuussa torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla. Ryhmä on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa.

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset tapahtumakalenterista www.tukenasi.fi. Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla. Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 1398 404.

Martinseurakunta



Martin-
seurakunta

Martinseurakunnan diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128.

Martin seurakunnan toiminta kesällä Hirvensalossa.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 41. Lämpimästi tervetuloa!

www.fingerroos.net

Löytävä vanhustyö

Yhteystiedot: p.044 975 1757 tai p. 044 975 1750

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävän vanhustyön ammattilaiset ohjaavat ja tukevat ikääntynyttä asiakaspolun aikana tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin yksilöllisesti. Palvelu on maksutonta. Tarjoamme palvelua suomeksi ja ruotsiksi sekä englanniksi.

Tavattavissa-aika

Löytävän vanhustyön työntekijä on tavattavissa toimistolla tiistaisin klo 12.00–14.00 ilman ajanvarausta osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa. Tule juttelemaan ikääntyneiden asioista ja kysymään järjestöjen toiminnoista ikääntyneille.

Tarina-ryhmä

Yhteystiedot: p.044 753 0544 Suvi Väkiparta-Parkkinen

Tarina-ryhmät kokoontuvat Brahenkatu 7 C säätiön toimipisteessä sunnuntaisin klo 13.00–15.00 ja torstaisin 13.30–15.30. Avoin ja maksuton keskusteluryhmä kahvin kera.

Pilke®-ryhmätoiminta

Lisätietoja: p. 044 975 1610

Ammatillisesti ohjattu ja vertaistukeen perustuva Pilke® -ryhmätoiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa ikääntyneille päihteiden kanssa tasapainoileville. Ryhmään pääsee haastattelujen kautta. Ilmoittaudu mukaan!

WAM Kilta Galleria Taiteen talossa



WAMin näyttelytoiminta sijaitsee toistaiseksi Taiteen talon Kilta Galleriassa WAMin peruskorjauksen ajan. WAM avataan uudelleen syksyllä 2026. Avoinna ti–su klo 10.00–18.00. Kilta Galleriaan on vapaa pääsy. Taiteen talo, Nunnankatu 4. Käynti galleriaan sisäpihalta. Lisätiedot: wam.fi

Näyttely

- Anu Halmesmaa 6.6.–21.9.2025

Työpaja

- Seinäveistos pouring-tekniikalla 11.–12.6. klo 16.30–18.00
- Seinäveistos mosaiikkitekniikalla 17.–18.6. klo 16.30–18.00
- Seinäveistos kipsivalutekniikalla 24.–25.6. klo 16.30–18.00
- Avoin taidetyöpaja 16.–17.8. klo 12.00–15.00
- Avoin taidetyöpaja 30.–31.8. klo 12.00–15.00

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna: ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €.

Läntinen Rantakatu 13b, p. 02 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi

Lisätiedot: qwensel.fi

Qwenselin talo on Turun vanhin säilynyt puutalo. Museosta löytyy 1700-luvun säätyläiskoti ja 1800-luvun apteekki saman katon alta. Museon sisäänkäynti löytyy sisäpihan puolelta, jossa palvelee lipunmyynti ja museokauppa. Museon sisäänkäynnillä ja näyttelytilojen sisäkynnyksillä on luiskat, mutta vanhassa puutalossa sijaitsevan museon kulkureitti ei ole täysin esteetön. Pyörätuolilla liikkuminen edellyttää avustajaa. Kuulolaitetta käyttäviä asiakkaita varten museon asiakaspalvelutiloissa on induktiosilmukka.

- **Opastukset** kesä-, heinä- ja elokuussa ti-to ja la-su klo 14.00
- **Pihaopastukset** kesä-, heinä- ja elokuussa torstaisin klo 12.00
- **Vanhakaupungin juhla** 14.6.
Pihaopastukset suomeksi klo 12.00 ja ruotsiksi klo 15.00
- **Avoimet yrttityöpajat**
5.6. klo 12.00–15.00 Hyttyskarkote rosmariinista ja salviasta.
3.7. klo 12.00–15.00 Kasvovettä mintusta ja sitruunamelissasta.
31.7. klo 12.00–15.00 Yrttisuolaa basilikasta, persiljasta ja timjamista.
- **Elämän ja kuoleman elohopea -näyttely**
Elohopea on myrkyllistä, mutta sillä on pitkä historia myös lääkkeenä. Erilaisista elohopeaa sisältävistä salvoista ja pillereistä on etsitty apua esimerkiksi iho-vaivoihin ja sukupuolitauteihin. Näyttely esittelee elohopean erilaisia käyttö-tarkoituksia sekä sen matkaa Idrijan kaivoksilta nykyisestä Sloveniasta Turkuun.

Biologinen museo



Avoinna: ti-su klo 9.00–17.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €.

Neitsytpolku 1, p. 02 2620 340, biologinenmuseo@turku.fi

Lisätiedot: biologinenmuseo.fi

Vuonna 1907 perustetussa kauniissa jugendrakennuksessa toimiva museo esittelee Suomen eläimistöä ja kasvillisuutta Turun saaristosta aina Lapin tuntureille asti. Museon dioraamoista eli luontomaisemista löytyy 30 eri nisäkästä ja yli 140 lintu-lajia. Museossa voi kurkistaa keväiseen ulkosaaristoon, ihmetellä Ruissalon lehdon lajirikkautta tai Lapin tuntureiden eläimiä.

- **Suomen luonnon päivä** 31.8.

Luostarinmäki

Avoinna: 3.6.–17.8. ti–su klo 10.00–18.00,
19.8.–20.9. ti–pe klo 9.00–17.00, la–su klo 10.00–17.00
Liput: aikuiset 12 €, lapset (7–15-vuotiaat) 4 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet 5 €, perhelippu 29 €.
Vartiovuorenkatu 2, p. 02 262 0350, luostarinmaki@turku.fi
Lisätiedot: luostarinmaki.fi

- **Päivittäiset tietovartit** 24.6.–17.8. klo 11.00, 13.00 ja 15.00
- **Elämää Luostarinmäellä -opastukset** 24.6.–17.8. päivittäin klo 16.00
- **Museojoogaa Luostarinmäellä** 13.6., 19.6., 27.6., 4.7. ja 1.8. klo 9.00–10.00
- **Vanhan kaupungin juhla** 14.6.
Pala vanhaa kaupunkia -opastukset klo 11.00, 13.00 ja 15.00
- **Luostarinmäen juhannus** 20.–22.6. klo 10.00–18.00
- **Lasten lauantain Mysteerikierros** 28.6. klo 10.00–16.00
- **Kansallispukujen tuuletuspäivä** 5.8.
- **Käsityötaidonpäivät** 22.–24.8. klo 10.00–17.00

Turun linna

Avoinna: 2.6.–31.8. ti–su klo 10.00–18.00,
1.9.–31.12. ti–su klo 10.00–17.00
Liput: aikuiset 16 €, 7–15-vuotiaat 6 €,
opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 7 €, perhelippu 39 €.
Linnankatu 80, p. 02 262 0300, turunlinna@turku.fi
Lisätiedot: turunlinna.fi

Jykevä Turun linna on seissyt Aurajoen suulla 1280-luvulta lähtien ja se on historiansa aikana toiminut puolustuslinnana, loisteliaana hovina, hallinnon keskuksena, vankilana, varastona ja kasarmina. Tänä päivänä linna on ehdoton vierailukohde Turussa.

- **Turun linnan arkea ja juhlaa -kierrokset**
6.6.–15.6. klo 10.30 ja 15.30
17.6.–10.8. klo 10.30, 11.50 ja 14.50
12.8.–31.8. klo 10.30, 13.00, 15.30
- **Pikkuritarikierrokset**
6.6.–15.6. klo 11.00
17.6.–10.8. klo 11.00, 12.00, 13.00 ja 15.00
12.8.–31.8. klo 11.00
- **Suljetut ovet -kierrokset**
6.–28.9. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11.00, 14.00 ja 15.00
- **Kruunun väkeä -näyttely**
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

Turun musiikkijuhlat



TURUN MUSIIKKIJUHLAT

Liput ja lisätiedot: p. 040 524 5531,
info@tmj.fi, www.tmj.fi

ELOKUUN JUHLAVIIKOT

Turun musiikkijuhlien juhlaviikot vuonna 2025 on koonnut yhteen uusi taiteellinen johtaja Lauri Porra. Porra on nimennyt vuoden teemaksi "Läsnä", joka tuntuu läpi konserttikokemuksen; taiteilijat, konserttiohjelmat ja miljööt on suunniteltu niin, että konserttivieras voi irtautua hetkeksi arjen haasteista ja olla konsertin ajan täysin läsnä hetkessä. Tässä muutama nosto juhlaviikoilta. Juhlaviikkojen koko ohjelman löydät osoitteesta tmj.fi.

La 16.8.2025 klo 19.30 – Vox Clamantis

Vox Clamantis, Grammy-palkittu ja yksi maailman arvostetuimmista laulu-yhtyeistä, tuo Turun tuomiokirkkoon musiikin, josta kumpuaa hiljaisuudesta syntyvää pyhyyttä. Tämä ilta on omistettu Arvo Pärtin sävellyksille – musiikille, joka hengittää, hoitaa ja koskettaa.

Liput: Normaali 42 €, eläkeläinen 40 €, alennettu hinta 22 €

Paikka: Turun tuomiokirkko. Tuomiokirkonkatu 1, 20700 Turku.

Pe 22.8.2025 klo 18.00 – Jingjing Xu & Christopher Knopp

Kansainvälisen Mirjam Helin -kilpailun voittaja 2024 Jingjing Xu esiintyy Turun musiikkijuhlilla yhdessä Christopher Knoppin kanssa! Kiinalaiset sävelmät tuovat mieleen kuun valaiseman kevätyön, muinaiset runot ja eeterisen kauneuden, kun taas suomalaiset laulut sytyttävät sydämissä pohjoisen kesäyön kaihon ja luonnon suurenmoisuuden.

Liput: Normaali 42 €, eläkeläinen 40 €, alennettu hinta 22 €

Paikka: Sigyn-sali. Linnankatu 60, 20100 Turku.

Ke 27.8.2025 klo 18.00 – Lauri Porra x TFO: Cabins & Hideouts

Tervetuloa äänimaisemien kudelmaan, jossa luonnon rauha ja sinfoninen harmonia kietoutuvat toisiinsa. Turun musiikkijuhlien taiteellisen johtajan Lauri Porran sävellys Cabins & Hideouts (Mökkejä ja piilopaikkoja) on meditatiivinen matka järven rantaan, metsän siimekseen ja kesämökin lämpöön – paikkaan, jossa aika hidastuu ja mieli lepää.

Liput: Normaali 40 €, eläkeläinen 38 €, alennettu hinta 25 €

Paikka: Sappalinnan Kesäteatteri. Paavo Nurmen puistotie 3, 20180 Turku.

La 30.8.2025 klo 19.00 – Päätoskonsertti: Ukrainian Mixtape

Sukella syvälle ukrainalaiseen musiikkiperintöön unohtumattomassa konsertissa, joka tarjoaa rikkaan kattauksen klassisia säveliä ja rakastettuja lauluja. Tämä konsertti tuo esiin Ukrainan säveltäjien tunteikkaan ilmaisun ja kulttuuriperinnön voimakkaimmillaan kapellimestari Dalia Stasevskan johtamana.

Liput: Normaali 59 €, eläkeläinen 54 €, alennettu hinta 34 €

Paikka: Turun konserttitalo. Aninkaistenkatu 9, 20100 Turku.

Kerttulin vanhainkodin 1. kerroksen kerhotilassa Hovioikeudenkatu 3, Turku
Lisätietoja: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula p. 040 635 0361 tai
s-postilla anne-mari.kettula@edu.turku.fi

Turun ammatti instituutin opiskelijat ja opettajat/ohjaajat järjestävät kaikille maksutonta senioritoimintaa. Toimintaan voi tulla mukaan silloin, kun itselle sopii.

Torstai 5.6. 13.00–15.00 Luonto ja ympäristö
Torstai 12.6. 13.00–15.00 Sauna ja juhannus muistoja

Kesätauko

Torstai 14.8. 13.00–15.00 Koulumuistoja ja liikuntaa
Torstai 21.8. 13.00–15.00 Pelitoiminta
Torstai 28.8. 13.00–15.00 Teemana: Itämeri
Torstai 4.9. 13.00–15.00 Visailua ja taukojumppaa
Torstai 11.9. 13.00–15.00 Puhetta ja visailua matkailusta
Torstai 18.9. 13.00–15.00 Sanapelejä ja muuta
Torstai 25.9. 13.00–15.00 Pelitoimintaa

Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Eläkkeensaajat VES-Turku ry:n maksuton ja kaikille avoin tapahtuma **Ulkoilutreffit** joka torstai vuoden ympäri klo 10.00–11.10 Turun urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanankatu 12, yhteistoiminnassa Liiku Lähellä -toiminnan kanssa.

Alkulämmittely, kävelyä ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella ulkokuntolaitteilla. Jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan.
Yhteyshenkilö: Liikuntavastaava Raimo Lähdemäki, p. 045 852 2299.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry

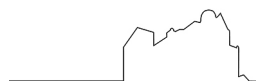


Viimeinen kevään kävely to 5.6. Raision Karmelin- ja Alppiruusupuistoihin.

Bussi 221 *Ihala/ Mylly* lähtee Eerikinkadulta pysäkiltä A9 klo 9.30. Pois pysäkillä *Ihalan koulu*. Eija vastassa, p. 0400 863 750.

Kotisivuille www.lomajavirkistys.fi tulee elokuun alussa tietoa elo-syyskuun tapahtumista.

Turun taidemuseo



Avoimna ti–pe klo 11.00–19.00, la–su klo 11.00–17.00

Liput: aikuiset 13 €, opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 8 €, alle 16-vuotiaat maksutta.

Ilmaislta joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 16.00–19.00.

Aurakatu 26, p. 040 6323 378, info@turuntaidemuseo.fi

Lisätiedot: www.turuntaidemuseo.fi

6.6.–14.9.2025 Gunnel Wåhlstrand

Gunnel Wåhlstrand (s. 1974 Uppsala) tunnetaan suurikokoisista mustemaalauksista, jotka kuvaavat muistoja, ihmisiä ja maisemia lähes fotorealistisella tarkkuudella, kiehtovalla läsnäolon vaikutelmalla ja herkkyydellä. Wåhlstrandin perheen valokuva-albumeihin ja sittemmin omiin valokuviin pohjautuvat teokset käyvät hienovaraista vuoropuhelua taiteilijan oman historian, mutta myös ajan kulun ja inhimillisen olemassaolon kanssa.

6.6.–14.9.2025 Roland Persson, Studio

Roland Persson (s. 1963) tunnetaan surrealistisista silikoniveistoksistaan, jotka hän valaa oikeista esineistä tehtyihin muotteihin. Värjätyn silikonimassan ja valun yhdistelmä on häkellyttävän illusorinen ja samaan aikaan niin veistoksellinen kuin maalauksellinen. Henkilökohtainen kiinnostus teoreettiseen psykoanalyysiin heijastuu vahvasti Perssonin tuotantoon, ja luonto toimii hänelle usein alitajunnan ja tunteiden heijastuspintana sekä vertauskuvien tapahtumapaikkana.

6.6.–14.9.2025 Juliana Huxtable: Pretty Canary, Pimiö

Amerikkalainen performanssi- ja mediataiteilija, kirjailija ja muusikko Juliana Huxtable (s. 1987) tarkastelee teoksissaan sukupuoleen, rotuun, identiteettiin, queeriuuteen ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä ja nykydiskursseja. Pimiössä nähtävän teoksen Pretty Canary (2023) äänimaailman Huxtable on luonut yhdessä Tongue in the Mind -yhtyeensä kanssa.

Mikä väri 26.11.2024–

Väri on yksi taiteen keskeisimmistä ilmaisuvälineistä, joka toimii havainnon, fyysisen kokemuksen ja kulttuuristen konventioiden rekisterissä. Sen tyhjentävä määrittely on osoittautunut mahdottomaksi, mutta värien voima houkuttelee meitä aina uudelleenajatteluun. Turun taidemuseon kokoelmateoksista koottu näyttely pohtii, miten tulkita värien merkitystä kuvataiteessa tuoreen taiteentutkimuksen valossa. Katse vaeltaa niin kultakauden, modernismin kuin nykyaikaisen taiteen spektreissä esitellen runsaat 60 teosta 39 taiteilijalta.

Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.00 ja 14.00.

Ruotsinkielinen yleisöopastus joka kuukauden 1. ja 3. sunnuntai klo 15.00.

Kirjastopihan yhteislaulut

Ma klo 17.00–18.30, aikavälillä 2.6.–26.8.

Suosittut yhteislaulut raikaavat kesäisellä Kirjastopihalla viikoittain. Liity siis mukaan laulamaan maanantai-iltaisin. Musiikista vastaa Turun soitannollinen kerho.

Kirjaston pihatanssit

Ti klo 17.00–18.30, aikavälillä 24.6.–26.8.

Tanssin iloa ja kesäistä tunnelmaa on tarjolla viikoittain Kirjastopihan pihatansseissa tiistai-iltaisin. Musiikista vastaa Turun soitannollinen kerho.

Go Runo Go! Kirjastopihalla

Su 6.7.

Turun kaupunginkirjasto ja Varsinais-Suomen Runoviikko ry. järjestävät kesällä jo seitsemättä kertaa lavarunouteen keskittyvän Go Runo Go! -tapahtuman. Go Runo Go! on nimetty runoilija Markku Innon tekstiä mukaillen, ja tarkoituksena on sekä pitää yllä Innon muistoa että tuoda esiintyvää runoa kesäiseen Turkuun.

Taiteiden yö kirjastossa ja Kirjastopihalla

To 14.8.

Perinteisessä Taiteiden yössä mukana myös kirjasto. Monipuolista ja maksutonta ohjelmaa eri taiteen muodoissa pääkirjastossa. Päivän ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Kirjasto Turku Pride -viikolla

25.–31.8.

Kirjasto viettää myös Turku Pride -viikkoa. Viikon ohjelma tarkentuu myöhemmin. Tulossa esimerkiksi Sateenkaariseniorit ry:n seminaari pe 29.8.

New Performance Turku -biennaalin teos Kirjastopihalla

New Performance Turku Biennale tuo ainutlaatuista performanssitaidetta esille Pääkirjaston Kirjastopihalle la 6.9.2025.

Turun päivä kirjastossa ja Kirjastopihalla

Su 14.9.

Turun päivää juhlistetaan ja vietetään myös kirjastossa. Turun päivän ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Verenpainemittaus

Ma 9.6., 11.8. ja 8.9. klo 11.00–13.00

Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta pääkirjastolle. Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.

Luento surutyöstä

Ke 24.9. Pääkirjaston Studio

Kiinnostava luento surutyöstä – aika ja luennoitsija tarkentuvat myöhemmin.

Turun tuomiokirkkoseurakunta



Lisätietoa eläkeläisille suunnatuista tapahtumista
www.turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa -> seniorit
www.turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa -> nuorekkaat eläkeläiset
 tai sähköpostitse tuomiokirkko.diakonia@evl.fi, p. 040 3417 582

Kesäkuun Pihatreffit

Tule mukaan pelaamaan, kävelemään tai tekemään jotain muuta mukavaa yhdessä muiden kanssa. Pihatreffit on tarkoitettu rennolle yhteiselle olemiselle ja tekemiselle Nuortentalon pihalla (Eerikinkatu 1) ja lähiympäristössä.

- | | |
|--------------------------|---|
| Ke 4.6. klo 17.00–18.00 | Pihapelit. Pelaamme perinteisiä pihapelejä. |
| Ke 11.6. klo 17.00–18.00 | Kesäkisat. Yhdessäoloa sekä leikkimielistä kisailua ja visailua pihapeliä äärellä. |
| Ke 18.6. klo 17.00–18.00 | Keskiaikaista Turkua, pyhiinvaelluksen hengessä. Tuomiokirkon ympäristössä käveltävän reitin pituus n. 2 km. Lähtö Nuortentalolta klo 17. |
| ke 25.6. klo 17.00–18.00 | Pihapelit. Pelaamme perinteisiä pihapelejä. |

Tiistaitreffit

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.
 Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €). Ti 2.9. klo 14.00
 Henkilökohtainen varautuminen.
 Henkilökohtainen varautumiskouluttaja Pia Huhtala.

Tuolijumppa eläkeikäisille, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasalissa, jatkuu syyskuussa.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Kesämuistikahvila



Rentoa yhdessäoloa muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen.

Lisätiedot: Jenna p. 040 833 7996
 Ke 4.6.–16.7.2025 klo 14.00–15.00.
 Osoite: Puutarhakatu 45 (2. kerros), 20100 Turku

Kesäajan muistikahvilaan ovat tervetulleita muistisairaant henkilöt läheistensä kanssa. Virkistävän juoman lisäksi tarjoamme kevyttä ohjelmaa. Kesäkahvila järjestetään kerran viikossa keskiviikkoisin Muistiyhdistyksen tiloissa. Toimintaan ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Ryhmänohjaaja, p. 040 673 3829,
heidi.huuskonen@muistiturku.fi.

Hyvät Tyypit -ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka liikkuvat itsenäisesti autolla tai bussilla. Ryhmässä liikutaan, retkeillään ja harrastetaan kulttuuria osallistujien toiveiden mukaisesti. Vertaisuus ja osallistujille tärkeät keskustelut syntyvät yhteisen tekemisen kautta.

Ryhmän syyskausi 2025 alkaa elokuussa. Kokoontumiset joka toinen viikko tiistaisin klo 12.30–14.00. Kokoontumispaikka vaihtelee ohjelman mukaan. Retkistä ja tutustumisista aiheutuvat mahdolliset kulut ovat omakustanteisia. Ryhmä on avoin kaikille varsinaissuomalaisille, ja toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa. Syksyn toiminta käynnistyy elo–syyskuun aikana.

Kesän ohjelmaa mm.

Pe 6.6. klo 14.00–15.00 **Yhteislaulutilaisuus Koululauluista**

Esilaulaja Eira Tähtinen ja Eeva Paajanen, säestys

Tietoa syksyn tulevista ohjelmista ja toiminnoista saat Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta, Facebook-sivuilta (Ruusukorttelin hyvinvointikeskus) sekä Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit.

Ruusukorttelin avointa toimintaa koordinoivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja SPR Turun osasto. Koordinaattori tavattavissa Ruusukorttelissa ma, ti klo 9.00–12.00, ke klo 12.00–15.00. Voit myös ottaa yhteyttä ruusukortteli@gmail.com. Koordinaatio on kiinni ajalla 19.6.–1.8.

Liikuntapalveluita ikääntyneille

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)
- Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

Varissuon jäähallin kuntosali (Kraatarinkatu 4) avautuu kesätauon jälkeen 2.8.

- Seniorivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla, alkaa syyskuussa.

Yhteystiedot p. 050 554 6224.

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Katso vuoron tarkempi ajankohta turku.fi/senioriranneke.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Varissuo-Lauste-alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Lauste, Hiihtomajanpolku 17
- Varissuon kuntosalilla, lähin katuos. Huhtakuja 17

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Lausteen Kirjurinluokalla 19.8.2025 klo 13.00–14.30 mukanaan eri toimijoita.

Tietoa jaossa mm. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville senioreille avoimesta toiminnasta! Tervetuloa juttusille, tutustumaan toimintaan ja kertomaan alueen kuulumisia. Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissämme järjestöyhteistyötoimijoiden lisäksi Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 59.

Lausteen Lähiötupa – alueolohuone kaikille lähialueen asukkaille



Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

Yhteyshenkilö: Sari Turpeinen, p. 044 753 0540, sari.turpeinen@fingerroos.net

NAAPURUSTOKAHVIT

Maanantaisin klo 11.00–13.00 Lausteen Lähiötuvalla

Ihan kaikille avoin tilaisuus joka maanantai Lausteen Lähiötuvalla.

Maksuttoman kahvittelun ohessa jutellaan muuten vaan, jaetaan tietoa lähialueen tapahtumista tai voit esim. kysyä neuvoa johonkin pulmaasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan olla paikalla koko kaksituntisen. Myös muiden toimijoiden järjestämää ohjelmaa, seuraa ilmoitustaulua tai Facebook-sivua: Lausteen lähiötupa.

SENIORIOLKKARIN KESKIVIKKOKERHO

Keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 Lausteen Lähiötuvalla.

Yhteyshenkilö: Sari Turpeinen, 044 753 0540,
sari.turpeinen@fingerroos.net



Senioliolkkarissa pelataan, tietovisaillaan, keskustellaan, juodaan iltapäiväkahvit – mitä milloinkin. Toimintaa suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa. Maksuton. Ajantasaisen ohjelman löydät Lausteen Lähiötuvan Facebook-sivulta tai Lähiötuvan ilmoitustaululta.

Liiku lähellä -kesäpelit



Tiistaisin klo 11.00–13.00.

Tule tapaamaan asuinalueen muita senioreita kesäpelailun, kuten boccian ja mölkyn merkeissä. Kokoonnumme Suurpäänkentällä, Kuopuksenpolku 2.

Pelailut jatkuvat 26.8. saakka. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Henrikinseurakunta



Henrikin-
seurakunta

LAUSTEEN SEURAKUNTAKOTI, Maistraatinpolku 1

• **Aamupuuro**, ti klo 9.30–11.00 (kesätauko 3.6.–2.9.)

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma.

Tiedustelut: Johtava diakoniatyöntekijä Kaisa Lahdenkauppi,
kaisa.lahdenkauppi@evl.fi, p. 040 341 7493

Liikuntapalveluita ikääntyneille



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Skanssi-Uittamo-alueella ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman kuntosalilla (Karviaiskatu 7)
- Uittamon kuntosalilla (Kannuskatu 5)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 15.9.

Yhteystiedot: p. 050 554 6224

Skanssi-Uittamo-alueella:

- Ohjattu kuntosalivuoro Petreliuksen uimahallin kuntosalilla.
 - KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa.
- Ei ilmoittautumista. Osallistuminen seniorirannekkeella, myös voimassaolokortti mukaan.

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Skanssi-Uittamo-alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Ilpoissa, Lauklähtenkatu 19
- Ispoisissa, Rykmentintie 51
- Koivulassa, Välskärinkuja 1

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua, kaikille avointa, maksutonta toimintaa. Syksyn toiminta käynnistyy elo-syyskuun aikana.

Kesän ohjelmia mm.

Ti 3.6.2025 klo 15.00 Turun Filharmonisen orkesterin virtuaalikonsertti. Paikalla juontaja ja TFO:n muusikko tai pienyhtye esittäen muutaman kappaleen.

Ke 4.6. klo 13.30 Henrikinseurakunnan päivähartaus juhlasalissa

Ti 19.8.2025 klo 14.15 Päivätanssit, esiintyjänä Sunset duo Jarkko & Arja

Tietoa syksyn tulevista ohjelmista ja toiminnoista saat Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta, Facebook-sivuilta (Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus) sekä Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit.

Lehmusvalkaman avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat Turun Lähimmäis-palveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry. Meidät löydät Lehmusvalkaman aulasta, tapahtumainfo-pisteeltä ma ja ke klo 10.00–15.00. Voit ottaa myös yhteyttä lehmusvalkamaturku@gmail.com. Olemme kesätauolla ajalla 19.6.–1.8.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Kupittaaan suunnalla ti 19.8.2025 klo 9.30–11.00

ja Uttamon suunnalla ti 2.9.2025 klo 13.00–14.30.

Tietoa jaossa mm. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville senioreille avoimista toiminnoista! Tervetuloa juttusille, tutustumaan toimintaan ja kertomaan alueen kuulumisia. Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissämme järjestö-työntekijöiden lisäksi Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 59.

Martinseurakunta



Martin-seurakunta

Lisätiedot seurakuntasihteeriltä sähköpostitse: sofia.keihas@evl.fi tai p. 040 341 7422

Martinseurakunnan diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Martin seurakunnan toiminta kesällä Hirvensalossa.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 41. Lämpimästi tervetuloa!

Henrikinseurakunta



HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2

- **Juttupiiri**, joka toinen keskiviikko ke klo 14.00, parilliset viikot. (kesätauco 4.6.–27.8.). Alkaa taas 3.9.
- **Juttutreffit tammen alla** 4.6.–20.8., joka toinen keskiviikko klo 14.00, parilliset viikot.
- **Henrikin kesäpäivät 65+ -vuotiaille** to 5.5.–pe 6.5. klo 9.00–14.30
Ilmoittautuminen seurakunnasta saatavalla lomakkeella. Ensisijaisesti Henrikinseurakunnan alueella asuvat. Viimeinen ilmoittautumispäivä 16.5. Voit tiedustella vapaita paikkoja ilmoittautumispäivän jälkeen.

Tiedustelut:

Diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen, marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Diakoniatyöntekijä Susanna Arvio, susanna.arvio@evl.fi, p. 040 341 7162

KOIVULAN SEURAKUNTATALO, Sävelkuja 3

- **Seniorikerho**, ma klo 13.00–14.30 (kesätauco 2.6.–1.9.)
Kaikille avoin. Pieni kahvimaksu.
Tiedustelut: Seurakuntapastori Anssi Miettinen
anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195
- **Aamupuuro**, pe klo 8.30–10.00 (kesätauco 2.6.–5.9.)
Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma.
Tiedustelut: Diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Kortteliklubi



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Kortteliklubissa on monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille.

Kokoonnumme Kotikunnaan luentosaliissa
(Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00.

Kesätauon jälkeen kokoontumiset alkavat 1.9.2025.
Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Jenni Majasuo p. 040 940 1251



**VARJOSTA
VALOON**



Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Paltan ja Runosmäen suunnalla

pe 12.9.2025 mukanaan eri toimijoita.

- pe 12.9. klo 9.30–11.00 Paltan alueella
- pe 12.9. klo 13.00–14.30 Runosmäen Apteekin edustalla, Piiparinpolun puolella

Tietoa mm. Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville senioreille suunnatusta toiminnasta. Paikalla myös Turun kaupungin liikuntapalveluiden työntekijä, jolta saa yksilöllistä opastusta liikunnan aloittamiseen – mahdollisuus mitata esim. puristusvoima.

Tervetuloa juttusille, tutustumaan ja kertomaan alueen kuulumisia. Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissä myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja sekä Talousneuvolan asiantuntija.

Lisätiedot ja tarkemmat aikataulut löydät tämän esitteen sivulta 59.

Maarian seurakunta



Maarian seurakunta

Lisätietoa: Maarian diakoniatähtäys kesäkaudella 3.6.–26.8.2025
ti klo 9.00–11.00 p. 040 341 7451

Runosmäen RIIMI, Stoltinkatu 9, sisäänkäynti Friskinpolun puolelta. 

- **Ystävätupa** joka maanantai klo 13.00–14.30 – monipuolista, vaihtelevaa ohjelmaa. Syyskausi 1.9.–1.12.2025.
- Kaikille avoin **yhteislaulutilaisuus** maanantaisin kerran kuussa klo 13.00, jonka jälkeen kahvit. Kauden ensimmäinen kerta on ma 22.9.

SPR Terveyspiste



Punainen Risti
Turun osasto

SPR Terveyspiste aloittaa elokuussa monitoimitalo Riimissä, kuukauden viimeisenä tiistaina klo 11.30–14.00. Tiistait 26.8. ja 30.9.

Liikuntapalveluita ikääntyneille



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

- Impivaaran uimahallilla (Uimahallinpolku 4)
- Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla (Varusmestarintie 14)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 15.9.

- KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa sekä
+65 Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikursseja.

Yhteystiedot: p. 050 554 6224

KuntoVoiTas-ryhmäliikunta sisältää voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin.

Ryhmiä:

- Impivaaran jalkapallohallilla, Eskonkatu 1
- Impivaaran uimahallilla, Uimahallinpolku 4
 - uimahallilla myös soveltava ryhmä, mm. kävelyn apuvälineen käyttäjille (keppi, rollaattori)
- Runosmäen vanhuskeskus, Varusmestarintie 114
- +65 Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikursseja Impivaaran uimahallin kuntosalilla.
 - Myös soveltava starttikurssi, joka sopii mm. kävelyn apuvälinettä (keppi, rollaattori) käyttäville. Ryhmässä on yleisavustaja mukana. Tilassa on hissi ja inva-wc.

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Runosmäki-Raunistula -alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kuntoradan yhteydessä, Signalistinkatu 20
- Impivaaran ulkokuntoilulaitteet, Kurrapolku 13
- Kärsämäki, Pulmussuonkatu 71

Kuntosaliharjoittelun soveltava ABC-kurssi

- Keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4) 3.9.–8.10.

Kuuden kokoontumiskerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, -laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 20 € + sisäänpääsymaksu (Seniori-, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Äijäkerho

Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00 Runosmäen Riimissä (Piiparinpolku 19).

Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa lähi-alueen miehille. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.

Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii. Syksyn kokoontumiset alkavat jälleen 21.8.2025.

Tiedustelut: Jenni Majasuo p. 040 940 1251.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Liikuntapalveluita ikääntyneille



Paattisten kuntosali, Seuravuorenkatu 2

Yhteystiedot: p. 050 554 6224

Kuntosali on käytettävissä seniorirannekkeella kerran päivässä tai

QR-koodin kautta kertamaksulla oman aikataulun mukaisesti klo 6.00–22.00.

Lisätietoja: turku.fi/senioriranneke

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut kuntosalivuorot alkavat 15.9. alkaen.

Yhteystiedot p. 050 554 6224

- Paattisten kuntosali, Seuravuorenkatu 2
 - Jäkärän kuntosali, Arkeologiankatu 9
- Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.
Katso tarkemmat aikataulut: turku.fi/senioriranneke

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Maaria–Paattinen -alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moisio, Moisio koulutie 3
- Tyytikipesä, Hiidenkuja 11



Lisätietoa: Maarian diakoniapäivystys kesäkaudella 3.6.–26.8.2025
ti klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumäärantie 73.
Joka torstai klo 11.30–12.15. Jumpan maksu 2 €. Syyskausi 4.9.–11.12.2025

Moision tupa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumäärantie 73.
Kesätauon jälkeen syyskausi alkaa 4.9. ja jatkuu kerran kuussa torstaisin
klo 13.00–14.30 yhdessäolon, ohjelman ja kahvittelun merkeissä.

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
maanantaisin klo 12.30–14.00 – joka toinen viikko parillisilla viikoilla,
Syyskausi 1.9.–8.12.2025. Ohjaaja: Anja Skärström.

Aikuisten askartelukerho, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla.
Syyskausi 9.9.–1.12.2025. Ohjaaja: Merja Jalonen.

Liikuntapalveluita ikääntyneille



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1)
 - Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.
-

Seniorirannekelaisten syksyn toiminnot alkavat 15.9.

p. 050 554 6224

Ikääntyneille tarkoitettuja seniorivuoroja Aunelan palloiluhallin ja Pansion kuntosaleilla. Katso tarkemmin tietoa turku.fi/senioriranneke

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Pansio-Jyrkkälä-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Härkähaan ulkokuntoilulaitteet, leskatu 25
- Pansion kisapuisto, Laivateollisuudenkatu 23

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Nummi-Halinen -alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Frantsin ulkokuntoilulaitteet, Prelaatinpolku 7
- Koroisten ulkokuntoilulaitteet, Viruskuja 15
- Kuvuuren ulkokuntoilulaitteet, Törmätie 2
- Ingegerdin puisto, Kanttorinpolku 3

Eväitä arkeen -hyvinvointitapahtuma senioreille

Pe 26.9. klo 12.00–15.00 Jumppalassa, Emmauksenkuja 2, 20380 Turku

Tule tutustumaan mitä kaikkea voit tehdä ja harrastaa omalla asuinalueellasi. Kohtaa eri alojen asiantuntijoita ja asuinalueesi muita ihmisiä, virkistäydy ja innostu!

Tarjolla muun muassa:

- Muusikko Timo Rautala esiintyy ja laulattaa
- Monipuolisesti tietoa hyvinvoinnista

Lisäksi monipuolisia neuvontapisteitä, jossa esittelijöinä mm. kaupungin, yhdistysten ja järjestöjen ikääntyneiden palvelujen edustajia. Lämpimästi tervetuloa oman aikataulun mukaan! Ei ilmoittautumista. Kahvitarjoilu! Lisätiedot: turku.fi/liikunta tai p. 050 554 6218.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Itäharjun Prisman edustalla 2.9.2025 klo 9.30–11.00

mukanaan eri toimijoita. Tietoa mm. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville senioreille suunnatusta toiminnasta. Toimintaa järjestää useat tahot. Tervetuloa juttusille, tutustumaan ja kertomaan alueen kuulumisia. Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissä myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 59.

Turun Seudun Omaishoitajat ry



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa, Vanha Hämeentie 105.

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €. Lisätietoja tapahtumista p. 040 681 4965. Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme sekä osoitteessa www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat.

Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

- Ti 3.6.–pe 27.6. **Kesäkuun taidenäyttely.**
Omaishoitaja Ulla Kuikka-Kankaan näyttely ”Mielen maisemointia” esillä kesäkuun ajan. Näyttelyä voi tulla katsomaan Omaishoitokeskuksen aukioloaikojen puitteissa (arkisin klo 9.00–15.00).
- Ma 4.8. klo 13.00–14.30 **Turvallisesti netissä.**
Digiohjaaja Katariina Oso kertoo turvallisesta asioinnista.
- To 14.8. klo 13.00–14.30 **Taiteiden yön iltapäivä.**
Avaamme syksyn tapahtumakauden taiteiden yön iltapäivän viihteellisellä ohjelmalla. Duo TraBand vastaa iltapäivän musiikista.
- To 11.9. klo 16.00–18.00 **Hengähdyksiä taiteen ja kulttuurin äärellä.**
Kirjailijavieraana Ann-Christin Antell. Historiallisen romantiikka-kirjallisuuden kärkinimi, kirjailija Ann-Christin Antell avaa 1800- ja 1900-lukujen vaihteen Turkuun sekä Naantaliin sijoittuvia ja elävää ajankuvaa pursuavia teoksiaan kiehtovin kuvin ja tarinoin. Antellin Puuvillatehdas-sarjaa on myyty jo yli 230 000 kappaletta ja käännetty useille kielille. Hänen uusi sarjansa kertoo Adelin lahjakkaista tyttäristä ja huokuu taidetta, tiedettä ja luontoa. Herätetään historiaa yhdessä eloon!
- Ti 23.9. klo 13.00–14.30 **Kaarinan veteraanikuoro esiintyy.**

Avoinna 13.5.–7.8. ti–su klo 10.00–18.00 sekä tapahtumien aikana.

Kuralan Kylämäkeen on vapaa pääsy.

Työpajoihin ja kursseille erilliset osallistumismaksut.

Jaantatie 45, puh. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi

Lisätiedot kuralankylamaki.fi

Kuralan Kylämäki on aito 1950-luvun neljän tilan maalaiskylä, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Kylämäen upeissa maalaismaisemissa voi ulkoilla ympäri vuoden ja tapahtumien yhteydessä pääsee tutustumaan 1950-luvun arkiseen elämänmenoon ja alueella sijaitseviin rakennuksiin. Museo-rakennukset ovat avoimia tapahtumien aikana. Kokeiluverstaas on avoimia tapahtumien, työpajojen ja kurssien aikana.

Kylämäen Verstaalla järjestetään eri teemaisia **työpajoja ja kursseja**, joissa pääsee valmistamaan mm. perinteisiä käsi- ja puutöitä eri tekniikoilla ja materiaaleilla.

- **Taitotiistait** tiistaisin klo 13.00–17.30
- **Kylämäen keramiikkakerho** 28.–29.6. klo 13.00–17.00
- **Iso-Kohmon talon maalaiselämää** kesä- ja heinäkuussa keskiviikkoisin klo 12.00–16.00
- **Sunnuntairauhaa Kohmon omakotitalossa** kesä- ja heinäkuussa sunnuntaisin klo 12.00–16.00
- **Pellavatalkoot –Tietoa ja taitoja pellavaperinteestä** ti–pe 5.–8.8. klo 12.00–16.00
- **Elosarka-maatalousnäyttely** 9.–10.8.
- **Esihistoria esille – Muinaisuus mukamme** 18.–21.9.

Nummen ryhmä

Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22).

Ohjelma suunnitellaan kävijöiden näköiseksi. Järjestämme mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja. Tervetuloa iloiseen porukkaan! Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla juuri silloin kun itsellesi sopii. Kokoontumiset alkavat jälleen kesätauon jälkeen 20.8.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Jumppalassa jumpataan



Jumppalassa jumpataan 11.8. alkaen.

Turun Urheiluliitto/Voimistelujaosto

Jumppala, Emmauksenkuja 2, 20380 Turku

Aikuisten ryhmäliikuntavastaava: Mari Vuorenmaa, 040 164 7244

7 € Kertamaksu aamutunnit

70 € Kausi sisältää kaikki Senioriklubi-tunnit

Tarjoamme myös kahvin/teen keskiviikon ja torstain aamutuntien jälkeen.

Lue lisää: www.voli.fi/seniorit

Ma klo 10.00–10.45 **Kuntopiiri senioreille**

Ma klo 11.00–11.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto**

Ke 10.00–10.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto**

To 9.15–10.00 **Perusjumppa senioreille**

To 10.15–11.00 **Kuntopiiri senioreille**

Kuntopiiri-tunnilla tehdään omalla paikalla vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihasten suorituskykyä kehittäviä liikkeitä oman kehon painolla tai keppiä ja irtopainoja käyttäen.

Kuntojumppa + kehonhuolto -tunnilla tehdään liikkeitä koko keholle musiikin tahdissa helpoin askelein ja lihaskunto sekä tasapainoa kehittäviä liikkeitä. Tunnin lopussa on rauhallinen venyttelyhetki.

Perusjumpassa jumpataan ilman musiikkia. Tunti sopii erinomaisesti miehille, toki naisetkin ovat jumppaan tervetulleita! Tunnilla hyödynnetään jumppakeppiä.

Hyvässä seurassa keho ja mieli virkistyy! Tervetuloa mukaan!

Seniorirannekkeen kesäjumput

Yhteystiedot p. 050 554 6224.

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan.

Ryhmät

- **Toukokuusta juhannukseen**, ajalla 5.5.–18.6.
Teräsrautelan kentällä (Vanha Kuninkojantie 54) ma ja ke klo 10.00–11.00
- **Juhannuksesta heinäkuun loppuun**, ajalla 25.6.–31.7.
Hepokullan kentällä (Markulantie 114) ke klo 10.00–11.00
- **Elokuusta syyskuun puoliväliin**, ajalla 4.8.–12.9
Teräsrautelan kentällä ma ja ke klo 10.00–11.00

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut KuntoVoiTas-sisäryhmät alkavat 15.9.

- Suikkilan koulun liikuntasali (Talinkorventie 16), aikataulu vahvistuu nettisivuille

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Länsikeskuksen alueella ryhmiä tarjolla:

- Movet-kuntokeskus (Satakunnantie 105)
Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.
-

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Länsikeskuksen alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Teräsrautela, Vanha Kuninkojantie 54
- Mälikkälä, Paaluttajantie 102
- Kuninkoja, Rentukkakatu 9

Auralan Setlementti – kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

Satakunnantie 10/Louhenpolku 3, 20100 Turku
P. 050 316 7702 (toimisto)
www.aurala.fi



NAAPURUSTOKAHVIT

tiistaisin klo 10.00–12.30 Auralan olohuoneella, KESÄTAUKO 23.6.–3.8.
Maksuttomille kahveille kokoonnutaan viikoittain opistorakennuksen aulatiloissa.
Poikkeaa käymään ja katsomaan, minkälaista juttuseuraa löytyisi tai mitä muuta maksutonta olohuonetoimintaa Auralassa on tarjolla.

Omatoiminen olohuonetilan käyttö on kesätauolla 16.6.–11.8.
Omatoiminen käyttö esimerkiksi päivän lehtien lukemiseen, kirjanvaihtohyllyn hyödyntämiseen tai vaikka Skip-bon pelaamiseen on mahdollista taas 12.8. alkaen Auralan toimiston aukioloaikojen mukaisesti arkisin klo 9.30–15.00.
Tällöin voit tiedustella myös seniorikerhojen (mm. Parlamentti, Musaklubi, Seniori-sinkut) alkamisajankohtaa toimistosta tai tiistain naapurustokahveilta. Päivitämme tiedot myös nettisivuillemme: aurala.fi/aikuiset/seniorit/tekemista-senioreille.

Nätinummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Nätinummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00–15.30 Ekmaninkatu 4, entisen Metodistiseurakunnan tiloissa.
Alkuun on klo 14.00–14.30 Liiku Lähellä -ryhmän liikuntahetki, jonka jälkeen jatketaan mukavaa yhdessäoloa. Iloisessa porukassa mm. visaillaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Järjestämme myös mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja.

Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla, kun sinulle sopii.
Kokoontumiset alkavat jälleen kesätauon jälkeen 20.8.2025.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.

SPR liikkuva terveyspiste



SPR liikkuva terveyspiste SPR Kontissa, Viilarinkatu 5, torstaina 5.6. klo 13.00–17.00.

Lisätietoa: Maarian diakoniapäivystys kesäkaudella 3.6.–26.8.2025
ti klo 9.00–11.00 p. 040 341 7451

Hepokullan tuolijumppa, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23
Joka tiistai klo 12.30. Jumpan maksu 2 €. Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus,
parittomilla viikoilla mehutarjoilu. Syyskausi 2.9.–2.12.2025.

Sukkaset-ryhmä, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Kesätaun jälkeen syyskausi alkaa 8.9. ja jatkuu joka toinen maanantai klo 12.00–13.30.
Neulotaan sukkia kastettaville sekä diakonian kautta jaettavaksi, langat
seurakunnasta. Syyskausi 8.9.–24.11.2025.

Kanttorin laulajaiset, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23
Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00–14.30. Syyskausi alkaa 11.9.2025
Muut kokoontumiset 9.10. ja 6.11.2025. Kanttori Tero Niemi laulattaa.

TAPAHTUMAT

Vanhustenviikon tapahtuma ke 8.10.2025 

Runosmäen RIIMI, Stoltinkatu 9, sisäänkäynti Friskinpolun puolelta.
Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet syyskuussa Maarian srk:n verkkosivuilla
ja Lilja-lehdessä

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Länsikeskuksen suunnalla 14.8.2025 mukanaan eri toimijoita.
Tietoa mm. Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville
senioreille suunnatusta toiminnasta sekä VS Sydänpiirin
Kulttuurista Virkeyttä ja voimaa -hankkeesta.

Tervetuloa juttusille, tutustumaan ja kertomaan alueen kuulumisia.
Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissä myös Varhan
ikäntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 59.

Liikuntapalveluita ikääntyneille



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Alueella ryhmiä tarjolla:

- Suvituuli, Suvilinnantie 2 / Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

Seniorivuorot Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2)

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Ikääntyneille tarkoitettut seniorirannekelaisten ohjatut kuntosalivuorot alkavat 15.9.2025.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Hirvensalo-Kakskerta alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moikoinen, Pajutie 13
- Syvälahti, Syvälahdentie 56
- Ylikylänpuisto, Wäinö Aaltosen koulutie 3

Niveltreffit rannalla

Tiistaina 5.8. klo 15 Ekvallan uimarannalla, os. Kakskerrantie 618.



Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee

Satavan saarella Kakskerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki, mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoinen.



Lisätiedot seurakuntasihteeriltä sähköpostitse: sofia.keihas@evl.fi tai p. 040 341 7422
Martinseurakunnan diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Hennalan Seurakuntakodissa (Hennalantie 10, 20960 Turku)

kesäkahvilat kesä-, heinä- ja elokuussa keskiviikkoisin klo 15.30–19.

Kahvitarjoilu, hartaus ja ulkoilua ja saunominen sekä pihapelejä.

Hirvensalon kirkko ja seurakuntakeskuksessa (Honkaistentie 85, 20900 Turku)

on kesä-, heinä- ja elokuussa terassikahvila torstaisin klo 13.00–15.00.

Lämpimästi tervetuloa!

MUUT TIEDOT

Diakonian ajanvaraus ja puhelinajat: ti ja to 9.00–11.00

p. 040 341 7425, martti.diakonia@evl.fi

Kalenteriin kannattaa jo nyt merkitä **uuden Hirvensalon kirkon**

ja seurakuntakeskuksen (Honkaistentie 85, 20900 Turku) **viralliset avajaiset**

6.9.–7.9.2025. Lauantaina on tiedossa erilaista iloista avajaisohjelmaa vauvasta

vaariin ja sunnuntaina 7.9. arkipiispa Tapio Luoma siunaa kirkon käyttöön

avajaisjumalanpalveluksessa. Vapaa pääsy.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Auto Hirvensalon suunnalla 14.8.2025 mukanaan eri toimijoita.

Tietoa mm. Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kaikille kotona asuville senioreille suunnatusta toiminnasta sekä VS Sydänpiirin Kulttuurista Virkeyttä ja voimaa -hankkeesta.

Tervetuloa juttusille, tutustumaan ja kertomaan alueen kuulumisia.

Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen, kyydissä myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 59.

Kakskerran kotiseutuyhdistys ry

Kakskerran kotiseutuyhdistyksen Museotorppa,

Salmenrannantie 4, 20960 Turku

Kaija Väisänen, p. 0400 525 234

Pirjo Laakso-Salmi, p. 0400 707 199

**Juhannusjuhla** 20.6.2025 klo 14.00

Nostamme Suomen lipun salkoon ja laulamme Suomen lipun laulun.

Musiikki: trubaduuri Leo Lappalainen. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Perinteiset Kesämyyjäiset 12.7.2025 klo 12.00–15.00

Tule ostamaan ja nauttimaan buffettimme maukkaista mansikkaleivoksista ja kahvista, grillimakkarasta. Tule ja pyöritä edullisesti ruletista pussillinen vihanneksia. Lapsille ongintaa, arpajaiset, paikallisten taitureiden tuotteita. Trubaduuri Leo Lappalainen viihdyttää tapahtumassamme. Tervetuloa!

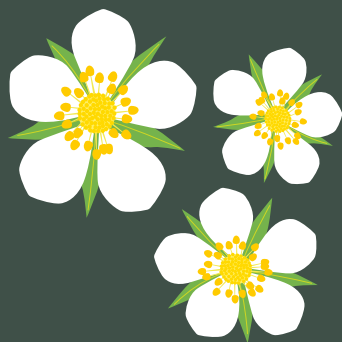
Myyjäiset/kirppis 13.9.2025 klo 12.00–15.00

Buffetissamme myynnissä makkaraa, kahvin ja teen kera munkit.

Lapsille ongintaa - Ruletti pyörii ja joka kierros voittaa – voittoa vihanneksia.

Kirpputorille toivomme, että tulet myymään omia tuotteitasi tai kirpputoritavaraa, ilmainen paikkamaksu.

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

Digiapua eri laitteisiin tarjoaa Varsinais-Suomen alueella useampi taho. Usein apua voi kysyä kirjastoista, opistoista sekä useammilta yhdistyksiltä. Kannattaa rohkeasti olla yhteyksissä ja kysyä apua, jos tulee koneen kanssa haasteita.

Jos käytät nettiä, tiedoksi esim. Ylen sivuilta löytyvät digitreenisivut: <https://yle.fi/aihe/digitreenit>. Sieltä löydät apua ja niksejä puhelimen, tietokoneen ja digipalvelujen käyttöön. Voit myös testata taitojasi, etsiä sanojen selityksiä ja ratkoa peruskurssin tehtäviä.

SeniorSurfin etäopastuspalvelu



Pyydä maksutonta apua tietokoneen, älypuhelimien tai muun digilaitteen käyttöön. Etäopastus tapahtuu puhelimitse.

Palvelu on tauolla kesä–heinäkuun 2025:

Jätä opastuspyyntö 6.6. mennessä tai 4.8. alkaen

- nettilomakkeella osoitteessa www.seniorsurf.fi/etäopastus
- puhelimitse numeroon 044 700 7101.

Opastajina toimivat palvelussa mukana olevien tahojen koulutetut vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen. Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Liikkuva resurssikeskus



Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla on saatavilla muun neuvonnan ym. lisäksi myös **pienimuotoista digiopastusta**.

Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm.

Facebookissa www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus,

ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kotisivuilla

www.kotikunnas.fi/ajankohtaista/liikkuvan-resurssikeskuksen-pysakit sekä lehdissä.

Katso myös esitteen sivu 59.

Verkosta virtaa -opastukset



Lisätietoja:

Yrjö Laiho, p. 040 585 1183, yrjo.laiho@gmail.com

Juhani Pörtfors, p. 044 511 1202, juhani.portfors@gmail.com

sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Verkosta virtaa -toiminta on EKL:n ja sen paikallisyhdistysten organisoimaa ja STEA:n rahoittamaa toimintaa, jonka tarkoituksena on antaa **digiopastusta ikäihmisille koulutettujen vapaaehtoisten digiopastajien voimin**. Paikalla on normaalisti kaksi opastajaa. Kesätauko 1.6.–20.8.2025.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3

Karviaiskatu 7, 20720 Turku klo 10.00–12.00 tiistaisin 9.9. ja 23.9.2025.

Lehmusvalkaman neuvonta p. 050 396 7006 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka

Puistokatu 11, 20100 Turku klo 12.00–14.00 maanantaisin 8.9. ja 22.9.2025.

Ruusukorttelin neuvonta p. 040 632 3382 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Runosmäen kirjasto

Piiparinpolkku 19, 20360 Turku klo 12.00–14.00 tiistaisin 9.9 ja 23.9.2025.

Runosmäen kirjasto p. 02 262 0767 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Turun pääkirjasto, uudisosan infopiste

Linnankatu 2, 20100 Turku klo 14.00–15.30 torstaisin, joka viikko ajalla 21.8.–25.9.2025.

VAPI ry ja Happy House

Ursininkatu 11

Aukiolopäivät vaihtelevat, katso tarkemmat tiedot www.vapiry.fi tai soita, p. 040 726 6003.

VAPi ry

**HAPPY
HOUSE** 

Digineuvontaa

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät neuvovat arkisissa, pienissä digilaitteiden ongelmissa.

Kansalaisen IT-tuki



ICT-City, Joukahaisenkatu 3–5, Turku

Avoimma ma–pe klo 8.00–16.00

Voit saapua paikalle ilman ajanvarausta.

Tarkista mahdolliset poikkeusaukioloajat Facebook-sivuiltamme:

www.facebook.com/kansalaisenittuki

Sähköposti: kansalaisen.it-tuki@turkuamk.fi p. 050 598 5313

www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/kansalaisen-it-tuki/

Kansalaisen IT-tuki on Turun AMK:n ICT-projektitoimisto theFIRMAN palvelu, joka tarjoaa maksutonta apua, neuvontaa ja koulutusta tietokoneasioissa kaikille Turun ja sen lähiseudun asukkaille. Palvelu keskittyy ohjelmistojen korjauksiin ja henkilökohtaiseen neuvontaan. Apua saat niin tietokone-, älypuhelin- kuin tablettiongelmista. Autamme myös muissa tietoteknisissä pulmissa kuten sähköpostin luomisessa, tulostus- ja skannausongelmista, reitittimien käyttöön- otossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

Toiminta kesätauolla 1.6.–31.8.

Digiopastusta Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka Seniorijelpissä



Itäinen Pitkäkatu 49, p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelpissä on **digiopastusta** klo 10.00–14.00.

Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, **också på svenska**.

Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Auralan digituki

Auralan Setlementti

Satakunnantie 10 (käyntiosoite Louhenpolku 3), 20100 Turku

p. 050 316 7702 (toimisto)



Auralan
Setlementti

Digiopastus jatkuu taas syyskuussa. Vertaisohjaajat auttavat jonotusperiaatteella joka toinen torstai klo 13.00–15.00. Tarkista alkamisaika nettisivuiltamme: aurala.fi

Digikahvila ke 13.8., ke 17.9., ke 22.10., ke 19.11. ja ke 17.12.2025 klo 15.00–16.30
Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 105).

Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katariina Oso, p. 040 683 9595, digi.tutuks@gmail.com.

Digiopastusta omaistaan tai läheistään hoitavalle kotikäynteinä, Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.

Ota yhteyttä: Katariina Oso, p. 040 683 9595, katariina.oso@omaishoitokeskus.fi.

Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma–to klo 10.00–14.00)

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi (puhelin, tabletti tai kannettava tietokone) mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Digiapu on tauolla kesän, jatkuu syyskuussa, kysy loppuvuoden aikataulua.

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen pitkäkatu 33

2.–13.6.2025 klo 10.00–14.00 Vanhustuen toimistolla on nuori kesätyöntekijä **auttamassa digiongelmia**. Voit tuoda digilaitteesi meille ja saat kädestä pitäen apua ja opastusta. Laite voi olla esimerkiksi puhelin, kannettava tietokone tai tabletti.

VIRKISTYMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
puh. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00)

Suosittu **Muistojen matkalaukku** tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta ja herättää katselijoille muistoja ja kertomuksia omasta lapsuudesta ja nuoruudesta. Kulttuuriystävä tulee matkalaukun kanssa luoksesi! Kerää ystäväjoukkosi yhteen ja tee nostalgiamatka vuosikymmenten taakse.

Lisätietoja ja varaukset: Elina Rosenqvist, p. 0400 224 786 tai
elina.rosenqvist@sprturku.fi

Huom. Muistojen Matkalaukku on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

OmaKirjasto



Omakirjasto.fi-sivulle on koottu kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita, joita voit käyttää verkossa maksutta. OmaKirjaston kautta voit kuunnella ja katsoa mm. konsertteja, museoesittelyjä, luontovideoita, tapahtumia, esimerkiksi yhteislauluja ja luentoja, ja harrastaa liikuntaa.

OmaKirjasto on helppokäyttöinen eikä vaadi kirjautumista.
Kesän yhteislauluista verkkolähetykset tulossa 9.6., 4.8. ja 25.8.

Kirjakassipalvelu – kun et enää pääse itse kirjastoon!

Jos asut Turussa, ja sinun on vaikea päästä kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden takia, voit saada kotiin kirjakassin. Saat kerran kuussa kotiin sellaisia kirjoja, lehtiä, musiikkia, pelejä tai elokuvia, joita itse toivot. Kirjakassipalvelu on maksuton.

Yhteystiedot: omakirjasto@turku.fi, p. 040 183 3984 (päivystys ma-ke klo 14.00–15.00).
Puhelinpäivystys tauolla heinäkuun.

Aamukorva on erityisesti ikäihmisille suunnattu keskusteluapua tarjoava palvelu.

Voit soittaa Aamukorvaan, jos kaipaat juttuseuraa aamun varhaisina tunteina.

Aamukorva vastaa vuoden jokaisena päivänä kello 6.00–9.00 välisenä aikana, myös viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Puheluihin vastaavat tehtävänsä koulutetut vapaaehtoistyöntekijät. Voit soittaa Aamukorvaan nimettömänä ja puhelut ovat luottamuksellisia.

Aamukorva on auki joka aamu klo 6.00–9.00 numerossa 03 213 3533. Operaattori veloittaa puhelusta vain liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm).

Lounais-Suomen Marttojen JUTTULUURI



Juttukaveria vailla? Turvattomuutta? Vailla tietoa palveluista tai tapahtumista?

Lounais-Suomen Martat aloitti toukokuussa 2025 palvelun yli 70-vuotiaille turkulaisille, jotka haluavat säännöllisin väliajoin soiton, jossa kysellään kuulumiset, annetaan tietoa hyvinvointipalveluista, järjestöjen palveluista, erilaisista vapaaehtoispalveluista kotiin ja autetaan tarvittaessa esim. yhteystietojen etsimisessä.

Puhelu voidaan soittaa esim. viikoittain tai kaksi kertaa kuussa. Palvelu on maksutonta, tarvitaan vain numero, johon soitamme ja sovimme aina seuraavasta soittoajasta. Palvelut tapahtuvat arkisin klo 9.30–12.30 välillä.

Lisätietoa palvelusta:

Marketta Markkanen, p. 050 324 0052 ja Arkiavun ajanvaraus-numero p. 050 528 3136. Voit sopia soittoajoista arkisin klo 10.00–12.00.

MUUT ILMOITUKSET

Taide-esityksiä Kirjastoautossa



Ma-to 2.–5.6. Kirjastoauto 1 iltareittien pysäkeillä

Ma-to 9.–12.6. Kirjastoauto 2 iltareittien pysäkeillä

Esittävää taidetta, sirkusta ja lapsille suunnattuja esityksiä kirjastoauton iltapysäkeillä. Katso lähimmän pysäkkisi aikataulut verkosta tai kirjastosta saatavasta esitteestä.

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammais-palveluihin, olethan ensisijaisesti yhteydessä asioita hoitavaan tahoon. Jos sen sijaan et vielä saa ikääntyneiden palveluita, voit ottaa yhteyttä Varsinais-Suomen ikääntyneiden keskitettyyn asiakasohjaukseen.

Ikääntyneiden asiakasohjaus tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen neuvontaa ja ohjausta erilaisista kotona asumista tukevista palveluvaihtoehdoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehdoista ja niihin hakeutumisesta.

Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuksista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tällaisen arviointi käynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

- suomeksi p. 02 262 6164 (klo 9.00–15.00)
- ruotsiksi p. 02 262 6174 (klo 9.00–15.00)

Tietoa palveluista saat myös sivustolta www.varha.fi/ikaantuneiden-palvelut. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön tai asioida Varha-sovelluksen chatissa **Ikääntynyt, tarvitsetko apua? | Varha**. Chat on avoinna arkisin klo 9.00–15.00. Voit ladata Varha-sovelluksen AppStoresta tai Google Play-kaupasta hakusanalla "Varha". Voit käyttää sovellusta myös digi.varha.fi

Tarvittessa voit asioida haluamallasi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluiden neuvontapisteellä asuinpaikkakunnastasi riippumatta.

NEUVONTAPISTEIDEN AUKIOLOAJAT

- **Kauppatorin Monitori, ikääntyneiden neuvonta:**
Auki tiistaista perjantaihin klo 9.00–16.00.
Käyntiosoite: Aurakatu 8, 20100 Turku.
- **Palvelutori Eerikki:**
Auki tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Puntarikatu 2, 20780 Kaarina.
- **Senioreiden neuvontakeskus Senioripiste:**
Auki torstaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Rantatie 30, 21600 Parainen.
- **Kohtaamispaikka Olkkari:**
Auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
Suljettu 7.7.–3.8.2025
- **Ruskon Terveysasema:**
Auki parittoman viikon tiistaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Ristimäentie 2, 21290 Rusko.
- **Salon ikääntyneiden neuvonta:**
Auki tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
Suljettu 19.6.–27.7.2025.
- **Loimaan Terveysasema:**
Auki torstaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- **Sakunkulman päiväkeskus:**
Auki parittoman viikon keskiviikkoisin 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikupunki.
Suljettu 14.7.–3.8.2025.
- **Palvelukeskus Ruska:**
Auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
- **Paltanpuiston palvelukeskus:**
Auki parillisen viikon keskiviikkona klo 13.15–15.30.
Käyntiosoite: Paltantie 4, 21530 Paimio.
Suljettu 2.7.–17.8.2025

Talous- ja velkaneuvonta

Turun toimipaikka
Varsinais-Suomen oikeusaputoimisto

Talous- ja velkaneuvonnan asiakasnumeroon voi soittaa arkisin klo 9.00–12.00 numeroon 02 9566 0430.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkko Turussa
ja Kaarinassa



KIRKON KESKUSTELUAPU 

KIRKON KESKUSTELUAPU

Palveleva Puhelin 0400 221 180

Avoinna joka ilta klo 18.00–24.00.

(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

Palveleva Netti Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

Palveleva Chat Avoinna ma–pe klo 16.00–20.00.

Palveleva kirje Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille.

Lähetä kirjeesi osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.

Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Lisätietoa: evl.fi/kirkonkeskusteluapu

Diakoniatyö

Jos sinulla on taloudellisia vaikeuksia, ruoka- ja muuta apua voi kysyä ottamalla yhteyttä oman asuinalueen diakoniatyöntekijään. Yhteystietoja tai seurakuntatietoja voi tiedustella laittamalla tekstiviestin, Whatsapp-viestin tai soittamalla numeroon 040 341 7340.

Puhu ja tuuleta

Varaa aikasi osoitteessa www.puhujatuuleta.fi

Haluamme kuulla, mitä sinulla on mielen päällä. Turun ja Kaarinan seurakuntien keskustelutuesta löydät kuuntelevan korvan ja tukea elämän eri tilanteisiin. Voit saada apua elämän kysymysten selventämiseen, lohdutuksen sanoja sekä tukea toivon ja ilon löytämiseen. Keskustelutuki on maksuton ja palvelee kaikkia kaupunkilaisia Turussa ja Kaarinassa.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa sururyhmät

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

- Katja Koskinen, arkisin ma klo 9.00–11.00 ja ti–pe klo 9.00–12.00
- p. 040 341 7249, katja.koskinen@evl.fi
- Ilmoittautua voi myös netin kautta: www.lyyti.in/sururyhmailmoittautumiset

Tarjoamme läheisensä kuoleman kautta menettäneille aikuisille mahdollisuuden sururyhmään. Ryhmässä on tilaa keskustella luottamuksellisesti yhdessä muiden surevien ja seurakunnan työntekijöiden kanssa. Suljetussa ryhmässä saa kertoa omasta menetyksestään ja ilmaista sen esiin nostamia ajatuksia ja tunteita. Muita kuuntelemalla pääsee kokemaan vertaisuutta.

Osallistua voi itselle sopivaan ryhmään riippumatta siitä minkä seurakunnan alueella asuu. Osallistuminen ei edellytä kirkkoon kuulumista. Ryhmät kokoontuvat keskimäärin seitsemän kertaa. Ohjaajat ovat yhteydessä jokaiseen ilmoittautuneeseen henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua.

RETRIITIT

Kysy lisää: Janette Korvenpää p. 040 341 7207 (ei tekstiviestejä)
Retriitissä kiire, melu ja arjen vaatimukset katkaistaan tietoisella vetäytymisellä
hiljaisuuteen, lepoon ja rukoukseen. Katso ajankohtaiset retriitit retriittikalenterista
www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/retriitit.

Hinta Turun ja Kaarinan seurakuntien jäsenille 130/105 € ja kaikille muille 171/137 €. Alhaisempi hinta koskee opiskelijoita, työttömiä ja eläkeläisiä.

Tanssiseura Sekahaku ry

TANSSISEURA
SEKAHAKU

Lisä- ja hintatiedot www.sekahaku.net tai
Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383
60+ lavatanssikurssit Littoisten lavalla (Littoistenjärventie 153, Kaarina)

Maanantaisin klo 16.00–17.30 ajalla 2.6.–25.8.2025 | **perusteista alkaen**
Keskiviikkoisin klo 16.00–17.30 ajalla 4.6.–27.8.2025 | **keskitaso**

Tanssikurssit ovat avoimia kaikille.

Liiku lähellä -ryhmät

Liiku lähellä

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa senioreille, jotka haluavat saada innostavaa sisältöä arkeensa.

Kesän ryhmissä on tarjolla kävelyä, pihapelejä ja seuraa. Kattavammin toiminta jatkuu jälleen syksyllä viikolla 38, mutta joitakin ryhmiä on myös kesällä. Voit tulla mukaan ilmoittautumatta ja kunnosta riippumatta, liikkumisen apuvälinekään ei ole este.

Kaikki Liiku lähellä -ryhmät löydät osoitteesta www.turku.fi/liikulahella.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

**Varsinais-Suomen
mielenterveysomaiset – FinFami ry**



Tarjoamme keskusteluapua, kun on huoli läheisen mielenterveydestä tai päihdeongelmasta. Olemme koko kesän auki ma-pe klo 9.00–15.00, Itäinen Pitkäkatu 11 a, Turku, toimisto@vsfinfami.fi tai p. 044 7930 580.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – myös kesällä!

Yhteystiedot: p. 050 554 6224.

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan avaten ovet kerran päivässä liikuntapaikoille ja museoihin. Kesäkuukausina sinua palvelevat erityisesti Kupittaan ja Sappalinnan maauimalat, Kupittaan, Petreliuksen ja Paattisten kuntosalit sekä arkisin museot. Muista tarkastaa ajantasaiset aukioloajat ja tiedot nettisivuilta tai puhelimitse.

Kesällä 2025 Seniorirannekkeella pääsee tutustumaan 30.6. asti alla mainituille yksityisille kuntosaleille sovittuina aikoina. Ei ilmoittautumista. Näytä Seniorirannekkeen voimassaolokortti. Vuorolla on paikalla ohjaaja, joka neuvoa laitteiden käytössä.

Elixia Centrum, Kristiinankatu 8. Keskiviikkoisin klo 14.00–16.00.

Elixia Jokivarsi, Itäinen Rantakatu 60. Maanantaisin klo 10.00–12.00.

Elixia Länsikeskus, Viilarinkatu 4, Tiistaisin klo 10.30–12.30.

Elixia Skanssi, Skanssinkatu 10, Tiistaisin klo 11.00–13.00.

Forever Leaf Areena, Kärämäentie 35, Tiistaisin klo 12.00–14.00.

Mentor Impivaara, Kekkuriintie 6. Maanantaisin klo 12.30–14.30.

Mentor Kurala, Kuralankatu 2. Keskiviikkoisin klo 12.30–14.30.

Movet Länsikeskus, Satakunnantie 105. Keskiviikkoisin klo 11.00–13.00.

Ole.fit Saippua Center, Ruissalontie 12 C E rappu. Perjantaisin klo 10.00–12.00.

PP Fitness Center, Eerikinkatu 7, 4 kerros. Tiistaisin klo 10.00–12.00.

Uittamon kuntosali, Kannuskatu 5. Perjantaisin klo 14.00–16.00.

Suurimmassa osassa kuntokeskuksista on myös tarjolla ryhmäliikuntaa.

Kysy lisää kuntokeskuksen ohjaajalta tai katso nettisivuilta turku.fi/senioriranneke.

Seniorirannekkeen kesäjumpat

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoille ja heikompi toimintakykyisille, esim. kävelyn apuvälinettä (keppi, rollaattori) käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen seniorirannekkeella – muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan.

Toukokuusta juhannukseen, ajalla 5.5.–18.6.

- Kupittaan tekonurmikenttä 5
ma klo 13.00–14.00* ja to klo 13.00–14.00 (to ryhmä 15.5. alkaen, ei 29.5.)
- Teräsrautelan kenttä ma ja ke klo 10.00–11.00
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, ulkona sisäpihalla:
ma klo 11.00–11.45 ja soveltava ryhmä klo 12.00–12.45
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, liikuntasalissa:
pe klo 10.30–11.15* ja soveltava ryhmä klo 11.30–12.15*

Juhannuksesta heinäkuun loppuun, ajalla 25.6.–31.7.

- Hepokullan kenttä ke klo 10.00–11.00
- Kupittaaan tekonurmikenttä 5 to klo 13.00–14.00
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, ulkona sisäpihalla ke klo 11.00–12.00

Elokuusta syyskuun puoliväliin, ajalla 4.8.–12.9.

- Kupittaaan tekonurmikenttä 5 ma klo 13.00–14.00* ja to klo 13.00–14.00
- Mannerheimin puisto ke klo 11.00–12.00* ja soveltava ryhmä pe klo 11.00–12.00*
- Teräsrautelan kenttä ma ja ke klo 10.00–11.00

*ohjaaja puhuu myös ruotsia

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 15.9

- Seniorirannekelaisten ohjattuja sekä omatoimisia kuntosalivuoroja eri kuntosaleilla.
- KuntoVoiTas ryhmäliikuntaa järjestetään ympäri kaupunkia. Myös soveltavia ryhmiä. Kuntosalivuoroille ja KuntoVoiTakseen ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen seniorirannekkeella, myös voimassaolokortti mukaan.
- +65 Voima- ja tapapainoharjoittelun starttikursseja järjestetään Kupittaaan urheiluhallilla ja Impivaaran uimahallin kuntosaleilla. Myös soveltavia kursseja. Kursseille ilmoittautuminen.

Seniorirannekkeiden myyntipaikat:

- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4
- Kupittaaan keilahallin kahvila, Kupittaankuja 1
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2
- Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4
- Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8
- Sappalinnan maauimala, Volter Kilven katu 2

Hinta: 42 € / 4 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla.

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Yhteystiedot p. 040 539 8578

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikkumismuodon? Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle 65–70-vuotias, jos tunnet, että liikut terveytesi kannalta liian vähän ja tarvitset ammattilaisen tukea ja pienryhmän kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa saat helposti omaksuttavia vinkkejä liikkumiseen, hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Pääset osallistumaan monipuolisiin terveystestoihin, kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutun ryhmän kanssa. Pieniä elämäntapamuutoksia tehdään pitkällä aikavälillä. Liikuntaneuvonta kestää vuoden ja siihen osallistuminen on maksutonta. Seuraavat kurssit alkavat marraskuussa. Hae rohkeasti mukaan!

Tutustu lisää: turku.fi/liikuntaneuvonta

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä
- haluat lisätä liikuntaa arkeesi ja parantaa kuntoasi asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja ja pystyt liikkumaan ilman apuvälineitä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2025.

Saattajakortti

Yhteystiedot: p. 050 554 6222.

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Maksuton kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla. Tutustu lisää: www.turku.fi/saattajakortti

Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut

Yhteystiedot: liikuntapalveluvastaava Johanna Friman, p. 050 554 6222 tai johanna.friman@turku.fi Soveltavan liikunnan palvelut löytyvät kootusti osoitteesta turku.fi/soveltavaliikunta

Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: p. 050 554 6224
p. 050 554 6218 (**service på svenska**)

Sateenkaariseniorit ry

sateenkaariseniorit.fi



Kesällä pidämme säännöllisistä tapaamisista taukoa, mutta kuljemme kotiseudun **Pride-tapahtumissa**. Turussa järjestämme Turku-Priden aikaan **senioriaiheisen tilaisuuden Turun pääkirjastossa perjantaina 29.8.** Seuraa kotisivujamme: sateenkaariseniorit.fi/toimintakalenteri

TULE-tietokeskuksesta apua tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, 20100 Turku
p. 044 744 7085
toimisto@tule.fi

Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin liittyvistä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita mm. selän, niskan, luuston ja nivelten hyvinvointiin. Fysioterapeutti on paikalla aina keskuksen aukioloaikoina, maanantaisin klo 10.00–15.00, tiistaisin klo 10.00–15.00, keskiviikkoisin klo 11.00–18.00 ja torstaisin klo 10.00–15.00. Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta.

Osallistu myös viikoittain vaihtuviin teemapäiviin, joiden aiheet käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä teorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Kuukausittain julkaistava teemapäivätarjonta on saatavilla TULE-tietokeskuksessa sekä verkkosivuilla www.tule.fi

TULE-tietokeskus on suljettu ja toiminta kesätauolla 30.6.–3.8.2025.

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

MUISTINEUVONTA

Kaipaako apua muistiongelmien tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairauden tuomat arjen haasteet tai haluaisitko keskustella tarkemmin tulevaisuuteen varautumisesta ja edunvalvonta-asioista? Muistineuvojamme antaa henkilökohtaista tietoa ja ohjausta muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

- Täytä yhteydenottopyyntö sähköisesti, niin muistineuvoja soittaa sinulle. Lomakkeen täyttäjänä voi olla myös läheisesi:
www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/
- Soita mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten, p. 040 673 3831.

Kävelytreffit kesällä 2025

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuuri-kohteisiin. Kävelyt ovat keskiviikkoisin ja torstaisin pääsääntöisesti klo 12.00.

Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.
HUOM! Ethän ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan.
Hali-Koiralla on erikseen lupa vierailla kyseisissä tutustumiskohteissa.

Liiku lähellä



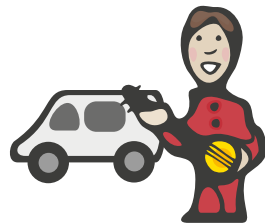
KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



- KE 20.8. ja TO 21.8. klo 12.00. **Opastettu kierros: Kupittaaan siirtolapuutarha.**
Kokoontuminen työväenopiston aulassa. 2 km.
- KE 27.8. klo 12.00. **Tutustumme Kloonin Torppaan,**
os. Jokelantie 17 Paattinen. Kokoontuminen pihalla.
- TO 28.8. **Opastettu kierros Aikamatka 20360.**
Kokoontuminen Piiparinpolku 13 pihalla.
Ilmoita Maaritille 20.8. mennessä mihin ryhmään tulet.
Ryhmät klo 12.00, 12.30, 13.00, 13.30.
- MA 1.9. klo 15.00. **Pitkän matkan kävely, Mälikkälän kuntopolku.**
Kokoontuminen Teräsrautelan kentän parkkipaikalla,
os. Vanha Kuninkojantie 54. Kävelyä 5 km.
- KE 3.9. ja TO 4.9. klo 12.00. **Kansallisarkistoon.**
Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa. Kävelyä 1 km.
- KE 10.9. ja TO 11.9. klo 12.00. **Kiertotalouden vierailukeskus,**
os. Kuormakatu 17. Kokoontuminen pihalla.
- MA 15.9. klo 15.00. **Pitkän matkan kävely Aurajoen rannalla.**
Kokoontuminen Halistenkosken sillan parkkipaikalla,
os. Valkkimyllynkuja. Kävelyä 7 km.
- KE 17.9. ja TO 18.9. klo 12.00. **Tutustumme Vartiovuoreen.**
Kokoontuminen työväenopiston aulassa.
Kävelyä 2 km.
- KE 24.9. ja TO 25.9. klo 12.00. **Maailman Puutarha**
os. Lemminkäisenkatu 45,
Marjamaanpuisto. Kävelyä 1 km.
Kahvi ja pulla 6 €.



Liikkuvan resurssikeskuksen sekä Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskusten yhteiskiertue!



Kiertueella saat tietoa hyvinvointikeskuksissa olevista eri tahojen tarjoamista kotona asuville senioreille suunnatuista toiminnoista. Tarjolla myös tietoa mm. vanhenemisen ennakointiin liittyvistä asioista, esim. edunvalvontavaltuutuksesta. Mahdollisuus myös palveluohjaukseen mielen päällä oleviin kysymyksiin, paikalla järjestötyöntekijöiden lisäksi Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Löydät neuvonta-auton kiertueen aikana seuraavilta parkkipaikoilta:

- | | |
|--------------------------|--|
| To 14.8. klo 9.30–11.00 | Hirvensalon K-Supermarketin pihalla |
| To 14.8. klo 13.00–14.30 | Länsikeskuksen Citymarketin pihalla |
| | Menossa mukana VS Sydänpöörin Kulttuurista Virkeyttä ja voimaa -hankkeen työntekijä sekä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen koordinaattori! |
| Ti 19.8. klo 9.30–11.00 | Kupittaa Apteekin pihalla |
| Ti 19.8. klo 13.00–14.30 | Lausteen Kirjurinaiokilla |
| | Mukanamme on myös Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen koordinaattori. |
| Ti 2.9. klo 9.30–11.00 | Itäharjun Prisman edustalla |
| Ti 2.9. klo 13.00–14.30 | Uittamon K-Marketin pihalla |
| | Mukanamme on myös Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen koordinaattori. |
| Pe 12.9. klo 9.30–11.00 | Paltan alueella |
| Pe 12.9. klo 13.00–14.30 | Runosmäen Apteekin edustalla, Piiparinpolun puolella |
| | Menossa mukana Turun kaupungin liikuntapalvelut, mahdollisuus mm. puristusvoimatestaukseen ja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. Paikalla myös Talousneuvolan asiantuntija! |

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4.



Runosmäen Aikamatka 20360

Aikamatka 20360 on **kokonaisvaltainen tilataideteos**, joka täyttää Runosmäen entisen kirjaston ja nuorisotalon tyhjilleen jääneen tilan taiteella lattiasta kattoon. Teos koostuu installaatioista, seinämaalauksista, veistoksista, ääniteoksista ja sanataiteesta, jotka muodostavat matkan maapallon synnystä hamaan tulevaisuuteen.

Lähes kokonaan kierrätysmateriaaleista toteutettu teos rakennettiin vuoden 2024 aikana noin 300 vapaaehtoisen tekijän voimin yhteisötaiteilijoiden Pia ja Sophia Bartschin johdolla.

Tietoa teoksesta

- Aikamatka 20360 on avoinna yleisölle 31.8.2025 asti.
- Osoite: Piiparinpolku 13, 20360 Turku
- Teos on maksuton.
- Teokseen koskeminen on ehdottomasti kielletty.
- Teos sopii kaikenikäisille aikamatkaajille, alle 12-vuotiaat vain huoltajan seurassa.

Aukioloajat kesäkuussa 1.6.–30.6.

- Ti–ke klo 11.00–18.00
- Pe klo 11.00–18.00
- La–su klo 12.00–17.00
- Ryhmävierailut (ryhmäkoko 10–25 henkilöä) kesäkuussa torstaisin klo 12.00–19.00 aikamatka@turku.fi
- Poikkeusaukioloajat: Aikamatka 20360 on suljettuna juhannusviikonloppuna pe–su 20.–22.6.2025

Aukioloajat heinäkuussa 1.7.–31.7.

- Ke–pe klo 11.00–18.00
- La–su klo 12.00–17.00

Saapuminen

- Suosittelemme saapumaan Aikamatkaan Fölin bussilla 18. Lähin bussipysäkki (Munterinkatu) sijaitsee vain noin 200 metrin päässä tilasta.
- Alueella on rajallisesti parkkitilaa. Liikuntaesteisten pysäköinti löytyy suoraan tilan edestä.

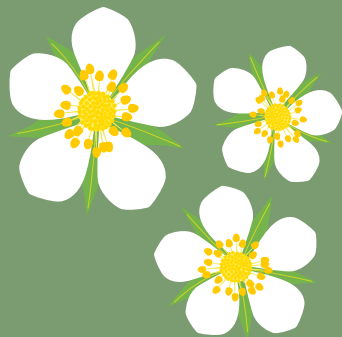
Saavutettavuus ja esteettömyys

- Tilaan on esteetön sisäänpääsy. Teoksen puolivälissä on kahden huoneen välissä palo-ovien vuoksi kaksi noin 8 cm korkeaa kynnystä, joiden kohdalla on luiskat.
- Teoksessa on osia, jotka sisältävät vilkkuvia valoja.

Lisätiedot verkossa

- turku.fi/aikamatka
- Instagram: [@aikamatka20360](https://www.instagram.com/aikamatka20360)
- Facebook: Aikamatka 20360

Vapaaehtoistoiminta



TARVITSETKO SAATTAJAN?

Saattaja- ja asiointiapu esim. tämän esitteen tapahtumiin

Vapaaehtoisen voi tilata seuraksi ja turvaksi erilaisiin kodin ulkopuolisiin menoihin, esim. tämän esitteen tapahtumiin, lääkäri-, kauppa- tai konserttikäynteihin. Vapaaehtoiset eivät tee esim. kaupassa käyntejä asiakkaan puolesta vaan yhdessä hänen kanssaan. Soitathan ajoissa, kun tuen tarve on tiedossa. Liikkuminen tapahtuu aina julkisilla kulkuvälineillä, taksilla tai kävellen.

SPR Turun osasto



Kulttuuriystävätoiminta

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10–14). Huom. välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

Haluaisitko kulttuurinautintojen pariin? Turun kulttuurikohteet tarjoavat paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa, mutta ehkäpä kaipaat ystävää ja rohkaisijaa rinnallesi!

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa:

Me Punaisen Ristin Turun osaston Kulttuuriystävät olemme valmiina kumppaniksesi, jos kaipaat rohkaisijaa seuraksi ja tueksi! Normaalisti kulttuuriystävän palvelu on asiakkaalle ilmaista. Yhteistyökumppaneiden kohteissa maksat yleensä vain oman pääsymaksusi sekä yhteiset matkakulunne (bussilla tai taksilla). Kulttuuriystävä voi hakea sinut kotoasi ja saattaa taas takaisin yhteisen retkenne jälkeen.

Yhteistyökumppaneitamme ovat mm. monet museot (Aboa Vetus & Ars Nova, Turun Taidemuseo, Wäinö Aaltosen museo, Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Biologinen museo, Luostarinmäen Museokortteli, Turun Linna, Forum Marinum). Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI. Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro. Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgikävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

www.avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkäriin, teatteriin tai harrastukseen.

Vapaaehtoisen avustajan pyyntö tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen.

Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 euron kulukorvauksen (uintikäynneistä 9 euroa).

Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta.

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

Esitteen tässä osiossa kerrotaan mistä voit kysyä ns. toistuvan vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Hän ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoitoon liittyviä töitä. Vapaaehtoisen ystäväkäynti ei korvaa kotihoidon käyntiä. Vapaaehtoistoiminnan asiakkaaksi voi hakeutua itse. Yhteyttä voi ottaa myös hänen omaisensa, tuttava tai ammattihenkilöstö. Ennen yhteydenottoa on aina tärkeää keskustella asiakkaan kanssa esim. ystävätoiminnan aloittamisesta. Keskustelun jälkeen voit ottaa yhteyttä vapaaehtoisia välittävään yhdistykseen.

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 48–49.

Avustajakeskus



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

www.avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549
Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00
Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Säännölliset tapaamiset voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 euron kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 euroa). Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta.

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa:

Avustajakeskus ja Muistiluotsi välittävät koulutettuja MuistiKaVeReita muistiasiakkaille. Avustajasuhde alkaa kotikäynnillä, jossa on mukana ammattihenkilö Muistiluotsista.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

Kysy lisää MUISTIKaVeRi-toiminnasta: Muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829.

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

Näiltä sivuilta löydät esimerkkejä kerta- ja keikkaluonteisista sekä pidempi-aikaisista vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tervetuloa mukaan!

Tule tsemppariksi!



Ikäinstituutti

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta kotisi läheisyydessä? TaloTsempparit ja KävelyTsempparit toimivat omassa talokohteessa, naapuruston tilassa tai ulkona.

YHDESSÄ kotikulmilla

TaloTsemppari ohjaa kotona asuville iäkkäille suunnattua Kotikulmilla-ryhmää. Myös muut asukkaat ovat tervetulleita mukaan. KävelyTsemppari luotsaa iäkkäiden Hyvän mielen kävelyitä tai muuta kävelyporukkaa. Tsemppari suunnittelee ryhmän ohjelman yhdessä iäkkäiden kanssa. Tehtäviä jaetaan muiden vapaaehtoisten tai asukkaiden kesken.

Opastamme sinut alkuun. Suosittelemme osallistumaan myös TaloTsemppari-valmennukseen tai KävelyTsemppari-perehdytykseen. Ikäinstituutissa tuemme vapaaehtoisia mm. aloitusmateriaalilla, kuukausittaisilla tekemisvinkeillä, lisäkoulutuksilla ja virkistystilaisuuksilla.

Ilmoittaudu mukaan ja kysy lisää:

Outi Mustonen, p. 040 552 7793
outi.mustonen@ikainstituutti.fi
www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/

Kirkko Turussa ja Kaarinassa



Kirkko Turussa
ja Kaarinassa

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

KIRKON KESKUSTELUAPU†

Kysy lisää: Kirkon keskusteluavun toiminnanjohtaja
Riitta Räsänen, p. 040 341 7245, riitta.rasanen@evl.fi

Keskusteluavun päivystäjäksi etsitään vapaaehtoisia aikuisia, joilla on kyky ja halu kuuntelemalla ja keskustelemalla auttaa toisia ihmisiä. Edellytämme sitoutumista vaitiolovelvollisuuteen sekä tasapainoista elämäntilannetta. Kiinnostuneille lähetetään haastattelua varten lomake. Koulutukseen pääsee valintaprosessin kautta. Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chatiin.

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen. Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi tai keskustelupariksi yli 65-vuotiaille?

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista (max 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, oma tai läheisen sairastuminen. Tukihenkilönä tärkein roolisi on kulkea rinnalla vaikean elämänmuutoksen kohdanneelle tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tuki voi olla esim. rohkaisua kotoa lähtemiseen, yhdessä tekemistä tai uusiin paikkoihin tutustumista. Voit myös toimia lyhytkestoisemman keskustelutuen vapaaehtoisena, jossa toimit keskusteluparina 3–6 kertaa.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaavat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän ja iän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan. Syksyn vapaaehtoistoiminnan koulutusstartti uusille vapaaehtoisille järjestetään 7.10.2025. Koulutus ei sido vielä mihinkään.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 528 9103.

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa työssä. Esimerkkejä yhdistyksen vapaaehtoistehtävistä: **kerhotoiminnan ja Omaishoitokeskuksen vapaaehtoiset, ryhmien ohjaajat sekä omaishoitajien tukihenkilöt.**

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta Saara-Kaisa Kasuriselta,
p. 040 681 5664, saara-kaisa.kasurinen@omaishoitokeskus.fi.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

Vapaaehtoistoimintamme tavoitteena on tukea muistisairaiden henkilöiden sekä heidän läheistensä vertaistuen ja osallistumisen mahdollisuuksia.

Muistiyhdistyksellä on toimintaa ympäri Varsinais-Suomea. Muistiluotsi huolehtii vapaaehtoisen perehdytyksestä ja tuesta koko vapaaehtoistehtävän ajan. Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioiden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

Kysy lisää ryhmänohjaajan- ja avustajan vapaaehtoistehtävistä:

Heidi Huuskonen p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

Kysy lisää Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmän toiminnasta:

Varhaisvaiheen muistisairautta sairastavat ihmiset ja heidän läheiset voivat toimia vapaaehtoisina maakunnallisessa Muistiaktiivit-asiantuntijaryhmässä, joka tekee vaikuttamistyötä muistiperheiden hyvinvointia koskeviin asioihin liittyen. Marjut Aalto, p. 040 527 1665, marjut.aalto@muistiturku.fi.

Turun seudun vanhustuki



Vapaaehtoistoiminnan kurssi järjestetään ti 23.9.2025 klo 16.30–18.30.

Kurssilla pääset tutustumaan yhdistyksen eri vapaaehtoistoiminnan muotoihin ja pohtimaan mikä sopisi juuri sinulle. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa. Kesällä perehdytämme uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan henkilökohtaisesti.

Ilmoittaudu mukaan nettisivuillamme tai soittamalla!

Ystävätoiminta

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat vanhuksen joka toinen viikko. Lisätiedot: p. 045 613 8839.

Kuntoilukummitoiminta

Ryhdy kuntoilukummitoksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle. Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumpaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa. Lisätiedot: p. 050 544 3313.

Keikka-auttaja

Keikka-auttaja auttaa yli 75-vuotiaasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan. Lisätiedot: p. 040 709 0073.



Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!

AVUSTAJAKESKUS

www.avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Susanne Simola, p. 0400 239 806 / Turku

Nina Salminen, p. 040 186 9441 / Kaarina & Turku

Satu Heinonen, p. 041 445 9392 / Turun ympäristökunnat

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 €:n kulukorvauksen. Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistäytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistoiminnan aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Osallistu maksuttomaan Avustajastarttiimme:

AVUSTAJASTARTTI Turussa 4.10.2025 klo 10.00–17.00 

Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta!

Avustajastartissa opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä.

Päivä on maksuton ja avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita.

Startin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi Muistikaveriksi®.

Avustajastartin käyminen ei edellytä sitoutumista Avustajakeskuksen toimintaan.

Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin!

Tule vapaaehtoiseksi Turun Seudun Nivelyhdistykseen



Toivotamme tervetulleeksi kaikki, jotka haluavat tehdä vapaaehtois-työtä Nivelyhdistyksessä. Vapaaehtoiset voivat toimia muun muassa **vertais-ohjaajina, toimia retken vetäjinä, osallistua Nivelposti-lehden tekoon, suunnitella tapahtumisia tai hoitaa kahvituksia**. Lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta antaa Kaisa Karvonen, p. 045 234 3435 tai kaisa.karvonen@nivelposti.fi.

Tule vapaaehtoiseksi mummun ja vaarin tuvalle!



Ota meihin yhteyttä:
p. 044 794 5708 (tai 044 493 8588)

SOS-Lapsikylän Mummun ja vaarin tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille ikäihmisille. Tuvalla valmistetaan yhdessä ruokaa ja vietetään aikaa leikkien ja erilaisten touhujen parissa. Mummun ja vaarin tuvalle lapset tulevat aina vanhempiensa kanssa. Menossa mukana on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä. Tupailtaa vietetään yhtenä arki-iltana viikossa ja Turun seudulla tupia löytyy Turusta, Raisiosta ja Kaarinasta. Tuvat ovat kesätauolla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle asti.

SOS-Lapsikylän vapaaehtoisena voit osallistua myös muihin toimintoihimme kuten tapahtumiin ja nuorten työelämävalmennukseen.

Varaisovanhempana toimimisesta kiinnostunut,
olethan meihin rohkeasti yhteydessä!

Tutustu lisää:
www.sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa
Facebook: Mummun ja vaarin tupa
Instagram: @Mummun ja vaarin tupa

MLL:n Varsinais-Suomen piiri



Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia **vapaaehtoisuustoiminnan koulutuksia**. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa www.olettarkeä.fi.

MLL:n mummi- ja vaaritoiminta

Yhteystiedot: Tuomas Vuorela, tuomas.vuorela@mll.fi tai p. 044 761 8190.

MLL-mummit ja -vaarit ovat isovanhempi-ikäisiä, jotka haluavat olla läsnä lasten arjessa ja antaa hieman omaa aikaansa muille. He voivat toimia esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa tai MLL:n perhekahviloissa. Mummit ja vaarit voivat esimerkiksi lukea lapsille kirjoja, tehdä heidän kanssaan ruokaa tai järjestää luontoretkiä. Toiminnalla tuetaan hyvää lapsuutta ja lisätään alueellista yhteisöllisyyttä sekä yhteisvastuuta lapsista.

Sippe-toiminta



www.sippe.fi, www.facebook.com/SIPPEprojekti

Lisätiedot: marjo.niittula@kotikunnas.fi, p. 044 756 8053

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa?

Tule mukaan sippeilemään.

Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!

Sippe-vapaaehtoisena pääset ohjailemaan rentoa keskustelua kahvikupin äärellä ikäihmisten Sippe-hyvinvointikutsuilla. Voit valita mieleisesi teeman usean joukosta, kuten luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.

Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii! Kutsut ovat parhaimmillaan, kun paikalla on n. 5–10 henkilöä. Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin. Annamme sinulle lyhyen koulutuksen ja olemme tukena vapaaehtoisena toimiessasi. Lisäksi pääset osaksi mukavaa vapaaehtoisten joukkoa. Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Liiku lähellä -toiminta



Tule Vertaisviestijäksi – tuo hyvää mieltä ja liikkumisen iloa senioreille!

Haluaisitko innostaa muita ikääntyneitä liikkumaan ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä? Liiku lähellä -hanke etsii iloisia ja reippaita Vertaisviestijöitä, jotka haluavat jakaa hyvää fiilistä sekä tietoa Liiku lähellä -ryhmistä omassa lähipiirissään ja omalla asuinalueellaan. Vertaisviestijänä olet tärkeä linkki liikkumisen ja yhdessäolon äärelle.

Järjestämme mukavia tapaamisia muutaman kerran vuodessa, joissa tutustutaan muihin viestijöihin, vaihdetaan kuulumisia ja saadaan vinkkejä. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan vesa.lehto@kotikunnas.fi tai p. 044 7290 496.

Varjosta Valoon -toiminta



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Toiminnan tarkoituksena on tuoda **ilon pilkahduksia asiakkaidemme arkeen**. Voitte esim. ulkoilla, rupertella tai viettää muuten vaan mukavaa yhdessäoloaikaa. Yhden asiakkaan luona käydään keskimäärin 8 kertaa ja ensimmäinen käynti tehdään yhdessä työntekijän kanssa.



**VARJOSTA
VALOON**

Ota yhteyttä p. 045 775 00105.

Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa uusia **vapaaehtoisia eri toimintoihin, esim. henkilökohtaisiksi ystäviksi, saattajiksi ja ulkoiluttajiksi**. Syksyllä taas tulossa livekursseja ystävätoiminnasta!

Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkärireissuille. Ulkoilutuksia meillä on Runosmäen ja Kerttulin vanhainkodeissa, Portsakodissa, Vuokkokodissa Koivulassa ja Kuralassa Kulkurin valssissa. Heinä-elokuussa tauko.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00) tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi Huom. Välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

Tehdään yllätyksiä -tempaus!



Voit kotona, mökillä tai vaikka pihalla virkata, kutoa tai nikkaroida yllätyksen. KÄDENTAITOTEMPAUKSESSA



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

kerätyt uudet, kotitekoiset yllätykset lahjoitamme syksyllä V-S:n alueen vanhuspalveluiden asiakkaille. Yllätyksiä tehdään omaan tahtiin kesällä. **Valmiit yllätykset tuodaan 15.9.–5.10. KERÄYSKOPPIIN**, jotka sijaitsevat Turussa sekä V-S:n alueella huristelevan Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autossa:

- **Turun kaupungin pääkirjasto** (yllätyksiä otetaan vastaan vastaanotossa)
- **Runosmäen, Nummen, Ilpoisten ja Varissuon kirjastot** (suositaan yllätysten viemistä kirjastojen palveluaikojen puitteissa)
- **Hyvinvointikeskukset**, infopisteen aukioloaikoina
 - Ruusukortteli (ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke 12.00–15.00)
 - Lehmusvalkama (ma ja ke klo 10.00–15.00)
- **Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto** (menovinkit@kotikunnas.fi, www.facebook.com/liikkuva-resurssikeskus, p. 045 7750 0068, 045 7750 0197).

Kampanjan organisoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimiva Turun Siskot ja Simot sekä Turun kaupunginkirjasto.

Vertaisliikuttaja muille ikääntyneille



Vertaisliikuttaja-koulutus järjestetään perjantaisin 15.8., 22.8., 29.8. ja 5.9. klo 10.00–14.00 Iso-Heikin palvelutalolla, Revontulenkatu 4. Koulutuksessa valmistut ”Vertaisveturiksi” ja voit jatkaa **vertaisohjaana ikääntyneiden liikunnan parissa eri tahoilla**. Kysy lisää/ilmoittaudu 5.8. mennessä: paivi.mecklin@turku.fi tai p. 050 554 6218.

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot P1–P3
haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!**

**Jos et pysty yksin lähtemään
haluamaasi toimintaan,
kysy saisitko vapaaehtoisen seuraksi.
Lisätietoja löydät esitteen
vapaaehtoistoiminnan sivuilta.**

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2025 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus
yhteistyössä Turun kaupungin kanssa

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Painotalo Painola | PAINOS 4000 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne syksyn–talven esitteeseen?
Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi**