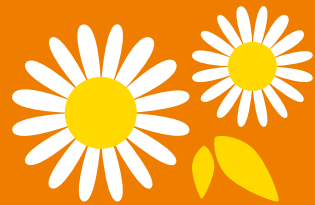




1.10.2023–31.1.2024

Syksyn ja talven menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2023



Hei,

Tässä Menovinkit-esitteessä on esimerkkejä erilaisista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä, jotka ovat avoimia kotona asuville senioreille. Toivottavasti löydät itseäsi kiinnostavaa tekemistä näistä monipuolisista syksyn ja talven **(1.10.2023–31.1.2024)** toiminnoista. Kannattaa tutustua myös esitteen lopussa oleviin Yleiset ilmoitukset sekä Vapaaehtois-toiminta -osioihin.

Lisätietoa ja muuta tarjolla olevaa ohjelmaa voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä, seurakunnasta, Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Seuraa myös ilmoittelua mm. lehdistä, koska kaikkien tahojen ilmoituksia ei tässä esitteessä ole.

Toivotamme sinut lämpimästi mukaan monipuoliseen toimintaan!

Menovinkit-esitteen ilmestymistä tuetaan sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksilla. Avustuksilla tuetaan myös monien esitteessä olevien järjestöjen toimintaa. Esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) ja Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan kanssa.

**Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta
haluamme toivottaa Sinulle värikästä syksyä!**



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU

varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
vårhäradsområde



SISÄLTÖ

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

SUURALUEET



*MERKKA
omat menot!*

Keskusta	6
Varissuo–Lauste	32
Skanssi–Uittamo	34
Runosmäki–Raunistula	40
Maaria–Paattinen	45
Pansio–Jyrkkälä	49
Nummi–Halinen	51
Länsikeskus	54
Hirvensalo–Kaksikerta	56

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta	58
Virkistysmahdollisuuksia kotiin	62
Muut ilmoitukset	65

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	82
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaatko ystävää?	84
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	86

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee pitkin Turku ja Varsinais-Suomen aluetta tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään



Auton luona tapaa Varhan eli V-S hyvinvointialueen, kaupungin ja järjestöjen työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Tavoitteena on tuoda järjestöpuolen sekä julkisen puolen neuvonta ja palvelu-ohjaus lähemmäs eri alueiden ihmisiä, ja samalla keräämme alueellisia kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa.

Tervetuloa juttusille ja kertomaan mm. alueesi kuulumisia meille!

Liikumme esim. täällä:

- ti 3.10.2023 klo 10–11.30 Majakkarannan S-Market pihalla ja klo 13–14.30 Hirvensalon K-Supermarketin edustalla. Pysäkeillä mahdollisuus testata mm. puristusvoimaa ja saada yksilöllistä liikuntaneuvontaa. Paikalla lisäksimme Turun kaupungin liikuntapalveluiden työntekijä. Aamupäivällä kyydissämme myös Turun Seudun Vanhustuki ry:n työntekijä – tervetuloa kuulolle!
- ke 25.10.2023 klo 10–11.30 Uittamon K-Marketin pihalla sekä klo 13–14.30 Suikkilan K-Marketin pihalla. Asiaa mm. edunvalvontavaltuutuksesta, mukana myös V-S Muistiluotsin muistineuvoja.
- ma 27.11.2023 klo 10–12 Paattisten aluetalolla ja klo 14–15.30 Runosmäen K-Supermarketin pihalla. Mukana Turun Seudun Omaishoitajat ry:n ja FinFamin työntekijät. Lisäksi Kunnonkodin fysioterapeuttiopiskelijat esittelemässä pienapuvälineitä.



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

Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Lähitori Iso-Heikki

Tietoa ja toimintaa senioreille!

Paikka: palvelutalo Iso-Heikki
Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42)
Aika: torstaisin klo 13.00
Huom! syyskauden päätös poikkeuksellisesti
perjantaina 1.12.2023 klo 14.00



Tukenasi ry

Lähitori toimii yli 60-vuotiaiden turkulaisten kohtaamispaikkana, jossa voit osallistua viikoittain vaihtuvaan ohjelmaan ja vaihtaa kuulumisia muiden senioreiden kanssa. Luvassa on monenlaista ikääntyneitä koskevaa tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen.

Hyvinvointialue Varhan ikäihmisten palveluohjaaja on tavattavissa klo 13.00 alkaen. Lisäksi viikoittain mahdollista osallistua palvelutalon tutustumiskierrokseen.

SYKSYN 2023 TEEMOINA mm.

5.10. Nivelrikon itsehoito

Asiantuntijoina Eeva Himmanen ja Hanna Okodugha
Turun Seudun Nivelyhdistyksestä

12.10. Keho ja mieli

Psykoterapeutti Maarit Krug luennoi kehon ja mielen yhteydestä
psykofyysisen psykoterapian näkökulmasta.

19.10. Liiku lähellä: Liikettä kaiken ikää!

Tietoisku sekä tasapaino- ja kuntosaliharjoittelun ohjausta,
asiantuntijoina Mira Berg, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ja
Jenna Walldén, TULE-tietokeskus

26.10. Hoitotahto ja hoivatahto sekä Muistiluotsin toiminta

Asiantuntijana Leeni Eriksson, V-S Muistiluotsi

2.11. OmaKanta-palvelu tutuksi ja käyttöön

Asiantuntijana Eva Antero-Jalava Varhasta sekä

Mikä on Auria biopankki

Asiantuntijana Auria biopankin työntekijä

9.11. Omannäköistä elämää kivun kanssa

Asiantuntijana Suomen Kipu ry:n kokemustoimija

16.11. Omaishoito ja omaishoitajan jaksaminen sekä perhehoito

Asiantuntijana Katja Havula, Turun Seudun Omaishoitajat ry
sekä Varhan ikäihmisten perhehoidon koordinaattori ja
omaishoidon tuen palveluohjaaja

30.11. Turvallisuusohjeita senioreille

Asiantuntijana Raimo Erkkilä, Turvare Koulutus Oy

1.12. klo 14 Syyskauden päätös: Turun filharmonisen orkesterin virtuaalikonsertti

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset löydät tapahtumakalenterista www.tukenasi.fi.

Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla.
Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 1398 404

Tervetuloa Lähitorille!

Tervetuloa mukaan Senioriklupin toimintaan



Kaipaatko uusia ystäviä ja tekemistä torstai päiviisi?

Tule tutustumaan Senioriklupin toimintaan! Turun ammatti-intituutin opiskelijat ja ohjaajat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa.

Syyskaudella 2023 Senioriklupi kokoontuu Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa Hovioikeudenkatu 3, Turku

torstai 19.10.2023	klo 13.00–15.00
torstai 9.11.2023	klo 13.00–15.00
torstai 16.11.2023	klo 13.00–15.00
torstai 23.11.2023	klo 13.00–15.00
torstai 30.11.2023	klo 13.00–15.00
torstai 7.12.2023	klo 13.00–15.00
torstai 14.12.2023	klo 13.00–15.00
torstai 11.1.2024	klo 13.00–15.00
torstai 18.1.2024	klo 13.00–15.00
torstai 25.1.2024	klo 13.00–15.00

Senioriklupin toiminnot Henrikin kirkolla (Peltolantie 2)

to 5.10.2023	klo 13.00–15.00
ke 11.10.2023	klo 13.00–15.00 huom! poikkeava viikonpäivä
ma 23.10.2023	klo 13.00–15.00 huom! poikkeava viikonpäivä
to 26.10.2023	klo 13.00–15.00

Lisätietoja toiminnasta Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula
p. 040 635 0361 tai s-postilla ann-mari.kettula@edu.turku.fi

Toiminta on Turun ammatti-instituutin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja ohjaajien suunnittelemaa ja järjestämää.

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkätatu 33, Turku

Toimisto on avoinna ma, ti ja to klo 10.00–14.00

ja ke klo 12.00–15.00p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT

Ma 2.10.–11.12.2023	klo 13.00–14.30	Bingo parillisilla viikoilla
Ma 9.10.–4.12.2023	klo 10.00–11.00	Tietovisa parittomina viikkoina
To 9.10.–21.12.2023		Yksinäisten avoin vertaisryhmä parittomina viikkoina
Ti 10.10.–5.12.2023	klo 10.00–11.30	Elämäkertapiiri parittomina viikkoina
Ke 11.10.–22.11.2023	klo 13.00–15.00	Käsityökerho parittomina viikkoina
To 5.10.–14.12.2023	klo 10.00–11.30	Pelikerho viikoittain
To 5.10.–14.12.2023	klo 13.00–14.30	Ikivireät keskusteluryhmä parillisilla viikoilla
Ti 17.10.2023 ja ma 4.12.2023	klo 13.00–14.00	Ystävätreffit
Ke 15.11.2023	klo 13.00–14.30	Nojatuolimatka: Tallinnan historia
Ma 20.11.–to 23.11.2023		Black Week -kirppis. Tuo tullessas, vie mennessäs, maksa mitä jaksat. Tuotto yhdistyksen hyväksi

TIETOISKUT

9.10.2023	klo 13.00–14.30	Tietoisku: Diabeteksen oireet ja hoitosuositukset iäkkäille
23.10.2023	klo 13.00–14.30	Tietoisku: Edunvalvontavaltuus
6.11.2023	klo 13.00–14.30	Tietoisku: Tuetut lommat
20.11.2023	klo 13.00–14.30	Tietoisku: Kotihoito Helppu

KAIKILLE AVOIMET, ILMOITTAUTUMISTA VAATIVAT

Ti ja ke 3.–4.10.2023	klo 13.00–15.30	Iloa väreistä taidepiiri Ilmoittaudu 27.9. mennessä
Ke 1.11.2023	klo 13.00–14.30	Kekrijuhlat Ilmoittaudu 27.10. Mennessä.
Ti 24.10.2023	klo 13.00–14.00	Syntymäpäiväkahvit lokakuussa syntyneille Ilmoittaudu 12.10. mennessä.
Ti 28.11.2023.	klo 13.00–14.00	Syntymäpäiväkahvit marraskuussa syntyneille Ilmoittaudu 15.11. mennessä.
Ti 19.12.2023	klo 13.00–14.00	Syntymäpäiväkahvit joulukuussa syntyneille Ilmoittaudu 5.12. mennessä.
Ke 11.10.2023.		Päiväretki Tuorlaan. Hinta 25 €/32 €. Ilmoittautumiset 3.10 mennessä.

MUUT

- Ti 3.10.2023 klo 14.00–15.30 **Vanhustuen Iltapäivä Ruusukorttelissa:**
Tule mukaan iloiseen vanhustuen iltapäivään viihtymään hyvän musiikin parissa.
Esiintymässä mm. Hannu Mäkilä & Pekka Rantanen.
Ilmainen sisäänpääsy, kahvi + pulla 3 €.
- Ti 5.12.2023 klo 14.00–15.30 **Vanhustuen Iltapäivä Ruusukorttelissa:**
Juhlistamme Suomen 106 v itsenäisyyttä.
Mm. Sirpa & Oskari esiintyvät.
Ilmainen sisäänpääsy, kahvi+pulla 3 €.
- Su 26.11.2023 klo 14.00–15.30 **Yhdistyksen varainkeruutapahtuma Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa**
Lippujen myynti aloitetaan lokakuussa hintaan 10 €/15 €.

Tammikuun tapahtumat varmistuvat loppuvuodesta.
Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta www.vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741

Kielikylpykahvit Luckanilla

LUCKAN

Haluatko harjoitella ruotsia ilman kurssimaksua, läsnäolopakkoa tai läksyjä?

Tule mukaan leppoisisille kielikylpykahveille! Ruotsinkielen tasolla ei ole merkitystä, osallistut omien kykyjesi mukaan ja voit halutessasi olla mukana vain kuuntelemissa.

Tervetuloa mukaan, kahvittelemme syyskuusta toukokuuhun!
Mukaan voi tulla koska tahansa, ensimmäinen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 15.00–16.30, toinen keskiviikkoisin klo 17.30–19.00.
Pidämme lyhyen tauon joulun ja uudenvuoden aikoina.
Paikkana on ruotsinkielinen infopiste Luckan, Aurakatu 1 H.
Jos haluat lisää tietoja, ota yhteys Luckaniin: p. 02 233 1986 tai abo@luckan.fi.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus



Ruusukorttelin hyvinvointikeskus tarjoaa +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria. Ajankohtaiset tiedot ja koko ohjelman löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta, ohjelmaesitteestä tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin ma-to klo 9.00–15.00 ja pe klo 9.00–14.00. Tervetuloa mukaan!

Poimintoja monipuolisesta ohjelmastamme:

KULTTUURITAPAHTUMIA

Kulttuuritapahtumat ovat maksuttomia.

- | | | |
|---------------|-----------------|--|
| To 5.10.2023 | klo 14.00–15.30 | Tanssit Jarkko Salmi ja Sunsett |
| To 12.10.2023 | klo 14.00–15.15 | Konsertti Lea Laven ja Timo Rautala |
| To 26.10.2023 | klo 13.30–16.00 | Avoimet ovet: Talokierroksia, bingoa
Menevää musiikkia juhlasalissa esittää Harri Mäkinen |
| To 2.11.2023 | klo 14.00–15.30 | Tanssit Ari ja Nico Rantanen |
| To 9.11.2023 | klo 14.00–15.15 | Musiikkikonsertti
Jamppa Tuomisen parhaat sävelet, Duo Juhani Virta |
| To 16.11.2023 | klo 14.00–15.00 | Baritoni Seppo Kinnunen |
| Pe 24.11.2023 | klo 14.00–15.30 | Joel Hallikainen Maksuton lippu noudettavissa
13.–23.11. välisenä aikana, max 2 lippua/hlö |
| To 30.11.2023 | klo 14.00–15.15 | Imitointia, laulua, stand-upia esittää Martti Koivisto |
| To 7.12.2023 | klo 14.00–15.30 | Tanssit Elina Ukkonen & Juha Simola |
| Ti 12.12.2023 | klo 14.00–15.15 | Sukututkimus harrasteeksi –luento
Luennoitsijana Juha Vuorela |
| Ke 13.12.2023 | klo 14.00–15.15 | Konsertti Erkki Liikanen & Timo Rautala |
| To 14.12.2023 | klo 14.00–15.30 | Sanna Arell, kauneimmat joululaulut |
| Ti 19.12.2023 | klo 14.00–15.00 | Valtteri Lipasti & Nina Enjosaari
Teidän Laulunne -musiikki-improvisaatioesitys |

LIIKUNTAA (Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.2024)

Rentouttava lihahuolto. Rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä. Vahvistetaan kehon ja mielen hyvinvointia. Liikuntasalissa tiistaisin klo 13.00–13.30.

Liiku tasapainoillen.

Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy. Liikuntasalissa tiistaisin klo 13.45–14.30.

Pirteät Pirkot. Monipuolista liikuntaa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäen. Liikuntasalissa torstaisin klo 11.00–11.45.

Voimaa jalkoihin. Lihaskuntoharjoitteita jaloille.

Liikuntasalissa torstaisin klo 14.00–14.30.

HUR-laiteperehdytys kuntosalilla.

Aikoja varattavissa tiistaisin ja perjantaisin klo 9.00–10.00 ja klo 10.00–11.00.

KÄDENTÄIDOT-TOIMINTAA

Ohjausta ompelukoneen käyttöön

tiistaisin klo 10.00–11.30, 3.10.–17.10. Ompelimo. Ei ilmoittautumista.

Omatoiminen käsityöaika

Tule tekemään omia ompelu-, virkkaus- ja neulontatöitä maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00, Ompelimo.

Teemapajat

Saat työn valmiiksi yhdellä kerralla. Vaihtuvin teemoin.

Voit osallistua tiistaisin klo 10.00–13.00 välillä. Värkkäämö. Ei ilmoittautumista.

Ompelukurssi

Kolmen kerran kurssilla ommellaan pipoja, lapasia, säärystimiä ja kämmekkäitä.

Ota mukaan joustavaa kangasta: trikoota, collegea tai vanhoja t-paitoja.

Perjantaisin klo 9.00–12.00 ajalla 13.10.2023, 20.10.2023 ja 27.10.2023 Ompelimo.

Ilmoittaudu etukäteen.

Aplikoitu taulu valokuvasta -kurssi

Viiden kerran kurssilla tehdään kankainen taulu valokuvan pohjalta aplikoiden ja kirjoen.

Maanantaisin klo 12.00–14.30. 9.10.2023, 16.10.2023, 30.10.2023, 6.11.2023 ja 13.11.2023.

Värkkäämö. Ilmoittaudu etukäteen.

VOIMAVARAKESKEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Ilmoittautuminen etukäteen ryhmiin p. 040 632 3382.

Rahahuolet puheeksi -ryhmä

Ryhmässä luodaan mahdollisuus puhua, kuullaan muiden kokemuksia ja saadaan tietoa, mistä voi tarvittaessa saada apua rahahuoliin.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 ajalla 2.11.–20.12.2023 (ei 6.12.).

Ilmoittaudu 26.10. mennessä. Maksuton.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Puistokatu 11 b, 20100 Turku. Asiakasneuvonta p. 040 632 3382

Turun kaupunginkirjaston menovinkit



Celia- ja OmaKirjasto-infot

Pääkirjaston aulan infopiste

9.10.2023., 13.11.2023 ja 11.12.2023 klo 14.00–15.00

Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita.

Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, museoesittelyjä sekä liikuntavideoita. Kirjasto-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Celian äänikirjat -osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. Turkulaisten on mahdollista saada opastusta ja käyttöohjeet sekä lainata tablettitietokonetta.

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

Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille

Pääkirjaston Studio to 23.11.2023 klo 13.00–15.00

Tietoiskuja mm. kirjaston e-aineistoista, OmaKirjastosta, Celian äänikirjapalvelusta sekä henkilökohtaista opastusta. Mukana myös kirjaston digituki.

Kirjastokerho senioreille

Verkossa parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 13.00–14.00

Kerhossa tutustutaan erilaisiin kirjastoon, kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviin aiheisiin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: p. 050 314 5354, sari.saarela@kaarina.fi

VANHUSTENVIIKON LUENNOT

Vanhustenviikon 2023 teemana on Tehdään iästä numero.

Turun pääkirjasto järjestää kaksi mielenkiintoista luentoa.

Ma 2.10.2023 klo 10.00 Studio

Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo

Ma 2.10.2023 klo 13.00 Studio

Kimmo Rousku, Digi- ja väestötietovirasto DVV:n digitalisaation digi- ja kyberturvallisuuden asiantuntija

Katso myös digitukisivut Menovinkit-esityksen sivulta 58.

Sieltä löydät tietoa mm. kirjaston digituesta, pääkirjaston Studiossa ja Kauppatorin Monitorissa olevista Pankkipäivistä.

Seniorijelpin verenpainemittaus

Pääkirjaston aula

ma 9.10.2023, 13.11.2023 ja 11.12.2023 klo 11.00–13.00

Seniorijelpin vapaaehtoiset mittaavat verenpaineen maksutta.

Syksyn 2023 yhteislaulut

Pääkirjaston studio, Timo Rautala ja Hannu Määttänen laulattavat

19.10.2023, 26.10.2023, 16.11.2023, 30.11.2023, 14.12.2023 ja 21.12.2023 klo 13.30–14.30

Yhteislauluja löytyy myös verkossa: omakirjasto.fi/videot

Lukutuki

Pääkirjaston tieto-osaston lukuhuone

maanantaisin 2.10.2023, 6.11.2023 ja 4.12.2023 klo 18.00–19.00

Lukutukeen voit tulla juttelemaan lukivaikeuksista ja niiden tunnistamisesta.

Lukutuki järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen Dysleksia ry:n kanssa,

aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina.

Liikettä kaiken ikää!

Liiku lähellä

Lähitori Iso-Heikissä (Revontulenkatu 4, Turku)

torstaina 19.10.2023 klo 13.00



Tukenasi ry

Teemana Liiku lähellä: Liikettä kaiken ikää!



Tietoiskun jälkeen teoriasta käytäntöön eli nautitaan mukavasta yhdessäolosta liikunnan merkeissä klo 14.30 asti!

Luvassa mm.

- tasapainoharjoittelua itsenäisen kotiharjoittelun tueksi
- ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön

Liikuttajina toimivat fysioterapeutit Mira Berg Turun Lähimmäispalveluyhdistyksestä ja Jenna Walldén TULE-tietokeskuksesta.

HUOM! Luvassa on pieni yllätys kaikille, jotka tuovat myös naapurin tai kaverinsa mukanaan! Kannattaa siis tulla kaksin – tai vaikka isommallakin porukalla!

KuntoVoiTas -ryhmät: Hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!



KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä.

Edullisella kausimaksulla (40 €/kausi) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä. Syyskausi ajalla 4.9.–17.12.2023 ja kevätkausi 8.1.2024 alkaen.

Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

Lisätietoa: turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218.

VOITAS-TEHORYHMÄT – TURVALLINEN ALOITUS LIIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.

+65 STARTTIKURSSILTA ALKUSYSÄYS VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUN PARIIN! Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Starttikurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Lisäksi kurssilaisille tarjotaan mahdollisuus osallistua ravitsemusluentoon.

Keskustan alueella kursseja tarjolla:

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Seuraavat kurssit alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset kurssit tammikuussa. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224.

ROSPUUTTOVUOROILLA ON MAHDOLLISTA LENKKEILLÄ TURVALLISESTI KELIRIKON AIKAAN!

Maksuttomat rospuuttovuorot tarjoavat mahdollisuuden kunnan ylläpitämiseen myös liukkailla keleillä. Omatoimivuoroille ovat kaikki tervetulleita: lenkin pituus ja vauhti ovat itse säädeltävissä.

Rospuuttovuoro keskustan alueella tarjolla Kupittaaan tekonurmikenttä 5:lla (Blomberginaukio 4) ti klo 13.00–14.00 ja ke klo 10.00–11.00 ajalla 30.10.–17.12.2023 sekä 8.1.–24.3.2024. Anna liikkeen jatkua myös talviaikaan.

TERVETULOA IKÄÄNTYNEIDEN TESTIPÄIVÄÄN

Kupittaaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 6.10.2023 klo 9.00–12.30 välillä! Ikääntyneillä on nyt loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa he ovat ja miten he voivat jatkossakin pitää huolta kunnostaan. Ikääntyneiden testipäivässä pääsee ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa tasapainosta, lihasvoimasta ja liikkumiskyvystä. Lisäksi osallistuja saa yksilöllistä neuvontaa kotiharjoitteluun, liikunnan harrastamiseen sekä ravitsemusasioihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Testit sopivat vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastavalle. Myös täysin liikuntaa harrastamattomat ovat erittäin tervetulleita. Mukaan tarvitaan vain joustavat vaatteet ja juomapullo. Kilometrin kävelytesti toteutetaan ulkona, joten otathan hyvät kävelykengät ja säähän sopivan vaatetuksen. Rohkeasti mukaan!

Lisätietoa: turku.fi/ikaantyneidentestipaiva, p. 050 554 6224.

SOVELTAVA VESIJUMPPA (Vähä-Heikkilä)

Torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30, Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)
Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain syystä pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumpassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi.

Osallistuminen: 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

TUOLIJUMPPA (Mäntymäki)

Tiistaisin klo 14.00–14.45 Avustajakeskus (Itäinen Pitkäkatu 68)
Iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Ryhmä soveltuu hyvin myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla.

Osallistuminen: 5 €/krt (eläkeläiset ym. 2,5 €/krt)
Lisätiedot: p. 050 594 7207

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI

Tiistaisin klo 12.00–13.15 Kupittaaan urheiluhalli (Tahkonkuja 5)
Marraskuussa käynnistyvällä kurssilla kokoonnutaan kuusi kertaa ja tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla.

Kurssimaksu: 15 € + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Disko +65-vuotiaille

Pe 6.10.2023 klo 13.00–15.00 **Disko +65-vuotiaille**. Paikkana Vimma, Aurakatu 16, Turku. Voit noutaa maksuttoman lipun hyvinvointikeskuksista ajalla 25.9.–5.10.2023. Lippuja rajoitetusti.

Diskon järjestävät yhteistyössä Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskukset sekä Turun kaupungin vapaa-aikatoimiala. Menossa mukana DJ Petri sekä Turun Siskot ja Simot.

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. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Ma 2.10.2023, 16.10.2023, 30.10.2023, 13.11.2023, 27.11.2023 ja 11.12.2023 klo 13.00.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin. 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 ostoksille! To 12.10.2023, 26.10.2023, 9.11.2023, 16.11.2023, 30.11.2023 ja 14.12.2023 klo 10.00.

Omaishoitajille ohjelmaa kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12.00 kohtaamispaikka 5.10.2023 ja 2.11.2023, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa, sekä vertaistukiryhmä 19.10.2023 ja 16.11.2023 sekä yhteinen joululounas aktiivikävijöille 7.12.2023 Kauppiaskatu 12 A, 4. krs.

Hyvinvointikahvila

Ohjelmassa on hyvinvointiin liittyvää kulttuuripainotteista toimintaa, asiantuntijaluentoja, liikuntahetkiä, museovierailuja, taidetuokioita kahvittelun lomassa. Kahvilatoiminta tarjoaa paikan tulla tekemään yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuurin muotoihin.

Ti 24.10.2023 klo 10.00, ti 21.11.2023 klo 10.00 ja ti 12.12.2023 klo 10.00
SPR Turun osasto, Kauppiaskatu 12A, 4. krs

Ti 10.10.2023 klo 13.00 ja ti 14.11.2023 klo 13.00
Nonna Linna, Fleminginkatu 9

Kauppiaskadulta saatavina myös Digiapua!
Tarkemmat ajat ja lisätiedot tämän Menovinkit-esityksen sivulta 60.

Kysy vuoden 2024 alkamisajankohtia joulukuussa yllä olevasta puhelinnumerosta!

TANSSIN ILOA KAIKILLE!

Tanssiseura sekahaku, 60 + tanssikurssit

TANSSISEURA
SEKAHAKU

Tanssikurssit on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään. Ryhmissä opetellaan ja harrastetaan kivalla porukalla ja rennolla otteella lavatansseja laidasta laitaan. Tanssi on hauskaa ja tehokasta liikuntaa, joka sopii ihan kaikille. Voit tulla yksin, kaksin tai porukalla. Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

TANSSIKURSSIT T-talolla

Vanha Hämeentie 29, Turku
Maanantaisin (2.10.–11.12.2023)
klo 16.15–17.45, PERUSTEET

- 2.10. Fusku 2
- 9.10. Rumba Bolero 1
- 16.10. Rumba Bolero 2
- 23.10. Cha Cha
- 30.10. Hidas Valssi 1

- 6.11. Hidas Valssi 2
- 13.11. Kävelyhumppa
- 20.11. Valssi 1
- 27.11. Valssi 2

- 4.12. Bugg 1
- 11.12. Bugg 2

TANSSIKURSSIT Pyrkivän urheilutalolla

Tuureporinkatu 2, Turku
Keskiviikkoisin (4.10.–13.12.2023)
klo 16.00–17.30, PERUSTEET/KESKITASO

- 4.10. Fusku 2
- 11.10. Rumba Bolero 1
- 18.10. Rumba Bolero 2
- 25.10. Cha Cha

- 1.11. Hidas Valssi 1
- 8.11. Hidas Valssi 2
- 15.11. Masurkka
- 22.11. Salsa 1
- 29.11. Salsa 2

- 6.12. ei kurssia
- 13.12. Lava blues

Hinnat:

Jäsen 10 €/kerta, ei-jäsen 14 €/kerta.

Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Lisätiedot: Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383

Ursininkatu 11

Avoinna ma, ke, to ja pe klo 9.00–14.00, (muutokset mahdollisia), p. 040 726 6003

Kaikille avoimessa ja esteettömässä kohtaamispaikka Happy Housessa on arkisin monenlaista ohjelmaa, mm. askartelua, bingoa, toivemusiikkia sekä erilaisia luentoja ja tietoiskuja. Tiloista löytyy myös asiakastietokoneet ja pieni kahvio, josta saa edullisesti juotavaa ja purtavaa. Voit tulla piipahtamaan aukioloaikojemme puitteissa, milloin vain, vaikka rupattelemaan työntekijöiden kanssa tai lukemaan päivän lehden. Tervetuloa!

Esimerkkejä ohjelmasta:

Maanantaisin klo 12.00–12.45 Bingoa

Pelataan yhdessä Happy Housen kävijöiden ja henkilökunnan kanssa.

Torstaisin klo 10.00–10.45 Tietovisa

Voit testata nippelitietouttasi hausassa visailussa, yhdessä Happy Housen kävijöiden kanssa.

Perjantaisin klo 12.30–13.30 Toivemusiikkia

Kuunnellaan yhdessä Happy Housen kävijöiden ja henkilökunnan musiikkitoiveita.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry



Syksyn kerhot alkavat maanantaina 4.9.2023 ja jatkuvat parillisten viikkojen arkimaanantaisin klo 12.00–13.00 aina 11.12.2023 asti.

Kerhot pidetään Turun Weikkojen talossa, Mikonkatu 2.

Bussilla Mikaelin kirkolle tai poliisitalolle.

Asahi-jumppa alkaa tiistaina 5.9.2023 jatkuen tiistaisin klo 10.30–11.30

Ruusukorttelin liikuntasalissa 12.12.2023 asti.

Kevään 2024 toiminta alkaa tammikuun puolivälissä.

Seuraa toimintaamme www.facebook.com/lomajavirkistys

ja katso yksityiskohtaisempia tietoja esim. kerhoista nettisivuiltamme

www.lomajavirkistys.fi sekä maanantaisin Turun Sanomien yhdistyspalstalla.

Voit myös kysyä lisätietoja sähköpostilla lomajavirkistys@saunalahti.fi

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoimna 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: turku.fi/apteekkimuseo

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.

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 ihovaivoihin ja sukupuolitauteihin. Näyttely esittelee elohopean erilaisia käyttötarkoituksia sekä sen matkaa Idrijan kaivoksilta nykyisestä Sloveniasta Turkuun.

Lääkärit ja valistus 1700-luvulla -luento 14.10.2023 klo 14.00

Luennoitsijana Turun yliopiston Suomen historian professori Charlotta Wolff.
Ilmoittautumiset turku.fi/apteekkimuseo

Syysloma-opastukset 14.–22.10.2023 klo 14.00

Katetut joulupöydät -näyttely 1.12.2023–6.1.2024

Näyttely kertoo 1700- ja 1800-luvun vaihteen joulun vietosta säätyläisperheessä tohtori Pippingin aikana. Jouluherkut ovat katettuina saliin ja kamareihin, ja talo on täynnä juhlatunnelmaa.

Näyttelyopastukset 3.12., 10.12., 17.12., 26.12 klo 14 sekä 6.1. klo 14.00

Jouluilta hämärtyy -opastukset

3.12.2023, 10.12.2023, 17.12.2023, 26.12.2023 ja 6.1.2024 klo 16.30

Lucian päivän juhlintaa 13.12.2023 klo 15.30–17.30

Ennustuksia uudelle vuodelle Qwenselin vaunuvajassa 31.12.2023 klo 12.00–15.00

Mehiläisvahavaloksien tekoa ja kuppiennustusta Qwenselin vaunuvajassa.

Avoimna ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €
Linnankatu 80, p. 02 262 0300, turunlinna@turku.fi
Lisätiedot: turku.fi/turunlinna

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 4.–26.11.2023

lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12.15

Kierroksella tulevat tutuiksi linnan arki ja juhlat, sodat ja rakkaudet. Kuulet linnan keskiaikaisesta elämästä ja renessanssihovin loistosta.

Rikokset, rangaistukset ja vankilat -kierrokset 4.–26.11.2023

lauantaisin ja sunnuntaisin klo 16.30 (ei la 11.11.)

Linnan kuuluisia vankeja olivat mm. kuningas Eerik XIV, Nuijasodan päällikkö Jaakko Ilkka ja naisseikkailuistaan tunnettu aatelismies Carl Jordan.

Turun linnan esilinnan eteläsiipi otettiin kokonaan vankilakäyttöön 1800-luvulla ja viimeiset vangit jättivät linnan runsaat sata vuotta sitten. Vai jättivätkö? Vankilasta toiseen vaeltaessasi tutustut oppaan johdolla linnan vankilahistoriaan ja samalla kuulet erilaisista rikoksista ja niistä seuranneista rangaistuksista. HUOM! Ikäsuositus 11-vuotiaasta ylöspäin.

Ilmoittautumiset turku.fi/turunlinna

Joulunviettoa hovissa ja säätyläiskodeissa -kierrokset 2.–17.12.2023

lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11.00 ja 13.00

Opastuksella tutustutaan eri vuosisatoja edustaviin kattauksiin ja jouluherkkuihin, jotka on sijoitettu kunkin aikakauden mukaisesti sisustettuihin huoneisiin.

Turun linnan työpajat ja kurssit

Katso turku.fi/turunlinna

Biologinen museo



Avoimna 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: turku.fi/biologinenmuseo

Kokoelmia kotoa ja kaukomailta -näyttely

Näyttelyssä kurkistetaan Turun museokeskuksen kiehtovaan luonnon-tieteelliseen kokoelmaan, joka sisältää yhteensä lähes 25 000 näytettä.

Näyttelyssä kokoelmasta nostetaan esiin yksityisten keräilijöiden lahjoittamia aarteita eksoottisista hyönteisistä kotoisiin koulukasvioihin. Esillä on muun muassa Papua-Uuden-Guinean yläköalueilla 1400 metrin korkeudessa elävä purppurajousiritari, eteläamerikkalaisia taivaansiipiperhosia sekä kaukomaiden kummitussirkkoja.

WAM



Avoimna ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €,

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €

Itäinen Rantakatu 38, puh. 02 262 0850, wam@turku.fi

Lisätiedot: wam.fi

6.10.2023–14.1.2024 **Lux et Umbra**

Elämyksellisessä näyttelyssä taideteosten pääasiallisina materiaaleina ovat valo ja varjot. Näyttelyssä nähdään töitä suomalaisilta nykyaiteilijoilta ja ryhmiltä. Mukana ovat Anna Hyrkkänen, Kolvolv-kollektiivi, Anni Laukka, Pasi Rauhala ja Alexander Salvesen.

15.9.–3.12.2023 **Emma Sarpaniemi & Adele Hyry**

15.12.2023 alkaen **Afra Eisma**

Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10.00–14.00
Itäinen Pitkäkatu 49
p. 02 251 3261
info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelppissä on **digiopastusta** klo 10.00–14.00.
Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, **också på svenska.**

Keskiviikkoisin on **terveyspäivä**
verenpaineen-, sokerin- ja kokonaiskolesterolin mittaus!

Torstaisin on **palveluneuvontapäivä**, ajanvarauksella
Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Tanssiteatteri ERI



Yliopistonkatu 7, 20100 Turku
p. 02 250 1032, liput@eri.fi, www.eri.fi

CARMEN Ohjaus ja koreografia Tiina Lindfors Carmen tanssiteos on intohimoa ja kohtalon voimaa, jota siivittää Rodion Štšedrinin nerokas sovitus Bizet'n oopperasta. Draaman koreografia yhdistelee klassista liikesanastoa ja modernia tanssia vahvaan tanssiteatterilliseen kerrontaan. Teoksessa Carmenin roolin tanssii Suomen kansallisbaletissa upean solistiuran tehnyt Anneke Lönnroth. Lindforsin teoksessa klassikko saa uuden tulkinnan, joka kerii vääjäämättä kohti kulminaatiotaan. Ohjaaja nostaa myös pehmeämpiä painotuksia Carmenin perinteiseen roolikuvaan häikäilemättömänä naisena. Teos kaikkineen on vahvaa tanssin juhlaa, joka vastaa voimallaan Štšedrinin huikeaan musiikilliseen rytmivyörytykseen.

Esitykset välillä 5.10.–4.11.2023
Huom! Päivänäytökset 7.10.2023, 28.10.2023 ja 4.11.2023 klo 14.00,
muut alkavat klo 19.00. 1 h 20 min, sis. väliajan.
Eläkeläisliput Tanssiteatteri ERistä: 28 €. Meillä käy myös saattajakortti.

Pyhiinvaelluskeskus



Tervetuloa vierailemaan pyhiinvaelluskeskuksessa.

Turun tuomiokirkossa sijaitseva Pyhiinvaelluskeskus on kaikille avoinna oleva tila, jossa voi saada tietoa pyhiinvaellusreiteistä ja pyhiinvaelluksesta, levähtää, tavata ihmisiä, lukea kirjoja ja hiljentyä. Se toimii pyhiinvaeltajien kotina, infokeskuksena ja hiljentymisen paikkana. Pyhiinvaelluskeskus järjestää yhteisiä vaelluksia, erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia sekä toteuttaa yhteistyökumppaneiden kanssa pyhiinvaelluskoulutuksia. Syyskaudella henkilökunta palvelee maanantaista perjantaihin.

Lisätietoa: pyhiinvaellussuomi.fi

Syyskaudella henkilökunta palvelee keskiviikkoisin ja torstaisin:
Ke klo 12.00–16.00 To klo 13.00–16.00

Rauhan ja hyvän kävelyt syksyllä joka toinen torstai
klo 17.00–18.00 Tuomiokirkolta portailta.

Tällä vaelluksella saat huokaista ahdistuksesi, väsymyksesi, kulkea yhdessä, halutessasi jakaa ajatuksiasi tai olla hetki hiljaa yhdessä. Kuljemme tunnin aikana Turun Tuomiokirkon lähialueella helppokulkuisia reittejä. Mukaan tarvitset säänmukaiset vaatteet ja kengät, halutessasi vesipullon. Lähdemme säässä kuin säässä. Ilmoittautumista ei tarvita.

Syksyllä 2023 kävelemme: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. & 14.12.
Lämpimästi tervetuloa mukaan! Lisätietoa: pyhiinvaellussuomi.fi/tapahtumat

Hyvän mielen kööri

Hyvän Mielen Köörissä lauletaan vanhoja tuttuja lauluja. Kööri ei pyri korkeaan taiteelliseen tasoon, vaan laulamisen iloon ja on tarkoitettu ihan jokaiselle seniorille. Laulaminen tekee tutkitusti hyvää koko olemukselle. Tule siis laulamaan itsellesi iloinen mieli. Varusteeksi riittää vesipullo.

Vetäjänä ja säestäjänä Anja Nurminen,
jolta saa tarvittaessa lisätietoja, p. 040 053 3759.

Tule kokemaan yhdessä laulamisen riemu. Olet lämpimästi tervetullut!

Kerttulin vanhainkodin juhlasali (Hovioikeudenkatu 3) torstaisin klo 10.00–11.30
(saliin pääsee klo 9.30 alkaen). Lähin Fölin pysäkki on Hämeenkadulla. Tila on esteetön.

www.fingerroos.net
Löytävä vanhustyö

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävän vanhustyön ammattilaiset ohjaavat ja tukevat ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin. Palvelu on maksutonta.

Tarjoamme palvelua suomeksi ja ruotsiksi sekä englanniksi.

Löytävän vanhustyön ammattilainen on tavattavissa toimistolla tiistaisin klo 12.00–14.00 ilman ajanvarausta. Tule kysymään ikääntyneiden palveluista. Toimisto sijaitsee osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa.

Pilke®-ryhmätoiminta

Pilke®-ryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille.



Toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa.

Toiminta perustuu vertaistukeen ja on ammatillisesti ohjattua.

Lisätietoja: p. 044 975 1610 tai 044 975 1750

Tarina-ryhmä

Tarina-ryhmä kokoontuu sunnuntaisin klo 13.00–15.00 osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa. Tarjolla on hyvää seuraa leppoisassa ilmapiirissä.

Lisätietoja: Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Annika Sabell, p. 044 740 9863

Tule mukaan viihtymään!

Musiikkia ja runoa Turun linnassa



Syksy 2023

Sunnuntaisin klo 15

Vapaa pääsy

5.11.2023 Turun Lausuntakerho
19.11.2023 Lounais-Suomen Musiikkikoulu
26.11.2023 Förflikat

10.12.2023 Naiskuoro Resonus
17.12.2023 Kamarikuoro Melos

Senioripysäkki, Tukenasi ry



Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
(tukenasi.fi)

Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 60-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea vaikeisiin elämänmuutostilanteisiin.

Teemallisissa vertaistuellisissa keskusteluiltapäivissä on mahdollisuus jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia sekä kuulla ja tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia.

Syksyn teemoja:

Leskeytyminen

ma 2.10.2023 klo 13.00–14.30

Lisätietoa ja ennakoilmoittautumiset: paivi.rouvali@tukenasi.fi, p. 040 8378 730

Lapsenlapsettomuus

ti 19.12.2023 klo 13.00–14.30

Lisätietoa ja ennakoilmoittautumiset: marika.siika@tukenasi.fi, p. 040 5866 055

Nuorisolle on nuokkari, meillä on senioreille Seukkari!

Seukkari ti 3.10.2023 klo 13.00–15.00.

Seukkarille voit tulla viettämään aikaa, keskustelemaan ja tapaamaan muita oman aikataulusi mukaan.

Senioripysäkin 20-vuotisjuhlavuoden Glögitilaisuus

pe 1.12.2023 klo 13.00–14.30 välisenä aikana avoimet ovet periaatteella.

Keskusteluryhmätoiminta

Senioripysäkin terapeutitiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä). Keskusteluryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutustua itseen 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 sekä tunteisiin liittyviä asioita. Elämäni eläkkeellä -ryhmissä pohditaan mitä voi tehdä voidakseen ja jaksakseen eläkkeellä paremmin.

Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika, p. 040 586 6055, marika.siika@tukenasi.fi

Tukihenkilötoiminta

Onko Sinua kohdannut vaikea elämänmuutos esim. puolison menetys, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle?

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikean elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1–2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista.

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

WAM tiistaikonserdit

Syksy 2023

Itäinen rantakatu 38

Konsertit klo 19

Vapaa pääsy

10.10.2023 Reijo Koskinen, klarinetti ja Ackord-kvartetti

17.10.2023 Turku Ensemble

24.10.2023 Andreas Helling, sello, Anna Kulmala, piano

31.10.2023 Tuuli Lempa, piano ja live-elektroniikka, Artturi Elovirta, mediataide, Heidi Hassinen, sävellys ja live-elektroniikka

7.11.2023 Tango del norte

14.11.2023 Jukka Pietilä, baritoni ja Mikko Heininen, piano

21.11.2023 Turku Ensemble

28.11.2023 Turusen pyssystä – parasta musiikkia pianolle ja puhaltimille. Visa Turunen & kollegat.

5.12.2023 Sirja Nironen, sello, Mackenzie Melemed, piano

12.12.2023 WAMin joulu. Annukka Kuivisto, sopraano, Maria Männikkö, piano



ARKI JA USKO -KESKUSTELURYHMÄ ELÄKEIKÄISILLE

Arki ja usko -keskusteluryhmässä pohditaan ja keskustellaan aikoinaan rippikoulussa opetettuja kristilliseen uskoon liittyviä aiheita. Ryhmän kokoontumiset ovat avoimia eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmää ohjaavat seurakunnan työntekijät. Syksyn teemana on Katekismus. Kristillisen uskon ydin voidaan tiivistää muutamaa keskeiseen asiaan. Uskontunnustus, kymmenen käskyä ja Isä meidän -rukous ovat niistä tärkeimmät. Uskonpuhdistaja Martti Luther kirjoitti ensimmäisen katekismuksen. Siinä hän kertoi myös kasteen ja ehtoollisen merkityksestä.

Syksyllä kokoonnutaan neljänä perjantaina klo 13.30 Kabinetissa, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Aiheet:

- 8.9.2023 Kymmenen käskyä
- 6.10.2023 Uskon tunnustus
- 10.11.2023 Isä meidän -rukous
- 8.12.2023 Sakramentit

TUOLIJUMPPA ELÄKEIKÄISILLE (maksuton)

Eerikinkatu 3, 2 krs. juhlasali, parittomat keskiviikot klo 13.00–13.45

Tervetuloa ammattilaisliikunnanohjaajan vetämään tuolijumppaan oman kunnan mukaan. Et tarvitse erityisiä välineitä, vaan rento ja mukava asu riittää. Juotavaa tarjolla jumpassa. Voit ottaa myös oman juomapullon mukaan. Syksyn 2023 kokoontumiset: 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.

NUOREKKAIEN ELÄKELÄISTEN TIISTAITREFFIT

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros. Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €)

- Ti 5.9.2023 klo 14.00 **Tunteiden palo – Turku liekeissä 1827**
Kulttuurihistorian professori Hannu Salmi
- Ti 3.10.2023 klo 14.00 **Yhdessä yksinäisyyttä vastaan – mitä minä voin tehdä**
Kasvatuspsykologian professori Niina Junttila
Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia esitellään Juhlasalissa ennen luentoa klo 13.30–14.00. Mukana seurakuntayhtymän työntekijöitä mm. Kirkon keskusteluavusta ja ystävätoiminnasta.
- Ti 7.11.2023 klo 14.00 **Virsi ja laulun lähteillä**
Kirjailija, runoilija Anna-Mari Kaskinen

VIERAILUKÄYNNIT

Tule mukaan vierailukäynneille!

Tilaa kohteissa on paikoin rajoitetusti, joten ilmoittauduetukäteen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Anneli Leppänen, p. 041 506 9591.

Ti 17.10.2023 klo 15.15 **Karderoopi, Seurakuntien vaateapu**

Kaarlentie 2, Ispoinen, bussit 13 ja 13 A

Ti 21.11.2023 klo 14.00 **Turun Taideakatemia**

Linnankatu 54, bussi 1

LOUNASTREFFIT

Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä.

Lisätietoja Mirja Pitkäseltä, p. 0400 521 573

Ti 12.9.2023 klo 12.30 **Ravintola Metropol**, Puutarhakatu 10

Ti 10.10.2023 klo 12.30 **Cafe Pegasus, Aboa Vetus**, Itäinen Rantakatu 4

Ti 14.11.2023 klo 12.30 **Logomo Kitchen**, Junakatu 4

VUORIKODIN KESKIVIKKOKERHO

Eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahittelua ja hartaushetki. Kerho kokoontuu parittomina keskiviikkoina.

Mukana toteuttamassa kerhoa on seurakunnan vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Tervetuloa!

Syksyn 2023 kokoontumiset: 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11
klo 13.00–14.30, Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

Martin seurakunnan seniorit



Martin-
seurakunta

Martin seniorit tapaavat syyskauden Martin srk-talolla keskiviikkoisin klo 13.00, paitsi kuukauden viimeisenä ke klo 13.00: silloin kokoonnutaan yhdessä kanttorinkahvilaan Martin srk-talolle, viimeinen kerta on 27.11.2023.

Maanantaisin klo 9.30–11.00 on aamukahvit.

- Itsenäisyyspäivänä ei ole kokoontumista.

- 13.12.2023 klo 13.00 on Seniorien joulujuhla Martin srk-talolla.

- Tammikuun tapaamiset alkavat ke 10.1.2024 klo 13.00.

Martinseurakunnan Diakoniatyöntekijät tavoitat parhaiten ti ja to klo 9.00–11.00

Seniorityön diakoni Jan Hirvilahti, p. 040 341 7415

Johtava diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)

P. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma-to klo 10.00–13.00 sekä sovitusti muina aikoina.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää

sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia.

Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa nivelposti.fi/yhdistyksessa-tapahtuu/.

Avoin yleisöluento

Ke 11.10.2023 klo 18.00–19.00 **Luento Osteoporoosi ja elintavat.**

Professori Hannu Aro luennoi aiheesta ”Elintapojen vaikutus luun haurastumiseen” ja kokemusasiantuntija Irmeli Hujala luennoi aiheesta ”Liikkuminen ja osteoporoosi”.

Luento pidetään Oma Säästöpankin tiloissa, Yliopistonkatu 21.

Kahvitarjoilu klo 17.30 alkaen.

Luennon järjestävät: Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkäyhdistys ja TULE-tietokeskus.

Ensitietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen



Fysioterapeutin vetämä ensitietoilta ma 16.11.2023 klo 17.00–19.00

yhdistyksen tiloissa. Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilmoittaudu mukaan ma 13.11. mennessä. Ilta järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa.

VERTAISRYHMIÄ

Vertaisryhmät pidetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa. Myös etämahdollisuus. Ota silloin etukäteen yhteyttä toimistolle, niin saat osallistumislinkin.



Maanantain vertaisryhmissä on vaihtuvia teemoja ja välillä myös asiantuntijoita vierailemassa. Syksyllä tarjonnassa:

Ma 16.10.2023 klo 16.30–18.00 **Tekonivelleikkaukseen menevien vertaisryhmä**

Lähestyykö nivelleikkaus ja kaipaat siihen vertaistukea ja neuvoa muilta?

Ryhmä on tarkoitettu leikkausaikaa jonottaville tai niille, jotka vielä miettivät leikkaukseen menoa

Ma 30.10.2023 klo 13.00–14.30 **Nilkan ja jalkaterän nivelrikon vertaisryhmä**

Alussa on nilkan ja jalkaterän jumppa, jonka pitää ft Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta.

Ma 6.11.2023 klo 16.30–18.00 **Ravinto ja nivelsäryt**

Voiko ravinnolla vähentää nivelsärkyjä? Keskustelua vetää Kristina Turner. Hänellä on itsellään nivelrikko ja 35 vuoden kokemus Ahvenanmaan elävän ravinnon kurssikeskuksesta.

Ma 13.11.2023 klo 13.00–14.30 **Tekonivelleikkauksesta toipuvien vertaisryhmä**
Oletko ollut tekonivelleikkauksessa ja kaipaat vertaistukea toipumiseen?
Mukaan voi myös tulla, jos leikkausaika on pian ja kaipaa jo etukäteen
kokemuksia tietoa leikkauksen läpikäyneiltä.

Ma 20.11.2023 klo 13.00–14.30 **Käden ja olkapään nivelrikon vertaisryhmä**

LUKUPIIRI

Syksyn lukupiiri Nivelyhdistyksen toimitiloissa
kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17.00–18.30.



Syksyn luettavat kirjat ovat:

Ke 12.10.2023 Susan, Heikkinen: Pullopostia Seilin saarelta – Potilas numero 43

Ke 15.11.2023 Minna Rytisalo: Rouva C.

Ke 13.12.2023 Joni Skiftesvik: Isäni, sankari

VES-Turku ry:n ulkoilutreffit



Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry:n maksuton ja kaikille avoin
tapahtuma Ulkoilutreffit joka torstai vuoden ympäri klo 10.00–11.10
Turun urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betaniankatu 12.
Alkulämmittely, kävelyä ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella
ulkokuntolaitteilla. Jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan.

Yhteyshenkilö: Eira Pessi, p. 044 992 7025.

Liiku lähellä -ryhmä Lausteella



Kiinnostaisiko sinua ulkoilu ryhmässä, pihapelit, jumppa, kävely tai jokin muu?

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksen järjestämä toiminta on maksutonta eikä ilmoittautumista tarvita. Lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi!

Tiistaisin klo 14.30–15.15 tapaaminen Kirjurinpuistossa, Kirjurinpolku 2.

Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.024.

Lisätiedot Lehmusvalkaman asiakasneuvonnasta, p. 050 396 7006

Joulukorttien askartelua

Varissuon kirjastossa to 7.12. klo 14.00–17.00.

Sopii kaiken ikäisille.

Kahvia ja kohtaamisia

Auralan
Setlementti

Joka maanantai klo 11.00–13.00

Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

p. 050 473 1047

Joka tiistai tapaamme Lausteen Lähiötuvalla ilmaisen kahvikupposen äärellä.

Kahvittelun ohessa voit keskustella muiden kanssa, tehdä omaa käsityötä tai tuoda vaikkapa jonkin pelin mukanasasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan viettää useamman tunnin. Joinakin maanantaina eri toimijoiden järjestämää ohjelmaa.

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



Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla.

Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

Punainen Risti



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

Hyvinvointikahvila

ma 23.10. klo 11.00, ma 6.11. klo 11.00 ja ma 4.12. klo 11.00
Lausteen lähiötupa (Kirjurinaukio 3)
pe 20.10. klo 12.00 Varissuo
Yhdessä-yhdistys (Nisse Kavon katu 3)

Kortteliklubi



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen **Kortteliklubissa** on monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille. Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.



Tiedustelut: Katja Torun p. 040 940 1251

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.2024.

Koivula: Liiku tasapainoillen -ryhmä keskiviikkoisin klo 10.30–11.15.
Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.
Koivulan Srk-tiloissa (Sävelkuja 3).

Uittamo: Ulkoliikuntaa torstaisin klo 14.30–15.15.
Ulkoliikunta on tasapainoa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.
Tapaaminen Naulatehtaanpuistossa (Pulttikatu).

Turun KaraokeKlubi



Turun KaraokeKlubi järjestää **lauluiltoja** kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7, 20720 Turku) kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille.
Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina.
klo.17.00–19.00, 9.10.2023, 13.11.2023, 11.12.2023 ja 8.1.2024

HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2, esteetön pääsy

Iltapäiväkahvia ja jutustelua, joka toinen ke klo 14.00, parilliset viikot

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

KOIVULAN SEURAKUNTATALO, Sävelkuja 3

Seniorikerho, ma klo 13.00–14.30

Tiedustelut: Seurakuntapastori Anssi Miettinen,
anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195

Aamupuuro, pe klo 8.30–10.00

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

Martin seurakunnan seniorit - Uittamo



1.10.2023–31.1.2024

Martin seniorit tapaavat syyskauden Uittamon srk-kodilla keskiviikkoisin klo 13, paitsi kuukauden viimeisenä ke klo 13.00: silloin kokoonnutaan yhdessä kanttorinkahvilaan Martin srk-talolle, viimeinen kerta on 27.11.2023

- Itsenäisyyspäivänä ei ole kokoontumista.
- 13.12. klo 13.00 on Seniorien joulujuhla Martin srk-talolla.
- Tammikuun tapaamiset alkavat ke 10.1.2024 klo 13.00

Martinseurakunnan Diakoniatyöntekijät tavoitat parhaiten ti ja to klo 9.00–11.00

Seniorityön diakoni Jan Hirvilahti, p. 040 341 7415

Johtava diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus



Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus tarjoaa +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria. Ajankohtaiset tiedot ja koko ohjelman löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta, ohjelmaesitteestä tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan ma-to klo 9.00–15.00 ja pe klo 9.00–14.00. Tervetuloa mukaan!

Yhteystiedot:

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Karviaiskatu 7, 20720 Turku. Asiakasneuvonta: p. 050 396 7006

Poimintoja monipuolisesta ohjelmastamme:

KULTTUURITAPAHTUMIA

Kulttuuritapahtumat ovat maksuttomia.

Ma 2.10.2023 klo 14.30–15.30 **Luento**

Katsaus iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausyksikköön

Luennoitsijana Varhan palveluohjaaja

Ti 3.10.2023 klo 13.00–15.00

Päivätanssit

Orkesterina Ari ja Nico Rantanen

Päivätansseja lisäksi tiistaisin klo 13.00–15.00

mm. 10.10.2023, 24.10.2023 ja 31.10.2023

To 5.10.2023 klo 13.00

Vanhusten viikon juhlakonsertti

Lea Laven ja Timo Rautala esiintyy

Ti 17.10.2023 klo 15.00–16.30

Hyvinvointikeskusten yhteiset 70-luvun tanssit

Esiintymässä Duo Harry Lindström

Ke 25.10.2023 klo 14.00

Kuoromusiikkia

Turun Telakka- ja Konepajaeläkeläisten kuoro esiintyy.

Ma 1.11.2023 klo 14.00–15.30

Verkkoluento ja keskustelu. Liikkeelle tauon jälkeen.

Miten löytää sohvan syleilystä takaisin liikunnan pariin?

Fysioterapeutti Samu Kaukoranta

Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen näyttää

verkkoluennon ja ohjaa keskustelua.

Ke 15.11 klo 16.00–17.15.

Konsertti Erkki Liikanen & Timo Rautala

Ke 8.11.2023 klo 15.00–17.00

Teetanssit diginä

Tule tanssimaan ikivihreiden tahdissa

ja nauttimaan musiikista.

Suora lähetys Helsingin Oopperatalolta.

Ma 13.11.2023 klo 14.30–15.15

Luento. Liukastumatta liikkeellä.

Miten jokainen meistä pystyy varautumaan

talven liukkaita ajatellen.

Luennoitsijana Ina Vihilehti, Turun TULE-Tietokeskus.

To 30.11.2023 klo 13.00–14.30

Pikkujouludisko

Musiikista vastaa Dj Poppi

LIIKUNTAA

Liikuntaryhmät ovat maksuttomia.

Keppijumppa torstaisin klo 9.00 ajalla 14.9.–14.12.2023 (ei tuntia 28.9.2023).

Helppo tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä jumppa.

Oma alusta mukaan.

Liiku tasapainoillen -ryhmä keskiviikkoisin klo 9.00 ajalla 6.9.–13.12.2023.

Tasapainoa ja lihasvoimaa vahvistavia harjoitteita.

NIA-tanssi perjantaisin klo 12.00–13.00 ajalla 6.10.2023–24.11.2023 (ei tuntia 20.10.2023).

Nia on tanssillista kehonhuoltoa. Liikkeitä tehdään oman kunnon mukaan, myös istuen.

Senioripilates perjantaisin klo 9.00 ajalla 1.9.–15.12.2023.

Rangalle tukea syviä lihaksia vahvistaen. Liikkeet tehdään seisten ja alustan päällä.

Oma alusta mukaan.

Tuolijumppa tiistaisin klo 9.30 ja perjantaisin klo 13.30 ajalla 1.9.–15.12.2023 (ei pidetä ti 8.9.).

KÄDENTAIJOT-TOIMINTAA

Ilmoittaudu etukäteen soittamalla, p. 040 632 3371.

Entisöinti- ja pintakäsittelykurssi torstaisin 7.–28.9. klo 12.00–15.00.

Hio, tasoita ja maalaa pienehkö huonekalusi entistä ehommaksi!

Omakustanteiset materiaalit.

Kangaspuilla kudonta. Kudonta ma–to. Tee mattoja, huiveja yms.

Perjantaipaja perjantaisin klo 9.00–13.30

monipuolisia käsityö- ja askarteluaiheita. Kesto vaihtelee.

29.9. ja 6.10. mixed media 13.10. amigurumi-virkkaus

20.10. ja 27.10. tunikat (omat kankaat) 3.11. lumihiihtoleikkaukset

10.11. virkattu pallo 17.11. ja 24.11. huopahatut

1.12. hardanger-kirjonta 8.12. enkaustiikka

15.12. neulahuovutus.

Puutyöperehdytys ti 5.9. ja 3.10. klo 10.00.

Puutyöt. Omatoimiset puutyöt maanantaista torstaihin.

Käytössä perus puuntyöstökoneet.

VOIMAVARAKESKEISET VERTAISTUKIRYHMÄT

Omahoitovalmennus-ryhmä. Tukea pariskunnille, joista toisella on todettu muistisairaus. Maanantaisin klo 9.00–12.00 ajalla 30.10.–18.12.2023.

Ilmoittaudu 16.10. mennessä p. 040 632 3382. Maksuton.

KuntoVoiTas -ryhmät: Hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!



KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä. Edullisella kausimaksulla (40 €/kausi) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä. Syyskausi ajalla 4.9.-17.12.2023 ja kevätkausi 8.1.2024 alkaen.

Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7)

Lisätietoa: turku.fi/kuntovoitas, p 050 554 6218

VOITAS-TEHORYHMÄT – TURVALLINEN ALOITUS LIIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Skanssi-Uittamon alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

SENIORIVUORO PETRELIUKSEN KUNTOSALILLA (Ruiskatu 2)

Keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 Petreliuksen uimahallin kuntosalilla 6.9. alkaen. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella tai uimahallin sisäänpääsymaksulla. *Ledaren talar också svenska vid behov.

Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224

SKANSSIN KAUPPAKESKUSKÄVELYT

Perjantaisin klo 9.30–10.30 18.8. alkaen Kauppakeskus Skanssin tiloissa (Skanssinkatu 10). Kokoontuminen Tokmannin alakerrassa olevassa tyhjässä liikehuoneistossa (1. Kerros) klo 9.25. Maksuttomilla kauppakeskuskävelyillä liikutaan esteettömästi, ohjatusti, mukavassa seurassa ja varmasti sateelta turvassa. Kävelyt alkavat ja päättyvät pienellä verryttelyjumpalla ja kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa sekä lihaskuntoa, joten keho saa monipuolista liikuntaa. Kävelyt sopivat erityisesti senioreille. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua. Ulkovaatteet ja arvotavarat on mahdollista jättää lukittavaan tilaan. Ryhmää ohjaa Mari Himanka, p. 040 583 8690, marinmetodit@gmail.com.

Lisätietoa: skanssi.fi/ajankohtaista tai turku.fi/kauppakeskuskavelyt

SOVELTAVA KUNTOSALIHARJOITTELUN ABC-KURSSI (Petrelius)

Tiistaisin 17.10.–21.11. klo 12.00–13.15 Petreliuksen uimahalli (Ruiskatu 2) Kurssilla kokoonnutaan kuusi kertaa ja tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Huom! Kuntosali ei ole esteetön, joten kurssi ei sovellu pyörätuoliasiakkaalle. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207

Mietityttääkö omaishoitajuuteen liittyvät asiat?

Tervetuloa juttusille Petreliuksen Salen (Peltolantie 6) edustalle

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolle tiistaina 28.11.2023 klo 9.30–11.00

Lisätiedot omaishoitajien viikon kiertueesta tämän Menovinkit-esitteen sivulta 67.

Liiku lähellä -ryhmä Pallivahassa

Liiku lähellä

Kiinnostaisiko sinua pihapelit, jumppa, kävely tai jokin muu?

Turun Kisa-Veikkojen järjestämä toiminta on maksutonta eikä ilmoittautumista tarvita. Lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi!

Torstaisin klo 14.00 Paikka: Rientola, Pulmussuontie 86.

Tiedustelut: Saija Kultala, p. 040 185 7353



Äijäkerho



Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00 Runosmäen kirjastolla (Piiparinpolku 13). Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa lähialueen miehille. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta Valoon -toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Mira Berg, p. 044 082 0256

SPR:n terveystiete



Runosmäen kirjasto ke 18.10., 15.11. ja 13.12. klo 12.00–14.00

Maksutonta neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämän hallintaan. Neuvonnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset, jotka tarvittaessa ohjaavat asiakkaita eteenpäin palvelujen pariin. Ei ennakkoilmoittautumista.

Punainen Risti



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

Terveystiete Runosmäen kirjastossa kerran kuukaudessa keskiviikkona, Piiparinpolku 13. Verenpaineen mittausta ja neuvontaa ja keskustelua hyvinvoinnista ammattilaisten kanssa. Ke 18.10., 15.11., 13.12. klo 12.00–14.00.

Muistiluotsi Hyvät Tyypit -ryhmä



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

Ryhmä kokoontuu syyskaudella joka toinen viikko, tiistaisin klo 13–14.30. Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla, Varusmestarintie 15, 20360 Turku. Osassa tapaamisia kokoontumispaikka vaihtelee ohjelman mukaan. Retkistä ja tutustumisista aiheutuvat mahdolliset sisäänpääsymaksut yms. kulut ovat omakustanteisia. Ryhmä on avoin kaikille varsinaissuomalaisille ja toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.

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

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys Voima- ja tasapainoryhmä



Voima- ja tasapainoryhmä on suunnattu muistisairaille henkilöille, joiden muistisairaus on alkuvaiheessa. Ryhmän tavoitteena on lihasvoiman lisääminen ja tasapainon, liikkumiskyvyn sekä toimintakyvyn parantaminen, hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä. Osallistuminen on maksutonta ja ryhmään voivat osallistua Varsinais-Suomen alueella asuvat henkilöt. Ryhmäkoko on 4–6 henkilöä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.30–15.30 Muistiyhdistyksen tiloissa Runosmäessä, Varusmestarinkatu 15, 20360 Turku.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen
selja.eskonen@muistiturku.fi tai p. 040 199 0551

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys Kuntosaliryhmä



Kuntosaliryhmä on suunnattu muistisairaille henkilöille, joiden muistisairaus on alkuvaiheessa. Ryhmässä kehitetään lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilaitteita hyödyntäen ja sisältäen yhteisen alku- ja loppuverryttelyn. Ryhmäkoko on 4–6 hlöä. Kuntosaliryhmä kokoontuu tiistaisin klo 10.00–11.00 Runosmäen vanhuspalvelukeskuksen kuntosalilla, os. Varusmestarintie 14, 20360 Turku.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen
selja.eskonen@muistiturku.fi tai p. 040 199 0551

KuntoVoiTas -ryhmät: Hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!



KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa!

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä. Edullisella kausimaksulla (40 €/kausi) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä. Syyskausi ajalla 4.9.-17.12.2023 ja kevätkausi 8.1.2024 alkaen.

Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Impivaaran uimahallin liikuntasalissa (Uimahallinpolku 4)
- Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1)

Lisätietoa: turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218

VOITAS-TEHORYHMÄT – TURVALLINEN ALOITUS LIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

+65 STARTTIKURSSILTA ALKUSYSÄYS VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUN PARIIN!

Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Starttikurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Lisäksi kurssilaisille tarjotaan mahdollisuus osallistua ravitsemusluentoon.

Runosmäki-Raunistulan alueella kursseja tarjolla:

- Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4)

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Seuraavat kurssit alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset kurssit tammikuussa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224

ROSPUUTTOVUOROILLA ON MAHDOLLISTA LENKKEILLÄ TURVALLISESTI KELIRIKON AIKAAN!

Maksuttomat rospuuttovuorot tarjoavat mahdollisuuden kunnon ylläpitämiseen myös liukkailla keleillä. Omatoimivuoroille ovat kaikki tervetulleita: lenkin pituus ja vauhti ovat itse säädeltävissä. Rospuuttovuoro Runosmäki-Raunistulan alueella tarjolla Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1) ma klo 13.00–14.00 ajalla 30.10.–17.12.2023 sekä 8.1.–24.3.2024. Anna liikkeen jatkaa myös talviaikaan.

Boccia ja curling-ryhmä (Impivaara)

torstaisin 7.9. klo 13.30–15.00 Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4). Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.

Lisätietoja: p. 050 554 6222

Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara)

torstaisin klo 10.00 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4). Kevennetty 30 min kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistumismaksu 2,5 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Seniори- tai liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumpat

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi (Impivaara)

keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)
18.10.–22.11. tai 29.11.–13.12.2023 ja 10.–31.1.2024

Kursseilla kokoonnutaan kuusi kertaa ja tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Seniори-, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207

Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)

maanantaisin klo 15.15–16.00 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali Männistö (Uimahallinpolku 4). Vuorolle ovat tervetulleita liikkumis- ja/tai toimintakykyrajoitteiset, jotka eivät pysty täysin omatoimiseen harjoitteluun kuntosalilla. Ohjaaja ja yleisavustaja ovat käytettävissä, mutta avun ollessa suuri, suositellaan henkilökohtaisen avustajan mukana oloa. Osallistumismaksu: 2,5 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Seniори- tai Liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207

Soveltava Lavis (Impivaara)

keskiviikkoisin klo 9.30–10.15 Impivaaran uimahalli, Liikuntasali Kekkuri (Uimahallinpolku 4). Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat opitaan pikkuhiljaa ja askeleet sovelletaan itselle sopiviksi. Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Ilmoittautuminen www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ ohjattuliikunta.

Lisätiedot: p. 050 594 7207

Maarian seurakunta



Maarian
seurakunta

Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451

Omaishoitajat-vertaistukiryhmä, Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu15. Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 13.00–14.30
Kokoontumiset: 11.10. ja 8.11.2023

Ystävääntupa, Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15. maanantaisin klo 13.00–15.00, vuoroviikoin tuoli- ja aivojumppaa sekä vaihtelevaa ohjelmaa ja hartaus. Syyskausi päättyy 4.12.2023, jatkuu kevätkaudella ma 8.1.2024

Raunistulan seniorikahvila eläkeläisille, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Joka toinen tiistai klo 13.00, parillisilla viikoilla. Syyskausi päättyy 28.11.2023 ja jatkuu kevätkaudella 9.1.2024

Mietityttääkö omaishoitajuuteen liittyvät asiat?

Tervetuloa juttusille. Paikalla myös **pienapuvälinenäyttely.**

K-Supermarket Runosmäen parkkipaikka ma 27.11.2023 klo 14.00–15.30

Lisätiedot omaishoitajien viikon kiertueesta tämän Menovinkit-esityksen sivulta 67.

SENIORIVUORO PAATTISTEN ALUETALON KUNTOSALILLA (Paattistalonkatu 1)

- keskiviikkoisin 6.9.2023 alkaen klo 9.30–11.00, ohjaaja paikalla
- perjantaisin 27.10.2023 alkaen klo 13.00–14.30, vertaisohjaaja paikalla

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Keskiviikkoisin paikalla liikunnanohjaaja, joka opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Perjantaisin paikalla vertaisohjaaja, joka osaa auttaa laitteiden käytössä. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella tai liikuntarannekkeella. Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana. Tiedäthän, että Paattisten aluetalon kuntosali on Seniorirannekkeella käytettävissä päivittäin klo 6.00–21.00 välillä.

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

SENIORIVUORO JÄKÄRLÄN KUNTOSALILLA (Arkeologiankatu 9)

keskiviikkoisin 6.9. alkaen klo 14.00–15.30.

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Muistathan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaan.

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

VOITAS-TEHORYHMÄT - TURVALLINEN ALOITUS LIIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Maaria-Paattisten alueella ryhmiä tarjolla:

- Jäkärän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9)

Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

Punainen Risti

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma-to klo 10–14)

Hyvinvointikahvila

ma 9.10. klo 13 Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4
ma 20.11. klo 13 Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4
to 19.10. klo 17 SPR Maaria-Paattisten osasto, Jäkärän puistokatu 18
to 23.11. klo 17 SPR Maaria-Paattisten osasto, Jäkärän puistokatu 18
ma 11.12. klo 10 Paattisten aluetalo, Paattistalonkatu 1

SPR Maaria-Paattisten osasto
Jäkärän puistokatu 18, 20460 Turku
p. 040 754 3990
Merja Nurmio p. 0400 826 526

Myötätuulen Hyvinvointikahvila ja kirpputori

Avoinna: ti klo 10.00–13.00 ja to klo 16.00–19.00 sekä
Ukkokerho joka torstai klo 14.00–16.00

Poikkeaa meil, tul kaffel ystävien seuraan.

Maarian seurakunta



Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 341 7451

Naisten aamu, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73
Kerran kuussa lauantaisin klo 9.00–11.00 syyskaudella 2023: 7.10., 11.11. ja 2.12.
Viihdytään ja nautitaan yhdessäolosta aamupalan äärellä.

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Joka torstai klo 11.30. Jumpan maksu 2 €. päättyy 7.12.2023, jatkuu to 11.1.2024.

Paattisten seurakunta



Paattisten srk talo, Paattistentie 857

Seniorijumppa Paattisilla srk-talolla, Paattistentie 857
Joka toinen keskiviikko 6.9.–29.11.2023 klo 10.00
Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, diakoni p. 040 341 7370

Diakoniapiiri Paattisten seurakuntatalolla
Keskiviikkoisin klo 11.30. syyskausi 2023: 6.9., 4.10., 15.11., 29.11.
Tiedustelut diakoni Tanja Jylhävuori, p. 040 341 7370

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen maanantai klo 12.30 parilliset viikot,
syyskauden viimeinen kerta 27.11.2023 ja jatkuu 8.1.2024.
Ohjaaja: Anja Skärström

Aikuisten askarteluryhmä, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12.00 parittomilla viikoilla.
Syyskausi päättyy 19.12.2023, jatkuu kevätkaudella 16.1.2024.
Ohjaaja: Merja Jalonen

Paattisten eläkeläiskerho

Paattisten eläkeläiskerho kokoontuu joka toinen maanantai klo 10–12 Paattisten aluetalolla ja toivottaa kaikki alueen seniorit mukaan toimintaan. Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. **Vanhustenviikon** kerhokerralla maanantaina 2.10.2023 klo 10–12 vietämme Vanhustenviikkoa – tervetuloa mukaan!

Vanhustenviikko

Vanhustenviikolla senioreille ja heidän läheisilleen suunnattu **Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto** tuo tullessaan Paattisten aluetalolle Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijän & Varhan ikääntyneiden palveluohjaajan sekä Turun Karokeklubi ry:n laulajat.

Pidetään hauskaa laulaen porukalla karaokea!

Samalla saat tietoa muusta tekemisen vinkeistä, saattaja-avuista ja mahdollisuus myös kysyä mieltä askarruttavista asioista palveluohjaajilta.

Vanhustenviikon tempaukseen toivottavat tervetulleiksi alueen eläkekerho yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen sekä Turun Karokeklubi ry:n kanssa.

Mietityttääkö omaishoitajuuteen liittyvät asiat?

Tervetuloa juttusille. Paikalla myös **pienapuvälinenäyttely.**

Paattisten aluetalon (Paattistalonkatu 11) ma 27.11.2023 klo 10.00–12.00

Lisätiedot omaishoitajien viikon kiertueesta tämän Menovinkit-esityksen sivulta 67.

JYRKKÄLÄN PELIKERHO

ti 5.9.–12.12.2023 klo 14.00–17.00

VXY-talolla. p. 050 316 7734

Innostunut porukka kokoontuu viikoittain pelien pariin ja rupattelemaan rentoon ryhmään.

JYRKKÄLÄN ÄIJÄKERHO

ke 30.8.–13.12.2023 klo 17.00–21.00

VXY-talolla. p. 050 316 7734

Rento tapaamispaikka äijille mukavien juttutuokioiden ja tekemisen merkeissä.

Turun kaupungin liikuntapalvelut



SENIORIVUORO AUNELAN PALLOILUHALLIN KUNTOSALILLA (Opintie 1)

Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. Muistathan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaasi. Ilmoittaudu mukaan: p. 0400 915 100 (Vertaisohjaaja).

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

VOITAS-TEHORYHMÄT - TURVALLINEN ALOITUS LIIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi. Ryhmät ovat maksuttomia.

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1)
 - Pansion kuntosalilla (Pernontie 16) HUOM! Ryhmä 2.10.–22.11.2023
- Seuraavat ryhmät alkavat 23.10.2023 ja vuoden 2024 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

Punainen Risti


Punainen Risti
Turun osasto

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

Hyvinvointikahvila

ma 2.10., ma 6.11. ja ma 4.12. klo 12.00 Jyrkkälä, Folken olkkari, Jyrkkälänkatu 2

Karaokea senioreille



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY



Suomalaisen musiikin päivänä pe 8.12.2023
klo 14–16 karaokea Jyrkkälän asukastuvalla alueen
senioreille. Laulun lomassa tietoa Turun Seudun
Omaishoitajat ry:n Hengähdyksiä -hankkeesta!



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Menossa mukana Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen
neuvonta-auto kyydissään yhdistyksen työntekijän lisäksi
Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.



Panskis

Panskis on matalan kynnyksen kohtaamispaikka kaikenikäisille.

Avoimet ovet tarjoavat kahvi- ja juttuseuraa sekä mielekästä tekemistä
joka maanantai ja tiistai klo 9.30–11.45, keskiviikkona klo 10.30–11.45
sekä perjantaina klo 11.30–15.00. Panskiksessa myös yhteislaulua ja
bingoa kerran kuukaudessa, seuraa www.fingerroos.net tai #panskisturku

Kuralan Kylämäki



Museorakennukset ovat avoinna tapahtumien aikana.
Kokeiluverstas on avoinna tapahtumien, työpajojen ja kurssien aikana.
Jaanintie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi
Lisätiedot: turku.fi/kuralankylamaki

Kuralan Kylämäki on aito 1950-luvun neljän tilan maalaiskylä, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Syyskaudella avointa työpajatoimintaa ja kursseja Kokeiluverstaalla.

Taitotiistait tiistaisin 5.9.–12.12. klo 13–17.30

Perinteisiä kädentaitoja, materiaalitietoa ja luovaa tekemistä sekä isompia että pienempiä projekteja eri teemojen äärellä. Vapaa pääsy.

Ilta pimeässä Iso-Kohmossa 7.11. ja 14.11. klo 17.30–18.30

Hämäränhyssyä ja hurjia tarinoita. Ei pienille eikä pelkääville!

Isoäidinaikainen joulu 9.–17.12. ti–pe klo 9–14, la–su klo 11–17

Iso-Kohmon talossa valmistellaan joulua ja tuvassa tuoksuvat lanttulaatikko, lipeäkala ja piparkakkumausteet. Kuusi on jo kannettu saliin ja kamarin kätköissä pohditaan, mitä laitetaan pukin konttiin. Vähä-Kohmon koululuokkakin on juhla-asussa.

Liiku lähellä -ryhmä



Kiinnostaisiko sinua ulkoilu ryhmässä, pihapelit, jumppa, kävely tai jokin muu?

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen järjestämä toiminta on maksutonta eikä ilmoittautumista tarvita. Lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi!



Perjantai klo 14.30–15.30, Frantsinkenttä, Paavinkatu 13, 20540 Turku.
Lisätietoja Ruusukorttelin asiakasneuvonnasta, p. 040 632 3382.

Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.2024.

Turun seudun omaishoitajat

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa, Vanha Hämeentie 105. Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €. Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme (saatavilla Omaishoitokeskuksesta) sekä osoitteessa www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat.

Lisätietoja ja tapahtumiin ilmoittautumiset p. 040 681 4965.

Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

- Pe 6.10. klo 13–14.30 **”Laulaen iloa saamme” -musiikkitilaisuus.**
- Pe 27.10. klo 13–14.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan.**
Luennoitsijana asianajaja Sanna Joki.
- To 2.11. klo 13–15 **Karjalan kaihoa ja sota-ajan lauluja.**
Turun KaraokeKlubi ry esittää musiikkiesityksen, joka on tehty Kristiina Hellsténin ja Maija Finnemanin Kenttäpostia Liljalle -kirjan pohjalta.
Ilmoittaudu viimeistään 1.11. p. 040 681 4965.
- Ti 7.11. klo 13–14.30 **Runollinen iltapäivä.**
Ota mukaan luettavaksi itse kirjoittamasi tai itseäsi koskettava runo.
- Ti 21.11. klo 13–14.30 **Puolesta asiointi:**
Miten voin asioida toisen henkilön puolesta?
Kanta-palvelujen liiketoiminnan asiantuntija Mari Holmroos luennoi.
- To 7.12. klo 13–14.30 **Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy.**
- Ke 31.1. klo 13–14.30 **Iltapäivätanssit: Duo Maarit ja Timo esiintyy.**

Katso myös Omaishoitajien viikon kiertue Menovinkit-esityksen sivulta 67.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta

Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.2024.

Hannunniittu: Liiku tasapainoillen -ryhmä maanantaisin klo 10.15–11.00.
Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.
Srk-tiloissa, Virvuntie 2.

Hannunniittu: Ulkoliikuntaa maanantaisin klo 9.00–9.45.
Ulkoliikunta on tasapainoa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.
Tapaaminen Srk-talon edessä, Virvuntie 2.

Nummen ryhmä



Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 Nummen kirjastolla,
Töykkälänkatu 22. Iloisessa porukassa on monipuolista ohjelmaa.
Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta Valoon -toimintaa.
Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Katja Torun p. 040 940 1251

Nättinummen ryhmä



Nättinummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00–15.30 Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa. Iloisessa porukassa tuolijumpataan, visailaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta Valoon -toimintaa.

Tiedustelut: Katja Torun, p. 040 940 1251

Maarian seurakunta



Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451

Hepokullan Sukkaset -ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23. Joka toinen maanantai klo 12.00–13.30, parittomilla viikoilla. Syyskausi päättyy 4.12.2023, jatkuu kevätkaudella 15.1.2024.

Hepokullan tuolijumppa

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23. Joka tiistai klo 12.30 (kesto 45 min.) Jumpan maksu 2 €. Parillisilla viikoilla jumpan jälkeen kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu. Syyskausi päättyy 5.12.2023, jatkuu kevätkaudella 9.1.2024.

Kanttorin laulajaiset

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23. Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00. kanttori Tero Niemi laulattaa, juodaan myös kahvit. Kokoontumiset: 13.10.2023, 10.11.2023, 18.1.2024.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen lähitoiminta

Ei ryhmiä ajalla 25.12.2023–7.1.2024.

Ulkoliikunta on tasapainoa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta kehittävää helppoa toimintaa.

Suikkila, ulkoliikunta

Ma klo 13.00–14.00. Kokoontuminen Seurakuntakodin edessä, Konstanzankatu 1.

Teräsrautela, ulkoliikunta

Ma klo 14.30–15.30. Kokoontuminen Teräsrautelanpuiston leikkipaikalla. Vanha Kuninkojantie 54.

Hepokulta, ulkoliikunta

Ke klo 13.00–14.00. Kokoontuminen Tammikankareen leikkipaikalla. Jahtilähteenkatu 8.

AURALAN PARLAMENTTI ma 7.8.–18.12.2023 ja 8.1.–24.6.2024 klo 13.00–14.30

Satakunnantie 10, 20100 Turku. p. 050 316 7702

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Auralan parlamentti seuraa tarkasti uutisvirtaa ja keskustelee ajankohtaisista aiheista. Auralan parlamentti on vertaistoimintaa ja se päättää itse valituista teemoista. Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

AURALAN SENIORISINKUT 60+ pe 25.8.–15.12.2023 ja 12.1.–27.5.2024 klo 13.00–15.00

Satakunnantie 10, 20100 Turku. p. 050 316 7702

Lähde mukaan tämän päivän sinkkuna luomaan omalla panoksellasi aktiivista me-henkistä porukkaa. Tehdään tuttuja juttuja, keksitään ja toteutetaan uusia ja ollaan monessa mukana. Valmista ohjelmaa ei ole, vaan suunnittelemme ja teemme itse sen, minkä koemme mielekkääksi. Kaikkien ei tarvitse lähteä mukaan kaikkeen (onneksi), mutta jokaiselle löytyy varmasti jotakin näköistään olemista tai tekemistä. Tartu mahdollisuuteen ja tule mukaan, ei velvoitteita – leikkimielä kyllä!

AURALAN TORSTAIKAFFET to 7.9.–7.12.2023 ja 11.1.–30.5.2024 klo 11.00–12.30

Satakunnantie 10, 20100 Turku. p. 050 316 7702

Tule mukavaan seuraan juttelemaan ja tapaamaan muita kahvikupin äärelle. Ryhmä on rento ja lupsakka, jokainen voi tuoda tullessaan omaa juttuja, jos siltä tuntuu, kuten kilpailuja tai hauskoja tarinoita. Kaikki yhteinen puuha on tervetullutta tähän itseohjautuvaan ryhmään.

KAHVIA JA KOHTAAMISIA joka tiistai klo 10.00–12.30

Satakunnantie 10, 20100 Turku. p. 050 316 7702

Joka tiistai tapaamme Aurala olohuoneessa ilmaisen kahvikupposen äärellä. Voit lukea päivän lehdet, keskustella muiden kanssa, tehdä omaa käsityötä tai tuoda vaikkapa jonkin pelin mukanasasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan viettää useamman tunnin.

Auralan nettisivuilta löydät myös paljon muita senioreille sopivia kurseja ja tapahtumia. Tutustu mahdollisuuksiin www.aurala.fi tai tule käymään paikan päällä Auralassa Satakunnantie 10.

Ryhmät ovat osa alueolohuonetoimintaa.

Lisätietoja alueolohuoneista: www.turku.fi/alueolohuoneet



Alueolohuone

Mietityttääkö omaishoitajuuteen liittyvät asiat?

Tervetuloa juttusille. K-Citymarket Länsikeskus (Markulantie 150) to 30.11.2023 klo 9.00–11.00. Järjestöjen ja Varhan työntekijät tavattavissa kaupan aulatilassa.

Lisätiedot omaishoitajien viikon kiertueesta tämän Menovinkit-esitteen sivulta 67.

Punainen Risti



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

Hyvinvointikahvila

to 12.10.2023 klo 14.00 SPR Hirvensalon osasto, Seiskarinkatu 30

Martinseurakunta



Hirvensalossa Pitkiksessä, Pitkäpellonkatu 6

maanantaisin klo 17.00 **Lautapeli-ilta** kaikenikäisille
tiistaisin klo 13.00 joka toinen viikko **Naururypyt-ryhmä**
torstaisin klo 13.00–15.00 **Digipiste**, missä voi käyttää tietokonetta
tai kysyä apua sen tai puhelimen käytöstä

Vanhustenviikolla on tapahtumia:

ti 3.10.2023 klo 13.00 **Pitkiksessä kahvitarjoilut ja kävely rannalle**
to 5.10.2023 **retkipäivä Sinappiin**. Iloittautumiset ti ja to klo 9.00–11.00
diakoniatyöntekijöille p. 040 341 7218
pe 6.10 klo 9.30 **Uittamon ulkokuntoilupaikalla ohjattua liikuntaa**
su 8.10 klo 10.00 **Martinkirkossa**

Martinseurakunnan Diakoniatyöntekijät tavoitat parhaiten ti ja to klo 9.00–11.00
Seniorityön diakoni Jan Hirvilahti, p. 040 341 7415
Johtava diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskusten digiopastus



Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön. Hyvinvointikeskusten toiminnat ja palvelut on tarkoitettu +65-vuotiaille. Hyvinvointikeskuksissa digiopastusaikoja varattavissa. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löydät hyvinvointikeskusten ilmoitustaululta, ohjelmaesitteestä tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan ma-to klo 9.00–15.00 ja pe klo 9.00–14.00. Tervetuloa mukaan!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen digiaikoja:

Digiopastus, Verkosta virtaa -opastajat

tiistaisin alkaen 3.10.2023, 17.10., 31.10., 21.11, 5.12., 9.1.2024 ja 23.1.2024
klo 10.00–12.00, kerhohuone 3. Varaa aika neuvonnasta.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Karviaiskatu 7, 20720 Turku. Asiakasneuvonta, p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen digiaikoja:

Digiopastus, Verkosta virtaa -opastajat

maanantaisin alkaen 9.10.2023, 23.10., 6.11., 20.11, 04.12., 8.1.2024 ja 22.1.2024
klo 10.00–12.00. Opastusaika on 30 min. Varaa aika neuvonnasta.

Digiopastus, hyvinvointikeskuksen vapaaehtoiset opastajat

Tiistaisin klo 10.00–14.00. Opastusaika on 1 h. Varaa aika neuvonnasta.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Puistokatu 11 B, 20100 Turku. Asiakasneuvonta, p. 040 632 3382

Kirjaston digituki



Pääkirjaston aula torstaisin 14.12.2023 asti klo 14.00–15.30
Kaipaatko apua tietokoneen, tabletin, älypuhelimien
tai sähköisten palvelujen käytössä? Ota oma laite mukaan.

Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille

Pääkirjaston Studio to 23.11.2023 klo 13.00–15.00

Tietoiskuja mm. kirjaston e-aineistoista, OmaKirjastosta, Celian äänikirja-
palvelusta sekä henkilökohtaista opastusta. Mukana myös kirjaston digituki.

Pankkipäivä

pääkirjaston Studio ma 6.11.2023 ja 4.12.2023 klo 14.00–15.00
sekä ma 2.10.2023 klo 14.30–15.30

Osuuspankin ja Nordean edustajat neuvovat pankkipalveluiden käytössä.
Nordea neuvoo pankkiasioissa myös Kauppatorin Monitorissa
16.10.2023 ja 20.11.2023 klo 14.00–15.00

Verkosta virtaa! Vertaisopastusta senioreille

Runosmäen kirjastossa joka toinen torstai 30.11.2023 saakka klo 10.00–12.00
Opastusta älypuhelimien, tabletin, kannettavan tietokoneen ja sähköisten
palvelujen käyttöön. Palvelu suunnattu senioreille (65+). Järjestäjä: EKL

VAPI ry ja Happy House

VAPi ry



Ursininkatu 11
p. 040 726 6003

Digiopastusta

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät
neuvovat arkisissa, pienissä, digilaitteiden ongelmissa maanantaisin klo 9.00–11.00.
Tule rohkeasti oman laitteesi kanssa kysymään neuvoa.

TSL Turun apupiste

Varissuon kirjastossa keskiviikkoisin 13.12.2023 saakka klo 11.00–12.30
Apupiste tarjoaa neuvoja nettitaitojen ja digitaalisten laitteiden käytön kanssa.
Palveluun voi tulla ajanvarauksella tai ilman.

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 askarruttavissa tietoteknisissä kysymyksissä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole! Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään seuraavina keskiviikkoina: 18.10., 8.11. ja 22.11. klo 12.00 Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Turun seudun Omaishoitajat



Ke 18.10.2023, ke 15.11.2023 ja ke 13.12.2023 klo 15.00–16.30 Digikahvila 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, digi.tutuks@gmail.com.

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. Palvelumme keskittyy ohjelmistojen korjauksiin ja henkilökohtaiseen neuvontaan. Apua saat niin tietokone-, älypuhelin- kuin tablettiongelmissa. Autamme myös muissa tietoteknisissä pulmissa kuten sähköpostin luomisessa, tulostus- ja skannausongelmissa, reitittimien käyttöönotossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

ICT-City, Joukahaisenkatu 3–5, Turku
Syksyn aukioloajat: ma klo 10.00–12.00 ja ti–pe klo 10.00–16.00
Sähköposti: kansalaisen.it-tuki@turku.fi
www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/kansalaisen-it-tuki/

Syksyn-talven opastukset ajalle 1.10.2023–31.1.2024

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. Järjestämme opastusta syksyllä 2023 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3
Karviaiskatu 7, 20720 Turku klo 10.00–12.00 tiistaisin
alkaen 3.10.2023, 17.10., 31.10., 21.11, 5.12., 9.1.2024 ja 23.1.2024.
Lehmusvalkaman neuvonta, p. 050 396 7006 ottaa vastaan
ennakkoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka,
Puistokatu 11 20100 Turku klo 10.00–12.00 maanantaisin
alkaen 9.10.2023, 23.10., 6.11., 20.11, 04.12., 8.1.2024 ja 22.1.2024.
Ruusukorttelin neuvonta, p. 040 632 3382 ottaa vastaan
ennakkoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Runosmäen kirjasto
Piiparinpolku 13, 20360 Turku klo 10.00–12.00 torstaisin
alkaen 5.10.2023, 19.10., 2.11., 16.11., 30.11, 14.12., 11.1.2024 ja 25.1.2024.
Runosmäen kirjasto, p. 02 262 0767 ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia,
mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Turun pääkirjasto
Linnankatu 2, 20100 Turku klo 14.00–15.30 torstaisin
Joka viikko alkaen 31.8.– 14.12.2023 sekä 11.1.–25.1.2024

Lisätietoja:
Juhani Pörtfors, p. 044 511 1202, juhani.portfors@gmail.com
Matti Sarviranta, p. 040 743 3168, msarviranta@gmail.com
sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Liikkuva resurssikeskus

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla on saatavilla myös **pienimuotoista digiopastusta**. Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus sekä lehdissä. Katso myös esitteen sivu 4



VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 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

Sippe-hyvinvointikutsut



Sippe-kutsuilla jutellaan hyvinvointiin liittyvistä asioista positiivisella otteella kahvikupin äärellä!

Kun kutsut seuraavan kerran senioriystäväsi (5–10 henkilöä) kylään tai vaikkapa syntymäpäivillesi, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen: hän ohjailee tunnin ajan keskustelua jostain hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.

Sippe-vapaaehtoisen kutumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, kuten taloyhtiön tai yhdistyksen yhteistilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen.

Lisätiedot: vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 7290 496,
www.sippe.fi, www.facebook.com/SIPPEprojekti



VAHVIKELINJA

”Tällaista linjaa ei oo aiemmin ollut... kyllä tää puhelu virkisti!”

Vanhustyön keskusliiton VAHVIKELINJAAN vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat ikääntyneille juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön.

Vahvikelinjaan, p. 050 328 8588, voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13.00–15.00. **På torsdagar betjänar vi även på svenska.** Heinäkuussa Vahvikelinja päivystää supistetuin aukioloin. Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja.

Ikääntyneen puolesta ja hänen luvallaan voi jättää soittopyynnön, niin häneen ollaan yhteydessä seuraavan puhelinpäivystyksen aikana.

Lisätietoja: vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja

Haluaisitko osallistua kotoa käsin hyvän tekemiseen?

Tänäkin vuonna on tulossa joulukorttitempaus – seuraa ilmoittelua!

Ja tiesithän, että kortteja tai uusia ja käyttämättömiä kädentaitoja tms. voi aina halutessaan tuoda Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolle? Liikkuvan resurssikeskuksen väki toimittaa ne Turun Siskot ja Simojen vapaaehtoisille, jotka vievät ne eteenpäin haluamaasi kohteeksi, esim. omaishoitajille, vanhuskeskuksiin, eri hankkeiden kautta kotona asuville senioreille, yksinäisyyttä kokeville jne.

www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus
sähköposti: menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 7750 0068, 045 7750 0197

Vapaaehtoiset ystävät

Tietoa vapaaehtoisista ystäväistä tämän Menovinkit-esityksen sivuilta 84–85.

Turun kaupunginkirjasto



Kannattaa tutustua myös mm. kirjaston e-aineistoon. Tervetuloa Turun kaupunginkirjastoon tutustumaan aiheeseen tarkemmin:

Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille

Pääkirjaston Studio to 23.11.2023 klo 13.00–15.00

Tietoiskuja mm. kirjaston e-aineistoista, OmaKirjastosta, Celian äänikirja-palvelusta sekä henkilökohtaista opastusta. Mukana myös kirjaston digituki.

Lämpö tuo kulttuurielämykset ja kohtaamisen ilon kotiisi

LAMPIO.FI

Lämpö on uusi ikääntyneille tarkoitettu digitaalinen palvelu, jonka monipuolisia sisältöjä voit katsoa yksin tai yhdessä ystävän kanssa.

Nauti konsertista kotisohvalla, liiku kotona helpon jumppavideon tahdissa tai osallistu kirjallisuuspiiriin virtuaalisesti. Lämpöä mahdollistaa yhteiset hetket ystävien tai läheisten kanssa, vaikka ette olisi samassa paikassa. Videopuhelun kautta voitte yhdessä katsoa ohjelmia ja vaihtaa vaikka päivän kuulumiset. Lämpöön on vapaa pääsy ja useimmat ohjelmista ovat maksuttomia. Palvelu on helppokäyttöinen: tarvitset vain tietokoneen tai älylaitteen ja internetyhteyden. Sinun ei tarvitse kirjautua palveluun.

Löydä mielekästä katsottavaa arkeen osoitteessa www.lampio.fi

OmaKirjasto

OmaKirjasto tarjoaa kirjastopalveluita sekä muita kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin. Helppokäyttöiselle omakirjasto.fi -sivulle on koottu valikoima maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita. OmaKirjasto lähetyksiä ja videoita pääset katsomaan omakirjasto.fi -sivuilta punaista VIDEOT-linkkiä klikkaamalla. Sieltä löydät esimerkiksi yhteislauluja ja tuolijumppia.

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. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuksista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

- suomeksi p. 02 262 6164 (klo 9.00–15.00)
- ruotsiksi p. 02 262 6174 (klo 9.00–12.00)

Tietoa palveluista saa myös www.asiakasneuvonta.fi -sivustolta. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön www.asiakasneuvonta.fi/yhteydenottopyynto tai lähettää viestiä chatin kautta. Chat on avoinna arkisin klo 9.00–15.00.

Neuvontaa ja tietoa erilaisista ikääntyneille suunnatuista palveluista

voi saada myös mm. Kauppatorin Monitorista (Aurakatu 8, 20100 Turku), jossa **ikääntyneiden palveluohjaaja** on paikalla arkisin klo 9.00–16.00. Palvelua on saatavilla myös ruotsiksi keskiviikkoisin klo 9.00–16.00. HUOM! Vuoronumerolaite on käytössä ma–pe klo 9.00–11.00 ja 12.00–15.45.

Ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestötyöntekijöiden kanssa Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä sekä Lähitorilla, sen aukioloaikoina, torstaisin klo 13.00–15.30 (joulunaikaan lyhyt tauko).

Omaan tai läheisesi terveydentilaan liittyvissä asioissa, olethan suoraan yhteydessä terveysasemaasi tai hoitavaan tahoosi.

INFORMATIONSCENTRET LUCKAN I ÅBO

LUCKAN

Auragatan 1 H, (på innergården) 02 233 1986, abo@luckan.fi,
www.luckan.fi/abo, www.facebook.com/luckanabo, @luckan_abo

Öppet: måndag–tisdag kl. 12–17, onsdag kl. 12–19
(juni–augusti dock endast kl. 12–17), torsdag–fredag kl. 12–16

Det finlandssvenska informationscentret Luckan i Åbo erbjuder information och material om det svenska Åbo och Åboland för alla som är intresserade av svenskspråkig service och verksamhet. Hos oss kan du få information om vardagen på svenska (hobbyn, kurser, kultur, tjänster...), hämta broschyrer, tidtabeller och kartor, läsa finlandssvenska dagstidningar och tidskrifter, få tips och råd som nyinflyttad, delta i våra verksamhetsgrupper och rådgivningstillfällen (t.ex. avgiftsfri juridisk rådgivning), utnyttja vår bokbytarhylla och använda vårt trådlösa nät.

Talousneuvola

Tule pienen tai suuren talouskysymyksen kanssa – etsitään ratkaisuja yhdessä!

Talousneuvola palvelee keskiviikkoisin kello 9–12 Raisiossa (Raisiontori 7) ja klo 13–16 Turussa kauppatorin Monitorissa (Aurakatu 8).
Voit myös soittaa numeroon 029 566 0430 klo 9–12.

Turun Seudun Omaishoitajat



Omaishoitokeskuksen päivätoiminnassa, Vanha Hämeentie 105, on auki vapaita asiakaspaikkoja iäkkäille omaishoidettaville sekä yksin asuville ikäihmisille. Ohjelmassa mm. visailuja, tuolijumpaa, musiikkia ja askartelua. Mahdollisuus myös päivälepoon. Päivätoimintaa arkisin klo 9.00–15.00. Hinta sisältää vaihtuvan ohjelman lisäksi aamupalan, lounaan ja päiväkahvin.

Soita ja sovi tutustumiskäynti, p. 040 681 4965.

Autatko läheistäsi arjen toiminnoissa päivittäin?



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

TURKU AMK



MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi



Onko vastuunjako ja työnjako perheessäsi muuttunut tai oletko huolissasi omaisesta tai omasta jaksamisesta? Saatat olla omaishoitaja.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Tule juttusille kanssamme valtakunnallisella omaishoitajien viikolla 27.11–3.12.2023 ja selvittelään yhdessä vastauksia mieltäsi askarruttaviin omaishoidon asioihin.



Kiertueelle lähtevät Turun Seudun Omaishoitajat ry:n, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset Finfami ry:n, Liikkuvan resurssikeskuksen Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n sekä Varhan työntekijöitä. Mahdollisuus maksuttomaan kahdenkeskiseen neuvontaan ja palveluohjaukseen. Maanantaina ja keskiviikkona menossa mukana Kunnonkodin fysioterapeuttipiskelijät esittelemässä pienapuvälineitä.

MAANANTAI 27.11.2023

klo 10–12 Paattisten aluetalo (Paattistalonkatu 1) yhteistyössä alueen seniorikerhon kanssa, kaikki ovat tervetulleita paikalle.

klo 14–15.30 neuvonta-auto K-Supermarket Runosmäen parkkipaikalla (Korjasmäenkatu 1).

TIISTAI 28.11.2023

klo 9.30–11 Neuvonta-auto Petreliuksen Salen edustalla (Peltolantie 6).

KESKIVIIKKO 29.11.2023

klo 10–12 Liedon kaupungintalon aula (Kirkkotie 13).

Pysäkki järjestetään yhteistyössä Liedon kaupungin kanssa.

klo 14–15.30 neuvonta-auto K-Market Loukinaisen parkkipaikalla (Nenämäentie 3).

TORSTAI 30.11.2023

klo 9–11 K-Citymarket Länsikeskus (Markulantie 150). Työntekijät tavattavissa kaupan aulatilassa.

Tule-tietokeskus



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.

Kaatumisten ehkäisy -koulutustilaisuus

maanantaina 4.12.2023 klo 15.00–17.00
TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku.

Koulutustilaisuuden aikana perehdytään kaatumisten ehkäisyyn keinoihin, pohditaan kaatumisten vaaratekijöitä sekä tutustutaan kaatumisten ehkäisyyn ilmiönä. Lisäksi toteutetaan tasapainotestejä ja -harjoitteita sekä pohditaan, miten nouseaan turvallisesti ylös. Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

Ilmoittaudu mukaan! toimisto@tule.fi, p. 044 744 7085

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

Kirkon keskusteluapu

KIRKON KESKUSTELUAPU⁺

Palveleva Puhelin p. 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

Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikko

MITEN HALUAISIN asioitani hoidettavan, jos sairastun vakavasti tai kykyni tehdä päätöksiä heikkenee? Tervetuloa juttelemaan kanssamme ja kuulemaan lisää asiasta, mm. edunvalvontavaltuutuksesta.

Ma 23.10.2023 klo 13.00–14.30 **Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään?**
Puhumassa lakimies Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailialasta. Lisäksi tilaisuudessa on mukana Arto Mettänen Hautaustoimisto Perttalasta vastaamassa kuulijoiden mahdollisiin kysymyksiin hautaamisjärjestelyihin liittyen. Turun Seudun Vanhustuki ry:n tiloissa, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

To 26.10.2023 klo 13 **Mitä ovat hoitotahto, hoivatahto ja edunvalvontavaltuutus?**
Lisäksi tietoa Muistiyhdistyksen ja Muistiluotsin toiminnasta. Asiantuntijana muistineuvoja Leeni Eriksson V-S Muistiluotsista. Tervetuloa Lähitori Iso-Heikkiin! Paikka: Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42).

Pe 27.10.2023 klo 13–14.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan.**
Luennoitsijana asianajaja Sanna Joki. Luento on Turun Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa osoitteessa Vanha Hämeentie 105. Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 040 681 4965.

Lisäksi Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee kumppaneineen teemaviikolla seuraavilla alueilla:

Ma 23.10.2023 **Laitila ja Mynämäki**
- klo 10–12 Poukanville, Laitila. Luvassa mm. Muistiluotsin muistineuvoja Leeni Erikssonin luento: Mitä ovat hoitotahto, hoivatahto ja edunvalvontavaltuutus? Mahdollisuus myös palveluohjaukseen. Pysäkki järjestetään yhteistyössä Laitilan Vanhaintuki ry:n & Hyvinvointikeskus Poukanvillen kanssa.
- klo 13.30–15 neuvonta-auto parkeissa K-Supermarket Mynämäen parkkipaikalla

Ke 24.10.2023 **Turku**
- klo 9.30–11 K-market Uittamon piha
- klo 13–14.30 K-market Suikkilan piha

Pe 27.10.2023 **Lieto**
- klo 9.30–11 K-market Loukinaisen piha (Vanhalinna)
- klo 13–14.30 S-market Liedon edustalla
Menossa mukana Liedon kaupungin uusi kirjastopäällikkö. Tervetuloa tutustumaan ja kuulemaan edunvalvontavaltuutusyms. asioiden lisäksi myös kirjaston palveluista!

Tervetuloa juttusille niin edunvalvontavaltuutuksesta, hoito- ja hoivatahdosta kuin digitahdostakin. Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikolla tapaat Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkillä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n järjestötyöntekijän ja Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaajan lisäksi myös V-S Muistiluotsin muistineuvojan.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



SENIORIRANNEKE: ELÄMYKSIÄ JA LIIKUNTA ARKEEN YHDELLÄ RANNEKKEELLA!

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan Turun liikunta- ja kulttuuripaikoissa. Liikuntapaikkojen ja kulttuurikohteiden lisäksi Seniorirannekkeeseen sisältyy omatoimisia liikuntavuoroja, ohjattuja kuntosalivuoroja sekä kertaluonteisia kulttuuriopastuksia. Aloittelijoille on tarjolla maksuton +65 starttikurssi, jossa syvennyttään voima- ja tasapainoharjoitteluun.

Myyntipaikat:

- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4
- Kupittaan keilahallin kahvila, Kupittaankuja 1
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2
- Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4
- Skanssin Monitori, Skanssin kauppakeskus, Skanssinkatu 10
- Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8
- Wäinö Aaltosen museo, Itäinen rantakatu 38

Hinta: 40 € / 6 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla.

Huom! 1.1.2024 Seniorirannekkeen hinta on 40 € / 4 kk.

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

VOITAS-TEHORYHMÄT – TURVALLINEN ALOITUS LIIKUNNALLE YLI 75-VUOTIAILLE!

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

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

KUNTOVOITAS -RYHMÄT: HYVÄN MIELEN HIKIPISAROITA VOIMA- JA TASAPAINOTREENILLÄ!

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä. Edullisella kausimaksulla (40 € / kausi) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä, joita järjestetään eri puolilla Turkuu.

Lisätietoa: turku.fi/kuntovoitas, p 050 554 6218.

SAATTAJAKORTTI

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden avustajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla.

Lisätietoa: turku.fi/saattajakortti, p. 050 554 6222.

Liikkumalla voimaa ja vireyttä -verkkoluento

Haluatko lisää tietoa liikunnan merkityksestä ja siitä, miten toimintakyvyn ylläpitämiseksi kannattaisi liikkua? Tutustu Turun kaupungin ja UKK-instituutin yhteistyössä toteuttamaan videoon, jonka avulla saat lisää syitä liikkua. Lisäksi kuulet kaupungin tarjoamista mahdollisuuksista. Löydät verkkoluennon osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta.

Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: Roosa-Mari Neitola, p. 050 554 6224, roosa-mari.neitola@turku.fi
Päivi Mecklin (service på svenska), p. 050 554 6218, paivi.mecklin@turku.fi

Punainen Risti



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

- Kaikille avointa toimintaa
- Torilta lyhyt matka
- Virkistyskerho, käsityökerho
- Digiapu
- Hyvinvointikahvila, omaishoitajien ryhmät

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkko Turussa
ja Kaarinassa



Turun tuomiokirkon päivystys

Mahdollisuus sielunhoidolliseen keskusteluun tai keskustelua mieltä polttavista asioista tiistaisin klo 15.00–17.00 Turun tuomiokirkossa.

Diakoniatyö

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

Lahja lapselle -keräys

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön keräys, missä lapset saavat itse toivoa joululahjaa. Lahjatoiveet kerätään Turun ja Kaarinan alueen diakoniatyön asiakasperheiltä, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Lahjat toimitetaan diakoniatyön kautta luotettavasti perille.

Lähde mukaan lahjoittajaksi!

Lahjoittajaksi voit ilmoittautua puhelimitse 14.–20.11. (ei viikonloppuna) soittamalla numeroon p. 040 341 7660 klo 10.00–13.00 tai Lyyti-linkin kautta (avautuu 13.11.): www.lyyti.in/lahjalapselle2023

Lisätiedot: vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Mia Lehtonen,
p. 040 341 7238 / mia.lehtonen@evl.fi tai lahjalapselle.fi

Onko sinulla huoli läheisesi mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä? Kaipaanko tukea tai apua tilanteeseen?

Keskustelutuki on suunnattu psyykkisesti oireilevien, sairastuneiden ja päihderiippuvaisten omaisille ja läheisille. Oireileva voi olla kuka vain itselle läheinen ihminen. Keskustelutuen tavoitteena on tukea omaisen hyvinvointia sekä jaksamista ja löytää vaihtoehtoja arjen ongelmiin. Keskusteluun on mahdollista saada mukaan myös vertaisomainen. Keskustelutuki on suunnattu kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai päihteiden väärinkäytöstä.

Voit varata ajan arkisin klo 9.00–15.00
p. 044 793 0580 tai sähköpostilla toimisto@vsfinfami.fi

Senioriryhmä

Senioriryhmä on suunnattu seniori-ikäisille, joiden läheisellä on mielenterveyden haasteita. Ryhmää ohjaa yhdistyksen työntekijä. Ryhmässä käydään vertaistuellisia keskusteluja ja pohditaan yhdessä, mistä saada voimavaroja arkeen ja mikä tukisi omaa hyvinvointia. Käsiteltävinä teemoina ovat mm. terve itsekkyys, hylätyksi tulemisen tunne ja pelko, rajojen asettaminen, läheisriippuvuus ja omat voimavarat. Ryhmä on täydentyvä eli uusia osallistujia voi tulla mukaan myös aloituksen jälkeen, jos ryhmässä on tilaa.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. klo 13.00–14.30 Turun toimistolla. Vertaistukiryhmä toteutetaan Turun kaupungin ideahaun rahoituksella.

Ilmoittaudu ryhmään link.webropol.com/ep/senioriryhma2023 tai ottamalla yhteyttä yhteyshenkilöön. elina.karisalmi@vsfinfami.fi tai p. 044 7930 587

Katso myös Omaishoitajien viikon kiertue Menovinkit-esityksen sivulta 67.

Fölin kydyssä menovinkkien äärelle!



Fölin lippuotteilla matkustat kätevästi koko Föli-alueella Turussa, Kaarinassa, Raisiossa, Naantalissa, Liedossa ja Ruskolla.

Kokosimme tähän eniten askarruttavia asioita Fölin maksutavoista.

KERTALIPUT

Fölin kertalippu sopii yksittäiseen matkustukseen.

Kertalipun voi ostaa ennakoon esimerkiksi Fölin palvelupisteiltä tai Föli-alueen R-kioskeista kolmen euron hintaan. Bussissa käteisellä maksettuna kertalipun hinta on neljä euroa. Kertaliput sisältävät on kahden tunnin vaihto-oikeuden.

Kertalipun voi maksaa myös pankkikortin lähimaksulla, näyttämällä bussin etuosassa kortinlukijalle lähimaksullista pankki- tai luottokorttia. Kun lukijalaite piippaa ja näytölle tulee teksti ”lähimaksu hyväksytty” voit mennä istumaan, erillistä lippua ei tulostu. Myös lähimaksulla maksaessa kertalippu sisältää 2 tunnin vaihto-oikeuden, jonka laite tunnistaa automaattisesti näyttäessäsi lähimaksukorttia lukijalaitteelle vaihdon yhteydessä.

FÖLIN MATKAKORTIT

Fölin matkakortin hankkiminen kannattaa, sillä oikein valittu matkakortti tulee edullisemmaksi käyttää kuin kertalippujen ostaminen. Matkakortin voi ostaa Fölin palvelupisteiltä. Matkakortille voi myös hakea seniorialennuksen palvelupisteiltä, kun on täyttänyt 65 vuotta ja kotikunta on Föli-alueella.

Satunnaisesti bussilla matkustavalle sopii arvokortti.

Arvokortille ladataan arvoa, joka vähenee kortilta matkustuskertojen mukaisesti.

Seniorihintaan arvokortilla matka maksaa 1,80 €.
Aamupäivällä ma-pe klo 9.00–12.59 veloitus on 1,55 €.
Arvokorttimatkoissa on kahden tunnin vaihtoaika.

Kausikortti sopii säännöllisesti matkustavalle.

Kausikortille ladataan aikaa ja sillä saa matkustaa niin paljon kuin ehtii kauden voimassaolon aikana. 30 päivän lataus seniorialennuksella maksaa 38 €. Fölikorttia voi ladata Föli-alueen R-kioskeissa, palvelupisteillä, Prismojen infopisteillä ja netissä.

Rollaattorin kanssa matkustus on maksutonta arkisin aamupäivällä.

Rollaattoria käyttäessä saa matkustaa maksutta Fölin liikenteessä ma-pe klo 9.00–12.59. Rollaattorin kanssa voit nousta bussiin suoraan keskioivista.

Pyörätuolissa matkustavalta henkilöltä ja hänen saattajaltaan ei peritä maksua Fölin matkustaessa.**Jääkö jokin asia vielä askarruttamaan?****Ota yhteyttä asiakaspalveluumme!**

Kauppatorin Monitori

Aurakatu 8, KOP-kolmio

p. 02 262 0100

Avoimma ma-to klo 9.00–18.00

pe klo 9.00–16.00

www.foli.fi

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta

**Arkeen Voimaa -ryhmässä opitaan vahvistamaan itsehoitotaitoja, joiden avulla voi kohentaa omaa arkipärväämistään ja elämänlaatuaan.**

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat lisätä omaa hyvinvointiaan ja arjessa jaksamistaan. Ryhmä soveltuu henkilöille, joiden arki tuntuu jonkin haasteen vuoksi uuvuttavalta ja se antaa myös valmiuksia kohdata myöhemmin mahdollisesti eteen tulevia haasteita. Ryhmän tuki kannustaa tekemään myönteisiä muutoksia pienin askelin. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa kuuden viikon ajan ja sitä ohjaavat koulutetut ohjaajat. Yksi ryhmätapaaminen kestää 2,5 tuntia. Ryhmä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.

Syksyllä 2023**kohtaavia ryhmiä alkaa Turussa, Salossa, Maskussa, Laitilassa ja Paraisilla.**

Tietoa alkavista ryhmistä ja ilmoittautumisohjeet löytyvät verkosta osoitteesta: www.varha.fi/fi/arkeen-voimaa.

Turun ryhmistä seuraavat alkavat Kaskenlinnan sairaalassa (3.10.–7.11.2023 tiistaisin klo 13.00–15.30) ja Happy Housesessa (11.10.–15.11.2023 keskiviikkoisin klo 14.30–17.00).

Lisäksi Teamsin välityksellä pidettävään ryhmään voi osallistua asuinkunnasta riippumatta. TEAMS-ryhmä kokoontuu 11.10.–15.11.23 välisenä aikana keskiviikkoisin klo 10–12.30.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Katja Marjanen
katja.marjanen@varha.fi, p. 044 772 3556

KÄVELYTREFFIT

vaihtuviin kohteisiin



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin. KÄVELYT ovat keskiviikkoisin ja torstaisin pääsääntöisesti klo 12. Voit osallistua vain viikon toiseen kävelyyh. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.

Liiku lähellä



HUOM! Ethän ota kävelylle ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vieraila kyseisissä tutustumiskohteissa.

- KE 4.10. ja TO 5.10. klo 12 **Tutustumme Turun taiteilijaseuran toimintaan**, taidelainaamoon ja valokuvakeskus Periin. Kokoontuminen Turun työväenopiston edessä. Kävelyä noin 1 km.
- KE 11.10. ja TO 12.10. klo 12 **Tutustumme Auralan kansalaisopistoon**. Kokoontuminen Wercafe. Kävelyä n. 1 km.
- KE 18.10. ja TO 19.10. klo 12 **Tutustumme Liên Tâm buddhalaisluostariin**. Kokoontuminen parkkipaikalla, Moisientie 225. Bussit 22 ja 23.
- KE 25.10. ja TO 26.10. klo 12 **Patsaskävely**. Kokoontuminen Turun työväenopistolla. Kävelyä n. 2 km.
- KE 1.11. ja TO 2.11. klo 12 **Kuuvuori**. Bussit 50 ja 54. Kävelyä n. 1 km.
- KE 8.11. klo 12 Puuvillatehtaan varjossa: turkulainen kirjailija Ann-Christin Antell kertoo Puuvillatehdas-sarjan synnystä. Lehmusvalkaman luentosali, Karviaiskatu 7. Bussit 9 ja 12.
- TO 9.11. klo 12 Puuvillatehtaan varjossa: turkulainen kirjailija Ann-Christin Antell kertoo Puuvillatehdas-sarjan synnystä. Mäkitupatalo, Valtaojantie 7. Bussit 9 ja 13.
- KE 15.11. ja TO 16.11. klo 12 Tutustumme Merimieskirkkoon. Rahtarikuja 2. Bussit 12, 32, 42
- KE 22.11. ja TO 23.11. klo 12 Tutustumme kävelyllä Raunistulan historiaan. Kokoontuminen Wercafe. Kävelyä n. 2 km.
- KE 29.11. ja TO 30.11. klo 12 Tutustumme Biologiseen museoon. Kokoontuminen Turun työväenopiston edessä. Kävelyä n. 1 km. Pääsymaksu 3,5 €.

KE 13.12. klo 12 Iso-Puolalan joulu. Kokoontuminen Wercafe. Kävelyä n. 1 km.

TO 14.12. klo 12 Duo Maarit & Timo, joulukonsertti Maarian kirkossa. Maunu Tavastink. 2. Bussit 15A, 22A, (402, 401 Puutorilta).

Jos tarvitset avustajaa, ota yhteyttä KULTTUURIYSTÄVIIN vähintään kolme päivää ennen kävelytreffeille osallistumista, p. 046 920 4142, SPR Turun osasto

Lisätietoja kävelyistä:
Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
projektikoordinaattori, p. 044 082 0213
Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Järj. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry yhteistyössä Turun kaupungin ja Hali-Koiran kanssa.



Turun Seudun Nivelyhdistys

Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)
p. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
www.nivelposti.fi



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅRNEGÅNGS FÖRENING FÖR LEDPATIENTER RF

Toimisto on avoinna ma-to klo 10.00–13.00 sekä sovitusti muina aikoina. Lisätietoja tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia.
Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa nivelposti.fi/yhdistyksessa-tapahtuu.

Vanhustenviikko

Valtakunnallista Vanhusten viikkoa vietetään 1.–8.10.2022 teemalla

Tehdään iästä numero. Turussa halutaan eri tahojen kanssa tuoda esille myös tietoa menovinkeistä arjen iloksi ja yksinäisyyden lieventämiseksi. Turun vanhustenviikon ohjelma järjestetään yhteistyössä Ammatillisen seniorityön toimijat -verkoston sekä etsivän vanhustyön tahojen kanssa. Seuraa myös muuta ilmoittelua!

MAANANTAINA 2.10.2023

- klo 10.00–10.30. Reipasta liikuntaa ulkona
Paikka: Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24, p. 040 632 3382
(Ruusukorttelin hyvinvointikeskus)
- klo 10.00 Aloitustapahtuma yhdessä ulkoillen, musiikkia ja kahvia, Ispoinen
Paikka: Karderooپی (Kaarlentie 2).
Kotikulmilla ja Liiku lähellä -toiminnat, p. 044 709 5878
- klo 13.00–14.00. Verryytelyä ja kevyttä jumppaa ulkona, Suikkila
Paikka: Kokoon tuminen Srk-kodin edessä, Konstanzankatu 1, p. 040 632 3382
(Ruusukorttelin hyvinvointikeskus)
- klo 9.30–11.00 Rauhoittava metsäkävely
Lähtö: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen aulasta, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.
- klo 14.00–15.30. klo 14.00–15.30. Katsaus ikääntyneiden asiakasohjaus- ja ostopalveluysikköön. Paikalla kertomassa Varhan palveluohjaaja.
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.

TIISTAINA 3.10.2023

- Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkit Majakkarannassa ja Hirvensalossa, lisätiedot tämän Menovinkit-esityksen sivulta 4.
- klo 10.00–12.00. Digiopastusta
Maksutonta digiopastusta tietokoneen ja puhelimen käyttöön. Opastajina Verkosta Virtaa -opastajat. Ilmoittaudu etukäteen soittamalla p. 050 396 7006.
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhuhuone 3, Karviaiskatu 7.
- klo 10.00–14.00 välillä. Digiopastusta, opastusaika on tunnin.
Digiopastusta tietokoneen ja puhelimen käyttöön. Varaa oma aikasi p. 040 632 3382.
Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B.
- klo 12.00–14.00 tietoa Digivertaisopastajista
Fingerroosin säätien Löytävän vanhustyön asiantuntijat ovat kertomassa mm. Digivertaisopastajien toiminnasta, Brahenkatu 7.
- klo 13.00–15.00. Päivätanssit: Orkesterina Ari ja Nico Rantanen
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.

KESKIVIikkONA 4.10.2023

- klo 10.00–14.00 välillä. Yhteisöllinen tauluhuovutus
Huovutetaan yhdessä taulu Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen aulatilaan.
Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 B, p. 040 632 3382.
- klo 13.00–15.00. Yleisötilaisuus: TIETOA JA VIRKEYTTÄ SYKSYYN! Ajankohtaista tietoa hyvinvointia ja terveyttä edistävästä aiheista. Myös Viis papeista -yhtye esiintyy.
Paikka: Valtion virastotalon auditorio, Itsenäisyydenaukio 2. Turun kaupungin vanhusneuvoston järjestämä. Ilmoittautuminen 1.10.2023 mennessä puhelimitse p. 0400223213 sähköisesti www.lyyti.fi/reg/TIETOA_JA_VIRKEYTTA_SYKSYYN_8374
- klo 13.00–15.30. Luento: Iloa ja hyötyä digistä: Digituki ja vertaisoppiminen taitojen ja osallisuuden tukena, Emmaleena Niemi SenioriSurf, Vanhustyön keskusliitto
Paikka: Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän juhlasali, Eerikinkatu 3
Ohjelma: luento, kahvittelua, ilmainen arvonta, yhteislaulua yms.
Ennen tapahtuman alkua eläkeläisillä on mahdollisuus lounastaa Naakassa, 8 €. Järjestäjä: Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä, Vanhustyön diakoni, p. 040 3417 313.
- klo 14.00–15.30. Verkkoluento ja keskustelu: Senioreihin kohdistuvat huijaukset ja petokset, erikoissuunnittelija Markus Alanko.
Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen näyttää verkkoluennon ja ohjaa keskustelua.
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.

TORSTAINA 5.10.2023

- klo 13.00 Lähitori Iso-Heikki: Nivelrikon itsehoito -luento ja tietoa Turun Seudun Nivelyhdistyksen toiminnasta. Varhan ikäihmisten palveluohjaaja tavattavissa.
Paikka: Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4
- klo 10.00–10.45. Sauvakävelyä porukalla
Lähtö Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen pääoven luota, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.
- klo 13.00 Konsertti: Lea Laven ja Timo Rautala esiintyy
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.
- klo 13.00–15.00 Fingerroosin säätiön Löytävän vanhustyön asiantuntijat tavattavissa Hansa-korttelissa, kertovat senioreille suunnatuista palveluista.
- klo 14.00–15.30. Tanssit: Jarkko Salmi ja Sunsett
Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen juhlasali, Puistokatu 11 B, p. 040 632 3382.

PERJANTAINA 6.10.2023

- klo 10.30. Luento: Hyvinvointia ja voimaa ruuasta, Gery ry
Paikka: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasali, Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006.
- klo 13.00–13.45. Lihaskuntoa ylläpitävää ja vahvistavaa kiertoarjoittelua
Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen liikuntasali, Puistokatu 11 B, p. 040 632 3382.
- klo 13.00–14.30. Laulaen iloa saamme -musiikkitalaisuus Omaishoitokeskuksessa
Paikka: Omaishoitokeskus, Vanha Hämeentie 105.
Tervetuloa juhlistamaan vanhustenviikkoa ja Euroopan omaishoitajien päivää yhdessä Leena Suomisen johdolla. Lisätietoja p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



MUISTINEUVONTA

Kaipaatko apua muistiongelmiiin tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairauden tuomat arjen haasteet, vaiko tulevaisuuteen varautuminen ja edunvalvonta-asiat? Muistineuvojamme antaa henkilökohtaista tietoa ja ohjausta sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

- Täytä yhteydenottopyyntö, niin muistineuvoja soittaa sinulle. Lomakkeen täyttäjänä voi olla myös läheisesi:
www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/
- Soita ja lähetä sähköpostia mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten.
Muistineuvonta Varsinais-Suomen alueella
Muistineuvoja Leeni Eriksson, p. 040 673 3831 tai leeni.eriksson@muistiturku.fi

VARSINAIS-SUOMEN MUISTIYHDISTYS LIIKUNTAA ARKEEN – YKSILÖLLISET KOTIKÄYNNIT

Palvelun tavoitteena on aktivoida ja motivoida muistisairas ja mahdollisesti myös hänen läheinen/omaishoitaja säännölliseen liikunnalliseen toimintaan arjessa.

Liikuntaa arkeen -palvelu toteutetaan yksilöllisinä kotikäynteinä asiakkaan omassa toimintaympäristössä. Käynnit aloitetaan alkukartoituksella, sisältäen esimerkiksi kuntotestauksen. Alkukartoituksen pohjalta laaditaan yhdessä viikoittainen liikuntasuunnitelma, suunnitelmaa toteutetaan aluksi yhdessä, jonka jälkeen suunnitelmaa toteutetaan itsenäisesti. Palvelu sisältää tarpeen mukaan 3–5 kotikäyntiä.

Lisätietoa ja ajanvaraus yksilöllisiin kotikäynteihin:
Fysioterapeutti Selja Eskonen, p. 040 199 0551 tai selja.eskonen@muistiturku.fi

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

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 nostalgiakävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00).

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00
Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00 p. 02 251 8549
tai www.avustajakeskus.fi

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

Vapaaehtoisen avustajan pyyntö tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen. Asiakas maksaa 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?

Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

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 kotihoiton 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.

Kaipaatko ystävää?

Kirkko Turussa
ja Kaarinassa 

Ulkoilu- ja juttuseuraa ikäihmisille

Kaipaatko apua ulkoiluun tai juttuseuraa päiviesi piristykseksi? Onko takanasi jo 70 vuotta elämää ja asut yksin? Vapaaehtoinen ystävä vierailee luonasi 2–4 kertaa kuussa, 1–1,5 h kerrallaan. Ystävän vierailu on sinulle maksutonta. Huomioi, että vapaaehtoinen ystävä tuo iloa ja virkistystä arkeen, hänen tehtäviinsä eivät kuulu kodin- tai terveydenhoitoon liittyvät tehtävät eikä avustaminen arkiaskareissa.

Lisätiedot: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara
p. 040 341 7551 taru.rajavaara@evl.fi, Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Suunta-hanke – tukea elämän mielekkyyden löytämiseen!



Oletko yli 60-vuotias ja kaipaat syvempää pysähtymistä mielesi hyvinvoinnin äärelle? Oletko kokenut yksinäisyyttä tai jäänyt yksin pohtiessasi ihmissuhteisiin, luopumiseen ja elämän merkityksellisyyteen liittyviä kysymyksiä?

Tule keskustelemaan luotettavan vapaaehtoisen kanssa mielesi hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Keskustelun keskiössä ovat sinun ajatuksesi, tunteesi ja näkökulmasi. Koulutetun vapaaehtoisen tehtävänä on kuunnella ja ohjata keskustelua.

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää:

Hankepäällikkö Karima Karppinen, karima.karppinen@evl.fi, p. 040 341 7765 tai
Hankekoordinaattori Heini Hannuksela, heini.hannuksela@evl.fi, p. 040 341 7492
www.loydasuunta.fi

Hanketta toteuttaa Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä yhteistyössä Fingerroosin säätiön, Tukenasi ry:n, Turun kaupungin ja Turun seudun vanhustuki ry:n kanssa.

Avustajakeskus



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Itäinen pitkäkatu 68

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00 p. 02 251 8549
tai www.avustajakeskus.fi

Säännölliset tapaamiset voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä. Asiakas maksaa avustajalle 7 €:n kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 €). 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.

Kysy lisää MUISTIKaVeRi-toiminnasta:

Muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä joko säännöllisesti tai silloin tällöin. Mahdollisuuksia on monia ns. naapuriapua unohtamatta. Tästä esitteen osasta löydät esimerkkejä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista Turussa.

Turun seudun valikkoryhmä



Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.
www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Hyvän mielen joulukuusi Hansakorttelissa 24.11–17.12.2023

Kuusesta voi käydä poimimassa helposti toteutettavan, kanssaihmistä ilahduttavan teon. Pienetkin välittämisen teot ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Ne osoittavat teon kohteena olevalle, että hänestä välitetään ja hän on välittämisen arvoisen. Kuuseen on koottu Turun seudun valikkoryhmän tahojen toiveista tulleita kertaluonteisia vapaaehtoistehtäviä. Aputonttuinaideoimassa ja kuusen pystytyksessä apuna toimivat Turun Siskojen ja Simojen vapaaehtoiset.

Lähde kirjaston lukulähetiksi



Pääkirjaston aula ke 8.11.2023 klo 17.00–18.30
Lukulähetit ovat kaupunginkirjaston vapaaehtoisia, jotka lukevat ääneen ikäihmisille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 7.11.2023 mennessä: olli.hirvonen@turku.fi
p. 040 192 5526

Pidä huolta -kansiot

Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehävän?

Voit tutustua Turussa oleviin monipuolisiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin Pidä huolta -kansioista, jotka löydät Turun kaupungin pääkirjaston aulasta, lähikirjastoista ja Perhetalo Heidekeniltä. Kansioita voi selata myös Lähitori Iso-Heikissä sekä Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä, joissa on mahdollisuus pohtia yhdessä järjestötyöntekijän kanssa avoimia vapaaehtoistehtäviä.

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 6
ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Vertaisviestijäksi omalle asuinalueelle



Liiku lähellä, viesti vertaisena -hankkeessa etsimme toimintojen ulkopuolelle jääneitä turkulaisia ikäihmisiä ja tuemme heidän liikkumismahdollisuuksiaan lähellä kotia.

Tiedätkö sinä, mitä toimintoja alueellasi järjestetään?

Haluaisitko lähteä mukaan Vertaisviestijäksi ja tulla innostamaan muita? Vertaisviestijät viestivät Turun kaupungin liikuntapalveluiden sekä erilaisten yhdistysten tuottamasta toiminnasta omalla asuinalueella.

Vertaisviestijänä pärjät tavallisen ihmisen taidoin: voit olla esim. innostaja, tsemppaaja, saattaja tai tiedottaja. Samalla pääset tuomaan ikääntyneiden toiveita kuuluviin, rooleja on monia! Voit hyödyntää omia taitoja ja verkostoja, järjestämme myös koulutusta.

Kysy tai lue lisää: mira.berg@kotikunnas.fi, p. 044 082 0256
anni.niemi@kotikunnas.fi, p. 044 709 5878
www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella
www.facebook.com/liikulahella/

Turun Siskot ja Simot

**KOTIKUNNAS**

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Hauskuus ei ole haitta vapaaehtoistoinnassa! Sopii myös kiireisille ja sitoutumiskammoisille!

Siskot ja Simot tuovat iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään pop up -tempausten eli välittämisen keikkojen kautta. Meille voit tulla vaikka yhden kerran keikkailemaan. Ymmärrämme, että muuttuvat elämäntilanteet ja halu tehdä hyvää useiden eri asioiden eteen vaikeuttavat ajan antamista, ja siksi haluamme tehdä vapaaehtoistoinnasta mahdollisimman helppoa ja joustavaa.

Kanssamme et myöskään ole hyväntekohommista yksin, sillä toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä. Keikkailu yhdessä on mukavampaa! Poikkeuksena on esim. korttitempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin. Korttitempauksia järjestämme usein monen yhteistyötahon kanssa. Tänäkin vuonna on tulossa jälleen perinteinen Joulukorttitempaus! Seuraa ilmoittelua!

Tervetuloa keikoille mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

Minne voin kertoa ideani?

Turussa Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeiltä ihmisiltä itseltään. Tule kertomaan oma ideasi Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijälle, joka vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot -suunnitteluryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kuka tahansa on tervetullut mukaan. Tule kertomaan ideasi Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijöille – löydät heidät esim. Paattisten tai Jyrkkälän karaokehetkien yhteydestä tai omaishoitoviikon pysäkeiltä.

Lisätiedot Menovinkit-esityksen sivulta 48 (Paattinen), sivulta 4 (Runosmäki) ja sivulta 50 (Jyrkkälä).

Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?

Voit liittyä mukaan sähköpostirinkiimme, jolle tulemme lähettämään tietoja aina seuraavista keikkamahdollisuuksista. Sähköpostirinkiin voit ilmoittautua lähettämällä viestiä osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi. Jos et käytä sähköpostia, voit pyytää tekstiviestejä keikoista soittamalla numeroon 045 7750 0068 tai 045 7750 0197. Keikoista ilmoittelemme myös [facebook.com/TurunSiskotjaSimot](https://www.facebook.com/TurunSiskotjaSimot) -sivuillamme.

Esimerkkejä tulevista keikoista:

**Tule innostajaksi tanssilattialle, juttuseuraksi tai
hyvänmielen tuojaksi senioreille suunnattuun discoiluun!**

Pop up -vapaaehtoisten odotamme tulevan paikalle
30 min ennen tapahtumia, jolloin opastamme tehtävään.

Molempiin on ennakkoilmoittautuminen:
menovinkit@kotikunnas.fi, p. 045 77500 068.

+65 disco

pe 6.10.2023 klo 13–15 Vimmassa, Aurakatu 16.
Lisätietoja tapahtumasta esitteen sivulta 16.

Pikkujouludisco

to 31.11. 2023 klo 13–14.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa.

Onko sinulla vitsejä takataskussa, mutta yleisö puuttuu?

Tule kanssamme järjestämään ensimmäistä pienimuotoista
vitsivieköön tapahtumaa 8.11.2023 klo 12.00–13.00.

Lisätietoja: menovinkit@kotikunnas.fi, p. 045 77500 068.

Tulossa myös perinteeksi muodostunut Joulukorttikampanja. Seuraa ilmoittelua.

Hauskuus ei ole haitaksi vapaaehtoistoiminnassakaan. Tervetuloa mukaan!

SPR Turun osasto



Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa uusia vapaaehtoisia eri toimintoihin, esim. henkilökohtaisiksi ystäviksi, varaisovanhemmiksi, saattajiksi ja ulkoiluttajiksi. Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Uutena toimintana meillä on alkanut varaisovanhempitoiminta, lisää mummoja ja pappoja kaivataan mukaan! Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkärireissuille. Ulkoilutuksia meillä on Runosmäen, Liinahaan ja Kerttulin vanhainkodeissa, Kuralassa Kulkurin valssissa ja Koivulassa Vuokkokodissa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen p. 046 920 4142 (ma–to klo 10.00–14.00)
tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi

Turun Seudun Vanhustuki



Ystävätoiminta

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia esim. tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat vanhuksen joka toinen viikko. Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssillemme. Kurssille osallistuminen ei velvoita sinua aloittamaan toimintaa.

Syksyn kurssit

Ke 18.10.2023. klo 13.00–16.00

Ke 15.11.2023 klo 16.30–19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja: p. 045 613 8839

tai www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/ystavatoiminta

Kuntoilukummitoiminta

Ryhtyisitkö kuntoilukummiiksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle? Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumpaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa. Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummi-kurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Syksyn kurssit

Ti 10.10.2023 klo 13.00–16.00

Ti 7.11.2023 klo 16.30–19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja: p. 050 544 3313

tai www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiiksi

Keikka-auttaja

Keikka-auttaja auttaa yli 80-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan. Mukaan pääset osallistumalla Keikka-auttaja-kurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Syksyn kurssit

ma 2.10.2023 klo 9.00–12.00

Ti 31.10.2023 klo 16.30–19.30

Ilmoittaudu/lisätietoja: p. 040 709 0073

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



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 vapaaehtoistoimintasi ajan. Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioiden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja avustajat

Vapaaehtoisena voit toimia ohjaajana tai järjestelyapuna ryhmässä, muistikahvilassa ja tilaisuuksissa.

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

Muistiaktiivit-vaikuttajaryhmä

Varhaisvaiheen muistisairautta sairastavat ihmiset ja heidän läheiset voivat toimia vapaaehtoisina maakunnallisessa Muistiaktiivit-asiantuntijaryhmässä, joka tekee vaikuttamistyötä muistiperheiden hyvinvointia koskeviin asioihin liittyen.

Kysy lisää Muistiaktiivit-toiminnasta: Sanna Kytölä p. 040 1618 438
sanna.kytola@muistiturku.fi

Arkikaveri



Fingerroosin säätion vapaaehtoistoiminta

Lähde mukaan löytävän vanhustyömme vapaaehtoiseksi Arkikaveriksi ikääntyneelle. Mitään erikoistaitoja ei tarvita – saat tehtävään tarvittavan tuen ja perehdytyksen meiltä. Pääset halutessasi mukaan myös aihepiireihin liittyviin maksuttomiin lisäkoulutuksiin ja virkistystoimintaan.

Lisätietoja: Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Annika Sabell, p. 044 740 9863
annika.sabell@fingerroos.net, www.fingerroos.net/vapaaehtoistoiminta

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkko Turussa
ja Kaarinassa



Ystävätoiminnan vapaaehtoiset

Moni ikäihminen kokee yksinäisyyttä, kaipaa juttuseuraa, ystävää ulkoiluun tai kaveria tapahtumiin osallistumiseen. Tule mukaan ystävätoimintaan ilahduttamaan ja antamaan merkityksellisyyden kokemuksia ikäihmisille Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän alueella.

Lisätiedot: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara
p. 040 341 7551, taru.rajavaara@evl.fi

Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät

Karderoopi, Kaarlentie 2, 20880 Turku

Karderoopissa on tarjolla monipuolisesti erilaisia lyhyt- ja pitkäaikaisia vapaaehtoistehtäviä. Vaateavun parissa voit esimerkiksi palvella asiakkaita, tehdä pyykkihuoltoa, silittää vaatteita ja käydä läpi lahjoituksia. Lisäksi Karderoopissa tehdään käsitöitä, pieniä korjaustöitä sekä uusiotuotteita.

Lisätiedot: Emma Storgård, p. 040 341 7486 ja Kirsi Järvinen, p. 040 341 7656,
Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkko Turussa ja Kaarinassa vammaistyön vapaaehtoistehtävät

Haluatko lähteä harrastus- tai juttukaveriksi eri tavalla vammaiselle? Myös ryhmätoimintoihin ja vammaistyön tapahtumiin kaivataan apukäsiä. Lilja-lehden lukijana voit tuoda seurakunnan lehden kaikille saavutettavaksi.

Lisätiedot: kehitysvammaistyön diakoni Tarja Muurinen, p. 040 341 7280 ja
vammaistyön diakoni Tanja Rantapere, p. 040 34 17244

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

Kirkon keskusteluavun päivystäjä on lähimmäinen, joka ottaa yhteydenottajan vakavasti, pyrkii kuuntelemaan ja ymmärtämään häntä. Päivystäjä tukee yhteydenottajaa löytämään itse elämäänsä parhaiten sopivia ratkaisuja. Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chattiin.

Lisätiedot: Riitta Räsänen, riitta.rasanen@evl.fi, p. 040 341 7245.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa saattohoidon vapaaehtoistointia

Turun alueen ikääntyneiden ympärivuorokautisen palveluasumisyksikköihin haetaan vapaaehtoisia saattohoidossa olevien asukkaiden tueksi. Hoitohenkilökunnalla ei ole useinkaan aikaa olla kuolevan vierellä niin paljon kuin haluaisivat. Vapaaehtoiset ovat kuolevan vanhuksen viimeisillä hetkillä kuuntelijoina ja läsnäolijoina. Et ole tehtävässäs yksin vaan toimit osana saattohoidon vapaaehtoisten tukihenkilötiimiä. Tehtävä edellyttää saattohoidon vapaaehtoistoinnin peruskurssin suorittamista ja sitoutumista tehtävään. Koulutukseen tulevat haastatellaan. Vapaaehtoisena saat tehtävässä toiminnanohjausta ja vertaistukea.

Lisätiedot: Ulla Mäenpää, p. 040 341 7218, ulla.maenpaa@evl.fi
ja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551, taru.rajavaara@evl.fi

Kirkko Turussa ja Kaarinassa Lauluryhmä Pilkahdus

Lauluryhmä Pilkahdus keikkailee vanhusten asumispalveluyksiköissä eri puolilla Turku ja Kaarinaa noin kerran viikossa päiväsaikaan. Lauluharjoitukset pidetään Diakoniakeskuksessa kerran kuukaudessa maanantaisin klo 15. Ryhmään toivotetaan tervetulleeksi jokainen, joka pitää ryhmätoiminnasta, on valmis sitoutumaan toimintaan, tykkää laulamista tai soittamisesta ja viihtyy vanhusten parissa.

Lisätiedot: Ulla Mäenpää, p. 040 3417 218, ulla.maenpaa@evl.fi

Kirkko Turussa ja Kaarinassa vapaaehtoiseksi hoivakotiin tai palvelutaloon

Moni vanhus kaipaa seuraa ja piristystä päivään. Vapaaehtoisena voit vieraila hoivakodissa tai palvelutalossa sinulle sopivalla aikataululla esimerkiksi kerran tai kaksi kuukaudessa. Tehtävät voivat olla ulkoilukaverina tai juttuseurana toiminen, toiminallisen piirin vetäjäksi, koiran kanssa tassutoverina vanhuksien ilahduttaminen. Tehtävät ovat kuitenkin tavallisen ihmisen kokoisia ja tarjoamme vapaaehtoisille tukea ja koulutusta.

Lisätiedot: Ulla Mäenpää, p. 040 341 7218, ulla.maenpaa@evl.fi

Kirkko Turussa ja Kaarinassa Surusiskot ja -veljet vapaaehtoiset

Olisiko sinulla aikaa ja voimavaroja toimia vapaaehtoisena auttaen surupolkunsa alkuvaiheessa olevaa? Voisit ajatella esimerkiksi toimivasi kahdenkeskisenä rinnalla kulkijana, päivystäväsi hautausmaalla pyhäinpäivänä tai toimivasi sururyhmässä vertaistukijana. Tarjoamme sinulle mahdollisuuden ja perehdytyksen valmistautua tukijaksi surussa perehdytyksessä. Haastatteleme tehtävästä kiinnostuneet.

Lisätiedot: vanhustyön diakoniatyöntekijä Marita Rantanen, p. 040 341 7313

Kirkko Turussa ja Kaarinassa vapaaehtoistyön peruskurssi

Peruskurssi järjestetään keväällä ja syksyllä. Syksyn kurssipäivät ovat ti 1.11.2023 ja 8.11.2023 klo 16.45–19.30 Diakoniakeskuksessa, Puutarhakatu.

Ilmoittautumiset 2.–20.10.2023 työntekijöille tai
Lyyti-linkin kautta: www.lyyti.in/vapaperuskurssisyksy2023

Kurssin tavoitteena on auttaa löytämään oma paikka Turun ja Kaarinan seurakuntien tarjoamassa auttamistyössä. Koulutuksessa tutustutaan seurakuntien tarjoamaan vapaaehtoistoiintaan ja sen periaatteisiin sekä diakoniatyöhön. Kurssilta saa lisäksi tietoa vuorovaikutuksesta erilaisten ihmisten kanssa sekä siitä, miten omasta jaksamisesta vapaaehtoisena voi huolehtia.

Lisätiedot: Ulla Mäenpää, ulla.maenpaa@evl.fi, p. 040 341 7218
tai Taru Rajavaara, taru.rajavaara@evl.fi, p. 040 341 7551

Lahja lapselle keräykseen vapaaehtoiseksi

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön keräys, missä lapset saavat itse toivoa joululahjaa. Lahjatoiveet kerätään Turun ja Kaarinan alueen diakoniatyön asiakasperheiltä, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Lahjat toimitetaan diakoniatyön kautta luotettavasti perille. Voit lähteä mukaan keräykseen vapaaehtoiseksi tai lahjoittajaksi.

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi 6.–22.10.2023 Lyyti-linkin kautta:
www.lyyti.in/lahjalapsellevapaaehtoiseksi2023

Lisätiedot: vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Mia Lehtonen, p. 040 341 7238
mia.lehtonen@evl.fi tai lahjalapselle.fi

Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaa- ehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!



Avustajakeskus

Itäinen Pitkäkatu 68

www.avustajakeskus.fi

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 Pohjola, p. 0400 239 806, Turku

Hanna-Riikka Harju, 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 virkistytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Oletko kiinnostunut pyhiinvaellus- keskuksen vapaaehtoistöistä?



Vapaaehtoisemme ovat paikalla Pyhiinvaelluskeskuksessa muutaman tunnin kerrallaan neuvoen, avustaen ja infoten pyhiinvaelluskysymyksissä. Aikaisempaa kokemusta pyhiinvaelluksesta tai pyhiinvaellusreiteistä ei tarvita. Järjestämme vapaaehtoisille perehdytyksen, jossa kerromme kaiken tarvittavan.

Ota yhteyttä: pyhiinvaelluskeskus@evl.fi tai Karoliina Haapalehto p. 050 535 8926

Suunta-hanke – tuulta siipien alle!



Kiinnostaako sinua ihmisen sisäisen hyvinvoinnin äärelle pysähtyminen?

Oletko etsinyt lyhytkestoista vapaaehtoistoiminnan muotoa, joka mahdollistaa joustavuuden muiden kiireidesi keskellä? Tule mukaan toimimaan keskustelijana yli 60-vuotiaalle 3–6 tapaamisen ajan. Pääset osallistumaan neljän illan laadukkaaseen koulutukseen, jossa pohditaan ratkaisukeskeisyyttä, mielen hyvinvointia, ikääntymistä ja vapaaehtoistoimintaa.

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää:

Hankepäällikkö Karima Karppinen, karima.karppinen@evl.fi, p. 040 341 7765 tai
Hankekoordinaattori Heini Hannuksela, heini.hannuksela@evl.fi, p. 040 341 7492
www.loydasuunta.fi

Hanketta toteuttaa Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä yhteistyössä Fingerroosin säätiön, Tukenasi ry:n, Turun kaupungin ja Turun Seudun Vanhustuki ry:n kanssa.

Hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli



Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan pariin Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksiin. Hyvinvointikeskukset tarjoavat +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria.

Lisätietoja vapaaehtoistoinnasta saat hyvinvointisuunnittelijoilta:
Lehmusvalkaman hyvinvointisuunnittelija, p. 050 396 7170
Ruusukorttelin hyvinvointisuunnittelija, p. 050 553 0930.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Karviaiskatu 7, 20720 Turku
Asiakasneuvonta, p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Puistokatu 11 B, 20100 Turku
Asiakasneuvonta, p. 040 632 3382

Opastusta Fölin käyttöön

Fölikaverit on senioreista koostuva ryhmä, joka kannustaa ja auttaa muita iäkkäämpiä Fölin käytössä. Yhdessä voi vaikka tutkia aikatauluja, opetella uuden bussireitin tai kokeilla matkakortin lataamista netissä Fölikaupassa. Toiminnan tavoitteena on tuoda ikäihmisille varmuutta bussilla kulkemiseen.

Fölikaverit opastavat sinua juuri toivomassasi asiassa joukkoliikenteen käyttöön liittyen liittyen. Kauppatorin Monitoriin ja muihin päivystyspisteisiin voi tulla myös sopimaan yhteisen matkan tehtäväksi jonakin toisena päivänä. Opastus on maksutonta, mutta fölikaverin kanssa tehdyt matkat opastettava maksaa itse.

Fölikavereiden päivystysajat ja -paikat löydät osoitteesta: www.foli.fi/fi/fölikaverit

Oletko 65 vuotta täyttänyt ja kokenut Föllillä kukija? Ryhdy Fölikaveriksi!

Fölikavereissa pääset auttamaan muita ikäihmisiä ja viettämään aikaa mukavassa porukassa ikätoverien kanssa. Fölikaverit saavat toimintakaudelleen myös Fölin matkakortit.

Katso lisää osoitteesta: föli.fi/fölikaverit

Oletko kiinnostunut kannustamaan muitakin liikkeelle?



KOULUTTAUDU VERTAISLIIKUTTAJAKSI!

Vertaisliikuttaja-koulutuksessa perehdytään vertaisohjaajatasoisesti ikääntyneiden liikunnan ohjaamiseen sekä voima- ja tasapainoharjoitteluun. Osallistujilta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista vaan kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa muitakin liikkumaan riittävät. Koulutukseen sisältyy 16 lähioppituntia sisältäen teoriaa ja käytännön harjoittelua. Koulutuksesta valmistut "VertaisVeturiksi" ja voit jatkaa vertais-ohjaajana ikääntyneiden liikunnan parissa eri tahoilla. Kouluttajana toimii Turun liikuntapalveluiden liikuntapalveluvastaava Päivi Mecklin. Koulutus on maksuton.

Koulutuspäivät ja paikka: Perjantaisin 27.10., 10.11., 17.11. ja 24.11. klo 10.00–14.00
Iso-Heikin Palvelutalo (Revontulenkatu 4)

Ilmoittaudu mukaan 13.10.2023 mennessä: p. 050 554 6218 tai paivi.mecklin@turku.fi

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa?



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



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.

Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Lisätiedot: vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 7290 496
www.sippe.fi, www.facebook.com/SIPPEprojekti

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa työssä.

Esimerkkejä yhdistyksen vapaaehtoistehtävistä: päivätoiminnan ja Omaishoitokeskuksen vapaaehtoiset, ryhmien ohjaajat sekä omaishoitajien tukihenkilöt.

Lisätietoja vapaaehtoistoinnasta Saara-Kaisa Kasuriselta, p. 040 681 5664, saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com.

Valmennus omaishoitoperheen tukihenkilöksi haluaville järjestetään kahtena peräkkäisenä torstaina 19.10.2023 ja 26.10.2023 klo 16.00–18.30 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105.

Lisätietoja Jaana Tiihoselta, p. 040 561 4009, jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.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-to 10.00–13.00 sekä sovitusti muina aikoina.

Tule vapaaehtoiseksi Turun Seudun Nivelyhdistykseen

Toivotamme tervetulleeksi kaikki, jotka haluavat tehdä vapaaehtoistyötä Nivelyhdistyksessä. Vapaaehtoiset voivat toimia vertaisohjaajina, hoitaa kahvituksia, suunnitella tapahtumia tai lähteä tekemään vaikka Nivelposti-lehteä. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille pidetään kurssi ti 16.10. klo 16.30-19.

Ilmoittautuminen kurssille sekä lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta:

Kaisa Karvonen p. 045 234 3435, kaisa.karvonen@nivelposti.fi.

Sinustako varamummu tai -vaari?



Haluaisitko toimia vapaaehtoisena varaisovanhempana lapsiperheille Mummun ja vaarin tuvalla?

Mummun ja vaarin tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille varamummuille ja -vaareille. Tuvalla vietetään aikaa yhdessä leikkien ja jutellen ja lisäksi tarjotaan arki-illan helpotukseksi yhteinen ruoka.

Haemme mukaan uusia vapaaehtoisia Turkuun Pansion tuvalle sekä Kaarinan tuvalle. Varamummuiksi ja -vaareiksi sopivat ihmiset, jotka haluavat toimia lapsiperheiden parissa. Mummun ja vaarin tupatoiminta toteutuu yhtenä arki-iltana viikossa (klo 16.00–19.00 välillä). Vapaaehtoiset voivat osallistua omien voimavarojensa mukaan, vapaaehtoisen omien toiveiden mukaisesti.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Piia, p. 044 493 8588 ja Katja, p. 044 794 5708

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot P1–P3
haluamaasi kohteeseen.**

**Kenties pääset bussilla ovelle asti!
Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 74.**

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Syksyn ja talven menovinkit senioreille 2023 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus
yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha)

ja Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan kanssa

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Newprint Oy | PAINOS 5500 kpl

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Haluatteko tapahtumanne kevään esitteeseen?

Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi