



1.10.2024–31.1.2025

# Syksyn ja talven menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2024



Hei,

hienoa, kun olet löytänyt käsiisi tämän kotona asuville senioreille suunnatun, eri tahojen tarjoamia tekemisen vinkkejä sisältävän Menovinkit-esitteen!

Esitteeseen on koottu esimerkinomaisesti monipuolisia menovinkkejä ajalle **1.10.2024–31.1.2025** sekä tietoa mm. maksuttomista digiopastuspaikoista ja Varhan asiakasohjauksesta ikääntyneille. Eipä kannata vapaaehtoistoiminnan sivujakaan ohittaa! Toivottavasti näistä teemoittain esiteltävistä menovinkeistä ja neuvontanumeroista on iloa tai apua Sinulle! Seuraathan lisäksi lehti-ilmoittelua; kaikkien tahojen ilmoituksia ei tässä esitteessä ole, ja tapahtumatiidot täydentyvät syksyn ja talven kuluessa.

Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä, erityiskiitokset vapaaehtoisille!

Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivotamme juuri Sinulle mukavaa syksyä ja talvea – tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaan!

Ystävällisin terveisin,  
Liikkuvan resurssikeskuksen väki kumppaneineen

Menovinkit-esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Julkaisu on saanut tukea myös Turun Työväensäätiöltä. Julkaisuun sekä moneen esitteessä olevien järjestöjen toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä.



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**TURKU**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
rahoittama

# SISÄLTÖ

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

## SUURALUEET



<b>Keskusta</b> .....	<b>6</b>
<b>Varissuo–Lauste</b> .....	<b>29</b>
<b>Skanssi–Uittamo</b> .....	<b>33</b>
<b>Runosmäki–Raunistula</b> .....	<b>39</b>
<b>Maaria–Paattinen</b> .....	<b>45</b>
<b>Pansio–Jyrkkälä</b> .....	<b>49</b>
<b>Nummi–Halinen</b> .....	<b>51</b>
<b>Länsikeskus</b> .....	<b>54</b>
<b>Hirvensalo–Kakskerta</b> .....	<b>59</b>

## YLEISET ILMOITUKSET

<b>Digiopastusta</b> .....	<b>62</b>
<b>Virkistysmahdollisuuksia kotiin</b> .....	<b>67</b>
<b>Muut ilmoitukset</b> .....	<b>70</b>

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

<b>Tarvitsetko saattajan?</b> .....	<b>86</b>
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
<b>Kaipaatko ystävää?</b> .....	<b>88</b>
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
<b>Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?</b> .....	<b>90</b>

**RUOTSINKIELISIÄ** menovinkkejä löydät **För dig, Senior i Åbo** -oppaasta. Oppaan löydät osoitteesta [www.tukenasi.fi/tietoa-ja-toimintaa-senioreille](http://www.tukenasi.fi/tietoa-ja-toimintaa-senioreille). Painettua opasta voi kysellä esim. ruotsinkielisestä infopiste Luckanista, Aurakatu 1H. Lisätietoja: Abo@luckan.fi, p. 02 233 1986.

**Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen,** lisätietoa tämän esitteen sivulta 70.

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

Liikkuva resurssikeskus tuo järjestöjen ja julkisen puolen yhteistyönä neuvonnan ja palvelu-ohjauksen ihmisten arkisiin ympäristöihin lähelle koteja. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa V-S hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen palveluista, eri tahojen tarjoamista tekemisen vinkeistä sekä vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksista. Meiltä saa tietoa myös vanhenemisen ennakointiin liittyvistä asioista, mm. edunvalvontavaltuutuksesta. Tiedonkulku on kahden suuntaista: viemme senioreille tietoa ja samalla keräämme alueellisia kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi.



**Syksyn ja talven aikana liikumme esim. täällä:**

**Yhteistyössä Turun kaupungin Vanhusneuvoston kanssa meillä on seuraavat pysäkit. Tervetuloa tutustumaan myös Vanhusneuvoston toimintaan ja kertomaan alueellisia kuulumisia:**

- **ke 23.10.2024** klo 9.30–11.00 **Uittamon K-Marketin edusta**  
klo 13.00–14.30 **Varissuon kirjasto**  
(pysäkit ovat osa Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikkoja, lisätiedot sivulta 82-83).
- **ti 5.11.2024** klo 9.30–11.00 **Itäharjun Prisman edusta**  
(pysäkki on osa etsivää vanhustyötä tekevien tahojen tempausviikkoa, lisätiedot sivulta 84).

**Neuvonta-auto liikkuu järjestö- ja julkisen puolen työparityöskentelyllä myös mm.**

- **ti 5.11.2024** klo 13.30–15.00 **Lehmusvalkama**  
Menossa mukana Varjosta valoon -toiminta  
Turun Lähimmäispalveluyhdistyksestä sekä Turun Seudun Vanhustuki!
- **to 7.11.2024** klo 9.30–11.00 **Suikkilan K-Marketin edusta**  
klo 13.00–14.30 **Pernon K-Marketin edusta**  
Menossa mukana Fingerroosin Säätiön Löytävät!
- **ma 11.11.2024** klo 10.00–11.30 **Patterinhaka, Kanslerintien K-Marketin edusta**  
klo 13.30–15.00 **Runosmäen apteekin edusta, Piiparinpolun puoli**  
Menossa mukana Tukenasi ry:n Senioripysäkin Voimavarapiste!
- **ti 12.11.2024** klo 9.30–11.00 **Härkämäen K-Marketin edusta**  
klo 13.00–14.30 **Jäkärän aukio**  
Menossa mukana Vanhustyön diakoni!

Nämä esimerkkipysäkit ovat osa kiertuetta, mistä löydät lisätiedot tämän esitteen sivulta 84. Katso myös Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikon pysäkit esitteen sivulta 82–83.

Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimii myös Turun Siskot ja Simot -yhteisö, joka järjestää kaikille avoimia pop up -hyvän teon tempauksia. Tempausideoita voit tulla kertomaan neuvonta-autollemme! Siskot ja Simot toiminnasta lisätiedot tämän esitteen sivulta 92–93.



Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:

[www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus](https://www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus)

[www.kotikunnas.fi/hankeet/liikkuva-resurssikeskus](http://www.kotikunnas.fi/hankeet/liikkuva-resurssikeskus)

sähköpostitse [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi) tai puh. 045 77500 068 tai 045 77500 197



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

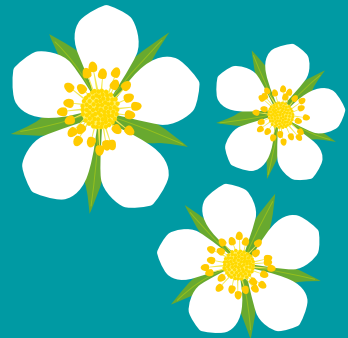
**var** Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue  
Egentliga Finlands  
välfärdsområde  
**ha**



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
rahoittama



# Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



# Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto



Ma 11.11.2024 klo 10.00–11.30 Patterinhaka / Kanslerintien K-Marketin edustalla yhteistyössä mm. Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaajan sekä Tukenasi ry:n Senioripysäkin Voimavarapisteen kanssa.

Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 84 sekä 4.

## Ruusukorttelin ikäntyneiden toiminta jatkuu syksyllä 2024

  
**Punainen Risti**  
Turun osasto



Tiedot tulevista eri tahojen järjestämistä tapahtumista löydät hyvinvointikeskuksen ilmoitustaulun lisäksi Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen omilta Facebook-sivuilta. Lämpimästi tervetuloa seuraamaan Facebook-sivuja sekä mukaan hyvinvointikeskusten tapahtumiin!

Kysy lisää: [ruusukortteli@gmail.com](mailto:ruusukortteli@gmail.com)

Ruusukorttelin toimintaa koordinoivat  
SPR Turun osasto ja Turun Seudun Vanhustuki ry.

## Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

**Yleisökaraoke Kerttulissa**



Tiistai 15.10.2024 klo 13.00–15.00  
Tiistai 12.11.2024 klo 13.00–15.00  
Tiistai 10.12.2024 klo 13.00–15.00  
Tiistai 14.1.2025 klo 13.00–15.00

Hovioikeudenkatu 3, 20500 Turku, juhlasali  
Tilaisuudet ovat maksuttomia.  
Karaoke kuuluu kaikille! Tervetuloa!





# Tule mukaan Senioriklupin toimintaan!



Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotila  
Hovioikeudenkatu 3, Turku



Löydä juttuseuraa sekä monipuolisia, vaihtelevia ohjelmia. Turun ammatti-instituutin opiskelijat ja opettajat/ohjaajat järjestävät kaikille avointa maksutonta senioritoimintaa. Mukaan voi tulla silloin kun itselle sopii, ei ilmoittautumista, ei sitoutumista.

Senioriklupi kokoontuu torstaisin klo 13.00–15.00:

**SYKSY 2024** Lokakuussa: 3.10., 17.10., 24.10. ja 31.10.  
Marraskuussa: 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11.  
Joulukuussa: 5.12., 12.12. ja 19.12.  
Torstaina 10.10. Senioriklupin toiminta on poikkeuksellisesti  
Henrikin kirkolla klo 13.00–15.00, osoite: Peltolantie 2.

**TALVI 2025** Tammikuussa: 9.1., 16.1., 23.1. ja 30.1.

Lisätietoja: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula, p. 040 635 0361  
tai s-postilla [anne-mari.kettula@edu.turku.fi](mailto:anne-mari.kettula@edu.turku.fi)

## VAPi ry ja Happy House

Ursininkatu 11  
p. 040 726 6003



Kaikille avoimessa ja esteettömässä kohtaamispaikka Happy Housessa on arkisin monenlaista ohjelmaa, mm. maanantaisin bingoa, keskiviikkoisin pelikerho sekä perjantaisin kuunnellaan kävijöiden toivemusiikkia.

Tilasta löytyy myös asiakastietokoneet sekä kahvinurkkaus, josta voi ostaa edullisesti juotavaa ja pientä purtavaa. Voit tulla piipahtamaan aukioloaikojemme puitteissa, milloin vain, vaikka rupattelemaan työntekijöiden kanssa tai lukemaan päivän lehden. Tervetuloa!

**Keskiviikkoisin pelikerho** klo 12.00–13.00  
Pelikerhossa pelataan yhdessä lauta- ja korttipelejä.

**Perjantaisin toivemusiikkia** klo 12.30–13.30  
Kuunnellaan yhdessä Happy Housen kävijöiden ja henkilökunnan musiikkitoiveita.

# Turun museokeskus



Apteekkimuseo ja Qwenselin talo

Avoinna: ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €,

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €.

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

Lisätiedot: 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.

- **Syysloma-opastukset**

12.–20.10.2024 klo 14.00

- **Luento: Laboratoriohuuruja ja mystistä symboliikkaa**

– Elohopean käyttö ja merkitykset länsimaisessa alkemiassa

19.10.2024 klo 14.00

- **Katetut joulupöydät -näyttely**

30.11.2024–5.1.2025

Näyttelyopastukset 1., 8., 15., 22., 26. joulukuuta 2024 ja 5.1.2025 klo 14.00

- **Jouluilta hämärtyy -opastukset**

1., 8., 15., 22., 26. joulukuuta 2024 ja 5.1.2025 klo 16.30

- **Lucian päivä**

13.12.2024

- **Ennustuksia uudelle vuodelle Qwenselin vaunuvajassa**

31.12.2024 klo 12.00–15.00

- **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.



## Biologinen museo / Keskusta

Avoinna: ti-su klo 9.00–17.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €,

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €.

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

Lisätiedot: turku.fi/biologinenmuseo

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

- **Luontoviikonloppu**

16.–17.11.2024 klo 10.00–15.00

## Kuralan Kylämäki / Kohmo

Kuralan Kylämäki on aito 1950-luvun neljän tilan maalaishylä, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Kylämäen upeissa maalaishylämaissa voi ulkoilla ympäri vuoden ja tapahtumien yhteydessä pääsee tutustumaan 1950-luvun arkiseen elämänmenoon ja alueella sijaitseviin rakennuksiin.

Museorakennukset ovat avoinna tapahtumien aikana. Kokeiluverstas on avoinna tapahtumien, työpajojen ja kurssien aikana.

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

Jaanintie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi

Lisätiedot: turku.fi/kuralankylamaki

- **Taitotiistait**

tiistaisin 3.9.–10.12.2024 klo 13.00–17.30

- **Syyslomapäivät**

16.–17.10.2024 klo 11.00–16.00

- **Hämärän hyssy ja hurjia tarinoita - Ilta pimeässä Iso-Kohmon talossa**

5.11. ja 12.11.2024 klo 17.30

- **Kankaanpainanta-tapahtuma Kylämäen Verstaalla**

16.11.2024 klo 11.00–17.00

- **Perinteiset kynttiläpajat**

30.11.–1.12.2024 klo 13.00–15.00 ja 15.00–17.00

- **Isoäidinaikainen joulu**

7.–15.12.2024 la-su klo 11.00–17.00, ti-pe klo 9.00–14.00

- **Jouluiset työpajat**

7.–8.12.2024 klo 12.00–16.00 ja 14.–15.12.2024 klo 12.00–16.00

- **Joululahjavalvojaiset**

10.12.2024 klo 16.00–21.00

## Turun linna / Satama

Avoinna: ti–su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 14 €, 7–15-vuotiaat 6 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 7 €, perhelippu 33 €.

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**

la ja su 5.–6.10.2024 klo 12.15 ja 16.30, la ja su 2.11.–1.12.2024 klo 12.15

- **Syysloma Turun linnassa**

la–su 12.–13.10.2024 sekä ti–su 15.–27.10.2024

- **Rikokset, rangaistukset ja vankilat -kierrokset**

la ja su 2.11.–1.12.2024 klo 16.30. HUOM! Ei la 9.11.2024

- **Kolkkojen kohtaloiden linna -kierros**

perjantaisin 1.–29.11.2024 klo 19.00, 19.20 ja 19.40

- **Turun Vanha Musiikki ry:n 10-vuotisjuhlakonsertti Kuninkaansalissa**

24.11.2024 klo 15.00

- **Himmelikurssi**

16.11.2024 klo 12.00–16.00 ja la 23.11.2024 klo 12.00–16.00

- **Piparkakkumuotin kaiverruskurssi**

su 17.11.2024 ja su 24.11.2024 klo 12.00–16.00

- **Turun linnan piparkakkukurssi**

la 30.11.2024 klo 12.00–16.00

- **Joulunviettoa hovissa ja säätyläiskodeissa -kierros**

7.–22.12.2024 lauantaisin ja sunnuntaisin klo 11.00 ja 13.00

- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

Pohjoisen näyttelyhallin kokoelmanäyttelyssä on esillä yli 800 esinettä ja pukua, joiden kautta avautuu ikkuna 1600–1800-lukujen säätyläiskulttuuriin.

## WAM Kilta Galleria Taiteen talossa / Keskusta

WAMin näyttelytoiminta sijaitsee toistaiseksi Taiteen talon Kilta Galleriassa WAMin peruskorjauksen ajan. WAM avataan uudelleen syksyllä 2026.

Lisätiedot: wam.fi

- **Heini Aho: Jakaus** 15.9.2024–2.2.2025

- **WAMin Kilta Gallerian työpajassa**

- Kuvataidekurssi nuorille ja aikuisille torstaisin 24.10.–28.11.2024 klo 17.00–19.00

- Avoimet kuvataidetyöpajat 2.–3.11.2024 klo 12.00–15.00,

- 16.11.–17.11.2024 klo 12.00–15.00 ja 11.–12.1.2025 klo 12.00–15.00.

## Luostarinmäki / Vartiovuori

Avoinna: Avoimien porttien aikana ti-la 8.-19.10. sekä joulunaikana 30.11.-30.12.2024

Liput: aikuiset 10 €, lapset (7-15-vuotiaat) 4 €,  
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet 5 €, perhelippu 24 €.  
Vartiovuorenkatu 2, p. 02 262 0350, luostarinmaki@turku.fi  
Lisätiedot: turku.fi/luostarinmaki

- **Avoimet portit**  
ti-la 8.-19.10.2024 klo 10.00-17.00
- **Jouluvalmisteluja Luostarinmäen kodeissa ja verstaissa**  
30.11.-1.12.2024 klo 10.00-16.00
- **Luostarinmäen joulu -näyttely**  
30.11.-31.12.2024
- **Luostarinmäki lyhtyjien valossa -opastukset**  
to 28.11. klo 16.00, la 30.11. klo 16.00, to 5.12. klo 16.00, la 7.12. klo 16.00,  
to 19.12. klo 16.00, la 21.12. klo 16.00 ja la 28.12.2024 klo 16.00
- **Tapaninlaulajaiset**  
26.12.2024 klo 15.00

---

## Kupittaankadun Olotila

Auralan  
Setlementti



Kupittaankatu 63, 20700 Turku  
Yhteyshenkilö Kati Vallenius, kati.vallenius@aurala.fi, p. 050 551 5746

### Naapurustokahvit ja Senioriolkkarin toimintatorstai

Torstaisin klo 13.00-15.00 Kupittaankadun olotilassa

Joka torstai ihan kaikille avoimet ja maksuttomat naapurustokahvit sekä pieniä toimintatuokioita, myös vierailevia toimijoita ohjelmaa vetämässä. Tuokiot ovat osa Senioriolkkarin toimintaa, joka saa rahoituksen Turun kaupungille lahjoitetuista testamenttivaroista.

# LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



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

Aika: torstaisin klo 13.00, syyskauden viimeinen kerta 28.11.2024

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

Syksyn 2024 teemoja mm.

- 3.10. poikkeuksellisesti klo 14.00 **Kelan yli 60-vuotiaille suunnatut palvelut.** Luennon jälkeen mahdollisuus asioida Kelan palveluneuvojan kanssa.
- 10.10. **Onnellinen vanhuus**  
Luennoitsijana geriatrian erikoislääkäri Maaria Seppälä.  
Tietoisku Varhan ikäihmistenpalveluohjauksesta, palveluohjaaja tavattavissa klo 13.00–15.00.
- 14.11. **Turvallinen, esteetön koti ja apuvälineet.**  
Asiantuntijana toimintaterapeutti Varhan Toimintakykyä tukevista palveluista.
- 21.11. **Ikäihmisen uni ja nukkumaergonomia.**  
Unikulman asiantuntija luennoi.
- 28.11. **Voimavaroja elämänmuutoksiin.**  
Asiantuntijana Katja Tujunen Senioripysäkin Voimavarapisteeltä.

Torstaisin klo 12.00–12.45 kokoontuu senioritalon kuntosalilla **Liiku lähellä -ryhmä**, joka on tarkoitettu erityisesti Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa ryhmäläisten toiveiden mukaan, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua tai ulkoilua.

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset löydät tapahtumakalenterista [www.tukenasi.fi](http://www.tukenasi.fi).

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

Tervetuloa Lähtötorille!

# Senioripysäkki

## – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Olavintie 2, 20700 Turku  
tukenasi.fi

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

**Tervetuloa vertaistuelliseen keskusteluiltapäivään** pe 15.11.24 klo 13.00–14.30.  
Teemana **yksinasuminen elämänmuutoksen jälkeen.**

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

Lisätietoa ja ennakoilmoittautumiset: Marika Siika, p. 040 5866 055

### KESKUSTELURYHMÄTOIMINTA

Senioripysäkin terapeuttiset ja voimavarakeskeiset, määräaikaiset 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.

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

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

### 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 60+ ikäinen 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 5289 103, katja.tujunen@tukenasi.fi

# Tanssin iloa kaikille!

## Tanssiseura sekahaku, 60 + tanssikurssit

TANSSISEURA  
**SEKAHAKU**

Kurssit 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 (9.9.–9.12.2024 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, **PERUSTEET**

7.10. Tango 1	4.11. Cha Cha	2.12. Bugg
14.10. Tango 2	11.11. Hidas Valssi 1	9.12. Kävelyjenkka
21.10. Rumba Bolero 1	18.11. Hidas Valssi 2	
28.10. Rumba Bolero 2	25.11. Valssi	

### TANSSIKURSSIT PYRKIVÄN URHEILUTALOLLA, Tuureporinkatu 2, Turku

Keskiviikkoisin (11.9.–11.12.2024 välisenä aikana) klo 16.00–17.30, **KESKITASO**

2.10. Lavablues	6.11. Kävelyhumppa	4.12. Kävelyjenkka
9.10. Rumba Bolero 1	13.11. Masurkka	11.12. Kävelyhumppa
16.10. Rumba Bolero 2	20.11. Senioripolkka	
23.10. Hidas Valssi 1	27.11. Bugg	
30.10. Hidas Valssi 2		

Hinta/kerta: 10 € (jäsen), 14 € (ei-jäsen). Jäsenmaksu: 30 €/vuosi.

Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

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

## SENIORIJELPPI

### – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



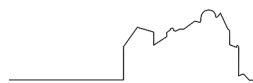
Avoinna ma–to klo 10.00–14.00

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



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

Avoinna: ti–pe klo 11.00–19.00, la–su klo 11.00–17.00

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

Ilmaislta joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 16–19.00.

## 4.10.2024–12.1.2025 **Elina Merenmies: Kaikki näkyy**

Elina Merenmies (s. 1967) on taidemaalari ja piirtäjä, joka on tunnettu ekspressionistista ilmaisua ja pikkutarkkoja yksityiskohtia yhdistelevistä teoksistaan. Teosten kuvaama todellisuus on sekoitus sisäisiä näkyjä ja monipolvisia kertomuksia. Kuvien aiheina ovat usein kasvot tai groteskit tarinat, ja ne sisältävät psykoanalyyttistä kuvastoa sekä viittauksia klassiseen kuvataiteeseen.

## 4.10.2024–24.11.2024 **Sini Pelkki, Studio**

Sini Pelkin (s. 1978) installaatio koostuu valokuvateoksista, näkymättömästä, muuttuvasta rytmistä ja liikkeestä, jonka (näyttelyn) katsoja määrittää. Esillä on myös Pelkin 16 mm filmille kuvattu liikkuvan kuvan teos Present (2024).

## 4.10.2024–24.11.2024 **Jenni Toikka: Preludi Op. 28 nro 2, Pimiö**

Preludi Op. 28 nro 2 on filmiteos, joka on saanut nimensä Chopinin tunnetun sävellyksen mukaan. Pitkän yhtenäisen oton aikana näemme kahden henkilön vuoroin soittavan pianoa ja vuoroin kuuntelevan. Kappale on molemmilla soitto-kerroilla sama, mutta esittäjän vaihtuessa vaihtuu samalla tulkinta kappaleesta ja se, kenen näkökulmasta kappaletta ja sen esittämistä tarkastellaan.

## 28.3.2023–10.11.2024 **Handle With Care**

Handle with Care tarkastelee Turun taidemuseon kokoelmaan kuuluvaa nykytaidetta hoivan ja huolenpidon näkökulmasta. Näyttely ehdottaa hoivaa tekemisen ja olemisen tavaksi, jossa eletään vastuullisesti ja vastavuoroisesti niin ihmisten kuin ei-inhimillisten maailmojen kanssa.

**Yleisöpastukset** sunnuntaisin klo 13.00 ja 14.00.

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



# 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. Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia. Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa [www.nivelposti.fi/tapahtumakalenteri/](http://www.nivelposti.fi/tapahtumakalenteri/).

## Vertaistukea nivelvaivoihin puhelimella

Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea arkeen ja elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vapaaehtoinen ja puhelinnumero vertaispuhelimeen on p. 050 593 9003.

## AVOIMIA YLEISÖLUENTOJA

Jälkikäteen luennot katsottavissa osoitteessa [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi).

Ke 6.11.2024 klo 18.00 Tyks T-sairaalan Risto Lahesmaa -salissa, Hämeentie 11, Turku Ravitsemustieteen dosentti Hanna Lagström luennoi aiheesta: **Syödäkö vaiko eikö syödä?** Luennon järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys ja TULE-tietokeskus. Luento taltioidaan.

Ti 19.11.2024 klo 18.00 Turun pääkirjaston Studio-salissa, Linnankatu 2, Turku Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Tuuli Erjanti luennoi aiheesta: **Jalkaterän nivelrikko**



## Ensitietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen

Fysioterapeutin vetämä ensitietoilta to 31.10.2024 ja ma 25.11.2024 klo 17.00-19.00 yhdistyksen tiloissa.



Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilmoittaudu mukaan ma 13.11.2024 mennessä. Ilta järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa.

## VERTAISRYHMIÄ syksy 2024

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

- Ma 14.10. klo 17.00 **maanantain vertaisilta: Lonkan ja pakaralan alueen kivut.** Aiheesta tulee puhumaan fysioterapeutti OMT Arto Jokela.
- Ma 21.10. klo 13.00 **Lonkan ja polven nivelrikon vertaisryhmä.**
- Ma 4.11. klo 17.00 **Apua alaraajaongelmiin.** Mukana fysioterapeutti Askelklinikalta.
- Ma 11.11. klo 16.30 **Tekonivelleikkaukseen menevien ja sitä suunnittelevien vertaisilta.** Ryhmä on tarkoitettu leikkausaikaa jonottaville tai niille, jotka vielä miettivät leikkaukseen menoa.

## LUKUPIIRI syksy 2024

Syksyn lukupiiri Nivelyhdistyksen toimitiloissa kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17.00–18.30. Syksyn luettavat kirjat ovat:

- Ke 16.10. **Frans Emil Sillanpää: Silja – nuorena nukkunut**
- Ke 13.11. **Khaled Hosseini: Leijapoika**
- Ke 11.12. **Gianni Solla: Ystävyden oppimäärä**

## SKIPBOKAFFET

Skipbokaffet ovat vapaamuotoista kahvittelevaa ja Skip-Bo-korttipelin pelaamista kerran kuukaudessa to klo 10.00–12.00.

Skipbokaffet järjestetään yhdistyksen tiloissa.

Syksyn 2024 päivämäärät: to 24.10., to 14.11. ja to 12.12.

---

## Mikaelin seurakunta



Mikaelinseurakuntakoti  
Puistokatu 13

**Tuolijumppa** ke klo 12.30. Tuolijumpan (45 min) jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä: diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3 €/kerta. Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

# Liiku lähellä -ryhmät keskustan alueella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Kutsu mukaan naapurisikin!  
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



## **Kauppakeskus Hansa:**

Ti klo 12.30–13.15, kokoontuminen Hansatorilla. Lempeää ja huoltavaa liikettä, jumppaa tai tasapainoharjoituksia toiveiden mukaan.

## **Portsa / Linnanniemen alue:**

To klo 13.00–13.45. Sisä- tai ulkoliikuntaa mukavassa porukassa toiveiden mukaan, esim. kevyttä jumppaa, tasapainoharjoituksia, pelailua ym.  
NonnaLinna, Fleminginkatu 9.

## **Iso-Heikkilä / Patterihaka:**

To klo 12.00–12.45. Tasapainoharjoituksia, kevyttä jumppaa tai muuta toiveiden mukaan, kuntosalimahdollisuus. Iso-Heikin palvelutalo, (Revontulenkatu 4).

## **Ruusukortteli:**

Ti klo 11.30–12.30. Tuolijumppaa. Puistokatu 11, liikuntasali.

## **Kupittaa:**

Ke klo 15.00–15.45. Tuolijumppaa Avustajakeskuksen tiloissa (Itäinen Pitkäkatu 68).

---

## Kielikylpykahvit Luckanilla

LUCKAN

**Haluatko harjoitella ruotsia ilman kurssimaksua, läsnäolopakkoa tai läksyjä?**

ÅBO

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

Tervetuloa mukaan, kahvittelemme keskiviikkoisin syyskuusta toukokuuhun (4.9.2024–28.5.2025)! 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, sisäpihalla. Jos haluat lisää tietoja, ota yhteys Luckaniin: p. 02 233 1986 tai [abo@luckan.fi](mailto:abo@luckan.fi)

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 ikääntynyttä asiakaspolun aikana tarvitsemiensa toimintojen tai palveluiden piiriin yksilöllisesti. Palvelu on maksutonta. Tarjoamme palvelua suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Meidät tavoitat numeroista 044 975 1757 ja 044 975 1750. Lisätietoja nettisivuiltamme.

## TAVATTAVISSA-AIKA

Löytävän vanhustyön ammattilainen on luottamuksellisesti tavattavissa **tiistaisin klo 12.00–14.00** ilman ajanvarausta, osoitteessa **Brahenkatu 7 C, katutaso**. Tule kysymään ikääntyneiden palveluista. Tervetuloa!

Ilmoitamme Tavattavissa-ajasta myös Turun Sanomien Menovinkit-palstalla.

## TARINA-RYHMÄ

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

Lisätietoja: p. 044 493 8733

---

## Hyvän mielen kööri

Kerttulin vanhainkodin juhlasali, Hovioikeudenkatu 2, to klo 10.00–11.30 (saliin pääsee klo 9.30 alkaen). Lähin Fölin pysäkki on Hämeenkadulla.

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!

# Punainen Risti

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

**Virkistyskerhossa** vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Maanantait 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.2024 klo 13.00.

**Käsityökerho** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10. 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! Torstait 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.2024 klo 10.00.

**Digiapu** auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 9.10., 23.10., 20.11. ja 4.12.2024 klo 12.00.

**Hyvinvointikahvila** kerran kuukaudessa Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Tiistaisin 8.10.2024 (tasapaino), 5.11.2024 (kauneuskahvila) ja 3.12. 2024 (muotikahvila ja jouluglögit, villasukkien myyntiä) klo 10.00–13.00. Aina mahdollisuus verenpaineen mittauttamiseen.

## HYVINVOINTIKAHVILA

Manillan olohuone, Itäinen Rantakatu 64, sisäpiha.

pe 4.10.2024 klo 12.00 **Muistojen matkalaukku**

pe 1.11.2024 klo 12.00 **Turvakoutsu – kaatumisten ennaltaehkäisy**

Hyvinvointikahviloita tulossa myös muualle!

Kysy ryhmien tammikuun aloituksista joulukuussa!

# Eläkkeensaajat VES-Turku ry



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

Alkulämmittely, kävelyä ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella ulkokuntolaitteilla. Jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan. Yhteistoiminnassa Liiku Lähellä -toiminnan kanssa.

Yhteysthenkilö: Eira Pessi, p. 044 992 7025

## Lounais-Suomen Loma ja Virkistys



**Tervetuloa kaikki pitkälle ehtineet kurkottamaan vielä pidemmälle!**

Virkistymme ja viisastumme **kerhoissa**, joissa kuulemme asiantuntijoiden puheenvuoroja hyvinvointimme edistämiseksi. Tapaamme parillisina viikkoina maanantaisin klo 11.30 Ruusukorttelissa, kerhohuone 2, Puistokatu 11.

Esim. 28.10.2024 **keskustelemme puistojen merkityksestä hyvinvoinnille** ja 11.11.2024 **saamme kuulumisia eduskunnasta**. Käymme myös teattereissa ja konserteissa.

Ks. tarkemmin [www.lomajavirkistys.fi](http://www.lomajavirkistys.fi) ja TS:n menovinkeistä maanantaisin.

Tiistaisin harrastamme Suomessa kehitettyä **Asahi-terveysliikuntaa** Ruusukorttelin liikuntasalissa. Joulukuussa järjestämme aloittelijoille tutustumispäivän.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Merjalle, p. 041 531 1752.

# Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkätatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötalon katutaso  
p. 044 536 7741, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

Toimisto on avoinna ma-ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00

Toimisto on suljettu 23.12.2024–6.1.2025

## Kaikille avoimet ja maksuttomat tapahtumat syksyllä 2024:

### YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA

- Ma 19.8.–9.12. klo 13.00–14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla
- Ma 12.8.–16.12. klo 10.30–11.30 **Tietovisa** parittomina viikkoina
- Ti 17.9.–10.12. klo 10.00–11.30 **Tarinatuokio** parillisilla viikoilla
- Ke 14.8.–4.12. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot** parittomina viikkoina
- Ke 2.10.–27.11. klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho** parillisilla viikoilla
- To 15.8.–19.12. klo 10.00–11.30 **Pelikerho** viikoittain.
- To 22.8.–12.12. klo 13.00–14.30 **Ikivireät** parillisilla viikoilla

### • Avoin yksinäisten vertaisryhmä

ma parillisilla viikoilla klo 9.30–11.30 ja to parittomina viikkoina klo 13.00–15.00.

Lisätietoja koordinaattori Katri Korvelalta, p. 044 7147 010.

### Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

- 22.10. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit syys- ja lokakuussa syntyneille**  
Muista ilmoittautua!
- 3.12. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit marras- ja joulukuussa syntyneille**  
Muista ilmoittautua!
- 8.10. ja 22.10. klo 10.00–11.30 **Tarinoita ja kuvia läntisen Turun historiasta**
- **Nojatuolimatkat** klo 13.00–14.30: 1.10. Seppä ja puukko  
15.10. Tervanpoltto  
29.10. ja 26.11. Seikkailuja Kamerunissa

### RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSESSA (Puistokatu 11)

- Ti 8.10. klo 14.00–16.00 **Vanhustuen tanssiaiset**  
Esiintyjänä Turun Rautatiehanuristit.
- Ke 16.10. klo 16.30–18.00 **Superbingo**  
Bingo järjestetään yhteistyössä  
kohtaamispaikka Tärskyn kanssa.
- Ti 12.11. klo 14.00–15.30 **Vanhustuen iltapäivä**
- Ti 10.12. klo 14.00–15.30 **Vanhustuen Iltapäivä**

Tammikuun aikataulu julkaistaan myöhemmin, joten seuraa yhdistyksen nettisivuja.  
Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta  
[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi) tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741



Huovinkatu 8

**Aamukahvit** parittomien viikkojen maanantaisin klo 9.30 Kokoonnumme aamukahville elämän kysymysten ja hengellisten asioiden äärelle keskustelemaan ja kyselemään. Keskustelu rakentuu osallistujien kysymyksistä ja aiheista (7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11.2024).

**Joulumyyjäiset** la 30.11.2024 klo 12.00–14.00. Leivonnaisia, villasukkia, arpajaisia, kortteja, kahvilassa mm. riisipuuroa. Käteismaksu ja Mobile Pay.

**Raamattupiiri ilosanomasta** parittomien viikkojen maanantaisin klo 14.00–16.00 (7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11.2024).

**Raamattupiiri** parillisten viikkojen maanantaisin klo 17.00–19.00 (28.10., 11.11. ja 25.11.2024 – Huom! Ei 14.10.!).

**Kastesukkaryhmä** torstaisin klo 11.00, 1. kerta to 5.9. (Ei 14.11., 28.11.2024) Kudomme pikkusukkia kasterperheiden vauvoille. Mukaan voi tulla myös opettelemaan pikkusukan kudontaa. Ryhmän vetäjä Raili Hautamaa.

## SENIORIKAHVILAT, SENIORILOUNAAAT JA KANTTORINKAHVILAT 2024

LOKAKUU	Ke 2.10. klo 13.00 Seniorikahvila
	Ke 9.10. klo 13.00 Seniorilounas
	Ke 16.10. klo 13.00 Seniorikahvila
	Ke 23.10. klo 13.00 Seniorikahvila
	Ke 30.10. klo 13.00 Kanttorinkahvila
MARRASKUU	Ke 6.11. klo 13.00 Seniorikahvila
	Ke 13.11. klo 13.00 Seniorilounas
	Ke 20.11. klo 13.00 Seniorikahvila
	Ke 27.11. klo 13.00 Kanttorinkahvila

## Martinkirkko



Martin-  
seurakunta

Huovinkatu 1

**Messu** sunnuntaisin klo 10.00  
**Arki-illan ehtoollinen** joka keskiviikko klo 18.00

La 2.11.2024 klo 16.00 **Pyhäinpäivän muistoilta**, jossa luetaan kuluneen vuoden aikana kuolleiden martinseurakuntalaisten nimet.

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **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 28.10.2024 ja vuoden 2025 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](https://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

## **Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa!**

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoilla ja heikompi toimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Syyskausi ajalla 16.9.–13.12., ei 14.–18.10.

### **Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:**

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)  
ti klo 12.00–13.00, ke klo 13.00–14.00 ja to klo 11.00–12.00
- Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A)  
ma klo 13.30–14.30 sekä to ja pe klo 13.00–14.00
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)  
ma, ke ja pe klo 11.00–11.45 ja klo 12.00–12.45.  
Ma ja pe klo 12.00 alkavat ryhmät soveltavia.

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

## +65 Starttikurssilta alkusysäys voima- ja tasapainoharjoittelun pariin!

+65 starttikurssit auttavat alkuun yli 65-vuotiaat liikunnan aloittelijat, jotka kaipaavat opastusta voima- ja tasapainoharjoitteluun. 6 viikkoa kestäväällä starttikurssilla liikut kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Soveltavat kurssit on suunnattu toimintakyvyltään heikentyneille sekä kävelyn apuvälineitä käyttäville (rollaattori, keppi).

### **Keskustan alueella kursseja tarjolla:**

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.  
Seuraavat kurssit alkavat 30.10.2024.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke), p. 050 554 6224

## **Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään Kupittaaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 4.10.2024 klo 9.00–13.00 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](https://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. Vesijumppassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi. Osallistuminen: 50 €/kausi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207

# Turun kaupungin kirjasto

## Virkeä vanhuus -luentosarja Pääkirjaston Studiossa

- 1.10.2024 klo 10.00–11.30 Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta  
(myös verkossa osoitteessa omakirjasto.fi)
- 5.11.2024 klo 10.00–11.30 Edullista ja maistuvaa ruokaa  
(myös verkossa osoitteessa omakirjasto.fi)
- 26.11.2024 klo 10.00–12.00 Iloa vapaaehtoistoiminnasta

## Yhteislaulut Pääkirjaston Studio

- Suosittu yhteislauluhetket pääkirjastossa.  
Soittajina ja laulattajina Timo Rautala ja Hannu Määttänen.  
Torstaina 10.10., 24.10., 7.11. ja 28.11.2024 klo 13.30–14.30  
Torstaina 12.12.2024 klo 16.30–17.30  
Keskiviikkona 18.12.2024 klo 13.30–14.30

## Verenpainemittaus Pääkirjaston aula

- Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta pääkirjastolle.  
Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.  
Maanantaisin 14.10., 11.11. ja 9.12.2024 klo 11.00–13.00

## Pankkipäivät Pääkirjaston Studio

- Matalan kynnyksen neuvontaa pankkiasioissa.  
Mukana Nordea, Osuuspankki ja Säästöpankki Kalanti-Pyhäranta.  
Maanantaisin 14.10., 11.11. ja 16.12.2024 klo 14.00–15.00

## Celia- ja OmaKirjasto-infot Pääkirjaston aula

- Matalan kynnyksen neuvontaa Celia-äänikirjapalvelun  
ja OmaKirjasto-palvelun käyttöön.  
Maanantaisin 7.10., 4.11. ja 9.12.2024 klo 14.00–15.00

## Viihdy verkossa -tapahtuma Pääkirjaston Studio

- Esittely kirjaston verkossa käytettävistä palveluista.  
Torstaina 31.10.2024. klo 13.00–15.00

## Kirjailijavierailut Pääkirjaston Rotunda

- Marie Allen 5.11.2024 klo 17–18.00 (ruotsiksi)  
Riina Tanskanen 21.11.2024 kello 18.00–19.00

## Joulukonsertti: Kajos Pääkirjaston Studio

- Kajos-yhtyeen joulukonsertti vie kuulijat talven hiljaisuuteen,  
keskiajalle, sydäntä lämmittäviin tunnelmiin ja nostattaviin yläilmoihin.  
Lauantaina 14.12.2024 klo 15.00–16.00

## Disco +65-vuotiaille Vimmassa

Supersuosittu senioridisco järjestetään syksyllä kahdesti. Nouda lippusi ja tule joraamaan suosikkihittien tahtiin! Maksuton. Taide- ja toimintatalo Vimma, Aurakatu 16

- Perjantai 25.10.2024 klo 13.00–15.00  
Lippuja jaossa Varissuon ja Runosmäen kirjastoissa ja pääkirjastossa 1.10.2024 alkaen. Lippuja rajoitettu määrä.
- Perjantai 29.11.2024 klo 13.00–15.00  
Lippuja jaossa Nummen ja Ilpoisten kirjastoissa ja pääkirjastossa 4.11.2024 alkaen. Lippuja rajoitettu määrä.

Katso kaikki pääkirjaston ja lähikirjastojen tapahtumat, infot ja lukupiirit osoitteessa [turku.fi/kirjasto](https://turku.fi/kirjasto)

## Vanha raatihuone



Vanha Suurtori 5, Turku  
Raatihuoneen Sali, 3. krs (hissi)

Konsertit alkavat klo 15.00. Vapaa pääsy.  
Pyörätuolilla käynti talon takaa. Ovi avattava sisäpuolelta.

## Musiikkia ja runoa syksyllä 2024

- 13.10. **Futuuri**
- 20.10 **Seniorkulkuset**
- 27.10. **Turun Lausuntakerho**
  
- 3.11. **Naiskuoro Resonus**
- 24.11. **Turun Musiikinystävien orkesteri**
  
- 1.12. **Förflikat**
- 8.12. **Kamarikuoro Melos**
- 15.12. **NMKYn Seniorikuoro**
- 22.12. **Lauluyhtye Förittäret**


# Turun musiikkijuhlat



TURUN MUSIIKKIJUHLAT

## AURORA-KONSERTTISARJA

Taiteen talon pääsali, 2. kerros, Nunnankatu 4, 20700 Turku

 Tila on esteetön, mutta kulku sisäpihalle on kaltevaa nupukiveä.

WAM:sta tuttu **tiistaikonserttisarja** siirtyy syksyllä Turun musiikkijuhlien alle Taiteen taloon. Konserttisarja kantaa nyt nimeä **Aurora-sarja** ja on edelleen kaikille avoin. Konserttipäivänä pysyy **tiistai**, mutta konsertteja on nyt **kerran kuussa**.

Ti 8.10.2024 klo 19.00 **Tuuli Lempa & Andreas Helling**

Brittiläistä klassista musiikkia sellolla ja pianolla

Ti 5.11.2024 klo 19.00 **Puusaari-Rysä-Fräki Trio**

Ohjelma tarkentuu lähempänä

Ti 10.12.2024 klo 19.00 **4th Line -käärätorvikvartetti**

Uutta ja unohdettua musiikkia, mm. Erkki Melartinia


Aurora-konsertteihin on vapaa pääsy.

Lisätiedot: p. 040 826 8001, info@tmj.fi, www.tmj.fi

---

## KALLAN KAIKU, ke 6.11.2024 klo 18.00

Taiteen talon pääsali, 2. kerros, Nunnankatu 4, 20700 Turku

 Tila on esteetön, mutta kulku sisäpihalle on kaltevaa nupukiveä.

Tervetuloa ainutlaatuisen taidetapahtumaan, jossa visuaalinen ja auditiivinen taide kohtaavat ennennäkemättömällä tavalla. Turun musiikkijuhlat tuo a cappella -yhtye **CALLAn** ja **Johanna Oraksen KALLARYn** yhteen luodakseen unohtumattoman illan, joka juhlistaa suomalaista taidetta ja muotoilua sekä modernia a cappella -musiikkia.

Liput: normaali 29 € , eläkeläinen 25 € , alennettu hinta 18 €

---

## OOPERAJOULU CON FONDAZIONE LUCIANO PAVAROTTI, la 14.12.2024 klo 18.00

Turun konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, 20100 Turku.



Turun musiikkijuhlien joulukonsertti järjestetään tänä vuonna yhteistyönä Fondazione Luciano Pavarottin kanssa. Joulukonsertin ohjelmassa kuullaan Luciano Pavarottin tunnetuksi tekemää italialaisen oopperan repertuaaria sekä muutamia jouluisia numeroita. Säätiön laulajien kanssa lavalla nähdään kaksi suomalaista huippulahjakkuutta: baritoni Gabriel Kivivuori Sereno ja sopraano Emma Kajander.

Liput: normaali 38 € , eläkeläinen 35 € , alennettu 18 €

Liput ja lisätiedot: p. 040 5245531, info@tmj.fi, www.tmj.fi

Lausteen seurakuntakoti  
Maistraatinpolku 1



- **Aamupuuro**, tiistaisin klo 9.30–11.00, maksuton  
Tiedustelut: Kaisa Lahdenkauppi, kaisa.lahdenkauppi@evl.fi, p. 040 341 7493
- **Raamattupiiri**, keskiviikkoisin klo 18.00  
Tiedustelut: Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195

## Liiku lähellä -ryhmät Varissuo–Lauste-alueella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.  
Kutsu mukaan naapurisikin!  
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



### Itäharju

Ke 13.30–14.15. Monipuolista sisä- ja ulkoliikuntaa toiveiden mukaan  
Toimintakeskus Pääskyn tiloissa (Pääskyvuorenrinne 1, 2. krs).

### Lauste

Ke 12.00–12.45. Monipuolista sisäliikuntaa, mm. tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia  
Lausteen lähiötuvalla (Kirjurinkatu 3).

### Varissuo

Ti klo 9.30–10.15. Helppoa jumppaa, pelailua ym. toiveiden mukaan.  
Majanummen toimitalolla (Hintsankuja 4).



# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **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.

### **Varissuo–Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:**

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat keväällä 2025.  
Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](https://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

### **Seniorivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla** (Kraatarinkatu 4)

Maanantaisin klo 10.00–11.00 ajalla 16.9.–9.12.2024 (ei 14.10.)

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

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

## Pelastakaa tiede! -dokumenttielokuva Varissuon kirjastossa

Tiistaina 17.9. klo 17.30–18.30

Varissuon kirjaston alakerran salissa esitetään Pelastakaa tiede! -dokumenttielokuva. Kirjailija FT Anna Kortelaisen, Kansalliskirjaston ja Kirjastokaistan tuottama Pelastakaa tiede! -dokumenttielokuva kertoo tieteen evakuoinnin tarinan. Dokumentti pureutuu Kansalliskirjaston aineistojen evakuointiin talvi- ja jatkosodan aikana. Ikäraajattoman dokumentin kesto on 57 minuuttia.

## Sauli Toivo esiintyy Varissuon kirjastossa

Keskiviikkona 6.11. klo 18.00–19.00

Muusikko Sauli Toivo esittää Varissuon kirjastossa Eino Leinin runoihin perustuvaa musiikkia kitaran säestyksellä.

---

## Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto tavattavissa alueella



### Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto

- Keskiviikkona 23.10.2024 klo 13.00–14.30 **Varissuolla**  
Varissuon kirjaston sisätilat  
Pysäkki on osa Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikkoja (lisätiedot esitteen sivulta 82–83).
- Tiistaina 5.11.2024 klo 9.30–11.00 **Itäharjun suunnalla**  
Itäharjun Prisman edusta  
Pysäkki on osa Turun seudun etsivän vanhustyön tahojen kiertuetta (lisätiedot esitteen sivulta 82).

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen.

Lisätiedot Vanhusneuvostosta sivulta 74.

# Lausteen Lähiötupa

Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

Yhteyshenkilö: Essi Leikas, [essi.leikas@aurala.fi](mailto:essi.leikas@aurala.fi), p. 050 473 1047

## NAAPURUSTOKAHVIT

Maanantaisin klo 11.00–13.00 Lausteen Lähiötuvalla

Joka maanantai tapaamme Lausteen Lähiötuvalla ilmaisen kahvikupposen äärellä. Kahvittelun ohessa voit keskustella muiden kanssa, tehdä omaa käsityötä tai tuoda vaikkapa jonkin pelin mukanas. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan olla paikalla koko kaksituntisen. Myös muiden toimijoiden järjestämää ohjelmaa, seuraa ilmoitustaulua tai facebookisivua Lausteen lähiötupa.

## KESKIVIKKOKERHO

Keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 Lausteen Lähiötuvalla

Pelataan, tehdään retkiä, askarrellaan, juodaan kahvia – mitä milloinkin. Kaikki saavat halutessaan osallistua toiminnan ideointiin. Kerho on osa Senioriolkkaria, joka saa rahoituksensa Turun kaupungin testamenttivaroista.



Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Kortteliklubissa on **monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille**



VARJOSTA  
VALOON

Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00. Vuoden viimeinen kokoontuminen on 2.12.2024. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.



Tiedustelut: Jenni Majasuo tai Katja Torun, p. 040 940 1251

## Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

**Yleisökaraoke Mäntyrinteessä**



Torstai 17.10.2024 klo 13.00–15.00  
Torstai 14.11.2024 klo 13.00–15.00  
Torstai 12.12.2024 klo 13.00–15.00  
Torstai 16.1.2025 klo 13.00–15.00

Virvoituksentie 5, 20720 Turku, juhlasali  
Tilaisuudet ovat maksuttomia.  
Karaoke kuuluu kaikille!

Tervetuloa!



**Lauluiltoja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa**



Turun KaraokeKlubi järjestää lauluiltoja kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7, 20720 Turku) kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille.

Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina.  
Lauluillat 14.10.2024, 11.11.2024 ja 9.12.2024 klo 17.00–19.00.

# Henrikinseurakunta

## HENRIKINKIRKKO

Peltolantie 2



**Maanantai:**

- **Aamurukous** klo 9.00–9.30
- **Miesten raamattupiiri** klo 17.00
- **Aikuisten raamattupiiri Henkari** klo 18.30

Tiedustelut: Anssi Miettinen, [anssi.miettinen@evl.fi](mailto:anssi.miettinen@evl.fi), p. 040 341 7195

**Tiistai:**

- **Aamurukous** klo 9.00–9.30
- **Lähetyskahvila** klo 13.00
- **Psalmiryhmä** klo 14.00
- **Aikuisten askarteluryhmä Värittäjät** klo 16.30

Tiedustelut: Anssi Miettinen, [anssi.miettinen@evl.fi](mailto:anssi.miettinen@evl.fi), p. 040 341 7195

- **Rukoustantssia** klo 18.00, parilliset viikot

Tiedustelut: Hannele Tenhu, [hannele14@gmail.com](mailto:hannele14@gmail.com), p. 045 125 5455

**Keskiviikko:**

- **Aamurukous** klo 9.00–9.30
- **Iltapäiväkahvia ja jutustelua** klo 14.00, parilliset viikot

Tiedustelut: Marja-Liisa Vilpponen, [marja-liisa.vilpponen@evl.fi](mailto:marja-liisa.vilpponen@evl.fi), p. 040 341 7163

- **Lukupiiri** klo 14.00, parittomat viikot

Tiedustelut: Anssi Miettinen, [anssi.miettinen@evl.fi](mailto:anssi.miettinen@evl.fi), p. 040 341 7195

**Torstai:**

- **Aamurukous** klo 9.00–9.30
- **Puuhapaja** klo 13.00

Tiedustelut: Anssi Miettinen, [anssi.miettinen@evl.fi](mailto:anssi.miettinen@evl.fi), p. 040 341 7195

- **Pastapäivä, maksuton lounas kerran kuukaudessa,**

24.10., 21.11., 19.12. ja 23.1. klo 11.00–13.00

Tiedustelut: Marja-Liisa Vilpponen, [marja-liisa.vilpponen@evl.fi](mailto:marja-liisa.vilpponen@evl.fi), p. 040 341 7163

**Perjantai:**

- **Taizé-musiikkihartaus** klo 9.00–9.30

Tiedustelut: Olli-Pekka Laakkonen, [olli-pekka.laakkonen@evl.fi](mailto:olli-pekka.laakkonen@evl.fi), p. 040 341 7379

## KOIVULAN SEURAKUNTATALO

Sävelkuja 3

- **Seniorikahvila**, maanantaisin klo 13.00

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

- **Aamupuuro**, perjantaisin klo 8.30–10.00, maksuton

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

---

## Uittamon seurakuntatalo

### SENIORIKAHVILAT JA SENIORILOUNAAT

LOKAKUU 2024      Ke 2.10. klo 13.00 Seniorilounas  
Ke 9.10. klo 13.00 Seniorikahvila  
Ke 16.10. klo 13.00 Seniorikahvila  
Ke 23.10. klo 13.00 Seniorikahvila

MARRASKUU 2024   Ke 6.11. klo 13.00 Seniorilounas  
Ke 13.11. klo 13.00 Seniorikahvila  
Ke 20.11. klo 13.00 Seniorikahvila

Diakoni Jan Hirvilahdelta voi kysellä senioritoiminnasta Martissa,  
p. 040 341 7415, parhaiten tavoitat hänet puhelimella torstaisin klo 9.00–11.00.

---

## Senioriolkkarin Skanssin ryhmä

**Auralan  
Setlementti**

Maanantaisin klo 13.00–15.00 Skanssinkatu 24 (YH-kodit yhteistila)  
Kahvia ja keskustelua, tietoa ja toimintaa.  
Sisäänkäynti kadun puolelta, ovi kadun kulmassa.

Lisätietoja ryhmän vetäjältä, Katilta: kati.vallenius@aurala.fi tai p. 050 551 5746

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **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 29.10.2024 ja vuoden 2025 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

## **Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa!**

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoilla ja heikompi toimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Syyskausi ajalla 16.9.–13.12., ei 14.–18.10.

### **Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:**

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7) ti klo 10.00–11.00 ja to klo 11.30–12.15 (soveltava ryhmä)

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

### **Seniorivuoro Petreliuksen kuntosalilla (Ruiskatu 2)**

- keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 Petreliuksen uimahallin kuntosalilla ajalla 18.9.–11.12 (ei 16.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. \*Ledaren talar också svenska vid behov.

Lisätietoa: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke), p. 050 554 6224

# Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto tavattavissa alueella



## **Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto**

• keskiviikkona 23.10.2024 klo 9.30–11.00 Uittamon K-kaupan edustalla

Pysäkki on osa edunvalvontavaltuutus-teemaviikkoa.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 83.

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen.

Turun kaupungin vanhusneuvostosta tietoa sivulta 74.

---

## **Lehmusvalkaman ikääntyneiden toiminta jatkuu syksyllä 2024**

Tiedot tulevista eri tahojen järjestämistä tapahtumista löydät hyvinvointikeskusten ilmoitustaulujen lisäksi Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen omilta facebook-sivuilta.

Lämpimästi tervetuloa seuraamaan Facebook-sivuja sekä mukaan hyvinvointikeskusten tapahtumiin!

Kysy lisää: [lehmusvalkamaturku@gmail.com](mailto:lehmusvalkamaturku@gmail.com)

Lehmusvalkaman toimintaa koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry.



# Liiku lähellä -ryhmät Skanssi-Uittamo alueella

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.  
Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)



## Ilpoinen

Ma klo 12.00–12.45. Kevyttä jumppaa ja pelailua toiveiden mukaan Ilpoisten kirjastolla (Lauklähteenkatu 13).

## Ispoinen

Ke klo 10.00–10.45. Liikutaan yhdessä päiväkodin lasten kanssa, tasapainoilua, pelailua ym. toiveiden mukaan.  
Kokoontuminen Rätiiälänkadun päiväkodin edessä (Rätiiälänkatu 20).  
Ryhmä kokoontuu 30.10. asti.

## Koivula

Ke klo 10.45–11.30. Tasapainoharjoituksia ja muuta monipuolista liikkumista Koivulan seurakuntakodin tiloissa (Sävelkuja 3).

## Skanssi

To klo 9.30–10.30. Kauppakeskuskävely ja helppoja lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia.  
Kokoontuminen Kauppakeskus Skanssin Itäparkin 1. kerroksen hissejä vastapäätä sijaitsevassa liiketilassa.

## Uittamo

Ke klo 9.30–10.15. Monipuolista liikkumista, mm. tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia Uittamon seurakuntakodilla (Rusthollinrinne 1).

## Vasaramäki

Ke klo 10.00–10.45. Tuolijumppaa, tasapainoharjoituksia ja monipuolista liikkumista toiveiden mukaan. Myös apuvälineen käyttäjille.  
Kokoontuminen Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen aulassa (Karviaiskatu 7).

# 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 2024 joka toinen viikko, tiistaisin klo 13.00–14.30.

Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla osoitteessa 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

**Minä muistisairaana läheisenä -kurssi** alkaen 7.11.2024

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan keinoja, joilla läheinen voi tukea omaa jaksamistaan muuttuvassa arjessa.

**Kurssi alkaa** to 7.11.2024 klo 17.00–18.30

**Toinen tapaamiskerta** to 14.11.2024 klo 17.00–18.30

Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen tilat, Varusmestarintie 15



Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Kaisa Lehtola, kaisa.lehtola@muistiturku.fi, p. 040 836 9070

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **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.

### **Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:**

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

Seuraavat ryhmät alkavat 28.10.2024 ja vuoden 2025 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](https://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

## **Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa!**

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoilla ja heikompi toimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Syyskausi ajalla 16.9.–13.12.2024, ei 14.–18.10.

### **Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:**

- Impivaaran uimahallin liikuntasalissa (Uimahallinpolku 4)  
ma klo 11.00–11.45 ja 12.00–12.45, ti klo 11.00–12.00 (soveltava ryhmä),  
ke klo 14.00–14.45 (soveltava ryhmä), pe klo 11.15–12.15 ja 12.30–13.30
- Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1)  
ti klo 13.00–14.00 ja ke 12.30–13.30

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

## +65 Starttikurssilta alkusysäys voima- ja tasapainoharjoittelun pariin!

+65 starttikurssit auttavat alkuun yli 65-vuotiaat liikunnan aloittelijat, jotka kaipaavat opastusta voima- ja tasapainoharjoitteluun. 6 viikkoa kestäväällä starttikurssilla liikut kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Soveltavat kurssit on suunnattu toimintakyvyltään heikentyneille sekä kävelyn apuvälineitä käyttäville (rollaattori, keppi).

### **Runosmäki-Raunistulan alueella kurseja tarjolla:**

- Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4)

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.  
Seuraavat kurssit alkavat 30.10.2024.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke), p. 050 554 6224

### **Boccia ja curling-ryhmä (Impivaara)**

- torstaisin 5.9.–5.12.2024 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 5.9.–12.12.2024 klo 10.00  
Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

Kevennetty 30 min kestävä jumppa matalassa +30-asteisessä vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistumismaksu 3 €/kerta tai 25 € / 10 kertaa + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen: [impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat](http://impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat)

### **Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi (Impivaara)**

- Keskiviikkoisin klo 13.15–14.30  
Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4) 23.10.–27.11.2024

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

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 5947207

**Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)**

- Maanantaisin 2.9.–2.12.2024 klo 15.15–16.00

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali Männistö (Uimahallinpolku 4)

Vuorolle ovat tervetulleita liikumis- 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: 3 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).

Ilmoittautumiset: p. 050 594 7207

**Soveltava Lavis (Impivaara)**

- Keskiiviikkoisin 4.9.–4.12.2024 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 ja tarvittaessa voi käyttää tuolia apuna. Osallistuminen 3 €/krt + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen: [www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta](http://www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta)

Lisätiedot: p. 050 594 7207

## Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

**Yleisökaraoke Runosmäen vanhuskeskuksessa**



Keskiviikko 16.10.2024 klo 13.00–15.00

Keskiviikko 13.11.2024 klo 13.00–15.00

Keskiviikko 11.12.2024 klo 13.00–15.00

Keskiviikko 15.1.2025 klo 13.00–15.00

Varusmestarintie 14, 20360 Turku, juhlasali

Tilaisuudet ovat maksuttomia.

Karaoke kuuluu kaikille! Tervetuloa!



## Eläkeläistoimintaa, syyskausi 2024 – tammikuu 2025

### Ystävöntupa, Riimi

Runosmäen monitoimitalo, Stoltinkatu 9

(käynti seurakunnan tiloihin Friskinpolulta ovesta E2)



maanantaisin klo 13.00–15.00, vuoroviikoin tuoli- ja aivojumbppaa sekä vaihtelevaa ohjelmaa ja hartaus. Kahvimaksu 2 €.

Syyskausi päättyy ma 9.12.2024, jatkuu kevätkaudella ma 13.1.2025.

### UUSI RYHMÄ!

### Asahi-terveysliikunta-ryhmä Riimi

Runosmäen monitoimitalo, Stoltinkatu 9

(käynti seurakunnan tiloihin Friskinpolulta ovesta E2)



torstaisin klo 13.00–14.00. Osallistumismaksu 2 €/krt.

Syyskausi päättyy to 5.12.2024

"Asahi sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille, liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Asahi on yksinkertaista, kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan."

### Seniorikahvila

Raunistulan srk-talo, Murtomaantie 12



Kerran kuussa tiistaisin klo 13.00–14.30. Alussa kahvittelua, jonka jälkeen yhteistä ohjelmaa. Syyskaudella 1.10., 29.10. ja 26.11.2024.

### Seniorikahvila

Maarian Pappila, Sorolaistenkatu 4

Kerran kuussa tiistaisin klo 13.00–14.30. Alussa kahvittelua, jonka jälkeen yhteistä ohjelmaa. Syyskaudella 15.10. ja 12.11.2024.

Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniatyön numeroista ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 341 7451 tai sähköpostilla maria.diakonia@evl.fi

## Liiku lähellä -ryhmät Runosmäki–Raunistula-alueella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.  
Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



### Kärsämäki

Ma klo 14.00–14.45

Tuolijumpkaa, pelailua, kävelyä, toiveiden mukaan.  
Kokoontuminen Rientolassa (Pulmussuonkatu 86).

### Raunistula/Pohjola

Ti klo 12.00–12.45

Auralan kansalaisopiston tiloissa  
(Satakunnantie 10, käynti Louhenpolun kautta).

### Runosmäki

Ma klo 14.30–15.15

Monipuolista sisä- ja ulkoliikuntaa toiveiden mukaan.  
Monitoimitalo Riimin (Stoltinkatu 9) tila: Vellamo, 2. krs.

## Luento Runosmäen vanhuskeskuksessa



Ma 18.11.2024 klo 14.30. **Luentokerho Runosmäen vanhuskeskuksessa**,  
Varusmestarintie 14. Katsotaan videotallenne unitutkija Saana Myllyntaustan  
luennosta "**uni ja lepo**" sekä käydään aiheesta vertaiskeskustelua.  
Järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Arkeologinkatu 4, 20460 Turku  
[www.facebook.com/Maariankylatalo](https://www.facebook.com/Maariankylatalo), [www.pohjoisturku.fi](http://www.pohjoisturku.fi)

Maarian kylätalo on koko Pohjois-Turun alueolohuone. Tarjolla on monipuolista ja pääasiassa maksutonta toimintaa. Meiltä löytyy lautapelejä, tietokone, kirjoja kotiin vietäväksi ja viihtyisä lukunurkkaus. Lisäksi meillä on tavaravaihtopöytä kierrätystä varten.

Viikoittain Kylätalolla on ohjelmassa kyläkahvit, soppalounas, yhteiskävely sekä muita liikunta- ja harrastehetkiä. Toiminnassa on mukana Fingerroosin säätiö, Maarian kyläyhdistys sekä muut paikalliset yhdistykset. Iso osa toiminnasta on vapaaehtoisten järjestämää. Uudet toimijat, kävijät ja vapaaehtoiset ovat lämpimästi tervetulleita!

## Viikko-ohjelmaa:

### MAANANTAISIN

- **Kyläkahvit** klo 13.00–15.00, yhteislaulua tai tietovisaa.

### TIISTAISIN

- **Soppalounas** klo 11.00–13.00
- **Apupiste** klo 10.00–14.00 Apua digilaitteiden kanssa.
- **Bocciaa/petankkia** klo 15.00–17.00
- **Aamutanssit** kuukauden viimeisenä tiistaina klo 10.00–12.00

### KESKIVIIKKOISIN

- **Yhteiskävely lähimaastoon**, lähtö Kylätalolta klo 10.00 ja lenkkikahvit kylätalolla.

### TORSTAISIN

- **Hyvinvointitreffit** klo 12.00–13.00, luentoja ja keskustelua terveys- ja hyvinvointiaiheista kahvikupin äärellä.
- **Käsityökerho** klo 17.00–19.00

### PERJANTAISIN

- **Soppalounas** klo 11.00–13.00
- **Lukupiiri** kuukauden viimeisenä perjantaina klo 11.00–13.00
- **Maarian muistelot** noin kerran kuussa Kylätalolla ja vaihtuvissa paikoissa Pohjois-Turussa.

Muutokset ja lisäykset mahdollisia. Kylätalolla on viikko-ohjelman lisäksi paljon muutakin. Kurkkaa lisää Facebookista tai osoitteesta [www.pohjoisturku.fi](http://www.pohjoisturku.fi).

Voit myös kysyä tarkempia tietoja meiltä:

Kristiina Joenpolvi, p.044 772 8921, [kristiina.joenpolvi@fingerroos.net](mailto:kristiina.joenpolvi@fingerroos.net)  
Helena Levonmaa, p. 044 759 6015, [helena.levonmaa@fingerroos.net](mailto:helena.levonmaa@fingerroos.net)

Olet lämpimästi tervetullut, olemme Kylätalolla sinua varten!



# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa

## Seniorivuoro Paattisten aluetalon kuntosalilla (Paattistalonkatu 1)

keskiviikkoisin klo 9.30–11.00 ajalla 18.9.–11.12.2024 (ei 16.10.).

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana. Tiedäthän, että Paattisten aluetalon kuntosalilla on Seniorirannekkeella käytettävissä päivittäin klo 06.00–21.00 välillä.

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

## Seniorivuoro Jäkärän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9)

tiistaisin klo 14.00–15.30 ajalla 17.9.–10.12.2024 (ei 15.10.).

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](https://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 (Arkeologinkatu 9)
- Paattisten kuntosalilla (Paattistalontie 1)

Seuraavat ryhmät alkavat keväällä 2025.  
Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](https://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

## Eläkeläistoimintaa, syyskausi 2024 – tammikuu 2025

### Naisten aamu

Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73

Kerran kuussa lauantaisin klo 9.00–11.00 syyskaudella 12.10., 9.11. ja 14.12.2024  
Viihdytään ja nautitaan yhdessäolosta aamupalan äärellä.

### Yli-Maarian tuolijumppa

Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.

Joka torstai klo 11.30–12.15. Jumpan maksu 2 €. Syyskausi päättyy 5.12.2024 ja jatkuu to 16.1.2025.

### Moisiontupa

Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.

Kerran kuussa torstaisin klo 13.00–15.00 yhdessäolon ja kahvittelun merkeissä 3.10., 7.11. ja 5.12.2024 jatkuen kevätkaudella to 9.1.2025.

### Muistijumppa

Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.

Joka toinen maanantai klo 12.30–14.00 parilliset viikot, syyskausi päättyy ma 25.11.2024.

Ohjaaja: Anja Skärström

### Aikuisten askarteluryhmä

Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.

Joka toinen tiistai klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla. Syyskausi päättyy ti 3.12.2024.

Ohjaaja: Merja Jalonen

Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniatyön numeroista ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 341 7451 tai sähköpostilla [maaria.diakonia@evl.fi](mailto:maaria.diakonia@evl.fi)

# Paattisten seurakunta



Paattisten seurakuntatalo  
Paattistentie 857



- Ke 4.9.2024 alkaen **seniorijumppa** klo 10.00–11.30, jatkuu joka toinen keskiviikko 13.11.2024 saakka. Maksuton.
- Ke 11.9.2024 klo 13.00–14.30 **senioreiden olohuone**. Kahvimaksu 2 €.  
Jatkuu joka toinen keskiviikko 20.11.2024 saakka.
- Ke 11.12.2024 klo 13.00 **senioreiden joulujuhla**  
Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, p. 040 341 7370

## SPR Maaria-Paattisten osasto



Jäkärän puistokatu 18, 20460 Turku  
p. 040 754 3990 (aukioloaikoina)  
Merja Nurmio, p. 0400 826 526

### Myötätuulessa:

Hyvinvointikahvila ja kirpputori avoinna to klo 10.00–13.00.  
Ukkokerho kokoontuu joka torstai klo 13.00–15.00.  
Poikkeaa meil. Tul kaffel ystävien seuraan!

## Liiku lähellä -ryhmät



Maksuttomissa ryhmissä pääset liikkumaan lähellä kotia ja kohtaat asuinalueesi muita ikääntyneitä. Otamme aina huomioon osallistujien toiveita – kerro ohjaajalle, miten juuri sinä haluaisit liikkua asuinalueellasi. Tule mukaan, ja tuo kaverisikin, ei ilmoittautumista.



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

### Paattinen:

- Parittomien viikkojen ma klo 10.00–12.00  
Yhdessä liikkumista, mm. tasapainorata sekä kahvit.
- Ti klo 9.30–10.45 jumppa ja noin klo 11.00–13.00, pelailua, mm. bocciaa.



Kaikki toiminnot Paattisten aluetalolla, (Paattistalontie 1).  
Järj. Eläkeliitto, Turun Yhdistys.

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## Seniorivuoro Aunelan palloiluhallin kuntosalilla (Opintie 1)

maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30 12.8.2024 alkaen.

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. Muistahan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaasi.

Ilmoittaudu mukaan: p. 0400 915 100 (vertaisohjaaja)

Lisätietoa: [turku.fi/senioriranneke](https://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)  
Seuraava ryhmät alkavat 28.10.2024.
- Pansion kuntosalilla (Pernontie 16)  
Seuraava ryhmä alkaa tammi-helmikuun 2025 vaihteessa.

Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](https://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253

## Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto



Etsitkö menovinkkejä, kaipaatko ystävää tai onko elämäntilanteesi äskettäin muuttunut – tule juttusille kanssamme! Neuvonta-auto parkeissa to 7.11.2024 klo 13.00–14.30 Pernon K-Marketin edustalla. Mukana järjestöyöntekijöitä sekä Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaaja. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 84.

# Mikaelin seurakunta



## Paakarlan seurakuntakoti (Laivateollisuudenkatu 28)

### Tuolijumppa ke klo 13.30

Tuolijumpan (45 min.) jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä: diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3€/kerta. Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

## Cafe Mikael (Hyrköistentie 26)

### Kaffeplörö ja yhresolo ke klo 13.00–15.00

Kaikille suunnattu kahvihetki, jossa kahvitellaan Café Mikaelin leipomusten kera hyvässä seurassa. Alkuhartausta, vaihtuvia teemoja, yhteislaulua, askartelua. Tavoitteena hyvä mieli ja yhdessäolo. Vetäjänä diakoni Marion Routti, p. 040 341 7395.

## Liiku lähellä -ryhmät Pansio-Jyrkkälä-alueella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:

[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

### Härkämäki

Ti klo 14.00–14.45

Sisäliikuntaa toiveiden mukaan

As. Oy Pirttikarin kerhohuoneella (Viskarinpolku 7).

### Jyrkkälä

Ti klo 15.15–16.00

Pelailua, kävelyä ym. toiveiden mukaan, sisätila käytössä.

Kokoontuminen: Bertan olkkari (Jyrkkälänkatu 2, B-rappu)

### Pansio

To klo 11.00–11.45

Pelailua, kävelyä ym. toiveiden mukaan.

Pansion nuorisotalo, Pernontie 16.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU  
Liikunta

# Jumppalassa jumpataan!

Turun Urheiluliitto/Voimistelijaosto  
Jumppala, Emmauksenkuja 2, 20380 Turku



Ma klo 10.00–10.45 **Kuntopiiri senioreille**  
Ma klo 11.00–11.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto**

Ke 10.00–10.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto**

To 9.15–10.00 **Perusjumppa senioreille**  
To 10.15–11.00 **Kuntopiiri senioreille**  
To 17.00–17.45 **Tanssitaan!**

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

**Kuntojumppa + kehonhuolto -tunnilla** nostetaan sykettä musiikin tahdissa helpoin askelein sekä tehdään lihaskuntoliikkeitä koko keholle. Kuntojumpan avulla arkijaksaminen helpottuu ja tasapainosi paranee. Tunnilla lisäksi tehdään rauhallisia liikkuvuusliikkeitä sekä venytellään.

**Perusjumppassa** jumpataan ilman musiikkia sekä vaikeita askelkuvioita. Tunti sopii erinomaisesti miehille, toki naisetkin ovat jumppaan tervetulleita! Tunnilla hyödynnetään jumppakeppiä.

**Tanssitaan!-tunnilla** tanssitaan esimerkiksi valssin, humpan, jenkan, jiven, tangon, foksen tai rockin tahtiin. Mukana myös sekä variaatioita latinorytmeistä kuten salsa, cha cha, rumba tai samba.

6 € Kertamaksu aamutunnit  
9 € Tanssitaan!  
60 € Kausi sisältää kaikki Senioriklubi-tunnit

Tarjoamme myös kahvin/teen keskiviikko ja torstai aamutuntien jälkeen.

Hyvässä seurassa keho ja mieli virkistyy! Tervetuloa mukaan!

Lue lisää: [www.voli.fi/seniorit](http://www.voli.fi/seniorit)

Aikuisten ryhmäliikuntavastaava: Mari Vuorenmaa, p. 040 164 7244

# Turun Seudun Omaishoitajat

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



Tilaisuuksissa kahvitarjoilu: 3 €  
Lisätietoja tapahtumista: p. 040 681 4965

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme sekä osoitteessa [www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat](http://www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat).

## Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

Ti 1.10.2024 klo 14.00–16.00 **Minimessut kotona asuville ikääntyneille**  
Toimintaa ja palveluitaan esittelemässä mm. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ja Muistiluotsi, Laitilan terveystoimisto, Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, Asianajotoimisto Lakinainen, Turun kaupungin kirjastopalvelut ja TULE-tietokeskus.

Pe 25.10.2024 klo 14.00–15.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan**  
Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa ottaa huomioon.


Ti 12.11.2024 klo 13.00–14.30 **Ajankohtaista OmaKannasta**  
Kanta-palveluiden liiketoiminnan asiantuntija Mari Holmroos kertoo OmaKannan muutoksista ja tärkeistä ajankohtaisista asioista OmaKantaan liittyen.

Ke 20.11.2024 klo 13.00–14.30 **Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy**  
Tervetuloa musiikintäyteiseen iltapäivään!

To 5.12. klo 13.00–14.30 **TFO:n ja OmaKirjaston digikonsertti**  
Turun filharmonisen orkesterin juonnettu digikonsertti valkokankaalta. Kauneimpia klassisia kappaleita. Mukana TFO:n muusikoita esiintymässä.

Ke 18.12. klo 13.00–14.30 **"Tule meille Tuomas kulta, tuoppa joulu tullessasi!"**  
Tervetuloa hakemaan joulun iloa ja rauhaa Omaishoitokeskuksesta Leena Suomisen johdolla.

# Nummen ryhmä

Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30   
Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22).  
Vuoden viimeinen kokoontuminen on 4.12.2024.



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA  
VALOON



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

Tiedustelut: Jenni Majasuo tai Katja Torun, p. 040 940 1251

## Liiku lähellä -ryhmät Nummi-Halinen-alueella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.  
Kutsu mukaan naapurisikin!  
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

*Liiku lähellä*



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**TURKU**  
Liikunta

### Halinen

Pe klo 10.00–11.00  
Monipuolista sisäliikuntaa, toiveiden mukaan.  
Halisten seurakuntatalon tiloissa (Gregorius IX:n tie 8).

### Hannunniittu

Ma klo 13.45–14.30  
Kevyttä jumppaa, tasapainoharjoituksia, pelailua toiveiden mukaan.  
Omaishoitokeskus (Vanha Hämeentie 105).



# Aurala

Auralan  
Setlementti



Satakunnantie 10/Louhenpolku 3, 20100 Turku  
p. 050 316 7702 (toimisto)  
tai 050 551 5746 (Kati Vallenius, yhteisöohjaaja)

Auralan setlementti on kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka. Voit tutustua meihin nettisivuilla aurala.fi tai poikkeamalla vaikka Naapurustokahveille!

## Naapurustokahvit

tiistaisin klo 10.00–12.30 Auralan olohuoneella

Joka tiistai tapaamme Auralan olohuoneessa päärakennuksen aulatiloissa ilmaisen kahvikupposen äärellä. Voit keskustella muiden kanssa tai olla muuten vaan seurassa, tehdä omaa käsityötä tai ehdottaa vaikka peliä pelattavaksi. Kahville voi tulla piipahtamaan hetkeksi tai halutessaan viettää kanssamme useamman tunnin.

## Luentosarja: Merellisen, läntisen Turun historiaa kuvin ja tarinoin

tiistaisin 1.10.–12.11.2024 klo 9.30–11.00 Aurora-salissa

Näillä Auralan kansalaisopiston maksuttomilla luennoilla tutustutaan paikallishistorioitsija Markku Varnilan johdolla läntisen Turun historiaan. Ilmoittaudu luentosarjaan netissä: [bit.ly/AuralanLuennot](https://bit.ly/AuralanLuennot) tai p. 050 316 7702

Luentojen aiheet:

- 1.10. **Terästä ja huviveneitä**
- 15.10. **Hernerokkaa ja kuohuviiniä**
- 29.10. **Sotakorvauskuunareita ja Bryggmanin arkkitehtuuria**
- 12.11. **Kekkonen, Kekkonen, Koivisto**

## Senioriolkkarin iltaryhmä

torstaisin klo 17.00–19.00 Auralan olohuoneella

Tervetuloa mukaan aivan uuteen ryhmään muokkaamaan siitä juuri kävijöidensä näköistä. Tarkoituksena ainakin pelata lauta- ja korttipelejä ja pitää teemailtoja.

## Auralan musaklubi

torstaisin klo 9.30–11.00 Aurora-salissa

Senioriolkkarin vapaamuotoinen ryhmä, jonka keskeisenä teemana on musiikki kaikissa muodoissaan. Ei tarvitse osata laulaa tai soittaa, mutta jos jollain tavalla tykkäät musiikista ja kaipaat seuraa, tervetuloa mukaan! Senioriolkkari saa rahoituksensa Turun kaupungille lahjoitetuista testamenttirahoista.

### **Auralan parlamentti**

maanantaisin klo 13.00–14.30 Aurora-salissa  
Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista.  
Ryhmä on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista.  
Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

### **Auralan seniorisinkut 60+**

perjantaisin klo 13.00–15.00 Aurora-salissa  
Tämä aktiivinen porukka toimii ympäri vuoden ja tapaa myös Auralan seinien ulkopuolella. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa itse toimintansa. Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain. Tähän ryhmään on helppo sujauttaa mukaan.

## **Liiku lähellä -ryhmät Länsikeskuksen alueella**

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.  
Kutsu mukaan naapurisikin!  
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

**Liiku lähellä**



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



### **Hepokulta**

Ma klo klo 12.30–13.15  
Monipuolista sisä- ja ulkoliikuntaa  
Hepokullan Lämpö Oy:n tiloissa (Jahtilähteenkatu 6).

### **Länsikeskus**

Ma klo 10.45–11.30  
Kävelyä ja kevyttä jumppaa  
Kokoontuminen Kauppakeskus Länsi1:n ala-aulassa.

### **Nättinummi**

Ke klo 14.00–14.30 tuolijumppaa ja tasapainoharjoituksia  
klo14.30–15.30 kahvittelua ja muuta ohjelmaa  
Seurakunnan tiloissa talon päädyssä (Ekmaninkatu 4).

### **Suikkila**

Ma klo 9.30–10.15  
Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan,  
esim. helppoa jumppaa, pelailua, tasapainoharjoituksia jne.  
Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16).

## Eläkeläistoimintaa, syyskausi 2024 – tammikuu 2025

### Hepokullan Sukkaset- ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Joka toinen maanantai klo 13.00–14.30, parittomilla viikoilla.

Tehdään kastesukkia sekä sukkaa diakonian tarpeisiin. Langat seurakunnasta.

Syyskausi päättyy 18.11.2024, jatkuu kevätkaudella ma 13.1.2025.

### “Hepparin Kaffila”

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Joka toinen maanantai klo 13.00–14.30, parillisilla viikoilla.

Iltapäivän kahvihetki, vapaamuotoista ohjelmaa ja yhdessäoloa.

Syyskausi päättyy 25.11.2024, jatkuu kevätkaudella ma 20.1.2025.

### 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 3.12.2023, jatkuu kevätkaudella ti 7.1.2024.

### Kanttorin laulajaiset

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00 kanttori Tero Niemi laulattaa,

juodaan myös kahvit. Kokoontumiset 10.10. ja 7.11.

Kauneimmat Joululaulut lauletaan 12.12.2024

Jatkuu tammikuussa 16.1.2025

Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniatyön numeroista ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 341 7451 tai sähköpostilla [maaria.diakonia@evl.fi](mailto:maaria.diakonia@evl.fi)

Suikkilan seurakuntakoti  
Konstanzankatu 1

## **Tuolijumppa** to klo 12.00

Jumpan (45 min) jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä: diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3 €/kerta. Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

## **Seniorikahvit** parillisten viikkojen maanantait klo 13.00–14.30

Seniори-ikäisille suunnattu kahvihetki, jossa kahvitellaan hyvässä hengessä ja hyvässä seurassa. Laulamme yhdessä ikivihreitä lauluja ja virsiä, kisaillaan ja tutustutaan toisiimme. Loppuhartaus. Kahvipaussin emäntänä nuorisotyönohjaaja Sirpa Hiltunen (p. 040 341 7392).

## Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



### **Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa!**

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoilla ja heikompi toimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Syyskausi ajalla 16.9.–13.12.2024, ei 14.–18.10.

### **Länsikeskuksen alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:**

- Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16) to klo 10.00–11.00

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

# Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

## Yleisökaraoke Liinahaassa



Perjantai 18.10.2024 klo 13.00–15.00  
 Perjantai 15.11.2024 klo 13.00–15.00  
 Perjantai 13.12.2024 klo 13.00–15.00  
 Perjantai 17.1.2025 klo 13.00–15.00

Liinahaankatu 17, 20320 Turku, juhlasali

Tilaisuudet ovat maksuttomia.  
 Karaoke kuuluu kaikille! Tervetuloa!



## Nätinummen ryhmä

Nätinummen ryhmä kokoontuu  
 keskiviikkoisin klo 14.00–15.30  
 Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa.  
 Vuoden viimeinen kokoontuminen on 4.12.2024.

Iloisessa porukassa mm. tuolijumpataan, visailtaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Järjestämme myös mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla, kun sinulle sopii.

Tiedustelut: Jenni Majasuo tai Katja Torun, p. 040 940 1251



**KOTIKUNNAS**  
 Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA  
 VALOON**



## Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto

Etsitkö menovinkejä, kaipaatko ystävää tai onko elämäntilanteesi äskettäin muuttunut – tule juttusille kanssamme! Neuvonta-auto parkissa to 7.11.2024 klo 9.30–11.00 Suikkilan K-Marketin edustalla. Mukana järjestötyöntekijöitä sekä Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaaja.



Lisätiedot tämän esitteen sivulta 82.

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## 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.

### Hirvensalo-Kakskerta-alueella ryhmiä tarjolla:

- Hirvensalo, Suvituuli, Suvilinnantie 2.  
Seuraavat ryhmät alkavat 29.10.2024  
ja vuoden 2025 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa.

Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas), p. 044 082 0253.

### Seniorivuoro Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2)

maanantaisin ja torstaisin klo 12.00–13.00 ajalla 16.9.–12.12.2024 (ei 14.–17.10.).

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

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

## Hirvensalon Liiku lähellä -ryhmä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:

[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Ti klo 10.00–11.00 **Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan**

Kelin salliessa ryhmä voi liikkua myös ulkona. Suvituuli (Suvilinnantie 2).

# Kaksikerran kirkko

## Kaksikerran kirkkotie 110

La 2.11.2024

- klo 12.00–18.00 **Pyhäinpäivänä kirkon ovet auki**  
Paikalla keskustelua varten pappi, kirkossa musiikkia.  
Kirkossa voi hiljentyä omassa rauhassa. Ulkona tarjolla lämmintä juotavaa.
- klo 16.00 **Pyhäinpäivän muistoilta**  
Luetaan vuoden aikana Kaksikerran kirkossa siunattujen  
ja Kaksikerran kirkkomaahan haudattujen martinseurakuntalaisten nimet.

## Pitkis, Pitkäpellonkatu 6

**Rukouspysäkki** Pitkiksellä torstaisin klo 18.00–19.30  
Rukousta omien ja yhteisten asioiden puolesta.

**Digipiste** Pitkiksellä torstaisin klo 13.00–15.00  
Apua digilaitteen käyttöön!  
Opi käyttämään ja käytä tietokonetta tai kännykkää, tai tulosta ilmaiseksi.

**Hennalan seurakuntakoti, Hennalantie 10**  
Tiistaikerho tiistaisin Hennalan seurakuntakodilla (Hennalantie 10) klo 11.00–13.00.

---

## Joulutapahtuma / joulumyyjäiset

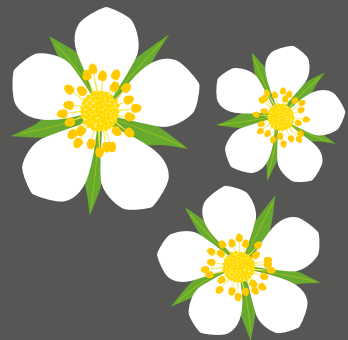
**Tervetuloa Kaksikerran Kotiseutuyhdistyksen  
joulun tunnelmalliseen Museotorppaan**  
lauantaina 14.12.2024 klo 12.00–15.00,  
osoitteessa Salmenrannantie 4, Satava.



Myytävänä:  
Glögi/kahvi ja joulutorttu, Joulupuuroa rusinasopalla sekä paikallisten tuotteita.  
Mukana saarten eri yhdistykset. Lapsille ongintaa ja Joulumuori paikalla!

**Tervetuloa!**

# Yleiset ilmoitukset





# DIGIOPASTUSTA

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

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

## Kansalaisen IT-tuki

Kansalaisen IT-tuki on Turun AMK:n ICT-projektitoimisto theFIRMAN palvelu, joka tarjoaa **maksutonta apua, neuvontaa ja koulutusta tietokone-asioissa kaikille Turun ja sen lähiseudun asukkaille**. Palvelu 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 käyttöönnotossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

ICT-City, Joukahaisenkatu 3–5, Turku  
Joulun aikaan taukoa.

Aukioloajat 2.9.2024 alkaen: ma–pe klo 8.00–16.00 (aikatauluihin voi tulla muutoksia)  
Sähköposti: [kansalaisen.it-tuki@turkuamk.fi](mailto:kansalaisen.it-tuki@turkuamk.fi), p. 050 598 5313  
[www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/kansalaisen-it-tuki/](http://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/kansalaisen-it-tuki/)

**VAPI ry ja Happy House**

**VAPi ry**

**HAPPY  
HOUSE** 

Ursininkatu 11  
p. 040 726 6003



### Digineuvontaa maanantaisin

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät neuvovat arkisissa, pienissä, digilaitteiden ongelmissa maanantaisin kello 9.00–11.00.

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 keväällä 2025 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa.

## **Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhuhuone 3**

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

tiistaisin klo 10.00–12.00

1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2024 sekä 7.01.2025 ja 21.01.2025.

Lehmusvalkama ottaa ennakoilmoittautumisia vastaan

infon aukioloaikana ma klo 10.00–15.00, myös p, 044 709 5878 sekä

infon aukioloaikana ke klo 10.00–15.00, myös p. 045 787 1516.

Ilman ennakoilmoittautumista voi myös tulla.

## **Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka**

Puistokatu 11, 20100 Turku

maanantaisin klo 12.00–14.00

7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2024 sekä 8.1.2025 ja 22.1.2025.

Ruusukortteli ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia

infon aukioloaikana ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke klo 12.00–15.00,

myös p. 050 331 5966 edellä mainittuina infon aukioloaikoina.

Ilman ennakoilmoittautumista voi myös tulla.

## **Runosmäen kirjasto**

Piiparinpolku 19, 20360 Turku

torstaisin klo 10.00–12.00

3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.2024 sekä 16.1.2025 ja 30.1.2025.

Runosmäen kirjasto, p. 02 262 0767, ottaa vastaan

ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

## **Turun pääkirjasto**

Linnankatu 2, 20100 Turku

torstaisin klo 14.00–15.30

Joka viikko 29.8.–12.12.2024 sekä 9.1.–30.1.2025.

Lisätietoja:

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

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

sekä laajemmin [www.verkostavirtaa.fi](http://www.verkostavirtaa.fi)

# Punainen Risti

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

## Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä.

Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Keskiviikot 9.10., 23.10., 20.11. ja 4.12.2024 klo 12.00  
Kysy tammikuun aloituksesta joulukuussa!

---

## Liikkuva resurssikeskus

### Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla on saatavilla myös pienimuotoista digiopastusta.

Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa [www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus](https://www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus), <https://www.kotikunnas.fi/ajankohtaista/liikkuvan-resurssikeskuksen-pysakit> sekä lehdissä.

Katso myös esitteen sivu 4.

---

## SENIORIJELPPI - Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10.00–14.00  
Itäinen Pitkäkatu 49  
p. 02 251 3261, [info@seniorijelppi.fi](mailto:info@seniorijelppi.fi), [www.seniorijelppi.fi](http://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. Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

## Kaipaatko apua tietokoneen, tabletin, älypuhelimien tai sähköisten palveluiden käytössä?

Autamme kykyjemme mukaan arkisissa tietotekniikkaan ja laitteiden peruskäyttöön liittyvissä asioissa. Ota oma laite mukaan.

Torstaisin kello 14.00–15.30  
29.8.–12.12.2024 välillä Pääkirjaston aulassa

## Verkosta virtaa -vertaisopastusta Runosmäen kirjastossa

Opastusta älypuhelimien, tabletin, kannettavan tietokoneen ja sähköisten palvelujen käyttöön.

Torstaisin 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12.2024 kello 10.00–12.00  
Monitoimitalo Riimi, Runosmäen kirjasto

Varmista paikkasi ilmoittautumalla kirjastoon.  
kirjasto.runosmaki@turku.fi, p. 02 2620 767

## Apupiste auttaa digiasioissa Varissuon kirjastossa

Varissuon kirjastossa järjestetään TSL Turun pitämä apupiste. Apupisteessä annetaan maksutonta digineuvontaa joko ajanvarauksella tai ilman.

Keskiviikkoisin klo 11.00–13.00.  
Apupiste toimii Varissuon kirjastossa 14.8.–6.11.2024

Ajan voi varata osoitteesta apupiste.tslturku@gmail.com tai numerosta 040 363 4115. Opastusta annetaan 30 minuuttia per asiakas.

## SeniorSurfin etäopastuspalvelu



**Pyydä maksutonta apua tietokoneen, älypuhelimien tai muun digilaitteen käyttöön SeniorSurfin etäopastuksesta.**

Tee opastuspyyntö:

- nettilomakkeella osoitteessa [www.seniorsurf.fi/etaopastus](http://www.seniorsurf.fi/etaopastus)
  - puhelimitse numeroon 044 700 7101.
- Vastaamme puheluihin ma, ti ja to klo 10.00–12.00.  
Muina aikoina numeroon voi jättää soittopyynnön.

Etäopastus on maksutonta ja tapahtuu puhelimitse. Opastajina toimivat SeniorSurfin yhteistyökumppanien luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen. Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

## Turun Seudun Omaishoitajat



Ke 30.10., ke 20.11. ja ke 18.12.2024 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](mailto: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](mailto:digi.tutuks@gmail.com)

## Vanhustyön keskusliitto



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

### 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, visailtaan, 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 betjäna vi även på svenska.** 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](http://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja)

## Punainen Risti



Punainen Risti  
Turun osasto

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
[sprturku.fi](http://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](mailto:elina.rosenqvist@sprturku.fi)

# Omakirjasto.fi

**OmaKirjasto tarjoaa maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluja verkossa osoitteessa omakirjasto.fi.**

OmaKirjastossa pääset esimerkiksi kuuntelemaan ja katsomaan konsertteja, elokuvia, museonäyttelyitä, tapahtumia, jumalanpalveluksia ja harrastamaan liikuntaa. Tarvitset käyttöön internet-yhteyden sekä mobiililaitteen, tabletin tai tietokoneen. Kirjasto-osion käyttöön tarvitset kirjastokortin ja tunnusluvun. Celian äänikirjat -osion käyttöön tarvitset henkilökohtaiset tunnukset, jotka voit saada kirjastosta, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. OmaKirjaston verkkolähetyksiä, kuten luentoja ja yhteislauluja, pääset seuraamaan Videot-osiosta.

## Kirjastokerho

**Kirjastokerho on avoin ryhmä, joka tapaa verkossa. Kirjastokerho kokoontuu keskustelemaan ja tutustumaan kirjallisuuteen, kulttuuriin ja kirjastoihin liittyviin aiheisiin kahden viikon välein.**

Tarvitset käyttöön internet-yhteyden sekä mobiililaitteen, tabletin tai tietokoneen. Voit liittyä tapaamisiin omakirjasto.fi-sivun kautta tai ilmoittautua etukäteen. Jos ilmoittaudut etukäteen, voimme yhdessä harjoitella osallistumista ennen seuraavaa tapaamista.

Keskiviikkoisin 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. klo 13.00–14.00.

Lisätiedot ja vapaavalintainen ilmoittautuminen:  
janna.peltola@turku.fi tai p. 044 907 4810

## Kirjaston kirjakassipalvelu

**Kirjasto voi tulla kotiin, jos et pääse enää kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden vuoksi.**

Pakkaamme kerran kuukaudessa kassiin kirjoja, äänikirjoja, lehtiä, musiikkia ja elokuvia asiakkaan toiveiden mukaan ja toimitamme kassin kotiovellesi.

Kysy palvelusta ja hae asiakkaaksi:

- Sähköpostitse: omakirjasto@turku.fi
- Puhelimitse: 040 183 3984, päivystys: ma-ke klo 14.00–15.00

# 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, ravitseminen, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.

Sippe-vapaaehtoisen kutsumisesta 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](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi), p. 044 7290 496,  
[www.sippe.fi](http://www.sippe.fi), [www.facebook.com/SIPPEprojekti](https://www.facebook.com/SIPPEprojekti)

---

## Huomioi myös nämä!

**Tutustu myös Kirkon keskustelutukipalveluihin,  
Sateenkaarisenioreiden puhelinpäivystykseen yms.**  
Tiedot löydät tämän esitteen sivuilta 76 ja 80.

**Jos tykkäät tehdä kortteja, niin haluaisitko osallistua  
yhteiseen Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan?**  
Tästä löydät lisätiedot tämän esitteen sivuilta 98–99.



# MUUT ILMOITUKSET

## Alueolohuoneet



**Alueolohuoneet ovat ympäri kaupunkia sijaitsevia kaikille avoimia maksuttomia kohtaamispaikkoja, joita kaupungin tuella ylläpitävät järjestöt ja muut toimijat.**

Joko olet tutustunut alueolohuoneisiin? Löydät alueolohuoneiden toimintatiedot tämän esitteen eri suuralueiden omilta sivuiltaan. Voit tutustua niihin myös nettisivulla [turku.fi/alueolohuoneet](http://turku.fi/alueolohuoneet).

## Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



**Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammaispalveluihin, 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 palveluvaihtoehtoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehtoista ja niihin hakeutumisesta. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tällaisen arviointi käynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

Tietoa palveluista saat myös sivustolta [www.varha.fi/ikaantyneiden-palvelut](http://www.varha.fi/ikaantyneiden-palvelut). Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön tai lähettää viestiä chatin kautta

**Kaupattorin Monitori, ikääntyneiden neuvonta**

Auki tiistaista perjantaihin klo 9.00–16.00.

Käyntiosoite: Aurakatu 8, 20100 Turku

- **Palvelutori Eerikki:** auki tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–12.00.  
Käyntiosoite: Puntarikatu 2, 20780 Kaarina.
- **Senioreiden neuvontakeskus Senioripiste:** auki torstaisin klo 9.00–12.00.  
Käyntiosoite: Rantatie 30, 21600 Parainen.
- **Kohtaamispaikka Olkkari:** auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.  
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
- **Ruskon Terveysasema:** auki parittoman viikon tiistaisin klo 13.00–15.30.  
Käyntiosoite: Ristimäentie 2, 21290 Rusko.
- **Salon ikääntyneiden neuvonta:** auki tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.  
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
- **Loimaan Terveysasema:** auki torstaisin klo 13.00–15.30.  
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- **Sakunkulman päiväkeskus:** auki parittoman viikon keskiviikkoisin 9.00–12.00 alkaen 9.10.2024.  
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.
- **Kemiön Terveysasema:** auki/öppen 20.10.2024 ja 11.11.2024 klo 9.00–11.00.  
Käyntiosoite/besöksadress: Vardbackavagen 4–6, 25700 Kemiö.
- **Taalintehtaan Palvelupiste:** auki/öppen 20.10.2024 ja 11.11.2024 klo 12.00–14.00.  
Käyntiosoite/besöksadress: Kolabacksvagen 2, 25900 Taalintehtas.
- **Korppoon Terveysasema:** auki/öppen 9.10.2024 ja 6.11.2024 klo 10.00–12.00.  
Käyntiosoite/besöksadress: Tallbackvagen 4, 21710 Korppoo.
- **Nauvon Terveysasema:** auki/öppen 9.10.2024 ja 6.11.2024 klo 13.00–15.00.  
Käyntiosoite/besöksadress: Klockstapelgrand 2, 21660 Nauvo.
- **Palvelukeskus Ruska:** auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.  
Käyntiosoite Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
- **Paltanpuiston palvelukeskus:** auki parillisen viikon keskiviikkona klo 13.15–15.30.  
Käyntiosoite: Paltantie 4, 21530 Paimio.

Tarvittaessa voit asioida haluamallasi neuvontapisteellä Varsinais-Suomen hyvinvointialueella, asuinpaikkakunnastasi riippumatta.

Asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestöyöntekijöiden kanssa useilla Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä (lisätietoa tämän esitteen sivulta 4).

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Lisäksi rannekkeeseen sisältyy seniorivuoroja kuntosalilla, aloittelijoiden starttikursseja sekä ohjattuja KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunteja. Vaihtuvat kausiedut mahdollistavat esimerkiksi kulttuuri- ja penkkiurheiluelämykset. Ranneke on voimassa neljä kuukautta latauspäivästä ja käytettävissä kerran päivässä.

### Myyntipaikat:

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

Hinta: 40 € / 4 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla.

Ajantasaiset aikataulut ja lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

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

Maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapaino-harjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja liikkuminen helpottuvat. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, jonka jälkeen ohjaaja auttaa sopivan jatkoharjoittelupaikan löytämisessä. Ryhmiä järjestetään eri puolilla kaupunkia. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmiä 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](http://turku.fi/voitas)

## Saattajakortti

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

Tutustu lisää: [www.turku.fi/saattajakortti](http://www.turku.fi/saattajakortti), tiedustelut p. 050 554 6222.

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

## Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut löytyvät kootusti osoitteesta [turku.fi/soveltavaliikunta](http://turku.fi/soveltavaliikunta), lisätietoja liikuntapalveluvastaavalta:

Johanna Friman, p. 050 554 6222 tai [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi)

## Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



Itäinen Pitkätatu 11 a, 20520 Turku

### Avoin olkkari, syksy 2024

- ma 7.10. ja 4.11. klo 17.00–19.00 kahvittelua ja jutustelua
- ma 2.12. kokemusääni-ilta, paikalla kokemusasiantuntija Maarit, ei ilmoittautumisia

### Kulttuurikaverit, syksy 2024

<https://www.vsfinfami.fi/ryhmat/kulttuurikaverit/>

**Marraskuu:** Salon taidegalleria Veturitalli, pe 1.11. klo 16.00, Mariankatu 14, Salo  
Ilmoittautuminen pe 25.10.2024 mennessä.

<https://link.webpolsurveys.com/EventParticipation/EventPublic/c233db08-8602-46cf-b1cf-a494a23b28c6?displayId=Fin3084440>

**Kevään 2025 suunnittelu:** to 7.11. klo 16.30, Turun toimisto. Lämpimästi tervetuloa!

**Joulukuu:** Joulukonsertti. Tiedot täydentyvät lähempänä!

Tapahtumia päivitetään nettisivuille sen mukaan kuin ne varmistuvat.

Lisätietoja: [jill.soderdahl@vsfinfami.fi](mailto:jill.soderdahl@vsfinfami.fi) tai p. 044 7930 580

# Turun kaupungin vanhusneuvosto



## Turun kaupungin vanhusneuvoston tavoitteina ja tehtävinä on mm.

- Osallistua lakisääteisen suunnitelman laatimiseen toimenpiteiksi ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi osana hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa.
- Seurata ja osallistua kaupungin eri palvelukokonaisuuksien suunnitteluun ja valmisteluun asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta.
- Tehdä aloitteita ja esityksiä sekä antaa lausuntoja vanhuksia ja ikääntyviä kaupunkilaisia koskevissa asioissa.
- Pitää yhteyttä eläkeläis- ja vanhusjärjestöihin ja viestiä vanhuksia koskevista asioista.
- Tehdä yhteistyötä muiden Turun vaikuttajaryhmien sekä muiden yhteistyötahojen kuten kolmannen sektorin toimijoiden ja Turun kaupungin lautakuntien sekä hyvinvointialueen vanhusneuvoston kanssa.
- Tuo ikäihmisten näkökulmaa kaupungin päätöksen tekoon.

Ulla-Maija Vierimaa (pj), ulla-maija.vierimaa@turku.fi

Tuula Paakkola (vpj), Suomen Punainen Risti Turun osasto, tuula.paakkola@sprturku.fi

## Tule keskustelemaan senioreiden palveluista ja kuulemaan ikäihmisten ajankohtaisista asioista. Tervetuloa jututtamaan vanhusneuvoston edustajia Kaffetrefeille Kahvila Naantalın Aurinkoiseen sekä alueolohuoneisiin ja Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeille.

- **Vanhusneuvoston kaffetreffit** Kahvila Naantalın Aurinkoisessa klo 13.00, Eerikinkatu 10: 8.10.2024, 12.11.2024 ja 3.12.2024.
- **Alueolohuoneet:**  
18.9.2024 klo 13.00 Nonna Linna, Fleminginkatu 9,  
31.10.2024 klo 12.00 Huudin olohuone, Gregorius IX:n tie 8,  
Halisten nuorisotilan yhteydessä ja  
13.11.2024 klo 13.30 Suvituvan olohuone Suvituulessa Hirvensalossa, Suvilinnantie 2.
- **Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä** Uittamon (lisätiedot esitteen sivulta 37), Varissuon ja Itäharjun (lisätiedot esitteen sivulta 31) suunnilla.

## Vanhusneuvoston yleisötilaisuus: Viihtyisä ja ikäystävällinen Turku

**10.10.2024 klo 13.00** Puutarhakadun auditorio, Puutarhakatu 1.

Tilaisuuden ohjelma: Lainsäädännön erityisasiantuntija Marjut Vuorela vanhusasiavaltuutetun toimistosta "Miten ikäihmisten oikeudet toteutuvat?" Viheraluepäällikkö Mari Helin "Viihtyisä, ikäystävällinen Turku". Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen vanhusneuvoston sivuilla [turku.fi/vanhusneuvosto](https://turku.fi/vanhusneuvosto) Lytyi-linkin kautta.

# Kävelytreffit 2024

Liiku lähellä

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin. KÄVELYT ovat keskiviikkoisin ja torstaisin pääsääntöisesti klo 12.00. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.



HUOM! Ethan otakävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vieraillla kyseisissä tutustumiskohteissa.

- Ke 2.10. ja to 3.10. klo 12.00 **Turun historialliset talot tutuiksi.** Kokoontuminen Wercafen aulassa. 2 km.
- Ke 9.10. ja to 10.10. Klo 12.00 **Opastettu kierros: Varpusia ja torpedoja – kieltolaki Turussa.** Kokoontuminen Wercafen aulassa. 1,2 km.
- Ke 16.10. ja to 17.10. Klo 12.00 **Luontokävely Littoisten Kuoviluotoon.** Kokoontuminen Littoisten kioskillä. Bussit 2B, 2C ja K1. 2 km.
- Ke 23.10. ja to 24.10. Klo 12.00 **Aurajoen länsirannan patsaskävely.** Kokoontuminen Wercafen aulassa. 2 km.
- Ke 30.10. Klo 12.00 **Viking Line ennen ja nyt,** luennoitsija Johanna Ekblom. Kokoontuminen bussin päätepysäkillä satamassa. Bussi 1.
- To 31.10. Klo 12.00 **Luento: Voimavaroja elämänmuutoksiin,** Tukenasi ry, Päivi Rouvali ja Marika Siika. Mäkitupatalo, Valtaojantie 7. Bussi 9.
- Ke 6.11. ja to 7.11. Klo 12.00 **Tutustuminen Tuomaanpuistoon.** Kokoontuminen ja lähtö Wercafe. 2 km.
- Ke 13.11. ja to 14.11. Klo 12.00 **Tutustuminen Uittamonpuistoon.** Kokoontuminen K-market Uittamon parkkipaikalla. Bussi 9. 2 km.
- Ke 20.11. ja to 21.11. Klo 12.00 **Opastettu kierros: Turun linna – kuuden Katariinan jäljillä.** Kohde on esteellinen. Ilmoittautuminen Maaritille 13.11. mennessä. Sisäänpääsymaksu 7 €. Bussi 1.
- Ke 27.11. ja to 28.11. **Draamallinen opastus Maarian kirkossa.** “Pappeja, piruja ja pyhimyksiä” Bussit 14, 15A, 402.
- Ke 4.12. ja to 5.12. Klo 12.00 **Vilkkimäen kahvimuseo.** Bussi 403, Puutori.
- Ke 11.12. ja to 12.12 klo 12.00 **Paavo Nurmi -keskus.** Kokoontuminen Wercafe. 2 km.
- Ke 18.12. klo 12.00 **Jouluherkuttelu Navetan vintillä.** Hinta 13,50 € Ilm. Maaritille viimeistään 11.12. Virusmäentie 9. Bussit 14 ja 15.
- To 19.12. Klo 12.00 **Duo Maarit & Timo: Joulukonsertti.** Pyhän Katariinan kirkko, Kirkkotie 46. Bussit 50, 51, 56, 220 ja P2.

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

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja kävelyistä Helenalta (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n projekti-koordinaattori), p. 044 082 0213 tai Maaritilta (Kävelytreffien ohjaaja), p. 050 344 2881.



# Kirkko Turussa ja Kaarinassa

**KIRKON KESKUSTELUAPU** **KIRKON KESKUSTELUAPU**Kirkko Turussa  
ja Kaarinassa **Palveleva Puhelin**

0400 221 180, avoinna joka ilta klo 18.00–24.00.

(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

**Palveleva Netti**

Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

**Palveleva Chat**

Avoinna ma–pe klo 16.00–20.00

**Palveleva kirje**

Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille.

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

Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Lisätietoa: <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>**Diakoniatyö**

Jos sinulla on taloudellisia vaikeuksia, ruoka- ja muuta apua voi pyytää ottamalla yhteyttä oman asuinalueen diakoniatyöntekijään.

Yhteystietoja tai seurakuntatietoja voi tiedustella laittamalla tekstiviestin, Whatsapp-viestin tai soittamalla numeroon 040 341 7340.

**Retriitit tarjoavat hiljaisuutta ja lepoa arkeen**

Retriitissä kiire, melu ja arjen vaatimukset katkaistaan tietoisella vetäytymisellä hiljaisuuteen, lepoon ja rukoukseen. Osallistujat sitoutuvat keskinäiseen vaikenemiseen. Retriitin ohjaajan kanssa on mahdollista pohtia hiljaisuudessa esiin nousseita oman elämän kysymyksiä. Katso ajankohtaiset retriiitit retriiitikalenterista [www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/retriitit](http://www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/retriitit).  
Hinta 124 €, opisk., eläk. ja työttömät 100 €.

Kysy lisää: Janette Korvenpää, p. 040 341 7207 (ei tekstiviestejä)

## Puhu ja tuuleta

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

Keskustelutuki on maksuton ja palvelee kaikkia kaupunkilaisia Turussa ja Kaarinassa. Varaa aikasi osoitteessa [www.puhujatuuleta.fi](http://www.puhujatuuleta.fi)

## Kirkko Turussa ja Kaarinassa sururyhmät

Tarjoamme läheisensä kuoleman kautta menettäneille aikuisille mahdollisuuden sururyhmään. Ryhmässä on tilaa keskustella luottamuksellisesti yhdessä muiden surevien ja seurakunnan työntekijöiden kanssa omasta menetyksestään sekä ilmaista sen esiin nostamia tunteita. Osallistuminen ei edellytä kirkkoon kuulumista. Ryhmät kokoontuvat keskimäärin 7 kertaa. Ohjaajat ovat yhteydessä jokaiseen henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

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

---

## Punainen Risti

  
**Punainen Risti**  
Turun osasto

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

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



# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, Lounatuulet -talon katutaso  
p. 044 536 7741



- **Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia ikäihmisille.**
- **Yksinäisten vertaisryhmät:**  
Helpotusta yksinäisyyteen avoimissa ja suljetuissa ryhmissä,  
p. 044 174 7010
- **Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä sekä kesäajan ulkoiluystäviä:**  
yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille,  
p. 045 613 8839
- **Vapaaehtoisia kuntoilukummeja:**  
yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita,  
p. 050 544 3313
- **Vapaaehtoisia keikka-auttajia:**  
yksin asuville yli 80-vuotiaille. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä), p. 040 709 0073

## TULE-tietokeskus

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



**Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin liittyvistä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita mm. selän, niskan, luuston ja nivelten hyvinvointiin.**

Fysioterapeutti on paikalla aina keskuksen aukioloaikoina, maanantaisin klo 10.00–15.00, tiistaisin klo 10.00–15.00, keskiviikkoisin klo 11.00–18.00 ja torstaisin klo 10.00–15.00. Toimintamme on maksutonta.

**Osallistu myös viikoittain vaihtuviin teemapäiviin, joiden aiheet käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.**

Kuukausittain julkaistava teemapäivätarjonta on saatavilla TULE-tietokeskuksessa sekä verkkosivuilla [www.tule.fi](http://www.tule.fi)

# Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin ikääntyneiden toiminta jatkuu syksyllä 2024

Tiedot tulevista eri tahojen järjestämistä tapahtumista löydät hyvinvointikeskusten ilmoitustaulujen lisäksi omilta Facebook-sivuilta: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskus.

**Lämpimästi tervetuloa seuraamaan Facebook-sivuja sekä mukaan hyvinvointikeskusten tapahtumiin!**

Kysy lisää:  
lehmusvalkamura@turku.fi  
ruusukortteli@turku.fi

Lehmusvalkaman toimintaa koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Ruusukorttelin toimintaa koordinoivat SPR Turun osasto ja Turun Seudun Vanhustuki ry.

---

## Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



### Muistineuvonta

Kaipaako apua muistiongelmien tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairaudesta 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: <https://www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/>
- Soita mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten, p. 040 673 3831.

## Tukituokiot läheisille

Muistikeskuksessa to 3.10.2024, to 7.11.2024 ja to 5.12.2024  
klo 10.00–12.00. Osoite: Muistikeskus, Kunnallissairaalan tie 20 (4. krs).



Tule keskustelemaan muistisairauksiin liittyvistä käyttäytymisen ja kommunikoinnin muutoksista tai jaksamisestasi yhdistyksen hanketyöntekijän kanssa.

## Valtakunnallinen Sateenkaari-senioreitten puhelinpäivystys



### Kaipaako juttuseuraa?

Jos olet 50+ seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva ihminen ja kaipaat luottamuksellista sekä anonyymiä keskustelua vertaisen kanssa, voit soittaa SENIORILUURIIN perjantaisin klo 18.00–20.00, p. 045 255 8301 (pvm/mpm).

Noudatamme turvallisen tilan periaatteita: luottamuksellisuus, syrjinnästä vapaa, itsemäärittely- tai määrittelemättömyys, hyväntahtoisuus sekä kunnioitus. Puhelimeen vastaavat sateenkaarevat vertaiset.

Järj. Sateenkaariseniorit ry

### Tervetuloa myös Sateenkaarisenioreiden vertaistuellisiin tapaamisiin

Niitä järjestämme Turun seudulla kerran, pari kuukaudessa, esim. Auralassa (Satakunnantie 10, Turku) kokoontumiset ovat joka kuun ensimmäinen keskiviikko: 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 14.00–16.00. Tervetuloa mukaan!

Tapaamiset myös Ruusukorttelissa: klo 17.00–19.00 ryhmähuone 2, parittoman viikon torstai: 26.9. 10.10. 24.10. 7.11. 21.11. 5.12. ja 19.12.2024. Ryhmästä olemme myös hybridiyhteydellä muihin senioreihin, keskustellaan erilaisista asioista ja soittelemme toivemusiikkia, selailemme pöytälaatikon antimia. Alkuun on kevyt verryttely, jota ohjaa Sirkus Magenda. Lihakset ja mieli rennoiksi. Tapaamiset ovat vertaistuellisia ja turvallinen tila, jossa keskustellaan osallistujille tärkeistä aiheista. Toimintaa myös suunnitellaan yhdessä.

Ajankohtaisimmat tiedot löydät:

<https://www.sateenkaariseniorit.fi/tapahtumakalenteri> ja p. 046 935 3773

# Daisy neuvontapalvelu



DaisyLadies ry:n tiloissa, osoitteessa Linnankatu 41, 20100 Turku, on alkanut uusi **Daisy neuvontapalvelu**. Palvelu on auki ajanvarauksella ja ajan voi varata sähköpostitse [neuvontadaisy@gmail.com](mailto:neuvontadaisy@gmail.com) tai puhelimitse 050 391 2220. Neuvontapuhelin päivystää ma–pe klo 10.00–15.00.

Yhteyttä otettaessa tulee kertoa missä asiassa ja millä kielellä haluaa neuvontaa ja tämän jälkeen kyseistä kieltä puhuva neuvoja ottaa yhteyttä. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja halutessaan voi asioida nimettömänä. Myös etävastaanotto onnistuu.

Tällä hetkellä oikeudellista neuvontaa antavat Ukrainasta, Venäjältä, Kosovosta, Perusta ja Afganistanista kotoisin olevat juristit. Oikeudellisen neuvonnan aiheena voi olla esimerkiksi Suomen laki, oleskelulupa- ja kansalaisuusasiat, veroasiat, rikosasiat, avioero jne. Mielensterveysneuvontaa antamassa ovat Pakistanista, Ukrainasta ja Romaniasta kotoisin olevat mielensterveytystyön ammattilaiset. Neuvontaa annetaan missä tahansa mielensterveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa kaikenikäisille, myös senioreille. Neuvontapalvelusta on mahdollista saada neuvontaa myös esimerkiksi arjen virallisten asioiden hoitamiseen.

Neuvontakieliä ovat tällä hetkellä: suomi, englanti, ukraina, venäjä, espanja, albania, serbia, persia, dari, farsi, romania, urdu, hindi, turkki (lisäksi tulkkauksmahdollisuus mm: arabia, kurdi, somalia).

Daisy Neuvontapalvelu on saanut vuodelle 2025 rahoituksen Turun kaupungin Asukasbudjetista, joten toimintaa tullaan edelleen kehittämään ja laajentamaan ensi vuonna.

Lisätietoa palvelusta, erikieliset mainokset ja mm. neuvojien esittelyt päivitetään nettisivuille: [www.daisyladies.fi/fi/neuvontapalvelu](http://www.daisyladies.fi/fi/neuvontapalvelu)

# Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikot

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

- To 24.10.2024 klo 13.00

**Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta, hoitotahdosta ja hoivatahdosta.**

Lisäksi tietoa V-S Muistiyhdistyksen ja Muistiluotsin toiminnasta.

Lähtö Iso-Heikissä osoitteessa (Palvelutalo Iso-Heikin tiloissa)

Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42).

Asiantuntijana Marjut Aalto V-S Muistiluotsista.

- Pe 25.10. klo 14.00–15.30

**Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan luento**

(mahdollisuus seurata myös etänä)

Tervetuloa Turun Seudun Omaishoitokeskukseen (Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku) kuuntelemaan luentoja edunvalvontavaltuutuksesta.

Luento on avoin kaikille!

Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa ottaa huomioon.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 040 681 4965.

Jos olet kiinnostunut etäosallistumisesta, ota yhteyttä numeroon 040 683 9595.

**Lisäksi Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee kumppaneineen teemaviikkojen aikana useammalla paikkakunnalla.**

Tervetuloa juttusille niin edunvalvontavaltuutuksesta, hoito- ja hoivatahdosta kuin digitahdostakin ja muutenkin. Teemaviikoilla tapaavat Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijän ja Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaajan lisäksi monella pysäkillä myös työntekijät V-S Muistiyhdistyksestä, Muistiluotsista tai Turun Seudun Omaishoitajat ry:ltä.

- **Ma 14.10.2024 huristelemme aamupäivällä PAATTISTEN suunnalla ja klo 14.00–15.30 neuvonta-automme RUSKON K-Marketin edustalla.** Yhteistyössä V-S Muistiluotsin kanssa.
- **Ti 15.10.2024 ollaan KAARINASSA. Klo 9.30–11.00 neuvonta-auto Piispanristin Prisman edustalla,** yhteistyössä Turun Seudun Omaishoitajat ry:n kanssa ja **iltapäivällä huristellaan vielä Kuusiston Empolaan,** yhteistyössä mm. Turun Seudun Omaishoitajat ry:n ja V-S Muistiluotsin kanssa.
- **Ke 18.10.2024 useita toimijoita Taalintehtaan seniorimessuilla** klo 10.00–15.00 ja teemaviikon asioista voidaan jutella mm. Muistiluotsin ja Liikkuvan resurssikeskuksen pisteillä.

- **Ke 23.10.2024 klo 9.30–11.00 Uittamon K-Marketin parkkipaikka**  
**Ke 23.10.2024 klo 13.00–14.30 Varissuon kirjasto**  
Pysäkit yhteistyössä Turun kaupungin vanhusneuvoston kanssa.  
Tervetuloa tutustumaan myös neuvoston toimintaan ja keskustelemaan alueen kuulumisista.
- **To 24.10.2024 klo 9.30–11.00 TARVASJOEN K-Marketin edusta**  
**To 24.10.2024 klo 13.00–14.30 K-Market ORIPPÄÄN edusta,**  
mukana V-S Muistiluotsi
- **Ti 29.10.2024 klo 9.30–11.00 MARTTILAN Salen edusta**  
yhteistyössä V-S Muistiluotsin kanssa  
**Ti 29.10.2024 huristelemme klo 13.00–15.00 KOSKI TL:n suunnalla**  
yhteistyössä Sippe-projektin ym. kanssa.
- **Pe 1.10.2024 klo 9.30–11.00 Ruskon S-marketin edusta**  
**Pe 1.10.2024 klo 13.00–14.30 Vahdon srk-talon edusta**  
Yhteistyössä V-S Muistiluotsin kanssa.  
Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4.

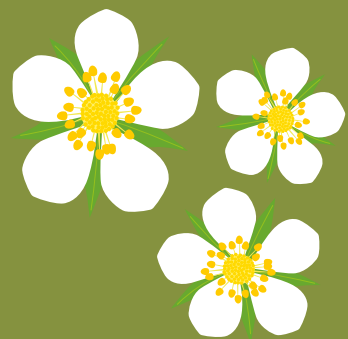
# Etsitkö menovinkkejä, kaipaatko ystävää tai onko elämäntilanteesi äskettäin muuttunut – tule juttusille kanssamme!

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto lähtee kiertueelle Turussa toimivien etsivää vanhustyötä tekevien järjestöjen ja diakonityön kanssa. Tervetuloa ihan uteliaisuuttasikin tutustumaan toimintaamme! Kiertueella mukana myös Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaaja. Mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen.

- **Ti 5.11.2024 klo 9.30–11.00 Itäharjun Prisman edusta**  
Pysäkki on osa Turun kaupungin Vanhusneuvoston ja Liikkuvan resurssikeskuksen kiertuetta (lisätiedot sivulla 74)
- **Ti 5.11.2024 klo 13.30–15.00 Lehmusvalkaman aulatilat**  
Tavattavissa mm. Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Varjosta valoon sekä Turun Seudun Vanhustuen edustajat!
- **To 7.11.2024 klo 9.30–11.00 Suikkilan K-Marketin edusta**
- **To 7.11.2024 klo 13.00–14.30 Pernon K-Marketin edusta**  
Tavattavissa mm. Fingerroosin Säätiön Löytävä-hankkeen työntekijä!
- **Ma 11.11.2024 klo 10.00–11.30 Patterinhaka / Kanslerintien K-Marketin edusta**
- **Ma 11.11.2024 klo 13.30–15.00 Runosmäen apteekin edusta (Piiparinpolun puolella)**  
Tavattavissa mm. Tukenasi ry:n Senioripysäkin Voimavarapisteen työntekijä!
- **Ti 12.11.2024 klo 9.30–11.00 Härkämäen K-Marketin edusta**
- **Ti 12.11.2024 klo 13.00–14.30 Jäkärän aukio**  
Tavattavissa mm. Vanhustyön diakoni!

Joka neuvonta-auton pysäkillä myös Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijä sekä Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaaja. Tietoa saatavilla myös Turun eri asuinalueilla toimivista Liiku lähellä -ryhmistä! Kiertueen järjestäjätaho – Turun seudun etsivän vanhustyön työryhmä – toivottaa Sinut lämpimästi tervetulleeksi juttusille ja tutustumaan toimintaamme!

# 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 palvelukeskuksissa, 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).

www.avustajakeskus.fi  
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

**Palvelunumero:** 02 251 8549

**Avustajien välitys:** ma-to klo 9.00–12.00

**Ohjaus ja neuvonta:** ma-to klo 13.00–15.00

**Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkäriin, teatteriin tai harrastukseen.** Vapaaehtoisen avustajan pyyntö tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 €:n kulukorvauksen (uintikäynneistä 9 euroa).

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

---

**Kannattaa tutustua myös Kaipaatko ystävää? -sivuihin tästä esitteestä sivuilta 88–89.**

# KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

Esitteen tässä osiossa kerrotaan mistä voit kysyä ns. toistuvan vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Hän ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoitoon liittyviä töitä. Vapaaehtoisen ystäväkäynti ei korvaa kotihoidon käyntiä.

Vapaaehtoistoiminnan asiakkaaksi voi hakeutua itse. Yhteyttä voi ottaa myös hänen omaisensa, tuttava tai ammattihenkilöstö. Ennen yhteydenottoa on aina tärkeää keskustella asiakkaan kanssa esim. ystävätoiminnan aloittamisesta. Keskustelun jälkeen voit ottaa yhteyttä vapaaehtoisia välittävään yhdistykseen.

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 67–69.



Yhteistyötä yli rajojen  
– avustajakeskus.fi –

## Avustajakeskus

www.avustajakeskus.fi  
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

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

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

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

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa:

**Avustajakeskus ja Muistiluotsi välittävät koulutettuja MuistiKaVeReita muistiasiakkaille.** Avustaja-suhde alkaa kotikäynnillä, jossa on mukana ammattihenkilö Muistiluotsista.

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



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Varsinais-Suomi ja Satakunta

# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, Lounatuulet-talon katutaso  
p. 044 536 7741



- **Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä:**  
yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, p. 045 613 8839
- **Vapaaehtoisia kuntoilukummeja:**  
yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, p. 050 544 3313.
- **Tutustu myös Turun Seudun Vanhustuen järjestämään yksinäisten vertaisryhmätoimintaan,** lisätiedot, p. 044 174 7010 **sekä vapaaehtoisin keikka-auttajiin** yksin asuville yli 80-vuotiaille. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä), p. 040 709 0073.

## Vahvikelinja

**Tutustu myös Vahvikelinjaan, jossa saa puhelimitse muistella, ratkoa erilaisia visailuja yms. vapaaehtoisen kanssa.**  
Lisätiedot esitteen sivulta 67.

## Kirkon keskusteluapu

KIRKON KESKUSTELUAPU<sup>†</sup>

**Kirkon keskusteluavun vapaaehtoiset juttelevat mielellään kanssasi.**  
Lisätiedot Kirkon keskusteluavusta löydät esitteen sivulta 76.

## Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkko Turussa  
ja Kaarinassa 

### **Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin**

Kaipaatko apua ulkoiluun tai juttuseuraa päiviesi piristykseksi? Onko takanasi jo 75 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. Kysy lisää: Vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551

# HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

## Senioripysäkki-Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Olavintie 2, 20700 Turku  
tukenasi.fi

**Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.**  
**- Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi?**

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista (max 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea yli 60-vuotiaille vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, oma tai läheisen sairastuminen.

Tukihenkilönä tärkein roolisi on kulkea rinnalla vaikean elämänmuutoksen kohdanneelle tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tuki voi olla esim. keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen yhteisten tapaamisten kautta, yhdessä tekemistä, uusiin paikkoihin tutustumista. Voit toimia myös 60+ -vuotiaiden ryhmässä vapaaehtoisena ryhmänohjaajaparina.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen:  
Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 528 9103

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, Lounatuulet-talon katutaso  
p. 044 536 7741



Kaikkiin vapaaehtoistoimintoihin pääsee mukaan käymällä toiminnalle suunnatun kurssin. Kurssit pidetään yhdistyksen toimistolla. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa.

## YSTÄVÄTOIMINTA

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat ikäihmisen joka toinen viikko.

## Syksyn kurssit

16.10. klo 9.00–12.00

27.11. klo 13.00–16.00

Ilmoittautuminen/lisätiedot: p. 045 613 8839

## KUNTOILUKUMMITOIMINTA

Ryhdy kuntoilukummitoksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle. Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa.

## Syksyn kurssit

8.10. klo 13.00–16.00

12.11. klo 16.30–19.30

Ilmoittautuminen/lisätiedot: p. 050 544 3313

## 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.

## Syksyn kurssit 2024

15.10. klo 16.30–19.30

29.10. klo 13.00–16.00 etäkurssi

19.11. klo 9.00–12.00

Ilmoittautuminen/lisätiedot: p. 040 709 0073

# Turun Siskot ja Simot



## Hauskuus ei ole haitta vapaaehtoisminnassa! Sopii myös kiireisille ja sitoutumiskammoisille!

Siskot ja Simot tuovat iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään pop up -tempausten eli välittämisen keikkojen kautta. Meille voit tulla tekemään vapaaehtoistointaa keikka kerrallaan, yksikin kerta riittää. 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 ole hyväntekohommassa yksin, sillä toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä. Poikkeuksena on esim. kortti- ja muut käsityötempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin. Korttitempauksia järjestämme usein yhdessä monen yhteistyötahon kanssa.

### Minne voin kertoa ideani?

Turun Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeiltä ihmisiltä itseltään. Tule kertomaan oma ideasi järjestöyöntekijälle, joka vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot -suunnitteluryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kuka tahansa on tervetullut mukaan. Neuvonta-auton pysäkkiaikatauluista löydät esimerkit tämän esitteen sivulta 4 tai osoitteesta [www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus](http://www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus). Ideat voi lähettää myös sähköpostitse: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi) tai esim. tekstiviestillä p. 045 7750 0068, 045 7750 0197.

### 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](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi). Jos et käytä sähköpostia, voit pyytää tekstiviestejä keikoista soittamalla numeroon 045 7750 0068 tai 045 7750 0197. Keikoista ilmoitamme myös [facebook.com/TurunSiskotjaSimot](https://facebook.com/TurunSiskotjaSimot) -sivuillamme.

### Esimerkkejä tulevista keikoista:

Turun kaupunki järjestää senioreille suunnatun discon 25.10. sekä pe 29.11.2024 Turun keskustassa klo 13.00–15.00 (vapaaehtoisten opastus tehtävään klo 12.30). Nyt olisikin mahdollisuus lähteä kanssamme mukaan mitä hausimmalle välittämisen keikalle! Haussa on vapaaehtoisia, joiden tanssijalka vipattaa (eikä missään nimessä tarvitse osata tanssia, vaan rohkaistaan kaikkia mukaan discoilemaan omalla tyylillään) ja jotka voivat myös rupertella mahdollisesti yksin olevien kanssa. Haussa eläkeikäisiä vapaaehtoisia pitämään hauskaa kanssamme senioreiden omaan discoon.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen sähköpostitse:  
menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse: 045 77500068 tai 045 77500197  
(aina emme pysty heti vastaamaan, mutta soitamme kyllä takaisin).

Järjestämme myös yhteisiä ulkoilutempauksia, olemme ideoimassa Hyvän mielen kuuseen tehtäviä (katso lisätiedot kuusesta tämän esitteen sivulta 96) ja aktiivisia valtakunnallisessa Siskot ja Simot -joulu korttikampanjassa (korttikampanjasta lisätiedot tämän esitteen sivuilta 98–99).

**Tervetuloa mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!**

## TaloTsemppariksi?

**YHDESSÄ** kotikulmilla

**Kiinnostaako sinua vahvistaa iäkkäiden asukkaiden yhdessäoloa naapurustossa?**



**Kotikulmilla-ryhmä tarjoaa helpon tavan lisätä yhteistä tekemistä talokohteen kerhuhuoneella, ulkona tai muussa tilassa.**

### **Tule ohjaamaan Kotikulmilla-ryhmää!**

Suunnittelet yhdessä asukkaiden kanssa, mitä ryhmässä tehdään. Jaat tehtäviä muiden vapaaehtoisten tai asukkaiden kesken. Sinut opastetaan alkuun TaloTsemppari-valmennuksessa.

Tarjoamme:

- Maksutta 2 Ikäinstituutin materiaalia sekä aloituspaketin (sisältää mm. kahvia ja pikkupalkintoja) ryhmän käyttöön.
- Kuukausittain vinkkejä yhteiseen tekemiseen, lisäkoulutuksia ja virkistystilaisuuksia.
- Yhteyksiä paikallisiin toimijoihin, jotka tuovat sisältöä ryhmätapaamisiin.
- Kotikulmilla-tiimin tuen sekä käynnit alueella.

### **Osallistu maksuttomaan TaloTsemppari-valmennukseen:**

torstaina 7.11.2024 klo 13.00–16.00 Auralassa, Satakunnantie 10, Turku

Ilmoittaudu 1.11.2024 mennessä ja kysy lisää:

Outi Mustonen, p. 040 552 7793, outi.mustonen@ikainstituutti.fi  
[www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/](http://www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/)





# Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämmihenkiseen yhteisöön!

Avustajakeskus  
www.avustajakeskus.fi  
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

**Palvelunumero:** 02 251 8549

**Avustajien välitys:** ma–to klo 9.00–12.00

**Ohjaus ja neuvonta:** ma–to klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:  
Susanne Pohjola, p. 0400 239 806 / Turku  
Nina Salminen, p. 040 186 9441 / Kaarina & Turku  
Satu Heinonen, p. 041 445 9392 / Turun ympäristökunnat

## **Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!**

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmä-asiakkaidemme 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!

## **Osallistu maksuttomille kurseillemme:**

### **Avustajakurssi**

Turussa 30.9.–3.10.2024 klo 9.30–15.30  
Verkossa (Teams) 16.–19.11. la-su klo 9.00–15.30 ja ma-ti klo 16.30–20.30  
Kurssi on monipuolinen, sisältäen asiantuntija- sekä kokemusluentoja, käytännön harjoituksia sekä yhteistä pohdiskelua aiheeseen liittyen. Opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Kurssi on avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Lähde rohkeasti mukaan vammaisavustajakurssille!

**Avustajastartti** Raisiossa 15.10.2024 klo 10.00–17.00

Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta! Kurssilla opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Kurssi on avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua:  
p. 02 251 8549 ma–to klo 13.00–15.00.

## SPR Turun osasto

**Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa uusia vapaaehtoisia eri toimintoihin, esim. henkilökohtaisiksi ystäviksi, saattajiksi ja ulkoiluttajiksi.**



### **Ystäväkurseja on Kauppiaskadulla:**

maanantai 7.10.2024 klo 17.00–20.00 ja keskiviikko 6.11.2024 klo 17.00–20.00.  
Ilmoittaudu alla olevaan puhelinnumeroon tai sähköpostiin.

Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkäri-reissuille. Ulkoilutuksia meillä on Runosmäen, Liinahaan ja Kerttulin vanhainkodeissa, Vuokkokodissa Koivulassa ja Kuralassa Kulkurin valssissa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen, p. 046 920 4142 (ma–to 10.00–14.00)  
tai sähköpostilla [ystavatoiminta@sprturku.fi](mailto:ystavatoiminta@sprturku.fi).

## Lukulähetiksi palvelutaloon!

### **Ilahduta palvelutaloissa ja vanhainkodeissa asuvia ihmisiä yhteisillä lukuhetkillä.**

Kaupunginkirjaston lukulähetinä käyt säännöllisesti lukemassa nimetyssä palvelutalossa lukemassa ääneen asukkaille noin tunnin verran. Lukulähetti voi itse valita, kuinka usein, mitä ja missä hän käy lukemassa.

Lisätietoa voit kysyä sähköpostitse [janna.peltola@turku.fi](mailto:janna.peltola@turku.fi) tai tulla johonkin syksyn infoon: 23.10., 13.11. ja 4.12. kello 17.00–18.00 Pääkirjastolla. Tavataan uuden puolen aulassa. Jos tulet myöhässä, kysy neuvoa vastaanotosta.

# Turun seudun valikkoryhmä

**Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja! Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.**

Sivuilla tulee syksyn aikana näkyviin myös **Me vapaaehtoiset** -sarja Turun seudun valikkoryhmän vapaaehtoisista! Valikossa on mukana useita eri tahoja, joiden vapaaehtoiset antavat äänensä vapaaehtoistoiminnalle. He itse ovat saaneet kertoa millaisia tehtäviä tekevät, mitä se heiltä vaatii ja mitä he saavat vapaaehtoistoiminnasta itselleen. Juttusarjan avulla tehdään näkyväksi vapaaehtoistoiminnan monipuolisuus, jotta jokainen voi löytää itselleen tavan olla mukana. Juttusarja julkaistaan Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivulla syys-lokakuussa.

Tule seuraamaan meitä: [www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma](http://www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma)  
Jos et käytä Facebookkia, voit aina olla suoraan yhteyksissä eri tahoihin ja kysyä vapaaehtoistoiminnasta heiltä.

## Hyvän mielen joulukuusi

Hansakorttelissa 23.11.–15.12.2024 Espresso Housen edustalla 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 arvoinen. Kuuseen on koottu Turun seudun valikkoryhmän tahojen toiveista tulleita kertaluonteisia vapaaehtoistehtäviä. Aputonttuina ideoimassa ja kuusen pystyksessä apuna toimivat Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimivat Turun Siskot ja Simojen vapaaehtoiset. Pienemmän kuusen voit bongata keskustan ulkopuolelta Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton matkassa (lisätiedot tämän esitteen sivulta 4).

# Liiku lähellä -toiminta

**Vertaisviestijä,  
innosta senioreita liikkumaan!**

Liiku lähellä -hanke etsii Vertaisviestijöitä,  
jotka toimivat viestinviejinä ja innostajina.

Välität viestiä esim. asuinalueellasi ja lähipiirissäsi ikääntyneille,  
jotka kaipaavat mukavaa liikuntaa ja yhdessäoloa.

Vertaisviestijöille järjestetään kivoja tapaamisia parin kuukauden välein.  
Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan sähköpostilistalle:  
p. 044 709 5878, [anni.niemi@kotikunnas.fi](mailto:anni.niemi@kotikunnas.fi)

Liiku lähellä -toiminta on maksutonta, lisätiedot ryhmistä:  
[www.turku.fi/liikulahella](http://www.turku.fi/liikulahella)

Liiku lähellä



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



---

## SPR Maaria–Paattisten osasto

Jäkärän puistokatu 18, 20460 Turku  
p. 040 754 3990 (aukioloaikoina)  
Merja Nurmio, p. 0400 826 526

### **Ryhdy vapaaehtoiseksi**

Meillä Myötätuulessa on Hyvinvointikahvila- ja kirpputoritoimintaa.  
Iloiseen joukkoomme kaipaamme uusia vapaaehtoisia; kahvinkeittoon,  
pieneen vaatehuoltoon ja seurustelemaan kävijöittemme kanssa  
ja tietysti myös toteuttamaan ja järjestämään ohjelmallisia tuokioita  
asiakkaittemme iloksi ja hyödyksi. Jos olet valmis jakamaan aikaasi ja  
ideoitasi ota yhteyttä pj Merja Nurmioon saat lisätietoja toiminnastamme.

  
**Punainen Risti**  
Maaria-Paattinen

# Joulupostia ikäihmisille -kampanja

**Tervetuloa mukaan Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan  
ilahduttamaan vanhuspalveluiden asiakkaita joulutervehdyksellä!**

Tämä on osa valtakunnallista Siskot ja Simojen joulukorttikampanjaa. Kampanjaan ovat tervetulleita niin yksityiset ihmiset, eläkeläisporukat, yhdistykset yms.

TOIMI NÄIN:

1. Kirjoita korttiin (itse tehty tai ostettu) joulutervehdyksesi, nimesi sekä Siskot ja Simot, esim. Hyvää joulua! Toivoo: Siskot ja Simot sekä Olli. (Vinkkinä, että myös runot tms. korteissa ovat olleet tykättyjä.)
2. Tipauta kortti sellaisenaan kampanja-aikana KERÄYSKOPPAAN. Ethän laita korttia suljettuun kuoreen. Turun keräyskopat löytyvät 4.11.–6.12.2024 ajalla:
  - Turun kaupunginkirjasto (pääkirjasto), Linnankatu 2, 20100 Turku
  - Ilpoisten kirjasto, Lauklähteenkatu 13, 20740 Turku
  - Nummen kirjasto, Töykkälänkatu 22, 20540 Turku
  - Runosmäen kirjasto, Piiparinpolku 13, 20360 Turku
  - Varissuon kirjasto, Nisse Kavon katu 3, 20610 Turku
  - Kirjastoautot
  - Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toimisto, Lonttistentie 9,
  - Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimisto, Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku  
Vanhustuen tilat löydät Lounatuulet Yhteisötalosta (katutaso)
  - Korteja otetaan vastaan myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä:  
Katso tämän esitteen sivu 4.

**Jos mieluummin teet kortteja porukalla,  
niin tutustu kampanjaan liittyviin joulukorttipajoihin:**

Aika: Keskiviikkoisin 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. ja 4.12. klo 11.00–13.30.

Paikka: Turun suomenkielinen työväenopisto, Kaskenkatu 5, ala-aula  
Ohjaajana toimii Paula Leino.

Aika: Keskiviikkona 27.11. klo 16.30

Paikka: Turun Seudun Nivelyhdistyksen toimisto, Lonttistentie 9  
Turun Seudun Nivelyhdistyksen joulukorttipajassa mahdollisuus tehdä kortteja myös Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan. Joulukorttien tekemisen lomassa kuunnellaan jouluisia kertomuksia ja nautitaan glögistä. Ilmoittautuminen ma 25.11. mennessä riittävän määrän glögin/kahvin varautumisen takia. Ilmoittautumiset Turun Seudun Nivelyhdistyksen toimistolle sähköpostitse: toimisto@nivelposti.fi tai puhelimitse 040 351 3833

**Muistathan, että korttipajan voi pystyttää myös itsekseen kotona, eläkeläisporukalla, eri yhdistyksissä jne.** Muistakaa vaan tuoda omat tai edustamasi tahon kortit kampanjan ”virallisiin keräyskoppiin” kampanja-ajan puitteissa. Huolehdimme, että kortteja menee tasaisesti ympäri Turun seutua jakoon – siksi on hyvä tehdä kaikkien yhteinen kampanja. Tervetuloa mukaan!

Joulupostia ikäihmisille -kampanjan Turussa organisoivat Turun Siskot ja Simot, Turun kaupunginkirjasto ja Liikkuva resurssikeskus/Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry yhdessä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän yhteisen diakonia- ja sielunhoitotyön, Turun Seudun Vanhustuki ry:n, Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n, Turun suomenkielisen työväenopiston sekä Turun Tyttöjen talon kanssa.

Mahdolliset kyselyt Turun kampanjasta sähköpostitse [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi) tai puhelimitse 045 7750 0068, 045 7750 0197 (aina emme pysty heti vastaamaan, mutta soitamme myöhemmin takaisin).

Kampanjan verkkosivuilta [siskotjasimot.fi/joulupostia](http://siskotjasimot.fi/joulupostia) löydät missä muissa paikkakunnilla keräyskoppeja löytyy. Usein niitä löytyy kirjastoista.

---

## Sippe-toiminta



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

**Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa? Tule mukaan sippeilemään. Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!**



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

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

Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Lisätiedot: [vesa.lehto@kotikunnas.fi](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi), p. 044 7290 496  
[www.sippe.fi](http://www.sippe.fi), [www.facebook.com/SIPPEprojekti](https://www.facebook.com/SIPPEprojekti)

# Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

## Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Varsinais-Suomen  
Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Varsinais-Suomi ja Satakunta

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

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

### **Vapaaehtoinen muistisairaana rinnalla -luentotilaisuus to 28.11.2024 klo 17.00–18.30**

Kaikille muistisairauden kanssa vapaaehtoistyötä tekeville tarkoitettu luentotilaisuus, jossa kuullaan keinoista, joilla voi mahdollistaa mielekkäitä kohtaamisia muistisairaana henkilön kanssa. Os. Kauppiaskatu 12 (SPR:n tilat, 2. kerros).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Jenna Laakso, [jenna.laakso@muistiturku.fi](mailto:jenna.laakso@muistiturku.fi), p. 040 833 7996

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

Kysy lisää ryhmänohjaajan- ja avustajan vapaaehtoistehtävistä:

Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829, [heidi.huuskonen@muistiturku.fi](mailto:heidi.huuskonen@muistiturku.fi)

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

Kysy lisää Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmän toiminnasta:

Marjut Aalto, p. 040 527 1665, [marjut.aalto@muistiturku.fi](mailto:marjut.aalto@muistiturku.fi)

# 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 vapaaehtoistoiminnasta Saara-Kaisa Kasuriselta, p. 040 681 5664, saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com.

Valmennus omaishoitoperheen tukihenkilöksi haluaville järjestetään kahtena peräkkäisenä torstaina 24.10. ja 31.10.2024 klo 16.30–18.30 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105.



Lisätietoja Jaana Tiihoselta, p. 040 561 4009, jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.fi.

## Varjosta Valoon -toiminta

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

Ota yhteyttä:  
Pirjo-Riitta Kataja, p. 045 775 00105  
Marjo Niittula, p. 044 756 8053



KOTIKUNNAS  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA  
VALOON



# Kirkko Turussa ja Kaarinassa



## TIETOA VAPAAEHTOISEKSI HALUAVALLE

### Ystävätöiminnan vapaaehtoiset

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

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

**Lauluryhmä Pilkahduksen** tavoitteena on tuoda musiikin iloa erityisesti palvelutalojen ja hoivakotien asukkaille. Keikoilla lauletaan tuttuja kansakoulu- ja kansanlauluja ikivihreistä virsiin. Esiintymiset ovat vuorovaikutuksellisia tapahtumia, joissa on ripaus huumoria, laulamisen iloa sekä alku- ja loppuvirren mukana tuomaa levollisuutta.

Ryhmään voi tulla tutustumaan ottamalla yhteyttä vapaaehtoistyön diakoniatyöntekijä Ulla Mäenpää, p. 040 341 7218, ulla.maenpaa@evl.fi.

### Diakonian vapaaehtoiset vanhusyksiköissä

Eri puolilla Turkua oleviin Varhan vanhusyksikköihin kaivataan jatkuvasti vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin esim. ulkoilu- ja juttukaveriksi, saattohoidon vapaaehtoisiksi, lehden lukijoiksi, avustajiksi erilaisiin tapahtumiin tai vaikkapa ohjaamaan toiminnallisia tuokioita vapaaehtoisen toiveen ja mielenkiinnon mukaan. Moniin paikkoihin voi mukaan ottaa myös oman lemmikin esim. koiran tai kissan, jos se on tottunut olemaan ihmisten kanssa ja tykkää rapsutuksista.

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

### Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät

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. Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Vaateavun toiminnanohjaajat vastaavat mieluusti kyselyihin numeroissa p. 040 341 7486 ja p. 040 341 7656.

### **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.

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

### **Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa**

Kirkon keskusteluavun päivystäjäksi etsitään vapaaehtoisia aikuisia, joilla on kyky ja halu kuuntelemalla ja keskustelemalla auttaa toisia ihmisiä. Edellytämme sitoutumista vaitiolovelvollisuuteen sekä tasapainoista elämäntilannetta. Kiinnostuneille lähetetään haastattelua varten lomake. Koulutukseen pääsee valintaprosessin kautta.

**Päivystäjiä** haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chatiin.

Peruskurssi alkaa tammikuussa Turussa. Koulutus- ja ammattitaidot voivat olla vapaaehtoisilla erilaisia.

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

### **Lahja lapselle -keräys**

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön keräys, missä lapset saavat itse toivoa joululahjaa. Lahjatoiveet kerätään Turun ja Kaarinan alueen diakoniatyön vähävaraisilta asiakasperheiltä, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Lahjat toimitetaan diakoniatyön kautta luotettavasti perille. Lähde mukaan vapaaehtoiseksi tai auta lahjoittamalla!

Katso lisätiedot nettisivuilta <https://lahjalapselle.fi>  
tai kysy lisää: vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Mia Lehtonen,  
p. 040 341 7238, mia.lehtonen@evl.fi

# Pidä huolta -kansiot

## Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehävän?

Voit tutustua Turussa oleviin monipuolisiin vapaaehtoistojinnan mahdollisuuksiin Pidä huolta -kansioista. Kansioita voi selata mm. Lähitori Iso-Heikissä sekä Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä, joissa on mahdollisuus pohtia yhdessä järjestöyöntekijän kanssa avoimia vapaaehtoistehäviä.

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 12 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

## Maarian kylätalo



Arkeologinkatu 4, 20460 Turku  
p. 044 759 6015, helena.levonmaa@fingerroos.net

## Uusia osallistumisen mahdollisuuksia Maariassa ja Pohjois-Turussa

Maarian kylätalolla ja koko Pohjois-Turun alueella vapaaehtoiset ovat tärkeässä roolissa yhteisen toiminnan ja yhteisöllisyyden edistämässä. Haluaisitko liittyä iloiseen ja toimeliaaseen joukkoomme?

Elinvoimaa ikääntyvistä -hankkeen kautta kuka tahansa Pohjois-Turun alueen asukas voi osallistua vapaaehtoisena yhteisön toimintaan. Osallistuminen voi olla pientä taikka suurta, kertaluontoista tai jatkuvaa – tärkeintä että se on itselle mieleistä.

Vapaaehtoisena voi toimia monella eri tapaa, esimerkiksi liikunta- tai harrasteryhmien vetäjänä tai vertaisohjaajana, ottaa haltuun jatkuvan tai keikkaluonteisen tehtävän Kylätalon ja yhteisön toiminnassa, viestiä alueen harrastuksista naapureille ja tuttaville taikka toimia vaikka saattajana toiselle ihmiselle.

Vapaaehtoisille on tarjolla virkistystä, tukea ja koulutusta.

Jutellaan lisää!

Helena Levonmaa, Elinvoimaa ikääntyvistä -hankkeen projektikoordinaattori

## Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia.

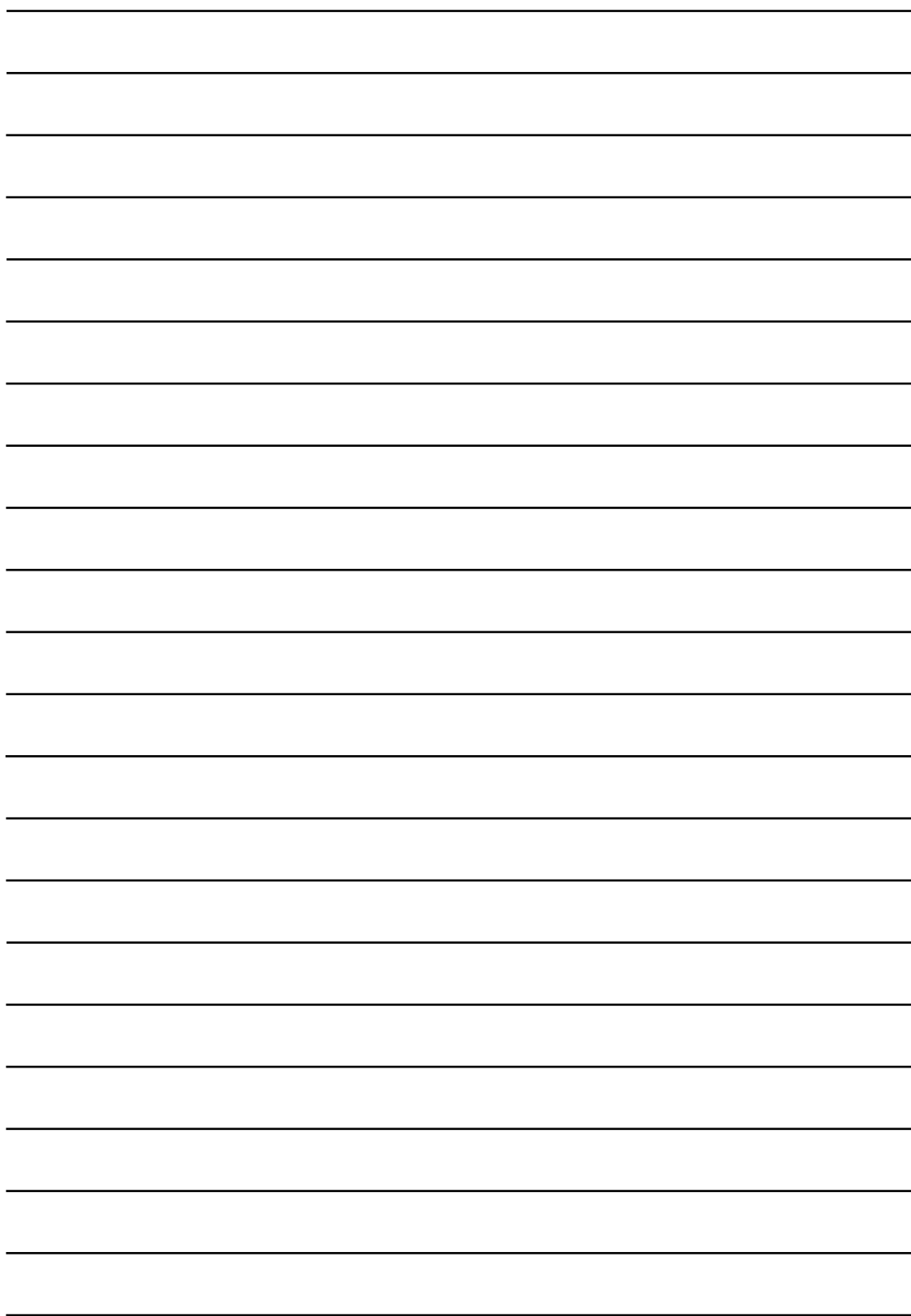
Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa [www.olettärkeä.fi](http://www.olettärkeä.fi).

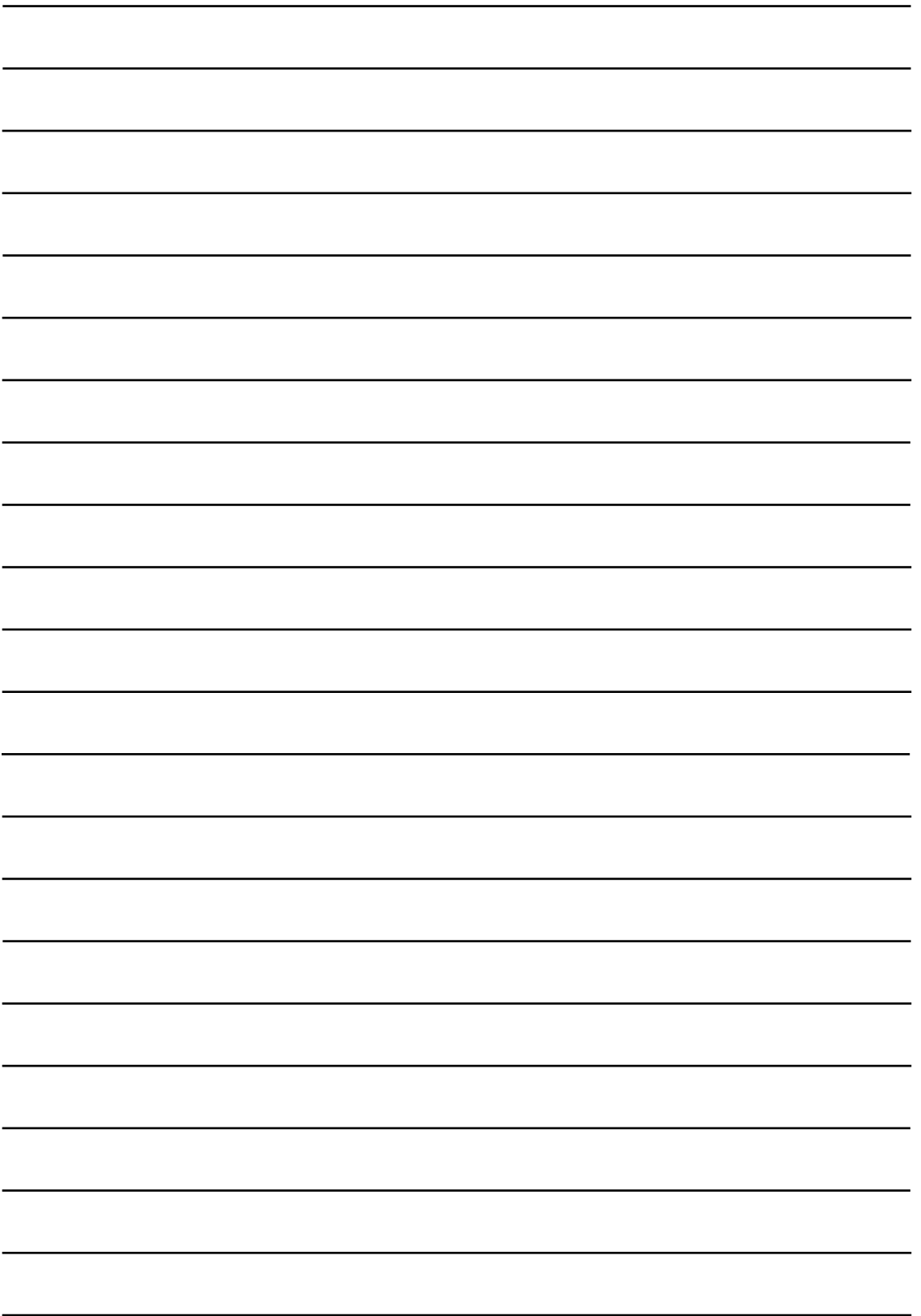
### MLL:n mummi- ja vaaritoiminta

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

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Tuomas Vuorela, [tuomas.vuorela@mll.fi](mailto:tuomas.vuorela@mll.fi) tai p. 044 761 8190





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

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

**Tervetuloa mukaan toimintaan!**

**Syksyn ja talven menovinkit senioreille 2024** -esitteen toteutus:  
JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus  
yhteistyössä Turun kaupungin kanssa  
TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Newprint Oy | PAINOS 4000 kpl  
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne kevään esitteeseen?  
Lisätietoja osoitteesta: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi)**