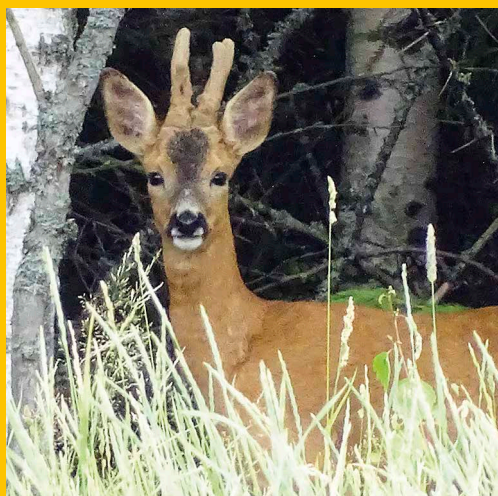




1.6.–30.9.2023

Kesän menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2023



Hei,

käsissäsi olevassa Menovinkit-esitteessä on esimerkkejä erilaisista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä, jotka ovat avoimia kotona asuville senioreille. Toivottavasti löydät itseäsi kiinnostavaa tekemistä näistä monipuolisista kesän **(1.6.–30.9.2023)** toiminnoista. Kannattaa tutustua myös esitteen lopussa löytyviin digiapu- sekä vapaaehtoistoiminnan sivuihin.

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

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

Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta haluamme toivottaa Sinulle oikein hyvää kesää, ja lämpimästi tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaan!



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU

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



SISÄLTÖ

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



SUURALUEET

Keskusta.....	6
Varissuo–Lauste.....	23
Skanssi–Uittamo.....	25
Runosmäki–Raunistula.....	29
Maaria–Paattinen.....	33
Pansio–Jyrkkälä.....	35
Nummi–Halinen.....	37
Länsikeskus.....	39
Hirvensalo–Kakskerta.....	42

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta.....	44
Virkistysmahdollisuuksia kotiin.....	46
Muut ilmoitukset.....	48

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?.....	58
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaатko ystävää?.....	60
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?.....	62

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



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

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

Tervetuloa juttusille ja kertomaan mm. alueesi kuulumisia meille!

Liikumme esim. täällä:

- Ti 13.6. klo 10–11.30 Prisma Tampereentie (Vanha Tampereentiet 108)
Kyydissä mukana Liikkuvan resurssikeskuksen geronomin lisäksi Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen sekä Liiku lähellä, viesti vertaisena -hankkeen työntekijät. Tervetuloa arvuuttelemaan pienapuvälineitä sekä kuulemaan mm. hyvinvointikeskuksen monipuolisesta toiminnasta.
- Neuvonta ja palveluohjaus osana yhteisiä kävelyretkiä luonnossa:
ke 19.7. klo 10–13 kävelyt Lausteen alueella ja ke 30.8 klo 10–13 Raision suunnalla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja: Sanna Nurmi, p. 045 7750 0197.
- Ti 22.8. klo 11.30–13.30 Auralan Senioripäivät (Satakunnantie 10).
- Huristelemme myös ke 23.8. Itäharjun ja Koivulan suunnalla yhteistyössä Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kanssa.

Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta:

www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus, www.kotikunnas.fi/menovinkit
menovinkit@kotikunnas.fi, p. 045 77500 068 tai 045 77500 197



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
vårhårdsområde



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Tanssiteatteri ERI



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

BALLROOM

Mannermainen rytmiorkesteri Aninkaisten Sävel ja Tanssiteatteri ERI:n ensemble vievät yleisön aikamatkalle 1920–30-lukujen tarttuvien sävelmien ja tanssien myötä tanssisaliin. Aninkaisten Sävelen 14 muusikkoa yhdessä ja erikseen ERI:n tanssijoiden kera lumoavat yleisön koskettavilla, iloisilla, ja melankolisillakin pienoistarinoillaan. Tanssityylit vaihtelevat tangosta – charlestoniin ja foxista – jazziin. Suunnittelu Eeva Soini ja Lassi Sairela.

Esitykset 17.8. ja 24.8. klo 19.00, 19.8. klo 16.00

1 h 30 min, sis. väliajan

Eläkeläisliput Tanssiteatteri ERIstä: 28 €. Meillä käy myös saattajakortti.

CARMEN

Ohjaus ja koreografia Tiina Lindfors

Carmen tanssiteos on intohimoa ja kohtalon voimaa, jota siivittää Rodion Štšedrinin nerokas sovitus Bizet'n oopperasta. Draaman koreografia yhdistelee klassista liikesanastoa ja modernia tanssia vahvaan tanssiteatterilliseen kerrontaan.

Teoksessa Carmenin roolin tanssii Suomen kansallisbaletissa upean solistiuran tehnyt Anneke Lönnroth. Lindforsin teoksessa klassikko saa uuden tulkinnan, joka kerii väijäämättä kohti kulminaatiotaan. Ohjaaja nostaa myös pehmeämpiä painotuksia Carmenin perinteiseen roolikuvaan häikäilemättömänä naisena. Teos kaikkineen on vahvaa tanssin juhlaa, joka vastaa voimallaan Štšedrinin huikeaan musiikilliseen rytmiväriärytykseen.

Esitykset välillä 7.9.–30.9. klo 19.00

1 h 20 min, sis. väliajan

Eläkeläisliput Tanssiteatteri ERIstä: 28 €. Meillä käy myös saattajakortti.



Diakoniatoimisto

ajanvarausaika maanantai ja torstai klo 9.00–11.00
alueesi diakoniatyöntekijälle, martti.diakonia@evl.fi

Johtava diakoniatyöntekijä Erja Viherkoski
Martin ja kaasukellon alue
p. 040 341 7128, erja.viherkoski@evl.fi

Katso myös tämän esitteen Hirvensalo-Kaksikerta
sekä Skanssi-Uittamo-suuraluekohdat.
Sieltä löydät Hirvensalo-Satava-Kaksikerran sekä
Uittamo-Mäntymäki-Majakkarannan alueiden
diakonissan/diakonin yhteystiedot.

MARTINSEURAKUNNAN KESÄN MENOVINKIT

Tässä on esimerkkejä seurakuntamme toiminnasta:

- to 1.6. klo 8.00–18.00 **Seniorien retki Tammisaareen.**
Ilmoittaudu ma 15.5. mennessä, p. 040 341 7422 tai juhani.mistola@evl.fi
- Tervetuloa mukaan **kesän toimintamme Hennalaan!**
Lisätiedot tämän esitteen sivulta xx.
- ke 6.9. klo 13.00–14.30 **Seniorikerhojen syksyn ensimmäinen tapaaminen**
Uittamon ja Martin seurakuntataloilla. Suunnittelemme tilaisuudessa
syksyn ohjelmaa.
- la 9.9. **Martin markkinat** klo 12.00–17.00 Martin kirkonmäellä, Piazza di Martti.
Syksyn avaus, hauskaa ohjelmaa kaikille.

Tervetuloa mukaan!

Katso myös tämän esitteen sivu 42.

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku

Toimisto on avoinna 21.6. asti ma-ke klo 9.00–15.00, to klo 12.00–15.00

ja 26.6.–31.8. ma-ti ja to klo 10.00–14.00

p. 044 536 7741

www.vanhustuki.fi

ESIMERKKEJÄ KAIKILLE AVOIMESTA JA MAKSUTTOMASTA TOIMINNASTAMME

Ryhmätoimintaa yhdistyksen toimistolla; tule silloin kun sinulle sopii!

- To 1.–29.6. ja 27.7.–24.8. klo 13.00–14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä** parillisilla viikoilla.
- Pe 2.–16.6. klo 10.00–11.30 **Pelikerho: pelataan mölkkyä Rautatientorilla** (puisto vastapäätä päärautatieasemaa).
- Ti 6.6. klo 10.00–11.30 **Kulttuureita tutuksi: bingo.** Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- Ke 7.6. ja 14.6. klo 12.30–15.00 **Käsityökerho.**
- To 8.6. ja 21.6. ja 3.8. parittomilla viikoilla klo 13.00–15.00 **Yksinäisten vertaisryhmä.**
- Ma 12.6.–21.8. klo 13.00–14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla.
- Ti 13.6. ja ke 14.6. **Iloa väreistä! Vesiväri- tai väriliitumaalausta ensikertalaisille.** Ilmoittaudu 12.6. mennessä.
- Ti 13.6. klo 10.00–11.30 **Kulttuureita tutuksi: mölkky.** Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- Ti 20.6. klo 10.00–11.30 **Kulttuureita tutuksi: lauta- ja korttipelejä.** Yhteistyössä Varhan ulkomaalaistoimiston kanssa.
- Ti 20.6. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit kesäkuussa syntyneille.** Ilmoittaudu 8.6. mennessä.
- To 22.6. klo 10.00–11.30 **Juhannusjuhlat.** Ilmoittaudu 19.6. mennessä.
- Ma 26.6.–ma 31.7. **Kesäkirppis.** Tuo tullessas, vie mennessäs, maksa mitä jaksat. Tuotto yhdistyksen hyväksi.
- Ti 27.6. ja to 29.6. alkaen klo 10.00–11.30 **Pelataan mölkkyä Rautatientorilla** (puisto vastapäätä päärautatieasemaa).
- Ti 27.6. klo 13–14.30 **Nojatuolimatka Kamerumiin,** matkaoppaana Erik Lemström.
- Ke 28.6. klo 13–14 **Arvoituksia ja aivopähkinöitä.**
- Ke 5.7. ja 12.7. klo 13–14 **Tietovisa**
- Ma 17.7. klo 13–14 **Ystävätreffit. Tule tutustumaan uusiin ihmisiin!** Jutellaan 5 min kasvokkain vuoroperää kaikkien osallistujien kanssa.
- Ke 19.7.–16.8. klo 13.00–14.00 **Levyraati.**

- Ti 25.7. klo 15.00–16.00 **Syntymäpäiväkahvit heinäkuussa syntyneille.**
Ilmoittaudu 17.7. mennessä.
- Ti 15.8. klo 13.00–14.00 **INFO yhdistyksen toiminnasta.**
Tervetuloa kuulemaan ja kyselemään osallistumismahdollisuuksista.
- Ti 22.8. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit elokuussa syntyneille.**
Ilmoittaudu 14.8. mennessä.

LUENNOT JA TIETOISKUT

YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA kahvikupillisen äärellä:

- Ma 5.6. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Varhan palveluohjaus iäkkäille.**
- Ma 19.6. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Asiaa auringolta suojautumisesta sekä joidenkin lääkkeiden yhteisvaikutuksesta auringon kanssa.**
- Ma 14.8. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Lempeä hoiva ja kuntoutus sekä muistojen kapsäkki.**
- Ma 28.8. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Ajankohtaista asiaa silmäterveydestä.**

TURUN PÄÄKIRJASTON STUDIOSSA (Linnankatu 2):

- Ti 8.8. klo 13.00–14.30 **Luento: Kuka minut perii**
– **luento avio-oikeudesta, lesken asemasta ja perimysjärjestyksestä.**

Syyskauden tapahtumat varmistuvat elokuussa.

Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit yhdistyksen kotisivuilla www.vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 044 536 7741.

*Elämään iloa
ja ystävältä tukea!*

Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka Seniorijelppi



Avoinna ma–to klo 10.00–14.00 (Seniorijelpin kesätauko 22.6.–13.8.2023)

Itäinen Pitkäkatu 49

p. 02 251 3261

info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Seniorijelpissä **digipastusta** maanantaisin ja tiistaisin klo 10–14.

Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan.

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

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna ma-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 www.turku.fi/apteekkimuseo

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

- **Elämän ja kuoleman elohopea -näyttely** 3.3. alkaen
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.
- **Hyvinvointi-työpajat** 10.6., 15.7. ja 19.8. klo 14.00–17.00
Työpajoissa valmistetaan mm. kasvovettä ja ihovoidetta.
- **Yleisöopastuksia** kesäaikana päivittäin

Biologinen museo



Avoinna ma-su klo 10.00–18.00

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 www.turku.fi/biologinenmuseo

- **Kokoelmia kotoa ja kaukomailta -näyttely**
Kokoelmia kotoa ja kaukomailta -näyttelyssä kurkistetaan Turun museokeskuksen kiehtovaan luonnontieteelliseen kokoelmaan, joka sisältää yhteensä lähes 25 000 näytettä. Näyttelyssä kokoelmasta nostetaan esiin yksityisten keräilijöiden lahjoittamia aarteita eksoottisista hyönteisistä kotoisiin koulukasvioihin. Esillä on mm. Papua-Uuden-Guinean ylänköalueilla 1400 metrin korkeudessa elävä purppurajousiritari, eteläamerikkalaisia taivaansiipiperhosia sekä kaukomaiden kummitussirkkoja. Kerääjiensä perintöä näyttelyssä kantavat myös suomalaiset linnunmunat ja mineraalit jopa yli sadan vuoden takaa.

Luostarinmäki



Avoinna ma–su klo 10.00–18.00

Liput aikuiset 10 €, 7–15-vuotiaat 4 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 5 €, perhelippu 24 €.

Vartiovuorenkatu 2, p. 02 262 0350, luostarinmaki@turku.fi

Lisätiedot www.turku.fi/luostarinmaki

Luostarinmäki on vuoden 1827 Turun palolta säästynyt alue, jonka 200 vuotta vanhat talot ovat yhä alkuperäisillä paikoillaan. Museokorttelissa pääsee sukeltamaan sen värikkääseen historiaan Luostarinmäellä asuneiden ihmisten näkökulmasta. Elämäntarinoita löytyy koululaisesta kättilöön ja muusikosta sirkustaiteilijaan. Kesäisin museon verstaissa tapaa käsityöläisiä työssään.

- **Yleisöopastuksia ja tietovartteja** kesäaikana päivittäin

Turun linna



Avoinna ma–su klo 10.00–18.00

Liput aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €.

Linnankatu 80, p. 02 262 0300, turunlinna@turku.fi

Lisätiedot www.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.

- **Säihkettä saleista ja kamareista** – Pohjoisen näyttelyhallin kokoelmanäyttely Kokonaan uudistuneessa kokoelmanäyttelyssä on esillä yli 800 esinettä ja pukua, joiden kautta kerrotaan 1600–1800 -lukujen säätyläiskulttuurista eri näkökulmista. Pohjoisen näyttelyhallin kokoelmanäyttelyssä on esillä yli 800 esinettä ja pukua, joiden kautta avautuu ikkuna 1600–1800-lukujen säätyläiskulttuuriin.
- **Turun linnan arkea ja juhlaa -kierroksia** kesäaikana päivittäin

WAM



Avoimna ti-su klo 10.00–18.00

Liput aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €.

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

Lisätiedot www.wam.fi

- **Hei tyypit!** 9.6.–17.9.

Suomalaisten nykykuvanveistäjien teokset valtaavat museon päätilat näyttelyssä, jossa luodaan puhuttelevien veistosten ja yleisön välille yllättäviä kohtaamisia. Mukana näyttelyssä on muun muassa Jasmin Anoschkinin, Mia Hamarin, Kim Jotunin, Hanna Makkosen ja Tiia Matikaisen teoksia.

- **Näyttelyopastukset** sunnuntaisin klo 14.00

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry



Syksyn kerhot alkavat syyskuun alkupuolella ja jatkuvat parillisten viikkojen arkimaanantaisin klo 12.00–13.00 aina 18.12. asti. Kerhot pidetään Turun Weikkojen talossa, Mikonkatu 2. Bussilla Mikaelin kirkolle tai poliisitalolle.

Asahi-jumppa alkaa syyskuun alkupuolella ja jatkuu tiistaisin Ruusukorttelin liikuntasalissa klo 11.45–12.45 joulukuun puoleen väliin.

Teemakävelyt ja -retket ovat torstaisin alkaen 24.8. jatkuen 14.9. asti. Teemme kävelyt ja retket Förialueella.

Syksyllä pyrimme tekemään myös jonkin **teatteri- tai konserttivierailun**.

Seuraa toimintaamme www.facebook.com/lomajavirkistys ja katso yksityiskohtaisempia tietoja netissä www.lomajavirkistys.fi sekä Turun Sanomien yhdistyspalstalla maanantaisin. Voit myös kysyä lisätietoja sähköpostilla lomajavirkistys@saunalahti.fi

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
www.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. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Virkistyskerhon kevätkausi loppuu 12.6. retkellä Kuralan kylämäkeen ja syyskausi alkaa 21.8.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille! Kerho ei kokoonnu kesällä, syyskausi alkaa 31.8.

Omaishoitajille on ohjelmaa kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12.00 kohtauspaikka, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa, sekä vertaistukiryhmä. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Ryhmät eivät kokoonnu kesällä. Kohtauspaikka aloittaa 6.9. ja vertaistukiryhmä 20.9.

Hyvinvointikahvila kerran kuukaudessa Kauppiaskatu 12 A, 4. krs Ohjelmassa on hyvinvointiin liittyvää kulttuuripainotteista toimintaa, asiantuntijaluentoja, liikuntahetkiä, museovierailuja, taidetuokioita kahvittelun lomassa. Kahvilatoiminta tarjoaa paikan tulla tekemään yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuurin muotoihin. Tule jakamaan kokemuksia, joilla olet lisännyt omaa hyvinvointiasi, keskustelemaan päivän aiheista tai mittauttamaan verenpaineesi. Hyvinvointikahvila ei kokoonnu kesällä, kysy elokuussa aloitusajankohtaa.

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12.00. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Digiapu on tauolla kesän, jatkuu syyskuussa.

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15
P. 040 351 3833
toimisto@niveposti.fi
www.niveposti.fi

Toimisto on avoinna kesä-syyskuussa ma klo 12.00–16.00,
ke klo 9.00–12.00 ja to klo 9.00–12.00. Toimisto kesätauolla heinäkuun.

Niveltreffit Turun Kellariravintolassa

Tiistaisin 20.6. ja 15.8. Niveltreffit Turun Kellariravintolan (Linnankatu 16) kabinetissa. Lounas alkaa klo 13.00 ja on omakustanteinen. Lounaalla rupertellaan leppoisia ja tutustutaan muihin paikallaolijoihin. Ei ennakkoilmoittautumista, saavu vain paikan päälle.

Paikalla yhdistyksen vapaaehtoinen Marjo Suominen, p. 045 881 3113.

Niveltreffit rannalla

Tiistaina 1.8. klo 15.00 alkaen järjestetään Niveltreffit Ekvallan uimarannalla, osoite Kaksikerrantie 618. Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee Satavan saarella Kaksikerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä.

Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoisemme Marjo, p. 045 881 3113.

Vertaistukea kesällä

Jos kaipaat vertaistukea nivelvaivojen kanssa, voit soittaa yhdistyksen vertaispuhelimeen, jossa päivystää yhdistyksen vapaaehtoinen. Hänen kanssaan voi jutella arjesta vaivojen kanssa, kysyä liikuntavinkkejä sekä vaihtaa ajatuksia. Vertaispuhelimen numero on 050 593 9003. Syksyn vertaisryhmät alkavat jälleen 4.9.

Lisätietoa löydät osoitteesta www.niveposti.fi/vertaisryhmat/ tai ottamalla yhteyttä toimistoon.

Luennot

Nivelyhdistyksenäiemmin taltioituja videoita voi katsoa jälkikäteen verkosta. Kaikki vanhat tallenteet löydät osoitteesta www.nivelverkko.fi/luentotallenteet/. Tarjolla paljon ilmaisia luentoja omasta hyvinvoinnista ja terveydestä.

Löytävä vanhustyö

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

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

Pilke®-ryhmätoiminta

Pilke®-ryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa. Toiminta perustuu vertaistukeen ja on ammatillisesti ohjattua.

Lisätietoja: p. 044 975 1610

Valtion Eläkkeensaajat



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

Yhteyshenkilö: Eira Pessi, p. 044 992 7025.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



KuntoVoiTas-kesäliikuntaryhmät

Kesällä tarjotaan ryhmäliikuntaa ulkona eri puolilla Turkuä, täysin maksutta! Tule treenaamaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, raittiissa ulkoilmassa. Ryhmät sopivat erityisesti sinulle, jos haluat haastaa itseäsi juuri sopivasti ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät perustuvat KuntoVoiTas-ryhmäliikunta-malliin, jossa eri tasoisille liikkujille annetaan erilaisia liikevaihtoehtoja. Ei ilmoittautumista, lähde mukaan ja vinkkaa kaverille!

Ryhmät ovat käynnissä 8.5.–21.6. ja 7.8.–1.9.2023.

- Ma klo 13.00–14.00, Kupittaaan tekonurmikenttä 5 (Blomberginaukio)
- Ti klo 11.00–12.00, Parkin kenttä, (Tuureporinkatu 2)
- Pe klo 10.00–11.00 Mannerheiminkenttä, Mannerheimipuisto 1

Lisätiedot ja tiedustelut: www.turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218

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

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

Ryhmä harjoittelee

- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Iso-Heikin palvelutalon kuntosalissa (Revontulenkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat elo-syyskuussa 2023.

Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023.

Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan.

p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

+65 Starttikurssi

Maanantaisin 28.8. alkaen klo 11.00–12.00 Kupittaaan urheiluhallissa (Tahkonkuja 5). Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautuminen alkaa toukokuun lopulla. Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.turku.fi/senioriranneke

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

- kesävesijumppat ajalla 11.5.–22.6. ja 10.8.–31.8.2023 torstaisin klo 10.15–11.00 ja klo 11.00–11.30 Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumpassa harjoitteita voi tehdä omaan tahtiin ja soveltaa itselle sopivaksi.

Osallistuminen: 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

- Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali (Tahkonkuja 5)

Syyskuussa käynnistyvillä kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla.

Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu
(Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Tuolijumppa (Mäntymäki)

- Avustajakeskus (Itäinen Pitkäkatu 68)

Syyskuussa starttaava iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Tuolijumppaa piristetään välinein. Ryhmä soveltuu hyvin myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla.

Osallistuminen 5 €/krt (eläkeläiset ym. 2,5 €/krt).

Lisätiedot p. 050 594 7207

Tervetuloa mukaan Senioriklupin toimintaan



Kaipaatko uusia ystäviä ja hauskuutta torstai-iltapäiviisi?

Tule tutustumaan Senioriklupi-toimintaan!

Turun ammatti-instituutin opiskelijat ja ohjaajat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa. Kesäkaudella 2023 Senioriklupi kokoontuu Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa (Hovioikeudenkatu 3, Turku).

Lisätiedot toiminnasta: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula
p. 040 635 0361 tai s-postilla anne-mari.kettula@edu.turku.fi
Kesäajan ohjaajana myös Unelma, jonka tavoitat puhelimella, p. 044 907 4247.

Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista.
Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen toimintaan!

Torstai 1.6.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 8.6.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 15.6.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 22.6.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 29.6.2023	klo 13.00–15.00

Heinäkuun ajan toiminta on kesätauolla.

Torstai 17.8.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 24.8.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 31.8.2023	klo 13.00–15.00

Torstai 7.9.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 14.9.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 21.9.2023	klo 13.00–15.00
Torstai 28.9.2023	klo 13.00–15.00

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

Tervetuloa vierailemaan pyhiinvaelluskeskuksessa.

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

Kesällä henkilökuntaa paikalla:

- ma–ti klo 10.00–16.00
- ke klo 12.00–18.00
- to–pe klo 10.00–16.00

Rauhan ja hyvän kävelyt kesällä joka toinen torstai klo 17.00–18.00

Tuomiokirkolta portailta. Kesäkuun kävelyt: 1.6.2023, 15.6.2023 ja 29.6.2023
Ilmoittautumista ei tarvita. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Turun vanhankaupungin juhlan kunniaksi 17.6.2023

järjestämme kaksi ohjattua pyhiinvaellusta Turun lähiympäristössä

Levähdä liikkeessä, hengähdä hetkessä -kaupunkikävely 17.6.2023 klo 13.00–14.30.
Tervetuloa mukaan kävelemään Turun keskustan lähimaastoissa seniorifyssari Helenan johdolla. Pääsemme 1,5 tunnin ajan tuulettamaan omia akkujamme sekä verryttelemään kehojamme Aurajoen kesäisessä ympäristössä.

Sähköpyöräpyhiinvaellus Pietarin polulla

Liedon kirkolle ja takaisin 17.6.2023 klo 13.00–16.00

Turkulainen sähköpyöräyritys 10 Bikes vie pyöräilijät kauniisiin maisemiin Turun tuomiokirkosta Liedon kirkolle sähköpyörällä.

Tämä pyhiinvaellusmaistiaisen kulkee osittain Pietarin polkua pitkin n. 30km. Lähtö Turun tuomiokirkon edestä ja paluu samaan paikkaan.

Hinta 25 e/henkilö. Matka kestää n. 3 h. Mukaan mahtuu yhteensä 5 pyöräilijää.
Ilmoittaudu mukaan: pyhiinvaelluskeskus@evl.fi

Lisätietoa: www.pyhiinvaellussuomi.fi

Senioripysäkki, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27
20100 Turku
www.tukenasi.fi

Senioripysäkillä tarjoamme maksutonta tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutostilanteisiin.

- Senioripysäkki on mukana **pääkirjaston pihan yhteislaulutilaisuudessa** ma 19.6.23 klo 17.00–18.15
- Työelämästä eläkkeelle – vertaistuellinen keskusteluiltapäivä ti 5.9.2023 klo 13.00–14.30

Tervetuloa jakamaan omia ajatuksia ja kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Marika Siika, p. 040 586 6055, marika.siika@tukenasi.fi

Keskusteluryhmätöiminta

Senioripysäkin terapeutitiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä), joissa ryhmäläiset pysyvät samoina ryhmän ajan.

Keskusteluryhmien aikana tutustumme itseemme ja toisiimme vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun. Yhdessä käymme läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin sekä tunteisiin liittyviä asioita. Lisäksi ryhmissä on mahdollisuus pohtia mitä voimme tehdä voidaksemme ja jaksaksemme eläkkeellä paremmin.

Ota rohkeasti yhteyttä ja jutellaan lisää:

Marika Siika, p. 040 586 6055, marika.siika@tukenasi.fi

Tukihenkilötoiminta

Onko Sinua kohdannut vaikea elämänmuutos esim. puolison menetys, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle? Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikean elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1–2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista.

Lisätiedot:

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

Huom! Senioripysäkki on kesätauolla 3.7.–6.8.23 välisenä aikana.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus



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

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus tarjoaa +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. **ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria**. Ajankohtaiset tiedot löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta, esitteestä tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin klo 9.00–15.00. Tervetuloa mukaan!

Pääset tutustumaan hyvinvointikeskuksen **toimintaan avoimissa ovissa** seuraavina päivinä: 29.6., 24.8. ja 26.10. klo 11.30–13.30 välillä. Kulttuuriesitys juhlasalissa alkaa klo 14.00, johon voit halutessasi osallistua.

Turun KaraokeKlubi ry

Karjalan kaihoa ja sota-ajan lauluja -musiikkiesitys

to 3.8. klo 14.00 Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11, Turku

Maksuton esitys pohjautuu Kristiina Hellstenin ja Maija Finnemanin Kenttäpostia Liljalle -kirjaan. Tervetuloa!

Virkeä vanhuus -luennot

Pääkirjasto, Studio tiistaisin klo 13.00–14.30

8.8. Kuka minut perii -luento avio-oikeudesta, lesken asemasta ja perimysjärjestyksestä

Avioliiton solmiminen luo puolisoille avio-oikeuden toistensa omaisuuteen elleivät aviopuolisot laadi avioehtosopimusta, jolla avio-oikeutta rajoitetaan. Avio-oikeus realisoituu avioliiton päättyessä joko avioeroon tai kuolemaan. Luennolla käydään läpi avio-oikeuden merkitystä, kun toinen puolisoista kuolee, lesken asemaa sekä perimysjärjestyksestä eli sitä, kuka meidät perii. Luennoimassa OTM Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailiala Oy:stä.

12.9. Sukupuolien moninaisuus

Miksi sateenkaari-ihmisistä käytetään hankalaa kirjainsarjaa? Mitä merkitystä on sukupuolineutraaleilla wc-tiloilla? Mitä tarkoittaa vähemmistöstressi? Näihin ja muihinkin kysymyksiin kerrotaan vastauksia Turun Setan vetämällä luennolla, jossa pureudutaan hankaliin termeihin selkosuomella.

Luennot pyritään striimaamaan osoitteessa www.omakirjasto.fi/videot

Seniorijelpin verenpainemittaukset

Seniorijelpin vapaaehtoiset mittaavat verenpainetta maksutta pääkirjaston aulan infopisteellä maanantaisin 12.6. ja 14.8. sekä 11.9.2023 klo 11.00–13.00.

TURUN KAUPUNGIN PÄÄKIRJASTON PIHALLA YHTEISLAULUA SEKÄ KATUTANSSEJA!

Yhteislaulut 12.6.–28.8. maanantaisin klo 17.00–18.15

12.6., 19.6., 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8., 21.8. ja 28.8.

Turun Soitannollinen Kerho ry

Yhteislaulut pyritään striimaamaan osoitteessa www.omakirjasto.fi/videot

Katutanssit 27.6.–29.8. tiistaisin klo 17.00–18.15

27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8., 22.8. ja 29.8.

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.

- Ryhmä harjoittelee Varissuon jäähallin kuntosalilla (Suurpääntäti 2). Seuraavat ryhmät alkavat elo-syyskuussa 2023.

Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023, netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan, p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

KuntoVoiTas-kesäliikuntaryhmät

Kesällä tarjotaan ryhmäliikuntaa ulkona eri puolilla Turkuä, täysin maksutta! Tule treenaamaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta raittiissa ulkoilmassa. Ryhmät sopivat erityisesti sinulle, jos haluat haastaa itseäsi juuri sopivasti ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät perustuvat KuntoVoiTas-ryhmäliikuntamalliin, jossa eri tasoisille liikkujille annetaan erilaisia liikevaihtoehtoja. Ei ilmoittautumista, lähde mukaan ja vinkkaa kaverille!

- To klo 10.00–11.00, Varissuon kenttä, (Pelttarinkatu 6)
Ryhmät ovat käynnissä 8.5.–21.6. ja 7.8.–1.9.2023.

Lisätiedot ja tiedustelut: www.turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218

Hyvinvointikeskuksen kesän toimintaa yhteistyössä Liiku lähellä -hankkeen kanssa



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Olisiko mukava kohdata asuinalueesi väkeä ja lähteä yhdessä liikkumaan?

Voisiko sinut saada liikkeelle esim. kävelyryhmä, pihapelit, jumppa, luonnossa liikkuminen, tasapainoharjoitukset vai jokin ihan muu? Ohjaaja kokoaa porukan ja ohjaa vaihtelevia sisältöjä. Ei ilmoittautumista, lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi! Toiminta on maksutonta.

Liiku lähellä toiminta Lausteella:

- ti klo 14.30–15.15, Kirjurinpuisto, Kirjurinpolku 2
- to klo 10.00–11.30, Pormestarinpuiston kenttä

Lisätietoja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta, p. 050 396 7006.

Haluaisitko lähteä innostamaan ja tiedottamaan lähitoiminnasta muita ikääntyviä alueellasi? Voit lähteä mukaan Vertaisviestijäksi.

Tiedustelut Mira Berg, p. 044 082 0256, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.

Karjalan kaihoa ja sota-ajan lauluja -musiikkiesitys

to 8.6.2023 klo 13.00 Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, Turku. Maksuton esitys pohjautuu Kristiina Hellstenin ja Maija Finnemanin Kenttäpostia Liljalle -kirjaan.

Lauluillat

Karaokeklubi järjestää kaikille kotona asuville senioreille avoimia lauluiltoja kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa kerran kuukaudessa. Syksyn kulttuurikummi lauluillat alkavat Lehmusvalkamassa ma 11.9.2023 klo 17.00–19.00

Martinseurakunta



Martin-
seurakunta

Diakoniatoimisto

ajanvarausaika maanantai ja torstai klo 9.00–11.00
alueesi diakoniatyöntekijälle, martti.diakonia@evl.fi

Diakoni Jan Hirvilahti
Uittamo - Mäntymäki - Majakkaranta
p. 040 341 7415
jan.hirvilahti@evl.fi

Katso myös tämän esitteen keskusta sekä Kakskerta–Hirvensalo -suuraluekohdat. Sieltä löydät Martin ja kaasukellon alueen sekä Hirvensalo–Satava–Kakskerta -alueiden diakonissan/diakonin yhteystiedot.

MARTIN SEURAKUNNAN KESÄN MENOVINKIT

- Tervetuloa mukaan kesän toimintamme Hennalaan! Lisätiedot tämän esitteen sivulta 42.
- Ke 6.9. klo 13.00–14.30 Seniorikerhojen syksyn ensimmäinen tapaaminen Uittamon ja Martin seurakuntataloilla. Suunnittelemme tilaisuudessa syksyn ohjelmaa.
- Teemme myös senioreiden retken Tammisaareen ja tulossa Martin markkinat. Lisätietoa esitteen sivulta 7.

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.

Ryhmä harjoittelee

- Uttamon kuntosalilla (Kannuskatu 5)
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7)

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2023. Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023. Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

- Petreliuksen uimahallin kuntosali (Ruiskatu 2)
- Huomio! Ei sovellu pyörätuolin käyttäjälle!

Syyskuussa starttaavilla kuuden kerran kursseilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu) Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 050 594 7207.

Seniorien ohjattu kuntosalivuoro

Keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 Petreliuksen uimahallin kuntosalilla (Ruiskatu 2). Alkaen viikolla 36. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa ohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

- Ledaren talar också svenska vid behov.

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

Skanssin Kauppakeskuskävelyt

Perjantaisin klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Skanssin tiloissa (Skanssinkatu 10) 16.6. asti, jonka jälkeen vuorot jatkuvat syyskuussa. Kokoontuminen 1. kerroksessa, Pelaamon naapurissa. Ohjaaja paikalla joka viikko. Maksuttomilla kauppakeskuskävelyillä liikutaan esteettömästi, ohjatusti, mukavassa seurassa ja varmasti sateelta turvassa. Kävelyt alkavat ja päättyvät pienellä verryttelyjumpalla ja kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa sekä lihaskuntoa, joten keho saa monipuolista liikuntaa. Kävelyt sopivat erityisesti senioreille. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua. Ulkovaatteet ja arvotavarat on mahdollista jättää lukittavaan tilaan.

Lisätiedot: www.skanssi.fi/ajankohtaista tai
ikäntyneiden liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224

Henrikinseurakunta



HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2, esteetön pääsy

- Iltapäiväkahvia ja jutustelua, joka toinen ke klo 14.00, parilliset viikot (kesätauco 7.6.-16.8.)
- Ikäihmisten kesäpäivät Henrikissä, ke 12.7.2023 klo 9.00–15.00 ja to 13.7 klo 9.00–15.00. Ilmoittautuminen 8.5.–16.6. seurakunnasta saatavalla lomakkeella. Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä ensimmäiset 20 hlö/päivä.

Tiedustelut:

Diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163
Diakoniatyöntekijä Heini Hannuksela,
heini.hannuksela@evl.fi, p. 040 341 7492

KOIVULAN SEURAKUNTATALO, Sävelkuja 3

- Seniorikerho, ma klo 13.00–14.30 (kesätauco 1.6–10.9)
Tiedustelut: Seurakuntapastori Anssi Miettinen,
anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195
- Aamupuuro, pe klo 8.30–10.00 (kesätauco 9.6–31.8)
Tiedustelut: Diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

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

Pääset tutustumaan hyvinvointikeskuksen toimintaan **avoimissa ovissa** seuraavia päivinä: 6.6., 11.7., 15.8. ja 5.9. Opastetut kierrokset lähtevät aulasta klo 11.30 ja klo 12.00. Kulttuuriesitys alkaa klo 13.00, johon voit halutessasi osallistua.

Yhteystiedot:

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7, 20720 Turku
Asiakasneuvonta p. 050 396 7006

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

Terveyspiste Runosmäen kirjastossa kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 12.00–14.00, Piiparinpoltu 13. Verenpaineen mittausta ja neuvontaa ja keskustelua hyvinvoinnista ammattilaisten kanssa. Terveyspiste on tauolla kesän, jatkuu syksyllä 20.9.

Maarian seurakunta



Kesäkahvila eläkeläisille

Runosmäen seurakuntakoti, Munterinkatu 15.
Joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30, parittomilla viikoilla 7.6.–16.8.
7.6., 21.6., 5.7., 19.7., 2.8. ja 16.8.

Seniorikahvila

Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12.
Joka toinen tiistai klo 13.00–14.30 parillisilla viikoilla.
Kesällä tauko, syyskausi alkaa 5.9.2023.
Alussa kahvittelua, jonka jälkeen yhteistä ohjelmaa.

Ystäväntupa

Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15.
Joka maanantai klo 13–15, Kahvimaksu 2 €.
Kesällä tauko, syyskausi alkaa 4.9.2023.
Monipuolista, vaihtelevaa ohjelmaa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

Maarian diakoniatyötiivistys ti ja to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451

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.

Ryhmä harjoittelee

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo-syyskuussa 2023.

Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023.

Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan

p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

+65 Starttikurssit

Tiistaisin ja torstaisin kaksi eri kurssia 29.8. ja 31.8. alkaen Impivaaran uimahallin kuntosali männistöissä (Uimahallinpolku 4). Tiistain kurssi klo 13.00–14.00 ja torstain kurssi klo 9.00–10.00. Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautuminen alkaa toukokuun lopussa. Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Sen lisäksi harjoitellaan omatoimisesti ohjaajalta saatujen ohjeiden mukaan. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa.

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: turku.fi/senioriranneke.

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

- Impivaaran uimahallin tilauskuntosali (Uimahallinpolku 4)
- Syyskuussa starttaavilla kuuden kerran kursseilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla.

Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu

(Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 050 594 7207.

Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)

- maanantaisin 4.9. alkaen klo 15.15
Impivaaran uimahallin tilauskuntosali (Uimahallinpolku 4)

Tule mukaan, jos kuntosaliharjoittelu omatoimisesti ei onnistu sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi. Kuntosaliharjoittelua toteutetaan ohjaajan ja yleisavustajan avustuksella mahdollisimman omatoimisesti.

Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu

(Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu).

Lisätietoja: p. 050 594 7207.

Soveltava Lavis (Impivaara)

- keskiviikkoisin 6.9. alkaen klo 9.30–10.15
Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4)

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat opitaan kauden aikana ja askelia voi soveltaa itselle sopivaksi.

Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu

(Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu).

Lisätietoja: p. 050 594 7207.

Boccia ja curling-ryhmä (Impivaara)

- torstaisin 7.9. alkaen 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)

- to 7.9. alkaen klo 10
Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

Kevennetty 30 min. kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille.

Osallistumismaksu 2,5 €/ kerta + sisäänpääsymaksu

(Seniori- tai liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen: www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat

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 elokuusta alkaen joka toinen viikko, tiistaisin klo 13.00–14.30. Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla os. 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.



Naisten aamu Yli-Maarian seurakuntatalolla, Mittumaarintie 73,
Kerran kuussa lauantaisin klo 9.00–11.00.
Kesällä taukoa, syyskausi alkaa 2.9.2023.
Yhdessäoloa ja keskustelua aamupalan ääressä.

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Joka torstai klo 11.30–12.15. Jumpan maksu 2 €.
Kesällä taukoa, syyskausi alkaa 7.9.2023.

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen maanantai klo 12.30–14.00 parillisilla viikoilla.
Kesällä kokoonnutaan 5.6. ja 12.6.
Kesätauon jälkeen syyskausi alkaa 4.9.2023.
Ohjaaja: Anja Skärström

Aikuisten askartelukerho, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla.
Kesällä taukoa, syyskausi alkaa 12.9.2023.
Ohjaaja: Merja Jalonen

Seniorijumppa, Paattisten seurakuntatalolla, Paattistentie 857.
Parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 10.00–11.00,
kesällä tauko, syyskausi alkaa 6.9.2023.
Tiedustelut diakoni Tanja Jylhävuori p. 040 341 7370

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:
Maarian diakoniatpäivystys ti ja to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451

MLL:n toimintaa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Paattisten yhdistys

**Isovanhemmat lapsenlapsineen ovat tervetulleita
kaikille avoimiin puistotreffeihin heinäkuussa!**

Paikka: Seuravuorenkadun päiväkodin piha
Aika: keskiviikkoisin 5.7., 12.7., 19.7. ja 26.7. klo 10.00–12.00

MLL:n suositulle **koko kylän kesäkirppikselle** voit tulla
myymään mitä tahansa kirppistavaraa tai piipahtaa kahvilaan.
Kesäkirppis toteutuu heinä-elokuun vaihteessa Paattisilla!

Lisätietoa MLL:n toiminnasta paattinen.mll.fi
tai facebookissa @MLLPaattinen
Meidät tavoitat sähköpostitse mllpaattinen@gmail.com

Maarian Kylätalo

Arkeologinkatu 4, 20460 Turku

JÄKÄRLÄSSÄ SIJAITSEVA YHTEISÖTILA KUTSUU VIIHTYMÄÄN!

Seniorikaffet maanantaisin klo 13–15

5.6. ja 19.6. musiikkia, 3.7. Annika Sabell: Arkikaveritoiminta.

Wanhan Kylätalon kesäkahvila avaa ovensa 7.6.2023.

Nuorten pitämään kahvilaan voi tulla tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13.00–16.00.

Kylätalon syksyn viikko-ohjelma käynnistyy viikolla 33.

Silloin on jälleen tiedossa ilmainen soppalounas joka viikko.

Seuraa ilmoittelua Facebookissa, Instagramissa: Maarian kylätalo ja nettisivuilla www.pohjoisturku.fi.

Yhteystiedot: Kristiina Joenpolvi p. 044 772 8921 kristiina.joenpolvi@fingerroos.net

ja Päivi Suominen p. 041 314 5849 maariakylatalo@outlook.com

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Seniorien ohjattu kuntosalivuoro

Keskiviikkoisin klo 14.00–15.30 Jäkärän kuntosalilla (Arkeologinkatu 9) viikolla 36 alkaen. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa ohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella ja seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Lisätiedot: www.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.

- Ryhmä harjoittelee Jäkärän kuntosalilla (Arkeologinkatu 9).

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2023.

Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023. Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan: p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

Toimintakeskus Panskis



(entinen Me-talo)

Hyrköistentie 26, 20240 Turku

miika.neulaniemi@fingerroos.net, p. 044 729 9987

www.fingerroos.net

#panskisturku (Facebook, Instagram, TikTok)

Panskis on kaikenikäisille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

Panskis tarjoaa maksutonta vapaa-ajan harrastustoimintaa, kursseja ja kerhoja, apua ja tukea arkeen, tukea vanhemmuuteen sekä polkuja työllisyyteen.

Panskista koordinoi Fingerroosin säätiö.

Kaffekameli: kahvi- ja juttuseuraa Pansiossa

5.6.–11.8.2023

Kiinni: 24.7.–30.7.2023

Panskiksen oma kaffekameli parkkeeraa kesällä viereiselle Pernon kentälle tai muihin paikkoihin alueella seuraavasti: maanantaisin ja tiistaisin klo 9.30–12.00, keskiviikkoisin klo 10.00–12.00 sekä torstaisin klo 15.30–17.00. Perjantaisin ollaan sisällä Panskiksessa klo 12.00–15.00.

Kaffekamelin parista löydät kahvi- ja juttuseuraa. Kesällä myös harrastamme samalla ulkopelejä. Teemme mahdollisesti myös retkiä erilaisiin luonto- ja kulttuurikohteisiin, etenkin perjantaisin. Voit kysyä apua myös erilaisiin pulmiin, kuten viranomaisasiointiin ja digiasioihin. Maksuton toiminta ei vaadi ennakko-ilmoittautumisia. Huonon sään sattuessa olemme sisällä.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Seniorien ohjattu kuntosalivuoro

Ma, ke ja pe klo 10.00–12.00 Aunelan palloiluhallin kuntosalilla (Opintie 1) viikolla 36 alkaen. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa wertaishjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella ja seniorirannekkeen voimassaolokortilla.

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

Vuoroille tulee lisäksi ilmoittautua p. 0400 915 100 (wertaishjaaja)

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.

Ryhmä harjoittelee

- Aunelan palloiluhallin kuntosalilla (Opintie 1)
- Pansion kuntosali (Pernontie 16)

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2023. Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023. Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan. p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

Kuralan Kylämäki

Museorakennukset ovat avoinna tapahtumien aikana.

Kokeiluverstas on avoinna tapahtumien, työpajojen ja kurssien aikana.

Avoimna ma–su klo 10.00–18.00

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

Lisätiedot www.turku.fi/kuralankylamaki

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

- Iso-Kohmon emännän askareita kesäaikana päivittäin
- Pellavaperjantait

Kesällä koetellaan viljelyonnea. Saadaanko Kylämäen vainio kukkimaan sinisenä ja kasvaako ne pellavat kuinka pitkiksi? Entä mitäs sitten tehdään, kun pellavasato on korjattu. Perjantaisin pidetään pellavapellostasta huolta talkoohengessä ja touhutaan muutenkin pellavaisten käsistöiden äärellä. Toukokuussa valmistaudutaan kylvötoihiin ja rakennetaan linnunpelättimiä sekä sään salliessa kylvetään siemenet, kesäkuussa kitketään ja kastellaan, heinäkuussa hoidellaan ja elokuussa valmistaudutaan pellavasadon korjuuseen.

- **Elosarka – Kylämäen pehtoorin maatalousnäyttely** 19.–20.8.
Menneen ajan uutuuksia, tunnelmaa ja tuoksua.

Hyvinvointikeskuksen toimintaa yhteistyössä Liiku lähellä -hankkeen kanssa



Olisiko mukava kohdata asuinalueesi väkeä ja lähteä yhdessä liikkumaan?

Voisiko sinut saada liikkeelle esim. kävelyryhmä, pihapelit, jumppa, luonnossa liikkuminen, tasapainoharjoitukset vai jokin ihan muu? Ohjaaja kokoaa porukan ja ohjaa vaihtelevia sisältöjä. Ei ilmoittautumista, lähde rohkeasti mukaan ja houkuttele naapurikin kaveriksi! Toiminta on maksutonta.

Liiku lähellä -toiminta Halisissa:

Pe klo 14.30–15.30, Haliskylän liikuntapaikka, Frantsinkatu 5 H
Lisätietoja Ruusukorttelin asiakasneuvonnasta p. 040 632 3382.

Haluaisitko lähteä innostamaan ja tiedottamaan lähitoiminnasta muita ikääntyviä alueellasi? Voit lähteä mukaan Vertaisviestijäksi.

Tiedustelut Mira Berg, p. 044 082 0256, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Omaishoitokeskus (Vanha Hämeentie 105) on avoinna koko kesän arkisin klo 9.00–15.00. Kaikille avoimia, maksuttomia tilaisuuksia järjestetään jälleen elokuusta alkaen.

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme (saatavilla kesällä Omaishoitokeskuksesta) sekä osoitteessa www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat

Lisätietoja ja tapahtumiin ilmoittautumiset:
p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu tilaisuuksissa 3 €.

To 17.8. klo 13.00–14.30 **Turun Karjalakuoro esiintyy.**
Tervetuloa Omaishoitokeskuksen syyskauden avajaisiin!

Ti 12.9. klo 13.00–14.30 **Uni ja lepo osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.**
Luennoimassa TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti Ina Vihilehti.
Tutustu myös Omaishoitokeskuksen Digikahvilatoimintaan.
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 44.

Auralan Senioripäivä 22.8.2023 (noin klo 11.00–14.00)

Perinteistä senioripäivää vietetään jo 20. kerran. Juhlavuoden teemaksi on valittu turkulainen telakkateollisuus ja sen vaikutukset alueen elämään. Luvassa on ainakin järjestömessut ja juhlatilaisuus. Tarkemmat tiedot elokuussa Auralasta, seuraa myös Auralan facebook-sivua tai netistä aurala.fi.

Auralassa järjestetään kaikille **avointa ja maksutonta kerhotoimintaa vertaisohjaajien vetämissä ryhmissä**. Esimerkkejä senioriryhmistä:

Auralan Parlamentti

Maanantaisin 7.8.2023 alkaen klo 13.00–14.30 Aurora-salissa.
Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista.

Torstaikaffet

Torstaisin 7.9.2023 alkaen klo 11.00–12.30 Aurora-salissa.
Rento ryhmä kokoontuu kahvikuppien äärelle juttelemaan ja tapaamaan muita.

Auralan SenioriSinkut 60+

Perjantaisin 25.8.2023 alkaen klo 13.00–15.00 Aurora-salissa.
Vaihtelevaa ohjelmaa, jonka ideointiin kaikki saavat osallistua.

Lisätietoja kerhoista p. 050 316 7702 tai www.aurala.fi.

Aurala sijaitsee osoitteessa Satakunnantie 10, 20100 Turku, hyvien bussiyhteyksien varrella.

Aurala on osa Turun kaupungin alueolohuoneverkostoa, jonka toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. Liity mukaan 'Auralan olohuone' -facebookryhmään, josta löytyy kaikki ajankohtaiset tiedot. Toiveita toiminnasta otamme mielellämme vastaan, myös kesäaikana. Voit esittää niitä ryhmässä tai suoraan yhteisökehittäjä Essille, p. 050 473 1047 tai essi.leikas@aurala.fi.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



KuntoVoiTas-kesäliikuntaryhmät

Kesällä tarjotaan ryhmäliikuntaa ulkona eri puolilla Turkua, täysin maksutta! Tule treenaamaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, raittiissa ulkoilmassa. Ryhmät sopivat erityisesti sinulle, jos haluat haastaa itseäsi juuri sopivasti ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät perustuvat KuntoVoiTas-ryhmäliikunta malliin, jossa eri tasoisille liikkujille annetaan erilaisia liikevaihtoehtoja. Ei ilmoittautumista, lähde mukaan ja vinkkaa kaverille! Ryhmät ovat käynnissä 8.5.–21.6. ja 7.8–1.9. 2023.

- ke klo 10.00–11.00, Teräsrautelan kenttä (Vanha Kuninkojantie 54)

Lisätiedot ja tiedustelut: www.turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218

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

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

Ryhmä harjoittelee

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2023. Ilmoittautuminen puhelimitse alkaa 7.8.2023. Netti-ilmoittautuminen on käynnissä koko ajan. p. 044 082 0253 tai www.turku.fi/voitas

Kesäkahvila eläkeläisille

Hepokullan seurakuntatalolla, Varkkavuorenkatu 23.
Joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30 parillisilla viikoilla 14.6.–23.8.2023
14.6., 28.6., 12.7., 26.7., 9.8. ja 23.8.

Hepokullan tuolijumppa

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Joka tiistai klo 12.30. Jumpan maksu 2 €. Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus,
parittomilla viikoilla mehutarjoilu. Kesällä tauko, syyskausi alkaa ti 5.9.2023.

Hepokullan Sukkaset- ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Joka toinen maanantai klo 12.00–13.30, parittomilla viikoilla.
Kesällä tauko, syyskausi alkaa ma 11.9.2023.

Kanttorin laulajaiset

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00–14.30.
Kesällä tauko, syyskausi alkaa 14.9.2023.
Laulajaiset lisäksi 12.10. ja 9.11. Kanttori Tero Niemi laulattaa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

Maarian diakoniapäivystys ti ja to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451

Martinseurakunta



Diakoniatoimisto

ajanvarausaika maanantai ja torstai klo 9.00–11.00
alueesi diakoniatyöntekijälle martti.diakonia@evl.fi

Diakonissa Risto Hiltunen

Hirvensalo - Satava - Kaksikerta

p. 040 341 7419

risto.hiltunen@evl.fi

Katso myös tämän esitteen keskusta sekä Skanssi–Uittamo -suuraluekohdat. Sieltä löydät Martin ja kaasukellon alueen sekä Uittamo–Mäntymäki–Majakkaranta -alueiden diakonien yhteystiedot.

MARTINSEURAKUNNAN KESÄN MENOVINKIT

Tervetuloa mukaan Martinseurakunnan toimintaan!

Tässä esimerkkejä seurakuntamme senioritoiminnasta:

- keskiviikkoisin 7.6.–30.8. klo 15.00–19.00 Hennalan kesäkahvila ja uimapukusauna. Klo 15 hartaus ja kahvit, sauna alk. klo 15.30.
- la 10.6. klo 18.00–20.00 Turun rauhanyhdistyksen järjestämät pihaseurat Hennalan srk-kodilla.

Katso myös tämän esitteen sivu 7, josta löytyy tietoa mm. senioreiden retkestä Tammisaareen.

Puistokuntosalilaitteet



Ulkokuntoilulaitteet Moikoinen (Pajutie 11)
& Ylikylänpuisto (Wäinö Aaltosen koulutie 3)

Puistokuntosalilaitteet tarjoavat hauskan tavan harjoittaa lihaskuntoa ulkoilmasta nauttien. Ympäri kaupunkia sijaitsevilla turvallisilla kehonpainoa hyödyntävillä ulkokuntoilulaitteilla pystyt harjoittamaan koko kehoa. Ylätaljat, jalkaprässit, punnerrus-, surffaus- ja kävelylaitteet sopivat kaikille. Enemmän haastetta tarjoavat leuanvetoteline, dippi, vatsalauta ja selkäpenkki.

Lisätiedot: www.turku.fi/ulkokuntoilulaitteet

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

Verkosta virtaa -opastukset



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

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3
Karviaiskatu 7, 20720 Turku, tiistaisin 5.9. ja 19.9.2023 klo 10.00–12.00.
Lehmusvalkaman neuvonta p. 050 396 7006 ottaa vastaan ennakko-ilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka,
Puistokatu 11 20100 Turku, maanantaisin 11.9. ja 25.9.2023 klo 10.00–12.00.
Ruusukorttelin neuvonta p. 040 632 3382 ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Runosmäen kirjasto
Piiparinpolku 13, 20360 Turku, torstaisin alkaen 7.9. ja 21.9.2023 klo 10.00–12.00.
Runosmäen kirjasto p. 02 262 0767 ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Turun pääkirjasto
Linnankatu 2, 20100 Turku, klo 14.00–15.30 torstaisin 31.8., 7.9., 14.9., 21.9. ja 28.9.2023

Lisätietoja: Juhani Pörtfors, p. 044 511 1202, juhani.portfors@gmail.com
Terhi Hellberg, p. 040 558 6096, terhi.hellberg@gmail.com
sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Digikahvila Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105, ke 20.9. klo 15.00–16.30.
Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille.
Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Digiopastusta omaistaan tai läheistään hoitavalle kotikäynteinä, Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.

Ota yhteyttä Katariina Oso p. 040 683 9595, digi.tutuks@gmail.com

Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksien digiopastus



Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön.

Hyvinvointikeskuksien toiminnot ja palvelut on tarkoitettu +65-vuotiaille. Hyvinvointikeskuksissa digiopastusaikoja varattavissa. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta, ohjelmaesitteestä tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin klo 9.00–15.00. Tervetuloa mukaan!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7, 20720 Turku
Asiakasneuvonta, p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Puistokatu 11 B, 20100 Turku
Asiakasneuvonta, p. 040 632 3382

Seniorijelppi



Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka Seniorijelpissä **digiopastusta** maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00–14.00. Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan. Mahdollisuus myös etäopastukseen! Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Avoinna ma–to klo 10.00–14.00 (Seniorijelpin kesätauko 22.6.–13.8.2023)
Itäinen Pitkäkatu 49, p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Punainen Risti



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

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttavissa tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12.00 Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Digiapu on tauolla kesän, jatkuu syyskuussa.

Liikkuva resurssikeskus

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



VIRKISTYMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

Punainen Risti



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

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

Vanhustyön keskusliitto



Vanhustyön keskusliitto
 CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL 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.

Heinäkuussa Vahvikelinja päivystää supistetuin aukioloin. Numero kuuluu tavallistenoperaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja.

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

Lisätietoja: vkl.fi/toiminta/vahvikelinja

Mukavaa keskustelua kahvikupin äärellä!

Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään! Kun kutsut seuraavan kerran ikääntyneet ystäväsi (5–10 henkilöä) kylään tai vaikkapa syntymäpäivillesi, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen. Kahvittelun lomassa hän ohjailee tunnin ajan keskustelua jostain ikääntyneen hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Sippe-vapaaehtoisen kutsumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, esim. taloyhtiön kerhotilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen.

Lisätiedot:

vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 729 0496

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

Muutama nettiosoitevinkki

Turun kaupungin pääkirjaston pihalla on **yhteislaulua** maanantaisin 12.6.–28.8.2023 klo 17.00–18.15. Yhteislaulut pyritään striimaamaan osoitteessa **www.omakirjasto.fi/videot**

Kannattaa muutenkin tutustua **Omakirjaston mahdollisuuksiin** **www.omakirjasto.fi**

www.nivelverkko.fi-sivuilta löydät monipuolisia **nivelterveyteen liittyviä luentoja**. Nivelverkko on Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n ylläpitämä sivusto.

Muistipuisto® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja. Muistipuisto on kehitetty käyttäjälähtöisesti Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton yhteishankkeessa. Löydät Muistipuiston osoitteesta: **www.muistipuisto.fi**

Digiopastuspaikoista löydät tietoa esitteen sivuilta 44–45.

Haluaisitko osallistua kotoa käsin hyvän tekemiseen esim. käsitöitä tehden? Tutustupa tämän esitteen sivulta 71 löytyvään Turun Siskot ja Simojen kesän tempaukseen. Tervetuloa yhteiseen tempaukseen mukaan!

MUUT ILMOITUKSET

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammais-palveluihin, olethan ensisijaisesti yhteydessä asioita hoitavaan tahoon. Jos sen sijaan et vielä saa ikääntyneiden palveluita, voit ottaa yhteyttä Varsinais-Suomen ikääntyneiden keskitettyyn asiakasohjaukseen. Ikääntyneiden asiakasohjaus tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen neuvontaa ja ohjausta erilaisista kotona asumista tukevista palveluvaihtoehdoista. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuksista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

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

Neuvontaa ja tietoa erilaisista ikääntyneille suunnatuista palveluista

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

Ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestötyöntekijöiden kanssa:

- Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä sekä
- Lähitorilla, sen aukioloaikoina, torstaisin klo 13.00–15.30 (kesätauko)

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

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta



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

Ryhmiä järjestetään useassa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kunnassa. Elo-syyskuun aikana alkavat ryhmät Salossa ja Uudessakaupungissa. Turun ryhmät alkavat myöhemmin syksyllä. Tietoa oman kunnan ryhmistä ja yhdyshenkilöiden yhteystiedot löytyvät netistä: www.varha.fi/fi/arkeen-voimaa

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. Kesällä olemme suljettu 23.6.–31.7.2023.

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

Fölin kydyssä menovinkkien äärelle!



Fölin lipputuotteilla matkustat kätevästi koko Föli-alueella Turussa, Kaarinassa, Raisiossa, Naantalissa, Liedossa ja Ruskolla. Kokosimme tähän eniten askarruttavia asioita Fölin maksutavoista.

KERTALIPUT

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

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

FÖLIN MATKAKORTIT

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

Satunnaisesti bussilla matkustavalle sopii arvokortti. Arvokortille ladataan arvoa, joka vähenee kortilta matkustuskertojen mukaisesti. Seniorihintaan arvokortilla matka maksaa 1,80 €. Aamupäivällä ma–pe klo 9–12.59 veloitus on 1,55 €. Arvokorttimatkoissa on kahden tunnin vaihtoaika.

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

Rollaattorin kanssa matkustus on maksutonta arkisin aamupäivällä.

Rollaattoria käyttäessä saa matkustaa maksutta Fölin liikenteessä maanantaista perjantaihin klo 9.00–12.59. Rollaattorin kanssa voit nousta bussiin suoraan keskiovista. **Pyörätuolissa matkustavalta henkilöltä ja hänen saattajaltaan ei peritä maksua Fölillä matkustaessa.**

Jäikö jokin asia vielä askarruttamaan? Ota yhteyttä asiakaspalveluumme!

Kauppatorin Monitori - Aurakatu 8, KOP-kolmio. p. 02 262 0100.
Avoinna ma–to klo 9.00–18.00 ja pe klo 9.00–16.00.
www.foli.fi

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>

Kirkko Turussa ja Kaarinassa



Kirkko Turussa
ja Kaarinassa

Turun tuomiokirkon päivystys

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

Diakoniatyö

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

Ulkoilu- ja juttuseuraa ikäihmisille

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

Lisätiedot: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551

taru.rajavaara@evl.fi, Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Senioriranneke: Kesällä uimaan edullisesti seniorirannekkeella!

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan Turun liikunta- ja kulttuuri-paikoissa. Kesällä sillä pääsee myös Turun maauimaloihin Samppalintaan ja Kupittaan! Samppalinnan maauimala on auki 9.5.–10.9. ja Kupittaan maauimala 1.6.–13.8. Seniorirannekkeella voit ohittaa kassajonot ja tulla sisään suoraan porteista.

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

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille! (koko Turku)

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2023.

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

Saattajakortti

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

Tutustu lisää: www.turku.fi/saattajakortti, tiedustelut p. 050 554 6222.

Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti tietoa osoitteesta www.turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: Ikäantyneiden liikuntapalveluvastaava p. 050 554 6224

Päivi Mecklin (service på svenska), p. 050 554 6218, paivi.mecklin@turku.fi

Johanna Friman (soveltava liikunta) p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi

Tanssiseura Sekahaku ry kokoontuu kesän ajan Littoisten lavalla.
Kaikki 60+-vuotiaat ovat tervetulleita **kaikille avoimille lavatanssikursseille**
Littoisten lavalle (Littoistenjärventie 153, Kaarina).

Kesän lavatanssikurssit:

maanantaisin klo 16.00–17.30 ajalla 15.5.–21.8.2023 perusteista alkaen
keskiviikkoisin klo 16.00–17.30 ajalla 17.5.–23.8.2023 keskitaso

Lisä- ja hintatiedot www.sekahaku.net
tai Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



MUISTINEUVONTA

Kaipaako apua muistiongelmiiin tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairaudeu tuomat arjen haasteet, vaiko tulevaisuuteen varautumiein 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 ja lähetä sähköpostia mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten.

Muistineuvonta Varsinais-Suomen alueella

Muistineuvoja Leeni Eriksson p. 040 673 3831 tai leenieriksson@muistiturku.fi

Huolettaako raha-asiat?

Apua ja neuvoja saat Talousneuvolasta. Talousneuvola palvelee keskiviikkoisin klo 9.00–12.00 Raisiossa (Raisiontori 7) ja iltpäivisin kello 13.00–16.00 Turun kauppatorin Monitorissa (Aurakatu 8). Voit myös soittaa Varsinais-Suomen talous- ja velkaneuvonnan numeroon 029 566 0430 arkisin klo 9.00–12.00. Talousneuvolan kesätauco on juhannuksesta elokuun loppuun.

Omaishoitokeskus



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

Soita ja sovi tutustumiskäynti, p. 040 681 4965.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry



Vertaispuhelin

Jos kaipaat vertaistukea nivelvaivojen kanssa, voit soittaa yhdistyksen vertaispuhelimeen, jossa päivystää yhdistyksen vapaaehtoinen. Hänen kanssaan voi jutella arjesta vaivojen kanssa, kysyä liikuntavinkkejä sekä vaihtaa ajatuksia. Vertaispuhelimien numero on 050 593 9003.

Luennot

Nivelyhdistyksen aiemmin taltioituja videoita voi katsoa jälkikäteen verkosta. Kaikki vanhat tallenteet löydät osoitteesta <http://www.nivelverkko.fi/luentotallenteet/>.

Tarjolla paljon ilmaisia luentoja omasta hyvinvoinnista ja terveydestä.

Punainen Risti



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

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

Kävelytreffit vaihtuviin kohteisiin



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU

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

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

KE 23.8. tai TO 24.8. klo 12

Muhkurin luontopolku. Bussi 20.

Kokoontuminen päätepuskilla. Noin 2 km.

KE 30.8. tai TO 31.8. klo 12

Uusitalon maitotila, Suopohjantie 44, 20660 Littoinen. Tutustumme maitotilan eläimiin ja pääsemme traktorisafarille. Kahvilassa kahvit ja marjapiirakka 4e. Bussit 2C, 2B (päätepuskilta noin 1,5 km kävely).

KE 6.9. tai TO 7.9. klo 12

Tutustumme Kuralan Kylämäkeen Leena Tiilikaisen johdolla.

Kierroksen jälkeen munkkikahvit Kahvila Omenassa ja Kanelissa 5,50 e.

Kokoontuminen parkkipaikalla. Bussit 2, 2A, 2B, 6. Noin 1 km.

KE 13.9. tai TO 14.9. klo 12 klo 12

Ulkoilemme Raision lahdella Vaskipolulla.

Kokoontuminen Huhkon kartanon parkkipaikalla, Huhkontie 16.

Bussit 6 ja 7. Noin 3,5 km.

KE 27.9. tai TO 28.9. klo 12 **Ruissalon Ruskakävely metsäkirkkoon.**

Kokoontuminen Honkapirtin parkkipaikalla. Bussi 8. Noin 2 km

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

Lisätietoja kävelyistä:

Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry,

projektikoordinaattori, p. 044 082 0213

Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Järj. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

yhteistyössä Turun kaupungin ja

Hali-Koiran kanssa.



V-S mielenterveysomaiset – FinFami ry



V-S mielenterveysomaiset – FinFami ry palvelee

koko kesän mielenterveys- ja päihdeomaisia

klo 9.00–15.00 p. 044 793 0580 tai toimisto@vsfinfami.fi

Itäinen Pitkäkatu 11 a, Turku

Kesäsaunat ma 12.6. ja 17.7.klo 17.00–20.00

Rauhaniemi, Vanuttajank. 5, Littoinen (maksuton)

Syyssauna to 24.8.

Rauhaniemi, Vanuttajank.5, Littoinen

Ilmoittautuminen & ruoka-allergiat 18.8. mennessä p. 044 793 0580 (maksuton).

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 konsertti-käynteihin. 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.

Avustajakeskus



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

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

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

Vapaaehtoisen avustajan pyyntö tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen. Asiakas maksaa avustajalle 7 euron kulukorvauksen (uintikäynneistä 9 euroa). Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta.

Kulttuuriystävätoiminta

Haluaisitko kulttuurinautintojen pariin? Turun kulttuurikohteet tarjoavat paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa, mutta ehkäpä kaipaat ystävää ja rohkaisijaa rinnallesi! Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa.

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

Yhteistyökumppaneitamme ovat mm. monet museot (Aboa Vetus & Ars Nova, Turun Taidemuseo, Wäinö Aaltosen museo, Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Biologinen museo, Luostarinmäen Museokortteli, Turun Linna, Forum Marinum).

Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI.

Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro.

Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy!

Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgiakävelylle.

Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa.

Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00). HUOM. välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

Esitteen tässä osiossa kerrotaan mistä voit kysyä ns. toistuvan vapaaehtoistoiminnan 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.

Avustajakeskus



Itäinen pitkäkatu 68

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

p. 02 251 8549 tai www.avustajakeskus.fi

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

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa:

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

Kysy lisää MUISTIKaVeRi-toiminnasta:

Muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829

Suunta-hanke – tukea elämän mielekkyyden löytämiseen!



Oletko yli 60-vuotias ja kaipaat syvempää pysähtymistä mielesi hyvinvoinnin äärelle? Oletko kokenut yksinäisyyttä tai jäänyt yksin pohtiessasi ihmis-suhteisiin, luopumiseen ja elämän merkityksellisyyteen liittyviä kysymyksiä? **Tule keskustelemaan luotettavan vapaaehtoisen kanssa mielesi hyvinvointiin liittyvistä aiheista.** Keskustelun keskiössä ovat sinun ajatuksesi, tunteesi ja näkökulmasi. Koulutetun vapaaehtoisen tehtävänä on kuunnella ja ohjata keskustelua.

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää:
Hankepääällikkö Karima Karppinen,
karima.karppinen@evl.fi, p. 040 341 7765
Diakoniatyöntekijä Heini Hannuksela,
heini.hannuksela@evl.fi, p. 040 341 7492
www.loydasuunta.fi

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

Tutustu myös Vanhustyön keskusliiton VAHVIKELINJAAN ja kirkon tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Vanhustyön keskusliiton VAHVIKELINJAsta löydät lisätietoja tämän esitteen sivulta 46.

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

Kirkon tarjoamista mahdollisuuksista, mm. iltaisin päivystävästä keskusteluavusta ja Turun tuomiokirkossa tiistaina olevasta päivystysmahdollisuudesta löydät lisätiedot tämän esitteen sivulta 51.

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Turun seudun valikkoryhmä

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.

www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Pidä huolta -kansiot

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

Lisätiedot Lähitorista katja.laine@tukenasi.fi ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta menovinkit@kotikunnas.fi ja Menovinkit-esitteen sivulta 4.

Turun Seudun Vanhustuki



Ystävätoiminta

- ke 23.8. klo 13.00–16.00 Ystävän peruskurssi yksinäisen vanhuksen ystäväksi haluaville. Ilmoittaudu/lisätietoja p. 045 613 8839 tai <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/>

Kuntoilukummitoiminta

- ti 12.9. klo 16.30–19.30 Kuntoilukummikurssi Ilmoittaudu/lisätietoja p. 050 544 3313 tai <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/> vanhuksen-kuntoilukummiksi/

Sinustako varamummu tai -vaari?



Haluaisitko toimia vapaaehtoisena varaisovanhempana lapsiperheille Mummun ja vaarin tuvalla?

Mummun ja vaarin tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille varamummuille ja -vaareille. Tuvalla vietetään aikaa yhdessä leikkien ja jutellen ja lisäksi tarjotaan arki-illan helpotukseksi yhteinen ruoka. Haemme mukaan uusia vapaaehtoisia Turkuun Pansiossa käynnistettävälle tuvalle. Varamummuiksi ja -vaareiksi toivomme eläkeläisiä ihmisiä, jotka haluavat toimia lapsiperheiden parissa. Mummun ja vaarin tupa -toiminta toteutuu yhtenä arki-iltana viikossa (klo 16.00–19.00 välillä). Vapaaehtoiset voivat osallistua omien voimavarojensa mukaan, vapaaehtoisen omien toiveiden mukaisesti. Tervetuloa mukaan!

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

SPR Turun osasto



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

Voit käydä ystäväkurssin etänä:

tiistai 6.6. klo 17.00–20.00 <https://oma.punainenristi.fi/event/21013>

tiistai 4.7. klo 17.00–20.00 <https://oma.punainenristi.fi/event/21014>

tiistai 5.9. klo 17.00–20.00 <https://oma.punainenristi.fi/event/21016>

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

Kirkko Turussa ja Kaarinassa



Ystävätoiminnan vapaaehtoiset

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

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

Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät

Karderoopi, Kaarlentie 2, 20880 Turku

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

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

Vammaistyön vapaaehtoistehtävät

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

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

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

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

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

Saattohoidon vapaaehtoistoiminta

Turun alueen ikääntyneiden ympärivuorokautisen palveluasumisyksikköihin haetaan vapaaehtoisia saattohoidossa olevien asukkaiden tueksi. Hoitohenkilökunnalla ei ole useinkaan aikaa olla kuolevan vierellä niin paljon kuin haluaisivat. Vapaaehtoiset ovat kuolevan vanhuksen viimeisillä hetkillä kuuntelijoina ja läsnäolijoina. Et ole tehtävässäsi yksin vaan toimit osana saattohoidon vapaaehtoisten tukihenkilötiimiä.

Tehtävä edellyttää saattohoidon vapaaehtoistoiminnan peruskurssin suorittamista ja sitoutumista tehtävään. Koulutukseen tulevat haastatellaan. Vapaaehtoisena saat tehtävässä toiminnanohjausta ja vertaistukea.

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

Lauluryhmä Pilkahdus

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

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

Vapaaehtoiseksi hoivakotiin tai palvelutaloon

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

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

Vapaaehtoistyön peruskurssi

Peruskurssi järjestetään keväällä ja syksyllä. Kysy tarkemmat päivämäärät työntekijöiltä. Kurssin tavoitteena on auttaa löytämään oma paikka Turun ja Kaarinan seurakuntien tarjoamassa auttamistyössä. Koulutuksessa tutustutaan seurakuntien tarjoamaan vapaaehtoistoimintaan ja sen periaatteisiin sekä diakoniatyöhön. Kurssilta saa lisäksi tietoa vuorovaikutuksesta erilaisten ihmisten kanssa sekä siitä, miten omasta jaksamisesta vapaaehtoisena voi huolehtia.

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

Tule mukaan Avustaja-keskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!



Avustajakeskus
Itäinen Pitkäkatu 68
www.avustajakeskus.fi

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

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:
Satu Heinonen p. 041 445 9392
Susanne Pohjola p. 0400 239 806

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



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.

Pohditko sopivinta tapaa toimia vapaaehtoisena?



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Kiinnostaisiko sinua tulla vastaamaan valtakunnallisen ikääntyneille suunnattuun Vahvikelinjan päivystyspuhelimeen?

Puheluissa keskustelujen lisäksi soittajilla on mahdollisuus visailta tai tehdä vaikka jumbpaa. Puhelinpäivystysajat ovat maanantaista torstaihin sekä sunnuntaisin aina samaan aikaan klo 13.00–15.00. Päivystysvuoro on 2 tuntia kerrallaan ja niiden määrän voi itse valita joustavasti.

Älypuhelimien ja tietokoneen toimintojen perustuntemusta tarvitaan. Vahvikelinjan vapaaehtoistoimintaan voit osallistua asuinpaikasta riippumatta, sillä kaikki tapaamiset ja koulutus tapahtuvat verkossa. Koulutus on maksuton ja siitä saa todistuksen. Hakemuksen verkkohaastatteluun voit täyttää sivuillamme <https://vtkl.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoiseksi-vahvikelinjaan>.

Youtubesta voi käydä katsomassa lyhyen esittelyvideon
<https://www.youtube.com/watch?v=4twZoOPzhQ8>

Kiinnostaako sinua vapaaehtois-toiminta 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! Sippe-kutsuja voidaan pitää ihan livenä tai verkossa nettikutsuilla. Parhaiten homma toimii, kun paikalla on n. 5–10 henkilöä. Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin.

Annamme sinulle lyhyen **koulutuksen** ja olemme **tukena** vapaaehtoisena toimiessasi. Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Lisätiedot: vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 729 0496
www.sippe.fi , www.facebook.com/SIPPEprojekti

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Vapaaehtoistoimintamme tavoitteena on tukea muistisairaiden henkilöiden sekä heidän läheistensä vertaistuen- ja osallistumisen mahdollisuuksia. Muistiyhdistyksellä on toimintaa ympäri Varsinais-Suomea. Muistiluotsi huolehtii vapaaehtoisen perehdytyksestä ja tuesta koko vapaaehtoistoimintasi ajan. Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioiden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja avustajat

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

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

Muistiaktiivit-vaikuttajaryhmä

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

Kysy lisää Muistiaktiivit-toiminnasta:

Sanna Kytölä p. 040 161 8438, sanna.kytola@muistiturku.fi

Arkikaveri – Fingerroosin säätiön vapaaehtoistoiminta



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

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

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa www.olettärkeä.fi.

MLL:n lukumummi- ja lukuvaaritoiminta

Haluaisitko auttaa lapsia lukuinnon löytämisessä? MLL:n lukumummit ja -vaarit auttavat koululaisia lukemisessa. Toiminnan tarkoituksena on tarjota lapsille lisää lukukokemuksia ja innostaa heitä lukemisen pariin yhteisten lukutuokioiden avulla. Koulutukset ovat ilmaisia. Aika: Elokuussa to 31.8.2023 klo 13.00–15.30
Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

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

Suunta-hanke – tuulta siipien alle!



Kiinnostaako sinua ihmisen sisäisen hyvinvoinnin äärelle pysähtyminen?

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

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää:

Hankepäällikkö Karima Karppinen, karima.karppinen@evl.fi, p. 040 341 7765

Diakoniatyöntekijä Heini Hannuksela, heini.hannuksela@evl.fi, P. 040 341 7492

www.loydasuunta.fi

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

Hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli



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

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

Ota rohkeasti yhteyttä!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7, 20820 Turku
Asiakasneuvonta, p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Puistokatu 11 B, 20100 Turku
Asiakasneuvonta, p. 040 632 3382

Oletko kiinnostunut Pyhiinvaellus- keskuksen vapaaehtoistoiminnasta?



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

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

Siskot ja Simot tarjoavat kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia kaikille. Pop up -tempauksiimme ovat tervetulleita kaikki yksittäisistä välittämisenkeikoista kiinnostuneet, kuin myös eri yhteisöt tai kokeneemmat konkarit.

Tervetuloa mukaan TEHDÄÄN YLLÄTYKSIÄ -kädentaitokampanjaan! Tempauksessa tehdään yllätyksiä TURUN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY:n & KOHTAAMISPAIKKA TÄRSKYN ASIAKKAILLE!

Voit kotona, mökillä tai vaikka pihapenkillä omaan tahtiisi virkata, kutoa tai nikkaroida yllätyksen. Erityisesti kerätään lapasia (myös heijastavia lapasia), pieniä maskotteja ja kännykkäpussukoita. Voit keksiä jotain muutakin. Tempauksessa kerätyn uudet kotitekoiset yllätykset lahjoitamme syksyllä Turun seudun kehitysvammaisten tuki ry:lle ja kohtaamispaikka Tärskyn asiakkaille.

YLLÄTYKSET KERÄTÄÄN KERÄYSKOPPIIN KAMPANJAN AIKANA (1.6.–30.9.2023).

Kopat löytyvät seuraavista paikoista:

- Skanssin Monitori, Skanssinkatu 10 (2.krs)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7

Voit jättää yllätyksen myös Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolle, www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus

Hyvinvointikeskukset ovat tempauksessa mukana!

Voit tulla tekemään käsityöyllätyksiä kampanjaan porukalla:

- Ruusukorttelin hyvinvointikeskukseen maanantaisin 5.6.–28.8.23 klo 10.00–12.00
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskukseen perjantaisin 9.6., 16.6., 30.6., 11.8., 18.8. ja 25.8. klo 10–12. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

www.facebook.com/Turunsiskotjasimot

Vapaaehtoistoiminta vanhusten parissa -peruskurssi

Kurssi järjestetään Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen juhlasalissa neljänä torstaina 7.9., 14.9., 21.9. ja 28.9. klo 17–19 (tilanteen vaatiessa mahd. etänä). Kurssin järjestää Vapaaehtoisen vanhustyön kehittämisryhmä. Kurssin päätöskerralla ohjelmassa on työryhmään kuuluvien eri tahojen avoimena olevien vapaaehtoistoiminnan paikkojen esittelyä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset kurssille viimeistään 30.8.: miika.silvennoinen@kotikunnas.fi, p. 044 7450 642.

Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot P1–P3
haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!
Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 50.

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2023 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus
yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha)
ja Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan kanssa

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Painotalo Painola | PAINOS 5500 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



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