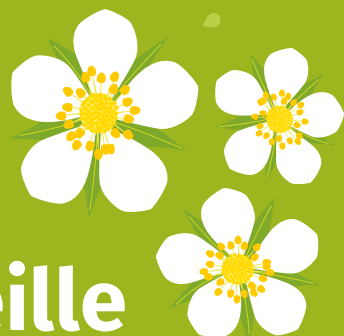




1.2.–31.5.2026

Kevään menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2026



Hei!

tästä jo perinteeksi muodostuneesta Menovinkit-esitteestä löytyy kaikille kotona asuville senioreille koottua tietoa avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Kevään **(1.2.–31.5.2026)** julkaisussa on tarjolla tietoa eri tahojen toiminnoista monipuolisesti. Toivottavasti niistä löytyy sinulle kiinnostavaa tekemistä. Kannattaa tutustua myös esitteen lopusta löytyviin Yleiset ilmoitukset- ja Vapaaehtoistoiminta-osioihin.

Lisätietoa muista tarjolla olevista mahdollisuuksista voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä ja seurakunnilta sekä Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Muistathan seurata myös lehti-ilmoituksia, sillä kaikkien tahojen toimintoja ei löydy tästä esiteestä.

Tämän esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Julkaisuun ja moneen esitteessä olevan järjestön toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä. Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä ja erityiskiitokset vapaaehtoisille!

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

Haluamme kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan monipuoliseen toimintaan.

Oikein mukavaa kevättä Sinulle!



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama

SISÄLTÖ

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

SUURALUEET



Keskusta	6
Varissuo–Lauste	25
Skanssi–Uittamo	28
Runosmäki–Raunistula	33
Maaria–Paattinen	37
Pansio–Jyrkkälä	40
Nummi–Halinen	42
Länsikeskus	45
Hirvensalo–Kakskerta	50

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta	54
Virkistysmahdollisuuksia kotiin	57
Muut ilmoitukset	59

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	70
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaanko ystävää?	72
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	73

RUOTSINKIELISIÄ menovinkkejä löydät För dig, Senior i Åbo -oppaasta.

Oppaan löydät osoitteesta tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia.

Painetun oppaan löydät mm. Luckanista (Aurakatu 1H),
Turun liikuntapalveluiden asiakaspalvelupisteestä (Blomberginaukio 4)
ja Varhan ikääntyneiden palveluohjauksesta Kauppatorin Monitorista.

Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen,
lisätietoa tämän esitteen sivulta 60.

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

Auton luona voit tavata järjestöjen, Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varhan) sekä kaupungin ja kuntien työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksista.

Tavoitteenamme on tuoda järjestöpuolen ja julkisen puolen neuvonta ja palvelu-ohjaus lähemmäs eri alueiden ihmisiä. 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
meille oman alueesi kuulumisia!**



**Kevään 2026 aikana
liikumme Turun kaupungin
vanhusneuvoston kanssa mm. täällä:**

- ma 9.2. klo 10.00–13.00 Länsi1, Länsikeskus, mukana Eväitä arkeen -tapahtumassa
- to 26.2. klo 9.30–11.00 Petreliuksen Sale
- to 26.2. klo 13.00–14.30 Ilpoisten K-market
- ti 17.3. klo 10.00–11.30 Paattisten kauppakeskuksen edusta
- ti 17.3. klo 13.30–15.00 Runosmäen apteekin edusta, Piiparinpolun puoli
- ti 7.4. klo 9.30–11.00 Uittamon K-market
- ti 7.4. klo 13.00–14.30 Hirvensalon K-Supermarket

Konstikopan kanssa (lisätietoja, sivulta 28) liikumme mm. täällä:

- ti 21.4. klo 9.00–10.30 Lauste Kirjurin aukio
- ti 21.4. klo 12.30–13.30 Varissuon Varikko

LISÄTIETOJA

Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:

facebook.com/liikkuvaresurssikeskus

kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus

menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 77500 068 tai 045 7750 0197

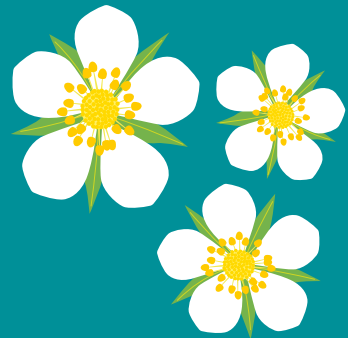


KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

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



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Katedraali soi!

Kortekankaan Requiem

 **TURUN
TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Ma 2.2.2026 klo 19.00

Paikka: Turun tuomiokirkko, Tuomiokirkonkatu 1

Liput: Normaali 35 €, eläkeläinen 32 €, alennettu hinta 20 €

Liput ja lisätiedot: p. 040 826 8001, info@tmj.fi, tmj.fi

Liity mukaamme viimeistä kertaa Tuomiokirkkoon ennen peruskorjauksen alkua! Tervetuloa kokemaan suomalaista musiikkihistoriaa, kun Olli Kortekankaan Requiem saa kantaesityksensä osana Katedraali soi! -kirkkomusiikkiviikkoa.

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)

p. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma–ke klo 10.00–13.00

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Palvelemme myös toimistoaikojen ulkopuolella, ole silloin etukäteen yhteyksissä toimistoon.

Yksilövertaistukea nivelvaivoihin

Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vertaisneuvoja ja puhelinumero on 050 593 9003.

Runojen ilta

Runojen illoissa käydään läpi eri runoja, kuunnellaan ja jutellaan niiden merkityksestä. Mukaan voi ottaa oman runon tai tulla vain kuuntelemaan. Runojen illat järjestetään yhdistyksen tiloissa. Kahvitarjoilu. Keväällä 2026 iltoja on seuraavasti: Keskiviikkoisin 25.2., 18.3. ja 22.4. aina klo 17.00.

Lukupiiri

Lukupiiri järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17.00–18.30.

Kevään 2026 luettavat kirjat ovat:

18.2. Rachel Joyce: Harold Fryn toivioiretki

11.3. Kim Thúy: Ru

15.4. Elif Safak: 10 minuuttia 38 sekuntia tässä oudossa maailmassa

13.5. Tommi Kinnunen: Pimeät kuut

Kaikille avoimia esitelmii Ruusukorttelissa

Kokoonnumme tiedon ja taidon äärelle parillisten viikkojen arkimaanantaisin klo 11.30 osoitteessa Puistokatu 11, kerhohuone 2. Vierailijoina mm. tanssinopettaja Melissa Holma, kirjailija Rauno Lahtinen ja puutarhuri Taina Virta. Katso tarkemmin lomajavirkistys.fi ja seuraa TS:n yhdistyspalstaa maanantaisin.

Turku tutuksi -teemakävelyjä ja tutustumisia teemme keväällä torstaisin 23.4.2026 alkaen. Retkeily seurassa on paitsi mukavaa myös hyödyllistä.

Suosittuja päiväretkiä

16.7.2026 teemme retken **Paimion Kesäteatteri**in, missä näemme Niskavuoren naiset.
9.8.2026 matkaamme Tarvasjoelle, **Suurilan oopperajuhlille**.
20.8.2026 on vuorossa **Tytyrin elämyskaivos** ja muutama matkanvarren nähtävyys. Tutustu tarkemmin lomajavirkistys.fi tai soita p. 040 596 5185 tai 040 704 5760. Varaa paikkasi ajoissa!

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useammassa paikassa, myös mm. Kaarinassa,

Vaparissa, Kynäräkatu 3
maanantaisin klo 13.45–15.15.

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi



Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan. Senioritanssi on iloista musiikin mukaan tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen.

Harjoituspaikka (ilmainen):

Ruusukortteli, Puistokatu 11, maanantaisin klo 13.00–14.45

Tiedustelut: Anja Söderman p. 050 511 9570

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry ja Turun kaupunki

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, Turku

tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

Kun elämä muuttuu -luentosarja keväällä 2026

- Mielekäs elämä eläkkeellä -teemaluento ma 9.2. klo 13.00–14.30
- Yksinasuminen leskeytymisen jälkeen -teemaluento ke 18.3. klo 13.00–14.30
- Muutto eläkeiässä -teemaluento pe 17.4. klo 13.00–14.30

Luennon lisäksi sinulla on tilaisuus kuulla toiminnastamme.

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

Tule kuulemaan Senioripysäkin toiminnasta ja tapaamaan työntekijöitä

ti 24.2., to 9.4. tai ma 18.5. klo 9.30–11.30 S-market Wiklund Herkun aulaan.

KESKUSTELURYHMÄTOIMINTA

Senioripysäkin voimavarakeskeiset, määräaikaiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä).

Keskusteluryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutustua itseen ja toisiin vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun.

Ryhmissä käydään läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.

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

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

YKSILÖMUOTOINEN TUKI

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

Luotettavan vapaaehtoisen tarjoama keskustelutuki tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä syvemmin oman elämän äärelle ja mieltä kuormittaviin asioihin.

Tavoitteena on 3–6 keskustelukerran aikana löytää omaan tilanteeseen lisää voimavaroja, uusia näkökulmia ja toiveikkuutta.

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



Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa
torstaisin klo 13.00–15.00
Hovioikeudenkatu 3, Turku
p. 040 635 0361, anne-mari.kettula@edu.turku.fi

Turun ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijat ja ohjaaja/opettaja
järjestävät kaikille avointa maksutonta senioritoimintaa.

KEVÄÄN 2026 TEEMAT

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 5.2. Runot ja muotoilu | 2.4. Pääsiäisaskartelua ja -visailua |
| 12.2. Visailua ja musiikkia | 9.4. Sanapelejä ja tuolijumppaa |
| 19.2. Talvimuistoja ja liikuntaa | 16.4. Visailua, keskustelua ja muuta |
| 26.2. Suomalainen kulttuuri | 23.4. Kirjat ja kukkaset |
| | 30.4. Palloilua ja vappuaiheista ohjelmaa |
| 5.3. Kuulon ja näön päivä | 8.5. (perjantai!) Puhutaan mökkeilystä |
| 12.3. Aivojumppaa ja musiikkia | 21.5. Luonto ja maaseutu |
| 19.3. Minna Canth ja onnellisuus | 28.5. Tuolijumppaa ja kesäisiä muistoja |
| 26.3. Muistelua: lapsuuden pihapiiri | |

(Huom! Torstaina 7.5 ja Helatorstaina 14.5 ei ohjelmaa Senioriklupilla.)

Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Ulkoilutreffit

Maksuton, kaikille avoin liikuntatapahtuma torstaisin ympäri vuoden, klo 10.00–11.10. Turun Urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanankatu 12, yhteistoiminnassa Liiku Lähellä -toiminnan kanssa. Alkulämmittely, kävely ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella ulkokuntolaitteilla. Jokainen liikkuu oman kuntosensa mukaan, myös ryhmä hitaammin liikkuville, esim. rollaattoriryhmä. Yhteyshenkilö: Airi Saari, p. 050 529 0994

Käsityökerho

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, parillisten viikkojen perjantaina klo 11.30–14.00. Maksuton ja kaikille avoin, tervetuloa oman käsityön kanssa tai suunnittelemaan yhdessä tehtäviä käsitöitä ja askartelua.

Toimintaa myös Lehmusvalkamassa, lisätiedot sivulla 28.

Kirjaston tapahtumia

– jokaiselle jotakin!



Katso kaikki kirjaston tapahtumat verkosta osoitteesta turku.fi/kirjasto!

Virtaa viikkoon -luennot, Pääkirjaston Studio

- Ti 24.2.2026 klo 13.00–14.30 **Arjen taloudenhallintaa**
Maija Sarén & Mia Markula, Talousneuvola
- Ti 17.3.2026 klo 13.00–14.30 **Tukea kotona asumiseen**
– **Varhan palvelut ikääntyneille**
Palveluneuvoja, Varha
- Ti 28.4.2026 klo 13.00–14.30 **Helppokäyttöistä teknologiaa ja apuvälineitä arjen tueksi ja iloksi**
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun Seudun Vanhustuki ry
& VALLI ry:n Ikäteknologiakeskus

Suomi.fi-viestit ja ensisijaisesti digitaalinen viranomaisviestintä -luento

- Ti 24.3.2026 klo 13.30–15.00 Pääkirjaston Studio
- Tule kuulemaan ja keskustelemaan siirtymisestä digitaaliseen viranomaisviestintään.

Yhteislaulut to 12.2., 12.3., 9.4.2026 klo 13.30–14.30, Pääkirjaston Studio
Suositut yhteislaulut raikaavat kuukausittain. Liity siis mukaan laulamaan. Musiikista vastaa Timo Rautala. 12.2. yhteislaulut myös verkkolähetyksenä OmaKirjastossa: omakirjasto.fi > punainen videot-painike

Suvi suloinen -kevätjuhla to 21.5.2026 klo 13.30–15.00, Pääkirjaston kirjastopiha
Yhteinen kesän avaus Kirjastopihalla! Ohjelmassa mm. yhteislaulut sekä Mellu-vasikan seppelöinti. Juhlasta myös verkkolähetyksensä OmaKirjastoon (omakirjasto.fi > punainen Videot-painike)

+65 disco pe 13.2. ja 20.3.2026 klo 13.00–15.00 Vimma (Aurakatu 16)

Disco tuo kevääseen iloa, liikuntaa ja discovalojen loistetta!
Tapahtuma on maksuton, mutta vaatii pääsylipun. Maksuttomia pääsylippuja on jaossa pääkirjaston, Runosmäen ja Varissuon kirjastoissa:

- Helmikuun disco: 26.1.–13.2.2026
- Maaliskuun disco: 2.3.–20.3.2026

Discot järjestää Turun kaupunki yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen ja Turun Siskot ja Simojen kanssa.

Kirjatreffit

To 12.2., 12.3. ja 9.4. klo 17.30–19.00

Uusi, matalan kynnyksen kohtaamispaikka lukeville ihmisille.

Tuo mukanasi vapaavalintainen kirja ja kerro lukukokemuksestasi omaan tyyliisi.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: pauliina.kankare@turku.fi.

Kirjailijavierailut pääkirjastossa keväällä 2026

- **Annalena Sund Aillet** 27.2. klo 17.00–18.00

Översättare Annalena Sund Aillet berättar om processen att från franska översätta Michel Jeans bästsäljande roman Kukum. Anmälda får ett eget exemplar av boken inför boksamtalet och kan då dela med sig av sin egen läsoplevelse. Anmälan senast 31.1 till rebecka.asikainen@turku.fi.

- **Liisa Suomela** 18.3. klo 18.00–19.00

Liisa Suomelan esikoisromaanissa Kaikki päättyy kevääseen (2025) Hailuodon tuuliset rannat luovat näyttämön sotien jälkeisille ihmiskohtaloille. Kirjailija kertoo kirjastaan ja kirjoittamisesta.

Kirjat elämässäni – Lukutorstain paneeli 9.4. klo 18.00–19.30 Pääkirjaston Rotunda Keskustelutilaisuus lukemisen merkityksestä, keskustelijoina arkkipiispa Tapio Luoma, pormestari Piia Elo ja kirjailija Roope Lipasti. Keskustelua juontaa työelämäprofessori, media-asiantuntija Riitta Monto.

Monikielinen kielikahvila to 12.2., 12.3., 23.4., 21.5. klo 17.00–18.00 Pääkirjaston Studio Oletko kiinnostunut vieraista kielistä? Haluaisitko päästä puhumaan vaikkapa italiaa tai arabiaa natiivipuhujan kanssa? Kirjaston monikielinen kielikahvila tarjoaa rennon ja vapaamuotoisen kohtaamispaikan kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Voit tulla joko harjoittelemaan perussanastoa, jutustelemaan vapaamuotoisesti tai vain seuraamaan keskustelua.

Kielivalikoima päivittyy ja muuttuu kauden aikana.

Ajankohtaiset tiedot päivitetään myös Turun seudun vapaa-ajan kalenteriin: vapaa-aika.turku.fi

Celia- ja OmaKirjasto-info ma 23.2., 16.3., 13.4., 18.5. klo 14.00–15.00, Pääkirjaston aula Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi **Celian äänikirja-palvelun**. Celian maksutonta äänikirjapalvelua voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikkeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. **OmaKirjaston** kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti ja maksutta. Infossa saat tietoa palveluista ja tukea niiden käyttöönottoon.

Verenpaineen mittaus ma 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. klo 11.00–13.00, Pääkirjaston aula Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta. Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.

Kysy myös kirjastoa vierailulle!

Kirjasto vierailee mielellään seniorikerhoissa ja -ryhmissä kertomassa kirjaston monipuolisista palveluista. Kirjasto tarjoaa myös pääkirjastossa opastettuja ryhmäkierroksia, joissa tutustutaan kirjaston tiloihin ja palveluihin. Kutsu meidät kylään tai varaa opastettu ryhmäkierros sähköpostitse: janna.peltola@turku.fi

Turun tuomiokirkko-seurakunta

Eerikinkatu 3

Lisätietoa eläkeikäisille suunnatusta toiminnasta

turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa > seniorit

turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa > nuorekkaat eläkeläiset

tai sähköpostitse tuomiokirkko.diakonia@evl.fi, p. 040 341 7582

Tiistaitreffit, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs

Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

- ti 3.2.2026 klo 14.00–15.30 Turun filharmonisen orkesterin ja musiikkitalo Fuugan kuulumisia musiikilla höystettynä, orkesterin intendentti Nikke Isomöttönen
- ti 3.3.2026 klo 14.00–15.30 Mistä kiikastaa, kun nukkumatti ei tule kylään? Professori, unitutkimuksen erikoisasiantuntija Päivi Polo
- ti 7.4.2026 klo 14.00–15.30 Miten Turun seutu sopeutuu ilmaston muutokseen ja luonnon köyhtymiseen? Biodiversiteettitutkimuksen professori Ilari Sääksjärvi

Faskia- ja meridiaaniharjoitukset

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs

maanantaisin 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4. ja 25.5.2026 klo 13.45–14.45.

Harjoitukset tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa ja ne sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille. Osallistumismaksu, 15 € Naisten pankin hyväksi. Maksu kerätään ensimmäisellä kerralla.

Tuolijumppa eläkeikäisille, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.2026 klo 13.00–13.45. Et tarvitse erityisiä välineitä, rento ja mukava asu riittää.

Tuolijumppa on maksuton.

Leskien juttutuokiot, Tuomiokirkkoseurakunnan Yläsali, Eerikinkatu 3, 2. krs

Kokoontumiset maanantaisin 2.2., 23.2., 16.3. ja 27.4.2026 klo 11.00–12.30.

Leskien juttutuokiossa keskustelemme yksinjäämisen monista näkökulmista.

Mukaan voi tulla jakamaan omia tuntejaan tai vain kuuntelemaan, kun kaipaa yhteyttä samassa tilanteessa olevien kanssa.

Vuorikodin keskiviikkokerho, Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

Eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahvittelua (2 €) ja hartaus.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. ja 8.4.2026 klo 13.00–14.30.

Toimintaa ilman lähiomaisia eläville

Tämä toiminta on sinulle, joka elät elämäsi niin, ettei sinulla ole ketään kenet voisit ilmoittaa virallisissa papereissa lähiomaiseksi. Toiminnassa saat vertaistukea ja tietoa monista asioista, joista voi olla sinulle hyötyä. Kysy tarkempia tietoja toiminnasta diakoni Raija Eevalta, p. 040 341 7581.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11

Koordinaattorin löydät Ruusukorttelin aulassa olevalta työpisteeltä
ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke klo 12.00–15.00.

Voit ottaa myös yhteyttä ruusukortteli@gmail.com.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua viikoittain toimivaa, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa.

KEVÄÄN OHJELMAA mm.

ti 10.2. klo 14.00–15.30 **Vanhustuen iltapäivä**

ke 11.3. klo 14.00–16.00 **Karaoke klubi**

Tietoa kevään toiminnoista

Netissä: turku.fi/seniorit

Paperilla: Paperiset kuukausiohjelmat hyvinvointikeskuksesta

Facebookissa: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Ruusukorttelin avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat
Turun Seudun Vanhustuki ry sekä SPR Turun osasto.

Luckan i Åbo

LUC KAN

ÅBO

Auragatan 1H, innergård.

Kontaktinformation: abo@luckan.fi

Infodisk: 044 304 3000

Juridisk rådgivning

Tisdagar 3.2., 3.3., 7.4., 5.5., och 2.6.2026 kl. 16.00–18.00 (30 min/kund)

Om du har frågor kring juridiska teman eller har svårt att tolka lagen,

välkommen på en avgiftsfri träff, du kan få hjälp att gå vidare med ditt ärende!

Boka på förhand via Luckan på 044 902 3000 eller via abo@luckan.fi och meddela

vad ditt ärende handlar om. Rådgivningen är ett samarbete mellan Luckan

i Åbo och juridikstuderande vid Åbo Akademi från ämnesföreningen Stadga.

Språkbadcafé

Onsdagar kl. 15.30–17.00 eller kl. 17.00–18.30, från september till maj 2026.

Pratar du finska men vill öva din svenska?

Puhutko suomea mutta haluaisit harjoitella ruotsin kieltä?

Välkommen på Språkbadscfé på svenska!

Över en kopp kaffe kan du öva svenska men andra språkinsresserade.

Ingen anmälan behövs! Vi bjuder på kaffe om du bjuder på din tid!

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna 14.2. alkaen: ti-su klo 10.00–17.00

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

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €, perhelippu 16 €

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

Lisätiedot: qwensel.fi

Qwenselin talo on Turun vanhin säilynyt puutalo, jossa sijaitsee 1700-luvun säätyläiskoti ja 1800-luvun apteekki. 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.

- **Talvilomaopastukset suomeksi** 14.–22.2.2026 ti-su klo 14.00
- **Kun lääkäri ei ole lähellä -näyttely** 13.3.2026 alkaen.
Näyttely esittelee kansanlääkinnän keskeisiä kasveja, sairauksia ja parannuskeinoja 1700–1800-luvuilta, jolloin lääkäreitä, apteekkeja ja sairaaloita oli harvassa.
Avajaisluento 14.3.2026. klo 14.00
Avoim työpaja 15.3.2026 klo 12.00–15.00.
Työpajassa valmistamme näyttelyn sisältöön liittyvän itsehoitotuotteen.
- **Pääsiäisen opastukset** 4.–5.4.2026 klo 14.00
- **Turun vanha musiikki ry:n kevätkonsertti:**
Näin kuolet tyytyväisemmin 24.4.2026 klo 18.30

Biologinen museo



Avoinna: ti-su klo 9.00–16.00

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

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €, perhelippu 16 €

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

Lisätiedot: biologinenmuseo.fi

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

- **Luontoviikonloppu** 11.–12.4.2026

Turun linna



Avoinna: ti-su klo 10.00–17.00

Liput: aikuiset 18 €, 7–15-vuotiaat 8 €,

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 9 €, perhelippu 44 €

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

Lisätiedot: turunlinna.fi

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

KEVÄÄN 2026 OHJELMA

- **Kruunun väkeä -näyttelyopastukset** 17.1.–15.2. la ja su klo 13.00
- **Turun linna keskiajan uutuuksien esittelijänä -luento** 28.2. klo 14.00
- **Linna sodassa ja soturit linnassa -kierrokset** 7.–29.3. la ja su klo 13.00
- **Sukujuurilla Turun linnassa – sukututkimuksen teemapäivä** 21.3. klo 10.30–16.30
- **Kuuden Katariinan jäljillä -kierrokset** 4.–26.4. la ja su klo 13.00
- **Varhaista valokuvausta – Camera obscura -neulanreikäkamerakurssi** 11.4. klo 12.00–15.00
- **Hurmaavat parfyymit -kurssi** 12.4. klo 12.00–16.00
- **Musiikilliset kierrokset** 18.–19.4. la ja su klo 13.00
- **Pukuaarteita kokoelmista -opastukset** 25.4. klo 12.00 ja 15.00
- **Vyötäristä alaspäin K15 -kierrokset** 2.–31.5. la ja su klo 15.00
- **Kruunun väkeä -näyttely**
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

WAM Kilta Galleria Taiteen talossa



WAMin näyttelytoiminta sijaitsee toistaiseksi Taiteen talon Kilta Galleriassa

WAMin peruskorjauksen ajan. WAM avataan uudelleen syksyllä 2026.

Avoinna: ti-su klo 10.00–18.00. Kilta Galleriaan on vapaa pääsy.

Taiteen talo, Nunnankatu 4. Käynti galleriaan sisäpihalta.

Lisätiedot: wam.fi

NÄYTTELYT KEVÄÄLLÄ 2026

- **Matti Helenius** 13.2.–31.5.2026

Lisäksi Taiteen Talossa on paljon erilaisia tapahtumia, lisätietoja: taiteentalo.fi

Luostarinmäki

Avoinna: 4.–5.4.2026 klo 10.00–16.00,
4.–31.5.2026. ti–su klo 10.00–17.00

Liput: aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 6 €,
perhelippu 29 €

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

Lisätiedot: luostarinmaki.fi



- **Luostarinmäen pääsiäinen** 4.–5.4. klo 10.00–16.00
- **Sukujuurilla Luostarinmäellä – sukututkimuksen teemapäivä** 9.5.2026
- **Laitakaupungin tarinoita -teemakierrokset** 16.5.–13.6.2026 lauantaisin klo 14.00

Fingerroosin säätiö



Brahenkatu 7 C Turku (katutaso)
fingerroos.net

Löytävä vanhustyö – yksilöllinen tuki parempaan elämänlaatuun

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

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

Tavattavissa Aika – ammattilaisen apua ajanvarauksetta

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

Löytävän vanhustyön asiantuntija on luottamuksellisesti tavattavissa tiistaisin klo 12.00–14.00 ilman ajanvarausta osoitteessa Brahenkatu 7 C, katutaso. Tule juttelemaan ikääntyneiden asioista ja kysymään järjestöjen toiminnoista ikääntyneille.

Tarina-ryhmä – porukassa porinoita

Tarina-ryhmä kokoontuu sunnuntaisin klo 13.00–15.00 osoitteessa Brahenkatu 7 C, katutasossa. Avoin ja maksuton keskusteluryhmä kahvin kera.

Pilke®-ryhmätoiminta

Lisätietoja: p. 044 975 1610.

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

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

Virkistyskerhossa

Kerhossa on vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Maanantait 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. ja 8.6.2026.

Käsityökerho

Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille!

Torstait 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.2026.

Digiapu

Digiapu auttaa ja neuvoa juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.

Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun!

Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.2026.

Terveyspiste

Punaisen Ristin terveyspisteessä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Terveyspisteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin keskiviikkoina 4.2., 4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6.2026 klo 10.00–12.00, Ruusukortteli, Puistokatu 11.

Ohjelmallinen terveyspiste

Ohjelmallinen terveyspiste tiistaisin 17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.2026 klo 10.00–12.00 Ruusukortteli, Puistokatu 11. Teemat vielä avoinna. Huom! Tiistain terveyspisteessä ei ole verensokerimittausta.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



Tukenasi ry



Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussi 3)
Aika: Torstaisin klo 13.00, kevään viimeinen kerta 30.4.2026

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

KEVÄÄN 2026 TEEMOJA klo 13.00 alkaen mm.

- 5.2. **SIPPE-kutsut musiikin ja istuen tanssahtelun merkeissä!**
Lisäksi kuulet SIPPE-vapaaehtoistoiminnasta
- 12.2. **Arjen turvallisuus ja hätänumeron käyttö**
Patrick Tiainen, Turun Hätäkeskus
- 19.2. **Tasapaino ja vinkkejä kaatumisten ehkäisyyn**
Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta ohjaa myös tasapainoharjoituksia
- 26.2. **Varha-sovellus – mitä asioita sillä voi hoitaa ja miten?**
Asiantuntijana Mia Siutla, Varha
- 5.3. **Luomihuolia ja huoliluomia**
Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri Atte Kivisaari kertoo lisäksi Ihotalon palveluista
- 12.3. **Muistisairaudet, varhaisen diagnoosin tärkeys ja Muistikeskuksen toiminta**
Muistikoordinaattori Merete Luoto, Varha
- 23.4. **Hyvän mielen ohjelmaa**
Turun ammatti-instituutin opiskelijoiden ohjaamana, tule mukaan!
- 26.3. **Ikääntyneiden lääkehoito**
Farmaseutti Maarit Horne, Yliopiston apteekki
- 9.4. **Varhan palvelut ikäihmisille ja asiakasohjaus**
Luennoijana Varhan ikäihmisten palveluohjaaja
- 30.4. **Lähtorin ja Senioritalo Iso-Heikin yhteinen Vappujuhla**

Torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla kokoontuu **Liiku lähellä -ryhmä**, joka on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa. Huom! Ryhmä ei kokoonnu 26.3.

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

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö



Musiikkia ja runoa Vanhalla Raatihuoneella

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

Tule kokemaan turkulaisten esiintyjäryhmien maksuttomat musiikki- ja lausuntaesitykset Vanhan Raatihuoneen tunnelmalliseen juhlasaliin!

KEVÄT 2026

Su 22.2. klo 15.00 Turun KaraokeKlubi
Su 29.3. klo 15.00 Turun NMKYn Seniorikuoro
Su 12.4. klo 15.00 TTY:n Naiskuoro Förflikat
Su 19.4. klo 15.00 Turun Lausuntakerho
Su 3.5. klo 15.00 Turun musiikinystävien orkesteri
Su 10.5. klo 15.00 Seniorikulkuset

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Karaokeklubi laulattaa Ruusukorttelissa

Puistokatu 11, Turku



Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!

Ke 11.3. klo 14.00–16.00

Ke 13.5. klo 14.00–16.00

SENIORIJELPPI – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka

Avoinna ma–to klo 10.00–14.00

Itäinen Pitkäkatu 49

p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, seniorijelppi.fi



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

Keskiviikkoisin on terveystapaaminen, verenpaineen-, sokerin- ja kokonaiskolesterolin mittaaminen! Torstaisin on palveluneuvontapäivä, ajanvarauksella.

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

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Kevätkausi ajalla 12.1.- 29.4.2026 (ei 16.2.-20.2, 2.4. tai arkipyhinä).

Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5), myös soveltavia ryhmiä, ***onsdagens instruktör talar också svenska.**
 - Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A).
 - Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11), myös soveltavia ryhmiä.
-

+65 starttikurssit

+65 starttikurssit ovat suunnattu yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, jotka haluavat ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kurssi kestää kuusi viikkoa, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen johdolla. Soveltavat kurssit sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja apuvälineitä käyttäville. Osallistuminen vaatii voimassa olevan Seniorirannekkeen. Seuraavat kurssit alkavat 12.3.2026 ja 16.3.2026 Soveltava kurssi alkaa 25.2.2026 ja ilmoittautuminen tapahtuu netissä tai puhelimitse.

Kurssit järjestetään keskustassa

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5), myös soveltava kurssi.
-

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä) *

Torstaisin klo 10.15–10.45 tai klo 11.00–11.30, Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7).

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain muusta syystä pysty osallistumaan yleisiin vesijumppiin. Vesijumppassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi. Osallistuminen: 52,50 € kausi. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

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

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

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

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Iso-Heikin palvelutalo, Revontulenkatu 4)

Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään!

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

Kupittaaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 17.4.2026 klo 9.00–13.00 välillä! Ikääntyneillä on nyt loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa he ovat ja miten he voivat jatkossakin pitää huolta kunnostaan. Ikääntyneiden testipäivässä pääsee ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa tasapainosta, lihasvoimasta ja liikkumiskyvystä. Lisäksi osallistuja saa yksilöllistä neuvontaa kotiharjoitteluun, liikunnan harrastamiseen sekä ravitsemusasioihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Testit sopivat vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastavalle. Myös täysin liikuntaa harrastamattomat ovat erittäin tervetulleita. Mukaan tarvitaan vain joustavat vaatteet ja juomapullo. Kilometrin kävelytesti toteutetaan ulkona, joten otathan hyvät kävelykengät ja säähän sopivan vaatetuksen. Rohkeasti mukaan!

Hyvän mielen kööri

Kerttulin vanhainkodin juhlasali Hovioikeudenkatu 3
Lähin Fölin pysäkki on Hämeenkadulla.

Hyvän Mielen Köörissä lauletaan vanhoja tuttuja lauluja torstaisin klo 10.00–11.30 (saliin pääsee klo 9.30 alkaen). Kööri ei pyri korkeaan taiteelliseen tasoon, vaan laulamisen iloon ja on tarkoitettu ihan jokaiselle seniorille. Vetäjänä ja säestäjänä Anja Nurminen, jolta saa tarvittaessa lisätietoja, p. 040 053 3759.

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötilan katutaso.
p. 044 536 7741, vanhustuki.fi

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

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT KEVÄT 2026

Yhdistyksen toimistolla

- Ma 2.2.–25.5. klo 13.00–14.30 **Bingo parillisilla viikoilla**
- Ma 9.2.–18.5. klo 10.30–11.30 **Tietovisa parittomilla viikoilla**
- Ma 2.2.–25.5. klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho parillisilla viikoilla**
- Ma 9.2.–18.5. klo 13.00–14.30 **Tietoiskuja eri aiheista parittomilla viikoilla**
- Ti 3.2.–26.5. klo 10.00–11.30 **Menneitä muistellen parillisilla viikoilla**
- Ke 4.2.–27.5. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot parillisilla viikoilla**
- Ke 11.2.–22.4. klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho parittomilla viikoilla**
- To 5.2.–23.4. klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho viikoittain**
- To 7.5.–28.5. klo 10.00–11.30 **Mölkky viikoittain**
- To 26.2.–21.5. klo 13.00–14.30 **Ikivireät parittomilla viikoilla**
- To 5.2.–16.4. klo 13.00–14.30 **Språkdusch med lätt svenska**
– kevyttä keskustelua ruotsiksi parillisilla viikoilla

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu keväällä 2026

- Ma 9.2. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Katselmus Varsinais-Suomen hyvinvointi-alueen ikääntyneiden palvelujen vuoteen 2026.**
Paikalla palveluohjaaja.
- Ma 23.2. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Turvallisesti liikenteessä ikääntyessä.**
Sami Kivilä Liikenneturvasta.
- Ti 24.2. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit tammi- ja helmikuussa syntyneille.**
Muista ilmoittautua viimeistään 17.2.2026.
- Ma 9.3. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Onni kotisiivouksen palvelut.**
Kaisa Härkälä
- Ma 23.3. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Ikääntyvän ihon muutokset ja niiden hoito.**
Laura Raiko Ihotalosta
- Ma 20.4. klo 13.00–14.30 **Tietoisku: Viking Linen ajankohtaiset kuulumiset sekä kesän ja syksyn risteilytärpit.**
- Ti 21.4. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit maalisi- ja huhtikuussa syntyneille.**
Muista ilmoittautua viimeistään 14.4.2026.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 3.2.–26.5.2026 klo 11.30–12.15 RYHMÄ 1 ja klo 12.30–13.15 RYHMÄ 2.
Tuolijumppa liikuntasalissa viikoittain. Ryhmissä sama sisältö.
- Ti 10.2, 10.3., 7.4. ja 5.5.2026 klo 14.00–15.30 **Vanhustuen iltapäivä.**
Musiikillista ohjelmaa sekä myynnissä kahvia ja pullaa.

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia ikäihmisille.

Ajantasaiset joka toinen kuukausi ilmestyvät tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741.

Minä muistisairaana läheisenä – Muistiyhdistyksen kurssi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Ke 11.2., 18.2. ja 25.2. 2026 klo 17.00–18.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 040 836 9070, elina.rannikko@muistiturku.fi

Paikka: Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Puutarhakatu 45

Miten tukea omaa jaksamista muuttuvassa arjessa? Maksuttomalla kurssilla syvennyttään jaksamista heikentäviin ja tukeviin tekijöihin sekä pohditaan voimavaroja tukevia keinoja. Keskustelut ja vertaistuki ovat tärkeä osa kurssin toimintaa.

Muistiluotsin Hyvät Tyypit -ryhmä

Joka toinen tiistai klo 12.30–14.00

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

Paikka: vaihtelee kokoontumiskerroilla

Ryhmä soveltuu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka pystyvät liikkumaan itsenäisesti eivätkä toimintakykynsä perusteella vielä tarvitse säännöllisiä hyvinvointialueen sote-palveluita, esim. kuntouttavaa päivätoimintaa. Ryhmässä liikutaan, retkeillään ja harrastetaan kulttuuria osallistujien toiveiden mukaisesti. Vertaisuus ja osallistujille tärkeät keskustelut syntyvät yhteisen tekemisen kautta. Retket ja tutustumiset ovat omakustanteisia.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Tule tapaamaan alueen muita senioreita.

Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.

Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**Nyt,
ikuisesti,
Turku.**

Forum-kortteli

Ti klo 12.30–13.15

Kokoontuminen keskusaukiolla

Mäntymäki/Samppalinna

Ke klo 15.00–15.45

Avustajakeskus (Itäinen Pitkäkatu 68)

Martti/Itäranta

Ma 14.00–14.45

Manilla (Itäinen rantakatu 64, A-talo)

Sisäänkäynti Aurinkobaletin ovesta.

Vähäheikkilä/Majakkaranta

Ti klo 11.15–12.15

Energym (Vähäheikkiläntie 56 C, 2. krs)

Martinseurakunnan seniorien toiminta



Martin seurakuntatalo, Tempelikuatu 1

Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan Martinseurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan.

Keppijumppa on maanantaisin klo 9.00–10.00. 12.1.2026 alkaen.

Seniorikerho kokoontuu Martin seurakuntatalolla keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.

Kevään aiheena on Raamattu arjessamme.

Lounaskerhot kerran kuussa kuukauden toisena keskiviikkona.

11.2., 11.3. ja 8.4.2026. Kuukauden viimeinen keskiviikko on kanttorikahvila.

Seniorikahviloiden kevään aiheena on Raamattu arjessamme.

Keskiviikkoiltoisin klo 18.00 Martin kirkossa on **arki-illan ehtoollinen**.

Sunnuntaisin klo 10.00 on kirkoissamme **jumalanpalvelus**.

Senioreiden kevätretki Kalantiin 7.5.2026. Matkanjohtajana Tuomo Norvasuo.

Ilmoittautuminen seurakuntasihteerille viimeistään 30.4.2026.

Meille on tärkeää ihmisläheisyys ja mahdollisuus tutustua niin keskustellen kuin yhdessä tekemisen kautta. Toimintaamme on hartaudet, laulua ja yhdessä tekemistä.

Jos haluat keskustella papin kanssa, soita, Sofia Keihäs, seurakuntasihteer, p. 040 341 7422 tai sähköpostilla martin.seurakunta@evl.fi

Martinseurakunnan vanhusten- ja omaishoitajien diakoni Teija Lehtisen tavoitat parhaiten tiistaisin klo 9.00–11.00, p. 040 341 7415 tai martti.diakonia@evl.fi.

112-päivän tapahtuma Turussa

Kristiinankadun ja Yliopistonkadun kävelykatuosuudella la 14.2.2026 klo 10.00–13.00

Missä asioissa soitetaan hätänumeroon 112?

Missä on väestönsuoja?

Osaanko alkusammutuksen?

Mietityttääkö tämän tyyppiset asiat?



Ennakointi vie
vaaroilta voimat

Vastauksen näihin ja moniin muihin kysymyksiin saat 112-päivän tapahtumassa. Tapahtumassa ovat mukana mm. Hätäkeskus, pelastuslaitos, ensihoito, poliisi, merivartiosto, Puolustusvoimat, Rannikkolaivasto, sopimuspalokunnat, Liikenneturva, pelastuskoirat, Turun Eläinsuojeluyhdistys, Turun Seudun Väestönsuojeluyhdistys ja monta muuta toimijaa. Tapahtuma sopii kaikille ja se on maksuton.

Varissuon kirkko, os. Kousankatu 6, Turku

Yhteyshenkilö: Marita Rantanen, p. 040 341 7313, marita.rantanen@evl.fi

Varikko on suunnattu erityisesti ikääntyneille ja työikäisille.

Se on auki ma-ti ja to-pe klo 10.00–14.00.

Kaikki toiminta, myös kahvi ja ruokailut, ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tarjolla on juttu- ja peliseuraa. Itsekseen voi selailla lehtiä, koota palapeliä tai hiljentyä kirkkosalissa.

- Aukiolopäivien aamuina klo 10.15 **kaikille avoin aamuhartaus**
- **Aamupala** ma klo 10.00–11.00,
pappi paikalla parillisten viikkojen maanantaisin klo 10.00–13.00
- **Lounas** ti ja pe klo 11.30–13.00 (ruokaa varattu n. 90 hengelle)
- **Virkisty Varikolla -ryhmä ikääntyneille** vaihtelevalla ohjelmalla ti klo 12.30
- **Neulepiiri** pe 12.30
- **Nikkarointipaja** pe klo 13.00
- Mahdollisuus **biljardin ja pingiksen** pelaamiseen sovitus

Tervetuloa mukaan osallistujaksi ja myös halutessasi toteuttajaksi!

Kuuntelemme toimintaideoita mielellämme.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useammassa paikassa, myös mm. Kaarinassa,

Vaparissa, Kynnäräkatu 3
maanantaisin klo 13.45–15.15.

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi



Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta seniori-tanssista alueellaan. Senioritanssi on iloista musiikin mukaan tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen.

Harjoituspaikka (ilmainen):

- Varissuon kirjaston alapuolella (Nisse Kavon katu 3, Yhdessä-yhdistyksen tiloissa) tiistaisin klo 11.00–12.30.

Tiedustelut: Terttu Goman, p. 040 824 9029 ja Seija Sirkiä, p. 040 867 9268

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry, Turun kaupunki ja Yhdessä yhdistys

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



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

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

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

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)

Ohjattu kuntosalivuoro seniorirannekelaisille!

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

Ohjattu kuntosalivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla (Kraatarinkatu 4)
maanantaisin klo 10.00–11.00 ajalla 12.1.–27.4.2026 (ei 16.2. ja 6.4.).

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

Liikkuva terveystiete



Punaisen Ristin Turun osaston liikuvassa autoyksikössä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Terveystieteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Maanantaisin 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. ja 8.6.2026 klo 13.00–15.00
Varissuolla kirjaston edessä, Nisse Kavon katu 3.

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö



Karaokeklubi laulattaa lähelläsi

Karaokeklubin tilaisuuksissa yleisö voi laulaa Karaokeklubin monipuolista suosikkiohjelmistoa perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltaan muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu! Klubit ovat pääsymaksuttomia ja kaikille avoimia.

- Pääskyvuoren toimintakeskus Pääsky, Pääskyvuorenrinne 1 tiistaina 10.2. ja 10.3.2026 klo 13.00–15.00
- Varissuon kirjaston sali, Nisse Kavon katu 3 keskiviikkona 11.2. ja 15.4.2026 klo 13.00–15.00

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Tule tapaamaan alueen muita senioreita.

Monipuolista liikumista kaikenkuntoisille.

Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Varissuo	Ti klo 9.30–10.15 Yhdessä yhdistyksen liikuntatila (Nisse Kavon katu 3)
Lauste	Pe klo 10.00–11.00 Lausteen SRK-talo, Kirjurinaukio

Lausteen seurakuntakoti



HENRIKINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Maistraatinpolku 1

Aamupuuro. Kaikille avoin ja maksuton aamupala tiistaisin klo 9.30–11.00.

Tule syömään, juttelemaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

Paikalla seurakunnan työntekijä.

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

Raamattupiiri. Tule tutkimaan ja keskustelemaan Raamatusta.

Keskiviikkoisin klo 18.00–21.00. Vetäjänä Anna Vähäkangas.

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

Liikkuva resurssikeskus

Senioreille suunnattu neuvonta-auto liikkuu alueella esim.

Keskiviikkona 22.4.2026

- klo 9.00–10.30 LAUSTEEN Kirjurinaukio
- klo 12.30 meidät löytää VARISSUON Varikon sisätiloista



Tervetuloa juttelemaan Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen järjestöyöntekijän ja Varhan ikääntyneiden palveluohjaajan kanssa. Mukanamme VALLIn ikäteknologia-keskuksen Konstikoppa, jossa esitellään yksinkertaisia ja kohtuuhintaisia pien-apuvälineitä, joiden avulla voi arjesta tehdä helpompaa ja turvallisempaa.

Mahdollisuus palveluohjaukseen kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista.

Tervetuloa tutustumaan ja keskustelemaan!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7

Koordinaattorin löydät Lehmusvalkaman aulasta, tapahtumainfo-pisteeltä ma ja ke klo 10.00–15.00. Voit ottaa myös yhteyttä lehmusvalkamaturku@gmail.com.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua viikoittain toimivaa, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa.

KEVÄÄN 2026 OHJELMAA juhlasalissa mm.

Ti 17.2. klo 14.15 Helmikuun päivätanssit, solisti Markku Ketola

Ti 24.3. klo 14.15 Maaliskuun päivätanssit, solisti Arto Nuotio, säestää Ville Mäkimattila

Ke 29.4. klo 18.00 Turun Harmonikkakerho esiintyy

Tietoa kevään toiminnoista netissä: [Turku.fi/seniorit](https://turku.fi/seniorit). Paperiset kuukausiohjelmat hyvinvointikeskuksesta. Facebookissa: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Lehmusvalkaman avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry.

Eläkkeensaajat VES-Turku ry

Bocciaa Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7).

Kaikille avoin, opastettu pelivuoro, tiistaisin klo 16.30–18.30.

Toimintaa myös keskustan alueella, lisätiedot sivulla 9.



Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



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

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

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

Skanssi-Uittamon alueella ryhmiä tarjolla

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

Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille: ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Kevätkausi ajalla 12.1.–29.4.2026 (ei 16.2.–20.2. ja 2.4. sekä arkipyhinä)

Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7)

Ohjattu kuntosalivuoro Petreliuksen uimahallin kuntosalilla (Ruiskatu 2)

keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 ajalla 14.1.–29.4.2026 (ei 18.2.).

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja opastaa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. *Ledaren talar också svenska vid behov.

Senioreiden neuvonta-auto asuinalueella

To 26.2. klo 9.30–11.00 Petreliuksen Sale
klo 13.00–14.30 Ilpoisten K-market

Ti 7.4. klo 9.30–11.00 Uittamon K-market

Tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijä, Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja ja Turun kaupungin vanhusneuvoston edustaja.



Lisätiedot neuvonta-autosta sivulta 4 ja Vanhusneuvostosta sivulta 59.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**Nyt,
ikuisesti,
Turku.**

Ilpoinen	Ma klo 12.00–12.45. Ilpoisten kirjasto (Lauklähteenkatu 13).
Koivula	Ke klo 13.00–13.45 Koivulan seurakuntakoti (Sävelkuja 3).
Skanssi	Pe klo 9.00–10.00 Kauppakeskuskävely Skanssissa. Kokoontuminen länsipäädyssä 1. kerroksessa klo 8.55 Tokmannin sisäänkäynnin lähellä.
Uittamo	Ke klo 11.30. –12.15 Uittamon koulun liikuntasali (Jalustinkatu 8).
Vasaramäki	Ke klo 10.00–10.45 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1, (Karviaiskatu 7).

Koivulan seurakuntatalo

HENRIKINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Sävelkuja 3, sisäänkäynti kävelytien puolelta.

Heprean Raamattupiiri

Maanantaisin klo 13.00–14.30.

Tule tutkimaan ja keskustelemaan Raamatusta. Vetäjänä: Pertti Koivisto

Tiedustelut: kappalainen Toni Pätsi, toni.patsi@evl.fi, p. 040 341 7378

Seniorikahvila

Maanantaisin klo 13.00–14.30.

Yhdessäoloa, seurustelua, laulua ja muuta ohjelmaa.

Joka kerta vaihtuva ohjelma. Pieni kahvimaksu. Vapaaehtoiset vetäjät.

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

Koivulan aamupuuro

Perjantaisin klo 8.30–10.00.

Kaikille avoin ja maksuton aamupala. Tule syömään, juttelemaan

ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Paikalla myös seurakunnan työntekijä.

Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marjukka Vilpponen,

marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Turun KaraokeKlubi

– Lauluiltoja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa



Turun KaraokeKlubi järjestää lauluiltoja kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7, 20720 Turku) kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille. Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina. Lauluillat maanantaisin 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.2026 klo 17.00–19.00. Karaoke kuuluu kaikille!

Yhteislaulut

Yhteislaulut

Yhteislaulut järjestetään kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18.00–19.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7. Laulamme Hannu Mäkilän johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja vierailevat tähdet. Osallistuminen on maksutonta. Illan aikana halukkaille tarjolla kahvi/tee + pulla 3 € hintaan kahvila Lehmusherkusta. Kevään yhteislaulut ovat 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.2026.



Avoimia yleisöluentoja

Luennot järjestetään Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7. Luennot taltioidaan ja jälkikäteen ne voi katsoa maksutta osoitteesta nivelverkko.fi.

- 19.3.2026 klo 17.00–18.00 **Elämänilon jäljillä – vaikuta elämääsi**
Luennoijana FT, YTM, Työhyvinvoinnin johtamisen dosentti Marja-Liisa Manka.
- 15.4.2026 klo 16.00–17.00 **Lonkan nivelrikko ja tekonivelleikkaus sen hoitona**
Luennoijana professori, ylilääkäri, Turun yliopisto, Tyks Orto Keijo Mäkelä.

Kortteliklubi

Monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille

Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00. Kevään viimeinen kokoontuminen on 18.5.2026. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa. Tiedustelut: Jenni Majasuo p. 040 940 1251



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2

Juttupiiri

Joka toinen keskiviikko, parilliset viikot klo. 14.00–15.30 (4.2., 18.2.2026 jne.).
Keskustellaan eri aiheista, myös vapaata keskustelua, alussa pieni hartaus.
Maksuton tapahtuma. Ohjaajana Korhonen.
Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Susanna Metsänperä,
susanna.metsanpera@evl.fi, p. 040 341 7162

Lukupiiri

Joka toinen keskiviikko, parittomat viikot klo 14.00–16.00 (11.2., 25.2.2026 jne.).
Keskustelua luettavana olevan kirjan pohjalta. Vetäjänä vapaaehtoinen. Maksuton.
Tiedustelut: kappalainen Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195

Pastapäivä

Parittomien viikkojen torstai klo 11.00–13.00 (11.2., 25.2.2026 jne.).
Kaikille avoin ja maksuton lounas. Tule syömään, juttelemaan
ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Paikalla myös seurakunnan työntekijöitä.
Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marjukka Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Puuhapaja

Torstaisin klo 12.00–16.00.
Käsitöitä ja askartelua, Maksuton. Ohjaajana Winstén.
Tiedustelut: kappalainen Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useammassa paikkaa, myös mm. Kaarinasssa,

Vaparissa Kyynäräkatu 3 maanantaisin klo 13.45–15.15.
Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan. Senioritanssi on iloista musiikin mukaan tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen.

Harjoituspaikka (ilmainen):

• Lehmusvalkaman juhlasali (Karviaiskatu 7) torstaisin klo 13.00–14.30.

Tiedustelut: Anja Söderman, p. 050 511 9570

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry ja Turun kaupunki



Tilaisuuksiin on vapaa pääsy.

Lisätietoa netistä maarianseurakunta.fi

ja diakonian neuvonnasta ti ja to klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

RUNOSMÄEN MONITOIMITALO RIIMI, Stoltinkatu 9

Sisäänkäynti Friskinpolulta ovesta E2, Föli 8 ja 10A

Isossa srk-salissa

Ystävöntupa maanantaisin klo 13.00–14.30.

Kevään viimeinen kerta 18.5.2026 (ei 30.3. ja 6.4.).

Tuoli- ja aivojumppaa, monipuolista ohjelmaa, hartaus ja kahvi.

Kirkkosalissa

- Messu sunnuntaisin klo 15.00–16.30. Kirkkokahvit.
- Kaikille avoin yhteislaulutilaisuus ma 16.2., 23.3., 20.4. ja 18.5.2026 klo 13.00–14.00. Kanttorin vetämä yhteislaulutilaisuus. Lopuksi kahvitellaan.
- Lounasmusiikki ti 3.2., 3.3., 31.3., 14.4., 28.4., 5.5. ja 12.5.2026 klo 12.00–13.15.
- Urkumeditaatio-Godfulness la 28.3.2026 klo 14.00–15.00.
Pukeudu rentoon asuun, ota mukaan jumppa-alusta, tyyny ja vaikka vilttikin ja lepää hetki urkujen luomassa sointimaailmassa. Hetki kestää noin puoli tuntia.
- Kiirastorstain messu 2.4. klo 18.00–19.30
- Jeesuksen kuolinhetken rukoushetki 3.4. klo 15.00–16.00
- 2. Pääsiäispäivän messu 6.4. klo 15.00–16.30
- ADAMA 2026 Le Perle Noir to 14.5.2026 klo 16.00–17.15.
Konsertti linnuista, linnunlaulusta ja luonnosta.

MUSTALAMPI, Piiparinpolun varrella

Metsäkirkko la 9.5.2026 klo 13.00

RAUNISTULAN SEURAKUNTATALO, Murtomaantie 12

Runo- ja musiikki-ilta la 14.2.2026 klo 15.00 Yhteisvastuun hyväksi 10 €, sis. kahvin.

KORTTELIRAVINTOLA NAVETTA, Virusmäentie 9

Virsiä, viiniä ja visailua ke 11.2.2026 klo 19.00. Tule laulamaan virsiä ja osallistumaan leikkimieliseen tietovisaan, jota varten muodostetaan paikan päällä joukkueet.

Juomat jokainen ostaa itse. Tilaisuus kestää noin 1,5 tuntia.

Senioreiden neuvonta-auto ti 17.3. klo 13.30–15.00

Runosmäen apteekin edustalla (Piiparinpolun puoli).

Tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijä, Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja ja Turun kaupungin vanhusneuvoston edustaja.



Lisätiedot neuvonta-autosta sivulta 4 ja Vanhusneuvostosta sivulta 59.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



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

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

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

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seniorirannekkelaisten ohjatut toiminnot!

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Ohjattu kuntosalivuoro on ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Kevätkausi ajalla 12.1.–29.4.2026 (16.2.–20.2. 2.4. eikä arkipyhinä). Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Ohjatut kuntosalivuorot Runosmäen alueella:

- Runosmäen vanhuskeskuksessa (Varusmestarintie 14) torstaisin klo 9.30–11.00
-

KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunnit

KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntosille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Kevätkausi ajalla 12.1.–29.4.2026 (16.2.–20.2. 2.4. eikä arkipyhinä).

Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Impivaaran uimahallin liikuntasalissa (Uimahallinpolku 4), myös soveltavia ryhmiä
- Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1)
- Runosmäen vanhuskeskuksen juhlasalilla (Varusmestarintie 14)

+65 starttikurssit

+65 starttikurssit ovat suunnattu yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, jotka haluavat ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kurssi kestää kuusi viikkoa, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen johdolla. Soveltavat kurssit sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja kävelyn apuvälineitä käyttäville. Osallistuminen vaatii voimassa olevan Seniorirannekkeen. Ilmoittautuminen tapahtuu netissä tai puhelimitse.

Runosmäki-Raunistulan alueella kursseja tarjolla:

- Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4),
Seuraavat kurssit alkavat 12.3. ja 17.3.2026
- Soveltava ryhmä: Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4)
alkaa 15.4.2026

Kuntosaliharjoittelun soveltava ABC-kurssi (Impivaara)

Keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 ajalla 4.3–8.4.2026 Impivaaran uimahallin tilauskuntosali Männistö, 3. krs (Uimahallinpolku 4)

Kuuden kerran kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteita mm. sairauden, vamman tai iän vuoksi. Kuntosalikurssilla opitaan kuntosalilaitteiden käyttö ja säätö, laaditaan kuntosaliohjelma ja pohditaan kuntosaliharjoittelun jatkoa. Kurssi sopii myös apuvälineen käyttäjälle. Mukana kurssilla yleisavustaja. Osallistuminen: 20 € + sisäänpääsymaksu (Seniori-, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu). Kimmoke-rannekelaisille maksuton. Ilmoittautuminen: www.turku.fi/kuntosaliabc tai 050 594 7207.

Boccia ja curling-ryhmä (Impivaara) *

Torstaisin 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 istuen tai seisten. Lisätiedot: p. 050 554 6222

Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara) *

Torstaisin klo 10.00 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

Kevennetty 30 min kestävä jumppa matalassa +30-asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistuminen 3,20 €/krt tai 27 €/10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu) Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumput.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt
ikuisesti,
Turku.

Raunistula/Pohjola Ti klo 11.30–12.15
Auralan kansalaisopisto, liikuntasali (Satakunnantie 10).
Käynti Louhenpolun kautta.

Runosmäki Ti klo 15.00–15.45
Runosmäen vanhuskeskus, juhlasali (Varusmestarintie 14).

Äijäkerho

Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00
Runosmäen Riimissä (Piiparinpolku 19).
Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa
lähialueen miehille. Ryhmä on osa Turun Lähimmäis-
palveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.
Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii.
Kevään viimeinen kokoontuminen on 21.5.2026.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA
VALOON



Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251

Terveyspiste


Punainen Risti
Turun osasto

Punaisen Ristin Turun osaston terveystieteessä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Terveystieteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Tiistaisin 24.2., 24.3., 21.4. ja 19.5.2026 klo 10.30–13.00
Riimin iso seurakuntasali, Piiparinpolku 19/Stoltinkatu 9.

Lisätietoa netistä maarianseurakunta.fi
ja diakonian neuvonnasta ti ja to klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

MAARIAN PAPPILA, Sorolaisenkatu 4

- **Messu** Maarian pappilan tallissa sunnuntaisin klo 10.00–11.30
- **Villasukkapiiri** vanhassa pappilassa ti 24.2., 31.3. ja 28.4.2026 klo 13.00–15.00.
Piirissä voi kutoa omista langoista itselleen tai lahjoituslangoista hyväntekeväisyyteen.
- **Kiirastorstain messu** 2.4.2026 klo 19.00–20.30. Vivere -lauluyhtye

YLI-MAARIAN SEURAKUNTATALO, Mittumaarintie 73

Huom. Mahdollisten korjaustöiden vuoksi varmistaa
Yli-Maarian seurakuntatalon toiminta maarianseurakunta.fi

- **Tuolijumppa** torstaisin klo 11.30–12.15 (ei 2.4.2026).
Jumpan maksu 2 €.
- **Moision tupa** to 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2026 klo 13.00–14.30.
Yhdessäoloa, ohjelmaa ja kahvittelua.
- **Kiirastorstain ehtoollinen** 2.4.2026 klo 15.00–16.00
- **Turun Karjalakuoro** la 11.4.2026 klo 16.00–18.00.

KOTIMÄEN SEURAKUNTATALO, Arkeologinkatu 1

- **Muistijumppa** maanantaisin klo 12.30–14.00 parillisilla viikoilla 25.5.2026 saakka.
- **Aikuisten askartelukerho** tiistaisin klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla 19.5.2026 saakka.
- **Senioripäivä** ma 18.5.2026 klo 12.00–15.30.

SPR Maaria-Paattisten osasto

Jäkärän puistokatu 18, Turku
p. 040 754 3990 (aukioloaikoina), merja.nurmio@osasto.punainenristi.fi

Myyätävulessa **Hyvinvointikahvila ja kirpputori** avoinna to klo 10.00–13.00.
Poikkeaa meil. Tul kaffel ystävien seuraan!

Terveyspiste avoinna 12.2., 12.3., 16.4. ja 7.5.2026.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

- Maaria/Jäkärä** Ke klo 10.00–12.00
Yhteistä ulkoilua ja lenkkikahvit.
Kokoontuminen Maarian Kylätalolla (Arkeologinkatu 4).
- Maaria/Jäkärä** To klo 10.30–11.30
Lempeä aamunavaus, kehonhuoltoa ja rentoutusta aloittelijoille.
Kokoontuminen Maarian Kylätalolla (Arkeologinkatu 4).
- Paattinen** Joka toinen maanantai, parillisina viikkoina
klo 10.00–11.00 jumppa, klo 11–12 kahvia ja keskustelua.
Vertaisliikuttajan vetämää tasapainoharjoittelua,
kevyttä jumppaa ja muuta yhdessä liikkumista.
Paattisten yhteiskäyttötila (Seuravuorenkatu 2).
- Paattinen** Ti klo 9.30–11.00
Kevyttä jumppaa ja mukavaa yhdessäoloa.
Paattisten yhteiskäyttötila (Seuravuorenkatu 2).
- Paattinen** Ti klo 11.00–13.00
Boccian peluuta ja mukavaa yhdessäoloa.
Paattisten yhteiskäyttötila (Seuravuorenkatu 2).

Paattisten seurakuntatalo

 **PAATTISTEN
SEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Paattistentie 857
Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, diakoni, p. 040 341 7370

Seniори jumppa. Parilliset viikot alkaen ke 4.2.2026 klo 10.00–11.30 (ei 18.2.2026).
Kahvitarjoilu jumpan jälkeen (maksuton).

Senioreiden olohuone. Parittomat viikot alkaen ke 11.2.2026 klo 10.00–11.30.
Kahvitarjoilu, kahvimaksu 2 €.

Senioreiden neuvonta-auto asuinalueella ti 17.3. klo 10–11.30

Paattisten kauppakeskuksen edustalla

Tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen järjestöyöntekijä, Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja ja Turun kaupungin vanhusneuvoston edustaja.



Lisätiedot neuvonta-autosta sivulta 4 ja Vanhusneuvostosta sivulta 59.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Ohjatut kuntosalivuorot seniorirannekelaisille!

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

Ohjattu kuntosalivuoro on ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Kevätkausi ajalla 12.1.–29.4.2026 (16.2.–20.2. 2.4. eikä arkipyhinä). Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Ohjatut kuntosalivuorot Maaria-Paattinen alueella:

- Paattisten kuntosalilla (Seuravuorenkatu 2) keskiviikkoisin klo 10.00–11.30. Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana. Tiedäthän, että Paattisten kuntosali on Seniorirannekkeella käytettävissä myös omatoimiharjoitteluun päivittäin klo 06.00–22.00 välillä.
- Jäkärlän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9) tiistaisin klo 14.00–15.00 ja torstaisin klo 11.00–12.00

Maarian Kylätalo – avoin kohtaamispaikka Pohjois-Turussa



Arkeologinkatu 4, Turku

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

Kyläkaffet

Ma klo 13.00–15.00. Avoin kahvihetki ja kohtaamispaikka kaikille. Hae oma toimintakalenterisi.

Mitä kylätalolla voi tehdä?

- osallistua yhteislauluun tai tietovisaan
- lähteä yhteiskävelyille
- tehdä käsitöitä avoimessa käsityöryhmässä
- liikkua matalan kynnyksen kuntosalissa ja lempeässä aamussa
- osallistua lasten ja perheiden avoimiin kerhoihin
- lukea, käyttää tietokonetta ja viettää aikaa yhdessä
- osallistua lukupiiriin
- varata tilaa maksutta pieniin kokoontumisiin

Lisätietoja: www.pohjoisturku.fi

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Ohjatut kuntosalivuorot seniorirannekelaisille!

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

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

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

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1)

Ohjatut kuntosalivuorot seniorirannekelaisille!

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

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja tai liikunnanohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

- **Seniorivuoro Aunelan palloiluhallin kuntosalilla** (Opintie 1)
maanantaisin, torstaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30, 7.1.2026 alkaen. Ilmoittaudu mukaan, p. 0400 915 100 (Vertaisohjaaja).
- **Ohjattu kuntosalivuoro Pansion kuntosalilla** (Pernontie 16)
torstaisin klo 10.30–12.00 ajalla 15.1.–23.4.2026 (19.2. ja 2.4.).
Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Seniorirannekelaiset pääsevät harjoittelemaan lisäksi omatoimisesti kuntosalille asiakaspalvelun ollessa auki.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Tule tapaamaan alueen muita senioreita.

Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.

Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!

Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Pansio Ma klo 9.45–10.30

Toimintakeskus Panskis Hövelin palvelukeskus (Hyrköistentie 26).

Härkämäki Ti klo 14.00–14.45

As. Oy Pirttikarin kerhohuone (Viskarinpolku 7).

Jyrkkälä Ti klo 15.15–16.00

VXY-talojen saunatila (Jyrkkälänkatu 2).

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö



Karaokeklubi laulattaa alueolohuoneissa

Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!

- Jyrkkälän asukastupa, Jyrkkälänkatu 2
torstaisin 12.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.2026 klo 13.00–15.00
- Toimintakeskus Panskis, Hyrköistentie 26
perjantaisin 13.2., 13.3., 17.4. ja 15.5.2026 klo 13.00–15.00

Turun Seudun Omaishoitajat ry



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

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €. Lisätietoja tapahtumista, p. 040 016 5516.

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme sekä osoitteessa omaishoitokeskus.fi/tapahtumat.

ESIMERKKEJÄ TULEVISTA TAPAHTUMISTA:

- To 5.2.2026 klo 17.00–18.30
Hyvinvointiwebinaari:
Miten rauhoitan itseäni ja toista vaikeiden tunteiden keskellä?
Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton webinaaria yhdessä Omaishoitokeskukseen. Webinaarin jälkeen aikaa keskustelulle kahvin äärellä. Ilmoittaudu viimeistään 4.2.2026 Saara-Kaisalle, p. 040 681 5664.
- Pe 13.2.2026 klo 13.00–14.30
Ystävänäpäiväjuhlat: Aulis Kotaviita ja Ari Hakulinen esiintyvät.
Tervetuloa juhlistamaan yhdessä ystäviä ja ystävyyttä!
- Ti 24.2.2026 klo 13.00–14.30
Potilaan ja asiakkaan oikeudet sosiaalihuollon ja terveydenhuollon palveluissa.
Tule kuulemaan, mitkä ovat oikeutesi erilaisissa tilanteissa, miten asioit toisen puolesta ja millaisissa asioissa voit ottaa yhteyttä potilas- ja sosiaaliasiavastaavaan. Aiheesta luennoimassa Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala.
- Ma 2.3.2026 klo 13.00–14.30
Marjo Tiainen laulaa kotimaista tanssimusiikkia.
- Ma 16.3.2026 klo 13.00–14.30
Pienet tulot ja talouden hallinta.
Luento sisältää tietoa velkojen järjestelykeinoista sekä ulosotosta ja siitä, miten voit arjen valinnoilla vaikuttaa taloudenhallintaan. Luennoitsijana ennakoivan talousneuvonnan asiantuntija Maija Sarén.
- To 26.3.2026 klo 13.00–14.30
Yhteislaulutuokio Duo Airiston johdolla.
Tervetuloa nauttimaan musiikista ja laulamaan yhdessä Duo Airiston johdolla.
- Ke 22.4.2026 klo 13.00–14.30
Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy. Tervetuloa musiikintäyteiseen iltapäivään!
- Ti 19.5.2026 klo 13.00–14.30
Turun Kansantanssin Ystävät ry:n Seniorit esiintyvät.
Luvassa kansantanssia, tanssitusta sekä kansallispukujen esittelyä. Pukeudu sinäkin omaan kansallispukuusi tai osaan siitä, mikäli sellaisen omistat!

Jumppalassa jumpataan monipuolisesti!



Emmauksenkuja 2
voli.fi/seniorit, p. 040 164 7244
mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi

Senioritunnit

- Ma klo 10.00–10.45 ja to 10.15–11.00 **Kuntopiiri**
Omalla paikallaan keppiä, mattoa ja irtopainoa käyttäen.
Maanantaisin halutessaan myös pisteiden kiertoa osan tuntia toisessa salissa ohjatusti.
- To klo 9.15–10.00 **Perusjumppa**
Koko keholle jumppaa keppiä käyttäen, ilman musiikkia.

Senioreille sopivat tunnit reippaan musiikin mukaan tehden

- Ma klo 11.00–11.45 ja ke klo 10.00–10.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto**
Monipuolinen tunti koko keholle kauden aikana eri välineitä käyttäen.
- To klo 16.45–17.30 **Tanssitaan!**
Reipas tanssitunti eri tanssityylein ilman hyppyjä ja pyörähdyksiä.

Hinta: 70 € / kevätkausi 13.5.2026 asti.

Kertamaksu: Aamutunnit 7 €, Tanssitaan! 10 €

Tunneille ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

Nummen ryhmä

Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22). Ohjelma suunnitellaan kävijöiden näköiseksi. Järjestämme mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja. Tervetuloa iloiseen porukkaan! Viimeinen kokoontuminen keväällä on 20.5.2026



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon-toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251

Kuralan Kylämäki

Kuralan Kylämakeen on vapaa pääsy.
Työpajoihin ja kursseille erilliset osallistumismaksut.
Jaanintie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi
Lisätiedot: kuralankylamaki.fi



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

- **Taitotiistait** tiistaisin klo 13.00–17.30
- **Hiihtolomapäivät** 17.–18.2.2026 klo 11.00–16.00
- **Laitetaan pääsiäistä!** 27.–29.3.2026 pe klo 9.00–14.00, la–su klo 11.00–17.00
- **Puolikuuta peipposesta -lintuviikonloppu** 25.–26.4.2026
- **Toukopäivät** 16.–17.5.2026
- **Valokuvaa kahvipaketilla! -neulanreikäkameratyöpaja** 23.–24.5.2026

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Halinen	Pe klo 13.00–13.45 Jumppala (Emmauksenkuja 2).
Hannunniittu	Ma klo 14.30–15.15 Omaishoitokeskus (Vanha Hämeentie 105).
Itäharju/Jaani	Ke 10.30–11.15. Jaanin seurakuntakoti (Karjakuja 75).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Lisätietoa maarianseurakunta.fi ja
diakonian neuvonnasta ti ja to klo 9.00–11.00 p. 040 341 7451.

HEPOKULLAN SEURAKUNTATALO, Varkkavuorenkatu 23

- **Sukkaset** maanantaisin klo 13.00–14.30 parittomilla viikoilla 4.5.2026 saakka (ei 6.4.). Neulomme yhdessä sukia kastelahjoiksi sekä diakoniatyön jaettaviksi. Langat seurakunnasta.
- **Tuolijumppa** tiistaisin klo 12.30–14.00. Kevään viimeinen kerta 12.5.2026. Mukaan et tarvitse erityisiä välineitä, rento ja mukava asu riittää. Jumpan maksu 2 €.
- Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.
- **Lähetyspiiri** torstaisin klo 13.00–14.30 parillisilla viikoilla 30.4.2026 saakka.
- **Kanttorin laulajaiset** to 12.2., 12.3., 9.4., ja 7.5.2026 klo 13.00–14.00. Kanttori Tero Niemi laulattaa. Kahvitarjoilu.
- **Messu** 2.4., 1.3. ja 17.5.2026 klo 13.00–14.00.

Nätinummen ryhmä

Nätinummen ryhmä kokoontuu

keskiviikkoisin klo 14.00–15.30

Ekmaninkatu 4

(Metodistiseurakunnan entisissä tiloissa,
nykyisen Muoti Korun tiloissa).

Iloisessa porukassa mm. jumpataan, visaillaan,
nautitaan musiikista ja yhdessä-olosta. Järjestämme
myös mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja.

Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.
Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii.
Kevään viimeinen kokoontuminen on 20.5.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Hepokulta

Ma klo 12.30–13.15
Hepokullan Lämpö Oy:n tilat (Jahtilähteenkatu 6).

Kauppakeskus Länsi1

Ma klo 10.45–11.30
Kauppakeskus Länsi1:n ala-aula.

Suikkila

Ma klo 9.15–10.00
Suikkilan koulun liikuntasali (Talinkorventie 16).

Eväitä arkeen –hyvinvointitapahtuma senioreille



Maanantaina 9.2.2026 klo 10.00–13.00 Kauppakeskus Länsi 1, Viilarinkatu 5

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

Tarjolla muun muassa

- Muusikko Timo Rautala ja tanssiseurat esiintyvät
- Tietoa terveydestä, hyvinvoinnista ja harrastuksista.
- Toimintakykytestausta, verenpaineen ja sokerin mittausta.

Lisäksi monipuolisia neuvontapisteitä, jossa esittelijöinä mm. kaupungin, yhdistysten, järjestöjen ja Vanhusneuvoston edustajia.
Liiku lähellä -ryhmään tutustumismahdollisuus klo 10.45, 11.00 ja 11.15

Lämpimästi tervetuloa oman aikataulun mukaan! Ei ilmoittautumista.
Huom! Kauppakeskuksessa on lounas- ja kahvilamahdollisuus.
Lisätiedot: turku.fi/liikuntaa-ikaantyneille tai p. 050 554 6218.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



KuntoVoitas-ryhmäliikuntaa seniorirannekelaisille!

Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Kevätkausi ajalla 12.1.–29.4.2026 (16.2.–20.2. 2.4. eikä arkipyhinä).

Länsikeskuksen alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla

- Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16)

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

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

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

Länsikeskuksen alueella ryhmiä tarjolla

- Movet-kuntokeskus (Satakunnantie 105)

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö



Karaokeklubi laulattaa alueolohuoneissa

Auralan olohuone, Louhenpolku 3 (käyntiosoite)

Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!

- Ti 14.4.2026 klo 10.00–12.30
- Ti 12.5.2026 klo 10.00–12.30

Auralan Setlementti

– kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

Auralan
Setlementti



Satakunnantie 10/Louhenpolku 3, 20100 Turku
p. 050 316 7702 (toimisto) tai p. 050 316 7784 (Hanne Mäkinen), netissä aurala.fi

Auralan parlamentti maanantaisin klo 13.00–14.30, Aurora-sali

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista.

Ryhmä on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista.

Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

Naapurustokahvit tiistaisin klo 10.00–12.30, Auralan olohuone

Joka tiistai tapaamme Auralan olohuoneessa päärakennuksen aulatiloiissa

ilmaisen kahvikupposen äärellä. Voit keskustella muiden kanssa tai olla muuten vaan seurassa. Kahville voi tulla piipahtamaan hetkeksi tai pidemmäksi ajaksi.

Olohuoneella on myös kirjanvaihtohylly, lautapelejä ja päivän lehdet luettavaksi.

Liiku lähellä -ryhmä tiistaisin klo 11.30–12.15, Auralan päärakennuksen juhlasali

Liiku lähellä -ryhmän toiminta on kevyttä liikuntaa, avointa ja maksutonta.

Auralan musaklubi torstaisin klo 9.30–11.00, Aurora-sali

Senioreille suunnattu vapaamuotoinen ryhmä, jonka keskeisenä teemana on musiikki kaikissa muodoissaan. Ei tarvitse osata laulaa tai soittaa, mutta jos jollain tavalla tykkäät musiikista ja kaipaat seuraa, tervetuloa mukaan!

Digiapu torstaisin klo 13.00–15.00, Auralan olohuone

Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa. Ota oma laite mukaan ja kysy neuvoa!

Senioreiden iltaolkkari torstaisin klo 17.15–18.45, Auralan päärakennus.

Toimintaa ideoidaan ja suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa.

Luvassa on ainakin mukavaa yhdessäoloa ja esimerkiksi tietovisoja.

Ryhmä kaipaa uusia osallistujia, joten älä jää yksin, vaan tuu mukaan!

Auralan Seniorisinkut 60+ perjantaisin klo 13.00–15.00, Aurora-sali

Tämä aktiivinen porukka toimii ympäri vuoden ja tapaa myös Auralan

seinien ulkopuolella. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa itse toimintansa.

Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain.

Tähän ryhmään on helppo sujahtaa mukaan.

Tanssin iloa kaikille!

Tanssiseura Sekahaku

TANSSISEURA
SEKAHAKU

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

60+ TANSSIKURSSIT, Länsikeskus, Taoskuja 1, Turku

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

Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Maanantaisin (2.2.–27.4.2026) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

2.2. Hidas Valssi 1	2.3. Cha Cha	6.4. Ei kurssia
9.2. Hidas Valssi 2	9.3. Valssi	13.4. Rumba Bolero 1
16.2. Fusku 1	16.3. Kävelyhumppa	20.4. Rumba Bolero 2
23.2. Fusku 2	23.3. Kävelyjenkka	27.4. Fusku
	30.3. Salsa	

Tiistaisin (3.2.–28.4.2026) klo 16.15–17.45, PERUSTEISTA ALKAEN

3.2. Hidas Valssi 2	3.3. Rumba Bolero 1	7.4. Fusku 2
10.2. Tango 1	10.3. Rumba Bolero 2	14.4. Kävelyjenkka
17.2. Tango 2	17.3. Bugg 1	21.4. Bachata 1
24.2. Kävelyhumppa	24.3. Bugg 2	28.4. Bachata 2
	31.3. Fusku 1	

Keskiviikkoisin (4.2.–29.4.2026) klo 16.15–17.45, KESKITASO

4.2. Tango 1	4.3. Rumba Bolero 1	1.4. Fusku 1
11.2. Tango 2	11.3. Rumba Bolero 2	8.4. Fusku 2
18.2. Kävelyhumppa	18.3. Bugg 1	15.4. Kävelyhumppa
25.2. Kävelyjenkka	25.3. Bugg 2	22.4. Bachata 1
		29.4. Bachata 2

Hinnat

Jäsen: 10 €/kerta

Ei-jäsen: 14 €/kerta

Jäsenmaksu: 40 €/vuosi.

Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Martinseurakunnan seniorien toiminta

HIRVENSALON KIRKKO JA SEURAKUNTAKESKUS, Honkaistentie 85, Turku

SENIOREILLE SUUNNATTUA TOIMINTAA

Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan Martinseurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan.

Lautapeli-ilta kaiken ikäisille maanantaisin klo 17.00 alkaen.

Naururypyt kokoontuvat joka toinen tiistai Hirvensalon seurakuntakeskuksessa klo 13.00–14.30 seuraavina päivinä: 10.2, 24.2, 10.3, 24.3, 7.4, 21.4. ja 5.5.2026 sekä 19.5.2026 retkipäivään, jonka tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Naururyppyihin voit tulla omana itsenäsi. Jutellaan, juodaan kahvia, joskus lauletaan ja joskus annetaan käsille töitä esim. tehdään kukka-asetelma tai itsetehtyjä saippuoita.

Keppijumppa tiistaisin klo 16.30

Raamattukoulu keskiviikkoisin klo 18.00 alkaen 14.1.2026
K-65 kahvit ovat tammikuun ajan torstaisin klo 13.00–14.30.
Seniorikahviloiden kevään aiheena on Raamattu arjessamme.

Iltarukoushetki torstaisin klo 18.00

Senioreiden kevätretki Kalantiin 7.5.2026
Matkanjohtajana Tuomo Norvasuo. Ilmoittautuminen seurakuntasiihteerille viimeistään 30.4.2026, martin.seurakunta@evl.fi tai p. 040 341 7422.

Diakonissan neuvontapiste joka viikon torstai klo 13.00–14.30.
Autetaan pienimuotoista digipulmissa, keskustelutuki niin mielenhyvinvointiin liittyvissä asioissa kuin muissa terveysasioissa.

Tervetuloa mukaan!

Senioreiden neuvonta-auto asuinalueella

• **ti 7.4. klo 13–14.30 Hirvensalon K-Supermarketin edustalla**
Tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijä, Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja ja Turun kaupungin vanhusneuvoston edustaja.



Lisätiedot neuvonta-autosta sivulta 4 ja Vanhusneuvostosta sivulta 59.

Kaksikerran Kotiseutuyhdistyksen Museotorppa

Salmenrannantie 4, Turku
Kaija Väisänen, p. 0400 525 234
Pirjo Laakso-Salmi, p. 0400 707 199



Ystävänäpäivän Monotanssit

Lauantaina 14.2.2026 klo 14.00–16.00
Musiikkia, Buffetti: myytävänä kahvi, tee, mehu mokkapalan kera.
Arpajaiset, Mononheittokilpailu – paras palkitaan! Bingo klo 15.00.

Kesäretki lauantaina 6.6.2026 lähtö klo 9.30

Rönnvikin viinitila, Pälkäneelle sekä litalan lasimuseo, jossa opastettu kierros
Retken hinta: jäsenet 60 €, ei jäsenet 80 €.
Hinta sisältää matkat, opastuksen ja ruokailun.

Hamina Tattoo lauantaina 1.8.2026 lähtö klo 8.15

Lähde mukaan katsomaan vauhdikasta marssishowta.
Matkan hinta: jäsenet 120 €, ei jäsenet 150 €.
Hinta sisältää matkat, aamukahvin ja sämpylän sekä pääsylipun.

Liity jäseneksemme mukavaan seuraamme!

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Hirvensalo Ti klo 10.00–11.00
Suvituuli (Suvilinnantie 2).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



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

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

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

Alueella ryhmiä tarjolla

- Suvituuli, Suvilinnantie 2

Ohjattuja kuntosalivuoroja seniorirannekelaisille!

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

Seniorivuoro Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2)

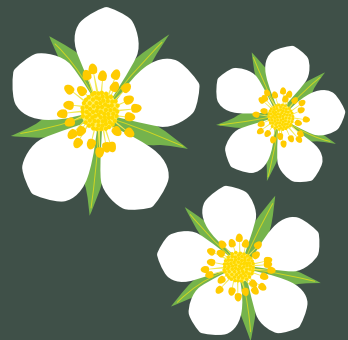
maanantaisin ja torstaisin 12.00–13.00 sekä 13.00–14.00 ajalla 12.1.–27.4.2026
(ei 16.2.–20.2., 2.4. eikä arkipyhinä).

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi.

Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua.

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

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

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

Digituki

Kirjaston digituki

To klo 14.00–15.30 (21.5.2026 asti), pääkirjaston aula

Kirjaston digituki auttaa arkisissa tietotekniikkaan ja laitteiden peruskäyttöön liittyvissä kysymyksissä. Opastus yhtä asiakasta kohden korkeintaan 15 minuuttia.



TSL Turun apupiste Varissuon kirjastossa

21.1.2026 alkaen keskiviikkoisin klo 10.00–14.00.

TSL TURKU pitää käyttäjille maksutonta apupistettä. Apupisteestä saa maksutonta apua esimerkiksi tietokoneen, tabletin tai puhelimen käytön yksittäisiin ongelmiin. Apupisteelle voi varata 30 minuutin ajan puhelimitse tai sähköpostitse.

Ajanvaraus sähköpostitse apupiste.tslturku@gmail.com tai p. 040 363 4115.

Pankkipäivä

Ma 30.3. ja 18.5.2026 klo 14.00–15.00, Pääkirjaston Studio

Neuvontaa arjen pankkikysymyksiin. Paikalla Osuuspankki, Nordea ja Säästöpankki.

SENIORIJELPPI

Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka avoinna ma–to klo 10.00–14.00
Itäinen Pitkäkatu 49, p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, seniorijelppi.fi
Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelppissä on digiopastusta klo 10.00–14.00.
Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, också på svenska.

Verkosta virtaa -toiminta on EKL:n ja sen paikallisyhdistysten organisoimaa ja STEA:n rahoittamaa toimintaa, jonka tarkoituksena on antaa digiopastusta ikäihmisille koulutettujen vapaaehtoisten digiopastajien voimin. Järjestämme opastusta taas keväällä 2026 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa. Opastus on maksutonta.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3, Karviaiskatu 7, Turku
tiistaina 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., ja 21.4.2026 klo 10.00–12.00

Lehmusvalkama ottaa ennakkoilmoittautumisia vastaan

- ma klo 10.00–15.00 p. 044 709 5878 sekä
- ke klo 10.00–15.00 p. 045 787 1516.

Myös ilman ennakkoilmoittautumista voi tulla.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka, Puistokatu 11, Turku
maanantaina 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., ja 27.4.2026 klo 10.00–12.00.

Ruusukortteli ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia

- ma ja ti klo 9.00–12.00
- ke klo 12.00–15.00, p. 050 331 5966.

Myös ilman ennakkoilmoittautumista voi tulla.

Runosmäen kirjasto, Piiparinpölkku 19, Turku
torstaina 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., ja 21.5.2026 klo 10.00–12.00.

Runosmäen kirjasto ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia
aukioloaikoina p. 02 262 0767.

Myös ilman ennakkoilmoittautumista voi tulla.

Turun pääkirjasto, Linnankatu 2, Turku
torstaisin 5.2.–21.5.2026 (ei 14.5.) klo 14.00–15.30

Lisätietoja:

Markku Hukkanen, p. 040 527 4482, markku.hukkanen4@gmail.com

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

sekä laajemminverkostavirtaa.fi

Punainen Risti

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

turku.punainenristi.fi

p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00-14.00), ystavatoiminta@sprturku.fi

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä.

Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00.

Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun!

Keskiviikot 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.2026.

SeniorSurfin etäopastus – digiapua senioreille



Opastuspyynnön voi jättää nettilomakkeella osoitteessa seniorsurf.fi/etaopastus tai puhelimitse numeroon 044 700 7101 (takaisinsoittopalvelu).

Vertaisopastajat antavat kiireetöntä apua erilaisiin digipulmiin

sekä digilaitteiden ja sovellusten käyttöön **puhelimitse**.

Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Digikahvila

Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 105).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

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

Digikahvila Omaishoitokeskuksessa

Ke 18.2., ke 18.3., ke 15.4. ja ke 20.5.2026 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 €.

Auralan olohuone

Auralan
Setlementti



Satakunnantie 10/Louhenpolku 3, Turku

p. 050 316 7702 (toimisto) tai p. 050 316 7784 (Hanne Mäkinen), netissä aurala.fi

Digiapu torstaisin klo 13.00–15.00.

Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa. Ota oma laite mukaan ja kysy neuvoa!

VIRKISTYMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

Sippe-hyvinvointikutsut

Lisätiedot ja kutsut:
marjo.niittula@kotikunnas.fi
p. 044 756 8053
sippe.fi, facebook.com/SIPPEprojekti



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

Kun kutsut seuraavan kerran senioriystäväsi (5–10 henkilöä) kylään tai vaikkapa syntymäpäivillesi, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen: hän ohjailee tunnin ajan keskustelua jostain hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, muistelu, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Kutsut voi järjestää myös muussa mukavassa paikassa, kuten taloyhtiön tai yhdistyksen yhteistilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen.

Sippe-vapaaehtoisen pitämät hyvinvointikutsut ovat maksuttomia.

Punainen Risti



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

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

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

OmaKirjasto



Omakirjasto.fi -sivulle on koottu kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita, joita voit käyttää verkossa maksutta.

OmaKirjaston kautta voit kuunnella ja katsoa mm. konsertteja, museoesittelyjä, luontovideoita, tapahtumia, esimerkiksi yhteislauluja ja luentoja, ja harrastaa liikuntaa. OmaKirjasto on helppokäyttöinen eikä vaadi kirjautumista.

Kirjakassipalvelu – kun et enää pääse itse kirjastoon!

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

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

Pidätkö käsitöiden tekemisestä?

Haluaisitko ilahduttaa tai lohduttaa niillä muita?

Ota yhteyttä Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijöihin / Turun Siskojen & Simojen yhteyshenkilöihin, niin jutellaan lisää.

Turun Siskot ja Simot
menovinkit@kotikunnas.fi
p. 045 7750 0068, 045 7750 0197
Facebook: @TurunSiskotjaSimot

MUUT ILMOITUKSET

Turun kaupungin vanhusneuvosto



Mitä lakisääteinen Turun kaupungin vanhusneuvosto tekee?

- Tekee aloitteita ja esityksiä sekä antaa lausuntoja ikääntyneitä kaupunkilaisia koskevista asioista.
- Pitää yhteyttä eläkeläis- ja vanhustyötä tekeviin järjestöihin ja viestii ikäihmisiä koskevista asioista.
- Tekee yhteistyötä muiden Turun vaikuttajaryhmien ja lautakuntien, kolmannen sektorin toimijoiden sekä Varhan vanhusneuvoston kanssa.
- Osallistuu lakisääteisen hyvinvointisuunnitelman ja hyvinvointikertomuksen laatimiseen.
- Seuraa ja osallistuu kaupungin suunnitteluun ja valmisteluun ikääntyneille merkittävässä asoissa esim. hyvinvointi, terveys, osallisuus, ympäristö, asuminen ja liikkuminen.
- Tuo ikäihmisten näkökulmaa kaupungin päätöksentekoon.

Tule keskustelemaan senioreiden palveluista ja kuulemaan ajankohtaisista asioista. Vanhusneuvoston jäsenet ovat tavattavissa erilaisissa +65-vuotiaille suunnatuissa tilaisuuksissa esim. **Eväitä arkeen -tapahtumassa Länsiylkkösesä** (Kauppakeskus Länsi 1, Viilarinkatu 5) 9.2.2026 klo 10.00–13.00 ja **Kupittaaan urheiluhallilla** 17.4.2026 klo 9.00–13.00 **ikäihmisten testipäivässä**. Lisäksi vanhusneuvoston jäseniä on tavattavissa **+65 discoissa** (lisätiedot esitteen sivulta 10) ja **Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä** Petreliuksen, Ilpoisten, Paattisten, Runosmäen ja Uittamon suunnalla (lisätiedot esitteen sivulta 4). Vanhusneuvoston jäseniä on mahdollisuuksien mukaan tavattavissa myös alueolohuoneissa.

Lisätiedot vanhusneuvoston sivuilta: turku.fi/vanhusneuvosto
ja yhteydenotot sähköpostilla vanhusneuvosto@turku.fi.

Muistiluotsin muistineuvonta



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

Soita, p. 040 673 3831, tai jätä sähköinen yhteydenottopyyntö,
q.surveypal.com/Muistineuvonta--yhteydenottopyynto/0
niin muistineuvoja soittaa sinulle:



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



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

Ikääntyneiden asiakasohjaus tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen neuvontaa ja ohjausta erilaisista kotona asumista tukevista palvelu vaihtoehdoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehdoista ja niihin hakeutumisesta. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuksista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tällaisen arviointikäynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

Voit asioida myös chatin kautta lataamalla Varha-sovelluksen älylaitteellesi joko AppStoresta ja Google Play-kaupasta hakusanalla "Varha". Voit käyttää sovellusta myös osoitteessa digi.varha.fi. Tietoa palveluista saat myös sivustoltavarha.fi/ikaantyneiden-palvelut. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön.

Neuvontapistteet

- Kauppatorin Monitori, ikääntyneiden neuvonta: auki ti–pe klo 9.00–16.00.
Käyntiosoite: Aurakatu 8, 20100 Turku. Keskiviikkoisin palvelua ruotsinkielellä.
 - Palvelutori Eerikki: auki ti klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Puntarikatu 2, 20780 Kaarina.
 - Neuvontapiste Parainen: auki pe klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Kunnalliskodintie 12, 21600 Parainen.
 - Kohtaamispaikka Olkkari: auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
 - Salon ikääntyneiden neuvonta: auki ti ja ke klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
 - Loimaan Terveysasema: auki to klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
 - Sakunkulman päiväkeskus: auki parittoman viikon keskiviikkoisin 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.
 - Palvelukeskus Ruska: auki ke klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
 - Hyvän olon pysäkki: auki kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Paltantie 5, 21530 Paimio.
- Palveluohjaaja tavattavissa myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä (lisätiedot s. 4).

Hyvinvointiopastaja hyvinvointiopastaja.varha.fi/fi

Hyvinvointiopastajasta löydät Varsinais-Suomen alueen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja palveluja. Voit etsiä vertaistukea, yhteisöllisyyteen liittyviä palveluita sekä monipuolisesti erilaista ohjausta. Palveluita ja toimintaa löytyy mm. liikkumisen, luonnon, kulttuurin, ravitsemuksen ja mielen hyvinvoinnin teemoista. Nettisivu on tarkoitettu asukkaille itsenäiseen toiminnan etsintään sekä ammattilaisille asiakas- ja palveluohjauksen työvälineeksi.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



Itäinen Pitkäkatu 11a
Avoinna ma–pe klo 9.00–15.00
p. 044 7930 580 tai toimisto@vsfinfami.fi

**Meiltä saat keskustelutukea, kun sinulla huoli läheisesi
mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä.**

+65 Ryhmä Ruusukorttelissa

ma 16.2., 16.3., 20.4 ja 18.5.2026 klo 13.00–15.00
Avoin ryhmä, kerran kuukaudessa, ryhmähuone 3.

Ikääntyville läheisille suunnattu avoin ryhmä kerran kuukaudessa Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa. Tule jokaiselle kerralle, tai silloin kun sinulle sopii. Tilat ovat esteettömät. Tarjoamme kahvin ja kastettavaa.

Lisätietoja: amanda.lehtovaara@vsfinfami.fi tai p. 044 793 0582

Seniorilounaat, kevät 2026!

Seniorilounas on suunnattu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille. Lounas järjestetään joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12.30–15.00. Ruokailu omakustanteinen ja ei ilmoittautumista.

- 4.2. Trattoria Wiklund, Wiklund keskus, Eerikinkatu 11, 2krs.
- 4.3. Ravintola Göran, Merikeskus Forum, Linnankatu 72
- 1.4. Viides näyttämö, Aleksis Kiven Aukio, Itäinen Rantakatu 14
- 6.5. Panimo ravintola Koulu, Eerikinkatu 18
- 3.6. Svarte Rudolf, Itäinen Rantakatu 13

Lisätietoja jill.soderdahl@vsfinfami.fi tai p. 044 7930 580

Varsinais-Suomen Sydänpiiri



Sydäntukitoiminta

Sydäntukitoiminta on tarkoitettu sydänsairastuneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. Tule kysymään ja keskustelemaan vertaistuesta, sydänjärjestöjen toiminnasta sekä muista mieltä askarruttavista sydänasioista asiakaslähtöisesti.

Sydäntukitoiminta Tyks T-sairaalassa/ Sydäntukipiste

palvelee Tyks T-sairaalassa B-osan aulassa ma-to klo 10.00–15.00.
Jos haluat sopia tarkemmin tapaamisesta, soita p. 040 809 3713.

Kiertävää Sydäntukitoimintaa Mäntymäen Sydänpoliklinikalla

(Tyks Mäntymäki, Kaupungin sairaala, Rakennus 1A)
Tiistaisin 24.2., 24.3., 12.5. ja 16.6.2026 klo 10.00–14.00
Jos haluat sopia tarkemmin tapaamisesta,
soita, p. 040 835 5290 tai merike.kujanen@sydan.fi.
Lisätiedot: sydan.fi/varssinaissuomi/kiertava

Yhdessä hyvää – Ystävänpäivän tapahtuma

pe 13.2.2026 klo 10.00–13.00 teemana kolesteroli

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Sydänpiiriin ja Turun seudun sydän-yhdistyksen toimintaan! Ohjelmassa kokonaiskolesterolin maksuton mittaus, tietoa sydänterveellisestä ravitsemuksesta, vertaistukihenkilöt tavattavissa, kulttuurikurkistus luovaan tekemiseen klo 10.00–12.00 ja verkkoluento aiheesta ”Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää kolesterolista” klo 12.00–13.00. Lisäksi kahvitarjoilu, Eerikinkatu 27 A 2. krs, käynti Käsityöläiskadun puolelta.

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke

V-S Sydänpiiriin 'Kulttuurista virkeyttä ja voimaa' -hankkeen tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuuriin. Kulttuurikurkistus-ryhmät ovat osallistujille ilmaisia ja niissä tehdään erilaisia taideharjoitteita matalalla kynnyksellä ja keskustellaan eri teemoista. Mitään ennakkotaitoja ei tarvita, vain avoimen mielen!

Lue lisää kevään 2026 tulevista Kulttuurikurkistusryhmistä:

sydan.fi/varsinaissuomi/hankkeet/kulttuurista-virkeytta-ja-voimaa



**Oireita nivelissä, lihaksissa tai luissa?
Fysioterapeuttimme opastavat sinua maksuttomasti
tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa.**

TULE-tietokeskus

Humalistonkatu 10, Turku (esteetön sisäänkäynti Puutarhakadun sisäpihan puolelta)
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:

ma, ti ja to klo 10.00–15.00 sekä ke klo 11.00–18.00

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 tule.fi.

Koulutustilaisuudet tarjoavat sinulle mahdollisuuden perehtyä syvällisemmin aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Muista ilmoittautua mukaan koulutustilaisuuksiin (yhteystiedot yllä)!

Kevään 2026 koulutustilaisuudet

Ti 24.2. klo 15.00–17.00 Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen
To 26.3. klo 15.00–17.00 Kipeän olkapään itsehoito
To 23.4. klo 15.00–17.00 Kipeän selän itsehoito
To 21.5. klo 15.00–17.00 Faskian merkitys ja toiminta

Tervetuloa!

Turun talousneuvola

Kauppatorin Monitori (Aurakatu 8)
4.2.–27.5.2026 keskiviikkoisin klo 14.00–16.00

Tule suuren tai pienen talouskysymyksen kanssa!

Talousneuvolassa voit keskustella ilman ajanvarausta arjen raha-asioista. Meillä voit saada neuvoja ja pohtia tilannettasi eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/liikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin:

Heini Sainio, p. 050 554 6224, heini.sainio@turku.fi

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

Senioriranneke - Elämyksiä ja liikuntaa yhdellä rannekkeella!

Ajantasaiset aikataulut ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

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

Myyntipaikat:

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

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

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Tutustu lisää: turku.fi/liikuntaneuvonta, p. 040 539 8578

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikkumismuodon?

Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa saat ammattilaisen tukea ja helposti omaksuttavia vinkkejä liikkumiseen, hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Pieniä muutoksia tehdään pitkällä aikavälillä. Liikuntaneuvonta on vuoden mittainen prosessi, joka sisältää puolen vuoden tiiviimmän neuvontajakson ja tämän jälkeen puolen vuoden jakson. Pääset osallistumaan monipuolisiin terveystestiteihin, kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutun ryhmän kanssa. Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle 65–70-vuotias, jos tunnet, että liikut terveytesi kannalta liian vähän ja tarvitset tukea ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Liikuntaneuvontaan osallistuminen on maksutonta. Hae rohkeasti mukaan!

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

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

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

Saattajakortti

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

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

Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut löytyvät kootusti osoitteesta turku.fi/soveltavaliikunta, lisätietoja liikuntapalveluvastaavalta: Johanna Friman, p. 050 554 6222 tai johanna.friman@turku.fi.

Liiku lähellä -ryhmät

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa, ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa Sinulle yli 65-vuotias, joka haluat saada innostavaa sisältöä arkeesi.

Ohjaajan vetämänä ryhmissä voidaan jumpata, tehdä tasapainoharjoituksia, ulkoilla tai pelata pihapelejä, osallistujien toiveet huomioiden. Toiminta sopii eri kuntoisille ihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Matalan kynnyksen ryhmät kokoontuvat asuinalueiden keskeisillä paikoilla viikoittain.

Kaikkien Liiku lähellä -ryhmien listan löydät osoitteesta turku.fi/liikulahella.
Lisätiedot: mira.berg@kotikunnas.fi, p. 044 082 0256.

Lisäksi osa ryhmistä on ilmoitettu Menovinkit-esitteen suuraluekohtaisilla sivuilla. Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**Nyt,
ikuisesti,
Turku.**

Kävelytreffit keväällä 2026



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Liiku lähellä



Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin. Kävelyt ovat pääsääntöisesti keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.

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

Ke 7.1. ja to 8.1. klo 12

Tutustumme Tuomiokirkkoon.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.
Kävelyä 1,5 km.

Ke 14.1. klo 12

Raittiusyhdistys Taimi II.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.
Kävelyä 2 km.

Ke 21.1. ja to 22.1. klo 12

Mattelmäen kartano, Andersinkuja 1, Kaarina.

Kokoontuminen pihalla.

Ke 28.1. klo 12

Raittiusyhdistys Taimi II.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.
Kävelyä 2 km.

To 29.1. klo 12–13

Emmi Samstenin luento:

Turun seudun omaishoitajat ry:n tarjoama tukitoiminta muuttuvassa toimintaympäristössä.

Klo 13–14 Duo Maarit & Timon tahdittamat tanssit.

Tanssiseura Sekahaku tanssittamassa. Kahvi & pulla 3 €.

Omaishoitokeskus, Vanha Hämeentie 105.

Ke 4.2. ja to 5.2. klo 12–13 ja klo 13–14 Vesilaitosmuseo. Halistentie 4, Turku.

Kokoontuminen pihalla. Ilmoita Maaritille
29.1. mennessä, kumpaan ryhmään tulet.

HUOM! Kohde ei ole esteetön.

Opastusmaksu 3 €.

Ke 11.2. ja to 12.2. klo 12

Aurinkobaletti.

Kokoontuminen työväenopistolla, Kaskenkatu 5.

Kävelyä 2 km. Kahvi & pipari 2 €.

Ke 18.2. ja to 19.2. klo 12

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen

vapaaehtoistyön esittely. Luolavuorentie 4.

Kokoontuminen ala-aulassa.

Ke 25.2. ja to 26.2. klo 12

Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4.

Kokoontuminen pihalla.

Ke 4.3. ja to 5.3. klo 12

Sibelius-museo.

Tutustumme arkkitehtuuriin ja Sibelius-näyttelyyn.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km. Sisäänpääsy 8 €. Museokortti käy.

Ke 11.3. ja to 12.3. klo 12

Kärsämäen kappeli, Tolpantie 2.

Kokoontuminen pihalla.

Ke 18.3. ja to 19.3 klo 10.30

Tutustumme lentoasemaan, Lentoasemantie 150.

Kokoontuminen pääovella.

Ke 25.3. ja to 26.3. klo 12

Opastettu kierros: Ensimmäisenä Turussa.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km. Opastusmaksu 3 €.

Ma 30.3.

Piknik-risteily.

Tästä tulossa erillinen mainos!

Ke 1.4. ja to 2.4. klo 12

Tutustumme Artukaisten vanhan kartanon ja ympäristön historiaan.

Kokoontuminen Föli-pysäkki 724 tuntumassa (Artukaisten tehtaata).

Ke 8.4. ja to 9.4. klo 12

Pääskyvuoren linkkitorni ja ympäristö.

Kokoontuminen Itäharjun Prisman parkkipaikalla.

Kävelyä 2 km.

Ke 15.4. ja to 16.4. klo 12

Mikkolanmäen bunkkerit.

Kokoontuminen Itäharjun Prisman parkkipaikalla.

Kävelyä 2 km.

Ke 22.4. ja to 23.4. klo 12

Korppolaismäki.

Kokoontuminen S-market Majakkarannan pihalla,

Kölikatu 2. Kävelyä 2 km.

Ke 29.4. ja to 30.4. klo 12

Runosmäen pirunpelto ja kuntopolku.

Kokoontuminen Signalistinkadun ja Majoitusmestarin-kadun kulmassa (Nunnavuoren koira-aitaus). Kävelyä 2 km.

Ke 6.5. ja to 7.5. klo 12

Opastettu kierros: Ne muut Turun palot.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km. Opastusmaksu 3 €.

Ke 20.5. klo 12

Teija Ovaskaisen luento:

Luonnosta hyvinvointia – Metsämielimenetelmä tutuksi.

Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

To 21.5. klo 12

Piknik Koroisten ristillä.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Ke 27.5. ja to 28.5. klo 12

Daisy Ladies.

Kokoontuminen työväenopiston edessä. Kävelyä 2 km.

Kahvi & pulla 6 €.

Ke 3.6. ja to 4.6. klo 12

Ulkoilua Honkapirtin maastossa.

Kokoontuminen Honkapirtin pihalla, Albert Ravilan Raitti.

Kävelyä 2 km.

Ravinteli Armas: Verkatehtaankatu 4, Turku | **Turun Työväenopisto:** Kaskenkatu 5, Turku

Jos tarvitset avustajaa,

ota yhteyttä KULTTUURIYSTÄVIIN

vähintään kolme päivää ennen

kävelytreffeille osallistumistasi,

p. 046 920 4142, SPR Turun osasto.

Lisätietoja kävelyistä:

Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry,

yhteistyö- ja sponsoriasiat, p. 044 082 0213.



Valtakunnallinen Sateenkaarisenioreitten puhelinpäivystys, Senioriluuri



Kaipaatko juttuseuraa?

Jos olet 50+ seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva ihminen ja kaipaat luottamuksellista sekä anonyymiä keskustelua vertaisen kanssa, voit soittaa **SENIORILUURIIN** tiistaisin klo 13.00–15.00 ja perjantaisin klo 18.00–20.00, p. 045 255 8301 (pvm/mpm).

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

Tervetuloa myös Sateenkaariseniorien tapaamisiin Ruusukortteliin (Puistokatu 11) Sateenkaarisenioreiden vertaisryhmät on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka kokevat kuuluvansa sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Ryhmät ovat luonteeltaan vertaistuellisia, ja niiden aikana keskustellaan osallistujille tärkeistä aiheista. Toimintaa suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

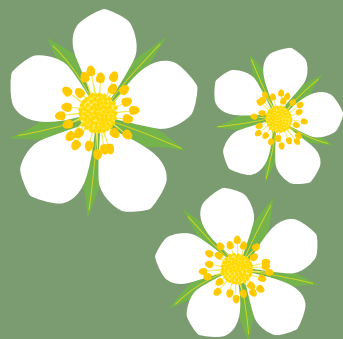
Lisätietoja: turku@sateenkaariseniorit.fi
sateenkaariseniorit.fi/ryhmatoiminta/paikallistoiminta/turku

Kirkon keskusteluapu

Lisätietoa: evl.fi/kirkonkeskusteluapu

- **Palveleva Puhelin**, p. 0400 221 180 Avoinna joka ilta klo 18.00–24.00.
(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)
Kaipaatko apua? Ota yhteyttä palvelevaan puhelimeen.
Palvelevan puhelimen päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia, koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.
- **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.

Vapaaehtoistoiminta



TARVITSETKO SAATTAJAN?

Saattaja- ja asiointiapu esim. tämän esitteen tapahtumiin

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

SPR Turun osasto



Kulttuuriystävätoiminta

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

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa

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

Yhteistyökumppaneitamme ovat mm. monet museot, Aboa Vetus & Ars Nova, Turun Taidemuseo, Wäinö Aaltosen museo, Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Biologinen museo, Sibelius-museo, Ett Hem museo, Luostarinmäen Museokortteli, Turun Linna ja Forum Marinum. **Teatterikumppaneitamme** ovat Turun Kaupungin-teatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI ja Turun ruotsalainen teatteri. **Musiikkia** tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro.

Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy!

Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgiakävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin palvelukeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

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

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

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



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

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

Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta.
Vapaaehtoiset avustajat eivät tee hoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä eivätkä kuljeta asiakasta omalla autollaan.

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

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

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 57–58.

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

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



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

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

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

Vapaaehtoiset avustajat eivät tee hoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä eivätkä kuljeta asiakasta omalla autollaan.

Yhteistyö

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta



Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kysy lisää Muistikaveri -toiminnasta

Muistiohjaaja Heidi Huuskonen p. 040 673 3829

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Senioripysäkki – Voimavarapiste Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

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

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.

–Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi tai keskustelupariksi yli 65-vuotiaalle?

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista (max. 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, oma tai läheisen sairastuminen. Tukihenkilönä tärkein roolisi on kulkea rinnalla vaikean elämänmuutoksen kohdanneelle tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tuki voi olla esim. rohkaisua kotoa lähtemiseen, yhdessä tekemistä tai uusiin paikkoihin tutustumista.

Voit myös toimia lyhytkestoisemman keskustelutuen vapaaehtoisena, jossa toimit keskusteluparina 3–6 kertaa.

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

Kevään vapaaehtoistoiminnan koulutusstartti uusille vapaaehtoisille järjestetään ti 10.3.2026. Koulutus ei sido sinua vielä mihinkään.

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

Tervetuloa vapaaehtoiseksi Varhalle

Vapaaehtoistyö tuo iloa ja merkitystä tekijälleen. Vapaaehtoisena voit lisätä lähimmäisesi hyvinvointia tarjoamalla hänelle kokemuksia ja elämyksiä arjessa. Vapaaehtoisena voit myös ehkäistä yksinäisyyttä.

Vapaaehtoisena voit kehittää taitoja ja osaamista, jotka eivät ehkä muualla pääse esiin. Vapaaehtoisuus ei kuitenkaan vaadi erityistä asiantuntemusta – toimit ihmisenä ihmiselle. Voit toimia vapaaehtoisena yksin tai ryhmässä, kerran tai säännöllisesti – omien toiveidesi mukaan.

Kiinnostaako sinua toimia vapaaehtoisena?

Ota yhteyttä siihen yksikköön, jonka kanssa haluaisit tehdä yhteistyötä.

varha.fi/fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut

Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!



Avustajakeskus

www.avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat

Susanne Simola, p. 0400 239 806 / Turku

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

Satu Heinonen, p. 041 445 9392 / Turun ympäristökunnat

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa.

Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 euron kulukorvauksen.

Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistätymistilaisuuksiimme.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Osallistu maksuttomiin koulutuksiimme!

AVUSTAJASTARTTI

Liedossa 7.2.2026 klo 10.00–17.00

Verkossa 14.–15.4.2026 klo 16.30–20.00

Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta!

Avustajastartissa opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Startin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi muistikaveriksi.

AVUSTAJAKURSSI

Turussa 2.–5.3.2026

Laajasti tietoa, taitoa ja kokemuksia!

Avustajakurssilla opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Ohjelmassa mm. vammaisjärjestöjen toimintojen sekä kunnan tukipalveluiden esittelyjä ja liikunta-, näkö- ja kehitysvammoihin liittyviä kokemuspuheenvuoroja. Saat tietoa myös muistista ja muistiasiakkaan kohtaamisesta, avustamisen teoriasta sekä pääset harjoittelemaan pyörätuolin käsittelyä ja näkövammaisen opastamista. Kurssin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi muistikaveriksi.

Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin tai Avustajakurssille!

Ilmoittaudu kotisivun linkin kautta (avustajakeskus.fi -> Koulutukset ja kurssit) tai soittamalla palvelunumeroomme 02 251 8549 ma-to klo 13.00–15.00.

Muistiyhdistys, Muistiluotsi: ryhmänohjaajat ja muistikaverit



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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

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

Muistiyhdistys, Muistiluotsi: Muistiaktiivit

Kysy lisää: p. 040 527 1665, marjut.aalto@muistiturku.fi

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

Tule tsemppariksi Yhdessä kotikulmilla -toimintaan!



Ikäinstituutti

YHDESSÄ kotikulmilla

Tsempparina aloitat iäkkäille suunnatun Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyt. Et tarvitse aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta.

TaloTsempparina toimit Kotikulmilla-ryhmän ohjaajana talokohteen kerhohuoneella, asukas- tai kylätalolla tai naapuruston tilassa. Suunnittelet ohjelman yhdessä osallistujien kanssa.

KävelyTsempparina ohjaat Hyvän mielen kävelyitä yksittäisessä talokohteessa, naapurustossa tai muulla alueella. Kävelyillä voidaan myös vaikkapa jumpata tai kahvitella kävelyn päätteeksi.

Sinut opastetaan alkuun maksuttomassa TaloTsemppari-valmennuksessa tai KävelyTsemppari-perehdytyksessä. Saat myös Ikäinstituutin Kotikulmilla-tiimin tuen, aloitusmateriaalia, yhdessä tekemisen vinkkejä kuukausittain sekä lisäkoulutusta.

Ilmoita kiinnostuksestasi:

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

Turun kaupungin liikuntapalvelut



Haluaisitko toimia Vertaisliikuttajana muille ikääntyneille?

Vertaisliikuttaja-koulutus pe 13.2., 27.2., 6.3. ja 13.3.2026 klo 10.00–14.00. Neljä kertaa kestävä kurssi järjestetään Iso-Heikin palvelutalolla, Revontulenkatu 4. Koulutuksessa perehdytään vertaisohjaaja-tasoisesti mm. ikääntyneiden liikunnan ohjaamisen perusteisiin, kuntosali-harjoitteluun sekä voimaa ja tasapainoa kehittävän jumpan ohjaamiseen. Koulutuksessa valmistut ”Vertaisveturiksi” ja voit jatkaa vertaisohjaajana ikääntyneiden liikunnan parissa eri tahoilla.

Kysy lisää/ilmoittaudu mukaan: paivi.mecklin@turku.fi tai 050 554 6218.

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötalon katutaso.
p. 044 536 7741, vanhustuki.fi
Toimisto on avoinna ma-ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00.

Järjestämme kevään 2026 aikana **neljä vapaaehtoistoiminnan alkuinfoa** yhdistyksemme toimistolla. Alkuinfossa pääset tutustumaan matalalla kynnyksellä yhdistyksen eri vapaaehtoistoiminnan muotoihin ja pohtimaan mikä sopisi juuri sinulle. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa.

Alkuinfoja pidetään seuraavasti:

- 24.2. klo 16.30–18.30, etäinfo
- 24.3. klo 13.00–15.00
- 21.4. klo 16.30–18.30
- 19.5. klo 16.30–18.30

Ilmoittaudu mukaan nettisivuillamme tai soittamalla p. 045 613 8839.

Tukiystävätoiminta

Toimiessasi ystävänä yksinäiselle yli 70-vuotiaalle ikäihmiselle, voit tuoda iloa ja seuraa säännöllisillä vierailuilla tai puheluilla kaksi kertaa kuukaudessa. Vaihtoehtoisesti voit toimia kertaluontoisena auttajana yli 70-vuotiaalle ja valita auttamiskeikat oman aikataulusi ja mielenkiintosi mukaan. Lisätiedot: p. 040 709 0073

Kuntoilukummitoiminta

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

Lukulähettilötoiminta

– lähde lukemaan palvelutaloihin!



Kirjaston vapaaehtoiset lukulähetit vierailevat palvelutaloissa lukemassa ikäihmisille tai vammaisille.

Tule kuulemaan kirjaston lukulähettilötoiminnasta!

Tavataan kirjaston aulassa ja siirrymme yhdessä kokoustilaan.

Ke 28.1. klo 17.00–18.00 Runosmäen kirjasto

Ke 18.2. ja 25.3. klo 17.00–18.00 Pääkirjaston uuden puolen aula

Monikielisen kielikahvilan vapaaehtoinen vetäjä

Puhutko jotakin kieltä sujuvasti? Kirjaston monikielinen kielikahvila tarjoaa rennon ja vapaamuotoisen kohtaamispaikan kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Tule vapaaehtoiseksi vetämään kirjaston kielikahvilan pöytää jollakin kielellä. Kaikki kielet ovat tervetulleita!

Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi pöydän vetäjäksi sähköpostitse:
tieto.kaupunginkirjasto@turku.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Varsinais-Suomen piiri

MLL:n Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia **vapaaehtoistoiminnan koulutuksia**. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa varsinaissuomenpiiri.mll.fi.

MLL:n mummi- ja vaaritoiminta

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

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

Vertaisviestijä, innosta senioreita liikkumaan!



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

Välität viestiä esimerkiksi asuinalueellasi ja lähipiirissäsi ikääntyneille, jotka kaipaavat mukavaa liikkumista ja yhdessäoloa. Vertaisviestijöille järjestetään kivoja tapaamisia parin kuukauden välein.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan sähköpostilistalle:

mira.berg@kotikunnas.fi, p. 044 082 0256

Seuraa Liiku lähellä -hankkeen kuulumisia: facebook.com/liikulahella.

Tule vapaaehtoiseksi mummun ja vaarin tuvalle!



Ota meihin yhteyttä:

p. +358 44 794 5708 (p. +358 44 493 8588)

miia.koskinen@sos-lapsikyla.fi

SOS-Lapsikylän **Mummun ja vaarin tupa** on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille ikäihmisille. Tuvalla valmistetaan yhdessä ruokaa ja vietetään aikaa leikkien ja erilaisten touhujen parissa. Mummun ja vaarin tuvalle lapset tulevat aina vanhempiensa kanssa. Menossa mukana on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä.

Tupailtaa vietetään yhtenä arki-iltana viikossa koko kevään, aina kesäkuun puolelle asti. Turun seudulla tupia löytyy Turusta, Raisiosta ja Kaarinasta. SOS-Lapsikylän vapaaehtoisena voit osallistua myös muihin toimintoihimme kuten tapahtumiin ja nuorten työelämävalmennukseen!

**Varaisovanhempana toimimisesta kiinnostunut,
olethan meihin rohkeasti yhteydessä!**

Tutustu lisää: sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa

Facebook: SOS-Lapsikylä Turun seutu

Instagram: @soslapsikylaturunseutu

SPR Maaria-Paattisten osasto



Jäkärän puistokatu 18, 20460 Turku
p. 040 754 3990 (aukioloaikana)
merja.nurmio@osasto.punainenristi.fi

Ryhdy vapaaehtoiseksi

Meillä Myötätuulessa on Terveyspiste-, Hyvinvointikahvila- ja Kirpputoritoimintaa. Iloiseen joukkoomme kaipaamme uusia vapaaehtoisia kahvinkeittoon, pieneen vaatehuoltoon ja seurustelemaan kävijöittemme kanssa ja tietysti myös toteuttamaan ja järjestämään ohjelmallisia tuokioita asiakkaittemme iloksi ja hyödyksi. Terveyspisteeseen mittaamaan verenpaineita ja olemalla tukena asiakkaillemme eri elämänvaiheissa.

Jos olet valmis jakamaan aikaasi ja ideoitasi ota yhteyttä pj Merja Nurmioon, niin saat lisätietoja toiminnastamme.

SPR Turun osasto



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

Ystäväkurssuja järjestetään keväällä Kauppiaskadulla, kysy ajankohtia!

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

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

Etsitkö vapaaehtoistoimintaa musiikin parista?



Turun KaraokeKlubin toiminta perustuu vapaaehtoiseen toimintaan musiikin avulla erilaisissa eläkeläisille tarkoitetuissa tilaisuuksissa. Me laulatamme yhdessä yleisöä tai kannustamme yleisön löytämään oman elämänsä lauluäänen. **Etsimme joukkoomme laitteiston kantajia tai lisää käsiä yhteisen hyvän äärelle.**

Lisätietoja: Turun KaraokeKlubi ry, sihteeri Eeva-Liisa Suominen
p. 050 556 1102, elsuominen@gmail.com

Henrikinkirkko



Peltolantie 2
Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marjukka Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163

Oletko innokas kattaja ja haluat luoda visuaalisesti miellyttävän ruokailutapahtuman toisille? Kaipaamme apukäsiä ruokasalin puolelle.

Tule vapaaehtoiseksi Pastapäivään Henrikinkirkolle, joka toinen torstai parittomilla viikoilla klo 9.00–14.00. Pääset mukavaan porukkaan toteuttamaan yhteisöruokailua muille ihmisille.

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



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

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

Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimiva Turun Siskot ja Simot -toiminta



**SISKOT
SIMOT**

Turun Siskot ja Simot
menovinkit@kotikunnas.fi
p. 045 7750 0068, 045 7750 0197
Facebook: @TurunSiskotjaSimot

Tervetuloa mukaan kertaluonteisille välittämisen keikoille – sopii myös kiireisille!

Keikkailu tuo iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään. Erilaiset pop up -hyvänmielen tempaukset sopivat monenikäisille. Voit osallistua yhteen, pariin tai vaikka jokaiseen tempaukseen. Yksi välittämisen keikka vie yleensä aikaa pari tuntia. Sinulla ei tarvitse olla erityisosaamista. Keikkailemme porukalla ja opastamme tehtävään aina keikan alussa. Joillekin keikoille on mahdollista osallistua myös kotoa käsin.

Kaikille avoimet välittämisen keikat voivat olla esimerkiksi

- hemmottelu- ja visailuhetkiä palvelutalon asukkaille
 - pihapelitempauksia kerrostalon seniori-ikäisille asukkaille
 - tanssi- ja/tai rupatteluseurana olemista senioridiscossa
 - keskusteluseurana olemista yksinäisille senioreille suunnatuilla luontoretkeillä
 - tapahtumien yleisoppaana toimimista tai narikka-apuna toimimista
- Joillekin keikoille voi osallistua myös kotoa käsin, esim. ottamalla osaa jokajouluihin Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan.

Voit osallistua kaikille avoimille välittämisen keikoille tai voit myös itse ideoida kertaluonteisen hyvän teon tempauksen. Meiltä saat tukea ideointiin ja toteutukseen. Keikkailemaan voi lähteä yksittäinen henkilö tai vaikkapa eläkeläiskerho. Keikkoja voidaan toteuttaa ympäri Turkua sekä muualla Varsinais-Suomen alueella.

Tervetuloa mukaan Turun Siskot ja Simot -sähköpostirinkiin, jossa kerromme aina seuraavista kaikille avoimista välittämisen keikoista, joihin voit halutessasi osallistua. Emme tuki sähköpostiasi, viestiä emme lähetä edes joka kuukausi ja ringistä pääsee pois ilmoittamalla siitä meille. Rinkiin pääset mukaan lähettämällä sähköpostia Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöille osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi. Tulossa mm. pelitreffejä vanhustentaloon sekä joulupostia ikäihmisille -kampanja.

Tulevia keikkoja ovat esim.

- pe 13.2. ja 20.3. klo 13.00–15.00 Senioridiskot Vimmassa
- ti 17.2. klo 12.30 Laskiaistiistain tempaus Omaishoitokeskuksessa

Mietinnässä myös mm. lautapelitreffejä!

**Tervetuloa mukaamme porukalla ilahduttamaan vanhuksia
– palkkiona on iloinen mieli ja mukava yhteisö!**

facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

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

Jos et käytä Facebookia, voit aina olla suoraan yhteyksissä eri tahoihin ja kysyä vapaaehtoistoinnasta heiltä – tervetuloa mukaan!

Turun seudun valikkoryhmässä mukana olevat tahot tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia tehdä vapaaehtoistoimintaa. Monipuolisista tehtävistä jokainen voi löytää itselleen tavan olla mukana.

Pienetkin välittämisen teot ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Ne osoittavat teon kohteena olevalle, että hänestä välitetään ja että hän on välittämisen arvoinen.

PIDÄ HUOLTA -kansiot

Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehtävän?

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

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 18 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko linja-autot haluamaasi kohteeseen.
Löydät selkeät ohjeet runkolinjoista osoitteesta
foli.fi/fi/selko/runkolinjasto.**

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kevään menovinkit senioreille 2026 -esitteen toteutus:

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

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Painotalo Painola | PAINOS 4500 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne kesän esitteeseen?
Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi**