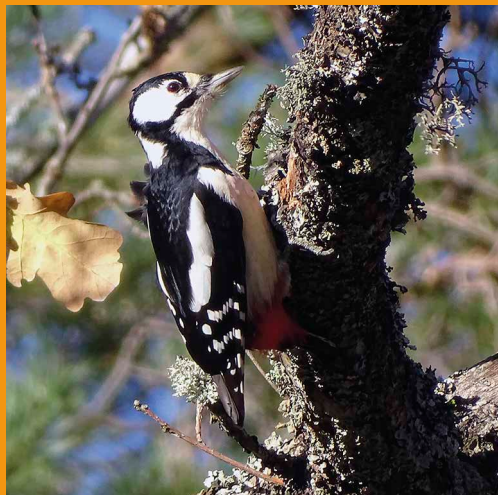




1.10.2022–31.1.2023

Syksyn ja talven menovinkit senioreille



Liikkuva resurssikeskus -hankkeen julkaisu 2022



Hei,

käsissäsi olevassa Menovinkit-esitteessä on esimerkkejä erilaisista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä, jotka ovat avoimia kaikille kotona asuville turkulaisille senioreille. Toivottavasti löydät itseäsi kiinnostavaa tekemistä näistä monipuolisista syksyn ja talven **(1.10.2022–31.1.2023)** toiminnoista.

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

Jos et syystä tai toisesta pysty tai uskalla lähteä yksin toimintaan mukaan, tutustu esitteen loppupuolella oleviin vapaaehtoistoiminnan sivuihin. Siellä on tietoa koulutetuista vapaaehtoisista, joiden kanssa on turvallista lähteä tämänkin esitteen menoihin mukaan. Vapaaehtoistoiminnan sivuilta löytyy tietoa myös Sinulle, joka haluaisit itse toimia vapaaehtoisena.

Menovinkit-esitteen ilmestymistä tuetaan Veikkauksen tuotoilla. Veikkaus tukee myös monien esitteessä olevien järjestöjen toimintaa.

Esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan sekä vapaa-aikatoimialan kanssa. Kiitos Veikkaukselle, Turun kaupungille, kaikille esitteessä mukana oleville järjestöille, yhdistyksille, seurakunnalle sekä vapaaehtoisille yhteistyöstä!

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



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU



SISÄLTÖ

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



*MERKKAA
omat menot!*

SUURALUEET

Keskusta.....	6
Varissuo–Lauste.....	28
Skanssi–Uittamo.....	29
Runosmäki–Raunistula.....	34
Maaria–Paattinen.....	37
Pansio–Jyrkkälä.....	39
Nummi–Halinen.....	40
Länsikeskus.....	43
Hirvensalo–Kakskerta.....	46

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta.....	50
Virkistysmahdollisuuksia kotiin.....	53
Muut ilmoitukset.....	56

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?.....	70
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaатko ystävää?.....	72
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?.....	75
Kertaluonteinen vapaaehtoistoiminta.....	83

Liikkuva resurssikeskus huristelee pitkin Turkua ja Varsinais-Suomen aluetta tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään



Auton luona tapaa niin järjestöjen kuin kaupungin työntekijöitä. Meiltä saa tietoa kaupungin ja järjestöjen palveluista, eri tahojen tarjoamista tekemisen vinkeistä sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Kun bongaat automme, tervetuloa aina juttusille niin iloissa kuin suruissa ja kertomaan omien kuulumisten lisäksi myös alueen kuulumisia! Paikalla on mahdollisuus myös palveluohjaukseen.

Keväällä kuljimme yhteiskierruella Turun kaupungin vanhusneuvoston kanssa – ja nyt onkin aika kutsua kiertueella tavatut ja muut turkulaiset seniorit **Turun kaupungin vanhusneuvoston ja Liikkuvan resurssikeskuksen yhteiskierruuden päätöstilaisuuteen – SYYSKONSERTTIIN.**

Konsertissa Turun kaupunginteatterin lämpiössä pe 14.10.2022 klo 13–14.30 Arto Nuotio & Janiina Lehtonen laulavat lauluja ystävydestä, rakkaudesta ja välittämisestä Ville Mäkimattilan säestyksellä.

Sisäänpääsy vain ilmoittautuneille. Pullakahvit sisältyvät maksuttomaan konserttiin.

Paikkoja on rajoitetusti. Ilmoittaudu 3.–12.10.22 puhelimella tai sähköpostilla: menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse arkisin klo 10–15 p. 045 775 00197.

Vanhusneuvosto on vienyt kiertueella tulleita asioita eteenpäin, ja sen lisäksi järjestämme toiveiden ja tarpeiden mukaisia tilaisuuksia ja Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkkejä. Kannattaa tutustua mm. eri tahojen yhteistyössä järjestämään **vanhusten viikon ohjelmaan** esitteen sivulta 58 sekä valtakunnallisen omaishoitoviikon pysäkkeihin esitteen sivulta 67. Omaishoitoviikon pysäkit järjestetään Turun Seudun Omaishoitajat ry:n sekä Turun kaupungin omaishoidon ohjaajien kanssa.

Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, tule Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkillä juttelemaan. Yhdessä voimme pohtia, mikä olisi juuri Sinun juttusi. Tervetuloa!

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



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Senioripysäkki, Tukenasi ry



Kauppiaskatu 11 C 27
tukenasi.fi

Senioripysäkillä tarjoamme maksutonta tukea yli 60-vuotiaille elämän käännekohtiin.

Senioripysäkin Glögitilaisuus pe 9.12.22 klo 12–13.30

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tunnelmasta ja yhdessäolosta oman aikataulusi mukaan. Samalla saat mahdollisuuden tutustua toimintaamme.

Senioripysäkin terapeutitiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja pienryhmiä (max. 6–8 hlöä)

Ryhmässä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja menetyksiin sekä ikääntymiseen liittyviä asioita. Erilaisia määräaikaista ryhmiä alkaa kautta vuoden.

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

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

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

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

Turun filharmoninen orkesteri



TURUN FILHARMONINEN ORKESTERI
ÅBO FILHARMONISKA ORKESTER

Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9

Lipunmyynti ti–pe klo 12–17.

Puhelinpalvelu ma–pe klo 9–15.

P. 02 262 0333, kulttuuri.myynti@turku.fi

Paikallisliikenteen linjat nro 1, 20 ja 403 kulkevat Konserttitalon edestä.

Pysäkin nro 18 – Konserttitalo. Konserttiliput eläkeläisille alk. 22,50 €.

Konserttipöimintoja:

7.10. klo 19 Jaakko Kuusisto in Memoriam

13.–14.10. klo 19 Klarinettijuhlat

3.11. klo 19 Requiem

10.–11.11. klo 19 Fantastinen sinfonia

17.–18.11. klo 19 Bardista boleroon

24.–25.11. klo 19 Kalevalan jäljillä

1.–2.12. klo 19 Rachlin & McElravy

9.12. klo 19 Joulutulee laulaen

Verkkokonsertit:

Turun filharmoninen orkesteri lähettää konsertteja suorana verkkosivujensa www.tfo.fi kautta. Myös kaikki aikaisemmat konsertit ovat katsottavissa videoarkistosta. Verkkokonsertit ovat maksuttomia.

Punainen Risti



Punainen Risti
Turun osasto

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A

sprturku.fi

p. 046 920 4142 (ma–to 10–14)

Virkistyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa ja jutustelua parillisten viikkojen maanantaisin klo 13. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. **Käsityökerho** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Omaishoitajille on ohjelmaa kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12. Kohtauspaikka, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa sekä vertaistukiryhmä. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Muistiyhdistyksen Muistijumppakurssi

Tervetuloa muistijumppakurssille marraskuussa.

Kurssi koostuu kuudesta kerrasta ja kokoontuu torstaisin klo 14–15.30

Turun pääkirjastolla. Kurssilla käsitellään aivoterveysteen liittyviä teemoja ja tehdään käytännön harjoituksia. Kurssi on maksuton.

Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille, joille ei ole todettua muistisairautta.

Kurssille on ilmoittauduttava etukäteen to 20.10.2022 mennessä:

p. 044 2020 533 tai toimisto@muistiturku.fi

Kulttuuribrunssi muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen

Varsinais-Suomen Sydänpiirin tiloissa, Eerikinkatu 27 A.

Ma 10.10.2022 klo 10–11.30. Tarjolla kahvia ja purtavaa.

Tilaisuuden aiheena sukututkimus.

Ilmoittautumiset ma 3.10. mennessä:

laura.tyopponen@muistiturku.fi tai p. 040 167 4946.

LUCKAN

LUCKAN

Kielikylpykahvit Luckanilla

Haluatko harjoitella ruotsia ilman kurssimaksua, läsnäolopakkoa tai läksyjä?

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

Tervetuloa mukaan, kahvittelemme syyskuusta toukokuuhun!

Mukaan voi tulla koska tahansa, ensimmäinen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 15.00–16.30, toinen keskiviikkoisin klo 17.30–19.00.

Pidämme lyhyen tauon joulun ja uudenvuoden aikoina.

Paikkana on ruotsinkielinen infopiste Luckan, Aurakatu 1 H.

Jos haluat lisää tietoja, ota yhteys Luckaniin: p. 02 233 1986 tai abo@luckan.fi.

Läntinen Pitkäkatu 33, p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi
Kuukauden tapahtumakalenteri saatavissa mm.
yhdistyksen toimistolta ja tapahtumista sekä kotisivulla.

Kaikille avoin ja maksuton toiminta:

Ryhmätoimintaa arkisin yhdistyksen toimistolla

- Ma klo 13–14.30 Bingo parillisilla viikoilla ja Tietoisku parittomilla viikoilla 12.12. asti
Ke klo 10–11.30 Levyraati ajalla 19.10.–23.11.
Ke klo 13–15 Käsityökerho 14.12. asti
To klo 13–14.30 Ikivireät keskusteluryhmä 15.12. asti
To klo 13.15 Avoin yksinäisten vertaisryhmä parittomilla viikoilla 1.9.–20.12.
HUOM: viikolla 39 ja 51 ryhmä kokoontuu ti (27.9. ja 20.12.) klo 15–17.
Pe klo 10–11.30 Pelikerho (ei 18.11.)

Muita tapahtumia yhdistyksen toimistolla

- Ke 5.10. klo 10–11.30 Kekrin viettoa. Ilmoittaudu viimeistään ma 3.10. toimistolle.
Ti 18.10. klo 13–14 Info yhdistyksen toiminnasta.
Ti 25.10. klo 13–14 Syntymäpäiväkahvit lokakuussa syntyneille.
Ilmoittaudu 20.10. mennessä toimistolle.
Ti 1.11. ja 8.11. klo 13–14.30 Aarrekartta – tie unelmien toteutumiseen.
Tehdään omat aarrekartat.
Ti 22.11. klo 13–14 Syntymäpäiväkahvit marraskuussa syntyneille.
Ilmoittaudu 16.11. mennessä toimistolle.
Pe 2.12. klo 13–14.30 Juhlistetaan Itsenäisyyspäivää.
Ilmoittaudu ma 28.11. mennessä toimistolle.
Ti 20.12. klo 13–14 Syntymäpäiväkahvit joulukuussa syntyneille.
Ilmoittaudu 15.12. mennessä toimistolle.
Ma–ke ja pe klo 9–15 Black Friday kierrätystavaroiden myyntiä
sekä to 12–15 yhdistyksen hyväksi teemalla ”Maksa mitä jaksat”.

Tapahtumia Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11

- Ma klo 13–14 Sitä sun tätä -yhdessäoloryhmä 3. krs
talvipuutarhassa 16.12. asti.
To klo 14–15 Tuolijumppa liikuntasalissa 15.12. asti.
Ti 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 14–15.30 Vanhustuen iltapäivä ohjelmallinen iltapäivä.
Maksuton sisäänpääsy, kahvi 3 €.

Muut tilaisuudet

- Pe 14.10. Retki Lehmirannan lomakeskukseen.
Kaikille avoin, maksullinen retki.
Su 23.10. klo 13–14.30 Letunpaistoa Ruissalossa.
Ilmoittaudu ke 19.10. mennessä toimistolle.
La 5.11. Muotia ennen ja nyt sävelten siivin!
Maksullinen tilaisuus, lippuja toimistolta 3.10. alkaen.
Su 27.11. Teatterimatka Kaarinan teatteriin Terveysteksti -farssi.
Kaikille avoin, maksullinen retki.

Lue lisää... ►

Virkeä vanhuus -luentosarja, Pääkirjaston Studio, tiistaisin klo 13–14.30

Luento- ja keskustelutarjonta hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista täynnä painavaa asiaa. Yhteistyössä kirjasto, Turun kaupungin hyvinvoinnin palvelukokonaisuus ja Turun Seudun Vanhustuki ry. Luentoja voi seurata osoitteessa omakirjasto.fi/ videot.

9.8. Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen.

Aivoterveystietämyksen edistäminen elämänsäkaaren eri vaiheissa on tärkeää jatkuen koko elämän ajan. Oma aivoterveystietämystä voi helposti edistää terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä liikunnalla ja riittävällä unella. Mutta mitä kaikkea muuta aivomme tarvitsevat voidakseen hyvin? Luennoimassa Aivoliiton asiantuntijat Sanna Reuna ja Kirsi Lukka-Aro.

13.9. Digiä kohti. Perustietoa digitaalisista palveluista ja termeistä.

Luennoimassa Turun kaupungin Digiyksikön projektisuunnittelija Sirje Hanski.

11.10. Ikäihmisten yksinäisyys – totta vai tarua?

Näkökulmia ikäihmisten yksinäisyydestä ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin esittelee yksinäisten vertaisryhmien koordinaattori Katri Korvela Turun Seudun Vanhustuki ry:stä.

8.11. Hoitotahto. Mihin tarvitaan hoitotahtoa, ja millainen on hyvä hoitotahto?

Aiheesta luennoimassa ja keskustelemassa ylilääkäri Minna Löppönen.

13.12. Ikääntyneiden lääkehoito. Miten elimistö muuttuu ikääntymisen myötä?

Mitä lääkityksessä pitää ottaa huomioon, ja mitä erityispiirteitä iäkkään lääkehoitoon liittyy? Käydään läpi myös lääkkeiden yhteisvaikutuksia ja keskustellaan siitä, mikä on oikea aika ottaa lääkkeitä sekä muista käytännön asioista. Luennoimassa sairaalafarmasian erikoisfarmaseutti Susanna Lauroma.

Pankkipäivä pääkirjaston Studioon maanantaisin klo 14–15

5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12. Osuuspankin ja Nordean edustajat neuvovat ja opastavat pankkipalveluiden käytössä.

OmaKirjasto- ja Celia-info, pääkirjaston aulan infopiste, maanantaisin klo 10–11

8.8., 12.9., 10.10., 14.11. & 12.12. Huono näkö, heikot kädet, lukihäiriö?

Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi Celian 45 000 äänikirjaa. OmaKirjaston kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti ja maksutta.

Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille

Pääkirjaston Studio 17.11. klo 13–15

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

Seniorijelpin verenpainemittaus, pääkirjaston aula, maanantaisin klo 11–13

Seniorijelpin vapaaehtoiset mittaavat verenpaineen maksutta.

8.8., 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.

Yhteislaulut, pääkirjaston Studio, klo 13.30–14.30

Perinteiset yhteislaulut Timo Rautalan johdolla torstaisin klo 13.30–14.30.

Yhteislauluja voi seurata osoitteessa omakirjasto.fi/videot.

8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 10.11., 1.12. ja 15.12.

Tanssiteatteri ERI



Yliopistonkatu 7

p. 02250 1032

liput@eri.fi, www.eri.fi

CARMEN

Ohjaus ja koreografia Tiina Lindfors

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

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

Esitykset välillä 14.9.–26.11. Esityksistä klo 14 alkavia päivänäytöksiä 29.10., 5.11., 12.11., 19.11. ja 26.11. Huom! 23.10. klo 15. 1 h 20 min, sis. väliajan.

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

LAHJOJEN AIKA

Koko perheen lumoava joulusatu

Pieni Klaara-tyttö raottaa lahjapapereita illan pimetessä. Jouluyö on taikaa täynnä ja lelut puhkeavat elämään tähtitaivaan tuikkeessa. Tinasotilastyttö rakastuu balettiprinssiin ja kaikki lahjat yhtyvät leikkivään tanssiin. Aikakin siirtyy raiteiltaan ja jokainen hetki vie satua yhä lähemmäs ihmeitä – yhä lähemmäs joulun iloa.

Esitykset välillä 1.–20.12. Tanssiteatteri ERissä. 45 min, ei väliaikaa.

Liput Tanssiteatteri ERistä: 20 € aik./13 € lapset/ 55 € (2 aik.+ 2 lasta/ 1 aik. + 3 lasta).

Meillä käy myös saattajakortti.

LÄHITORI Iso-Heikki, tietoa ja toimintaa senioreille!



Tukenasi ry



Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42)

Lähitori toimii yli 60-vuotiaiden turkulaisten kohtaamispaikkana torstaisin klo 13 alkaen (syyskausi päättyy 1.12.2022). Lähitorilla voit osallistua viikoittain vaihtuvaan ohjelmaan ja vaihtaa kuulumisia muiden senioreiden kanssa. Luvassa on monenlaista ikääntyneitä koskevaa tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen.

Kaupungin ikäihmisten palveluohjaaja on tavattavissa klo 13 alkaen sekä ajanvarauksella myös aamupäivisin. Lisäksi viikoittain mahdollisuus osallistua palvelutalon tutustumiskierrokseen.

Loppuvuoden teemoina mm.

- 6.10. Elämänmuutokset ja mielen hyvinvointi,
luennoitsijana Katja Tujunen Tukenasi ry:n Senioripysäkkitoiminnasta
- 13.10. Seniorin lihasvoimaharjoittelu:
Kuntaa, virtaa ja mielenhyvinvointia liikunnasta.
Luennoitsijana Saija Kultala Turun kaupungin liikuntapalveluista.
Luennon jälkeen kiinnostuneet voivat tutustua kuntosalilaitteisiin
Saijan ohjauksessa n. klo 14.30 asti.
- 20.10. Mitä on löytävä vanhustyö? Miten puuttua kaltoinkohteluun?
Mistä saa apua ja tukea?
Luennoitsijana Sanna Jokinen Fingerroosin säätiön Löytävä-toiminnasta
- 27.10. Kelan palvelut, luennoitsijana Kelan asiantuntija
- 3.11. Suru on surevan puolella.
Surusta alustamassa retriitti- ja sururyhmytyön pappi,
rovasti Päivi Vuorilehto
- 17.11. Vietetään Diabetesviikkoa
Asiantuntijana diabeteshoitaja Marjo Grönfors
Lounais-Suomen Diabetes ry:stä
- 24.11. Vinkkejä kodin esteettömyydestä ja apuvälineistä
Toimintaterapeutti Terhi Arola
Turun kaupungin palvelutarpeen arviointiyksiköstä
- 1.12. Testamentti: Mitä tulisi huomioida testamenttia laatiessa?
Luennoitsijana varatuomari, asianajaja Hannu Vehanen

Tarkemmat ohjelmat löydät tapahtumakalenterista www.tukenasi.fi.
Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla.
Noudatamme kulloinkin voimassa olevia koronaohjeistuksia,
joten toimintaan saattaa tulla muutoksia nopeallakin varoitussajalla.
Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 1398 404

Tervetuloa Lähitorille!

Musiikkia ja runoa Turun linnassa



Sunnuntaisin linnan kirkossa klo 15

Järj. kirjasto ja museokeskus

Vapaa pääsy

Hissillä pääsee suoraan kirkkosaliin, joten liikuntaesteisellekin on pääsy mahdollinen. Linnan takaa sataman puolelta pääsee tasaisempaa kulkuväylää pitkin suoraan hissille rollaattorilla ja voidaan tuoda asiakas esim. pyörätuolilla paikalle. Sinne on mahdollisuus ajaa invataksilla ja muutama pysäköintipaikka on myös invapysäköintiin oikeutetuille kulkuneuvoille. Etukäteen voi soittaa linnan lippukassaan numeroon 02 262 0300, ja ilmoittaa liikuntarajoitteisen tulosta.

- 16.10. Futuuri
- 23.10. Turun Laulelman Ystävät ry
- 6.11. Turun Lausuntakerho
- 13.11. Isänpäivä
- 20.11. Lounais-Suomen Musiikkikoulu
- 4.12. Förflikat
- 11.12. Kamarikuoro Melos
- 18.12. Naiskuoro Resonus

Tiistai- ja keuhkonsoertit Wäinö Aaltosen museossa tiistaisin klo 19

Järj. kirjasto ja museokeskus

Vapaa pääsy

- 6.9. Kirill Kozlovski oppilaineen flyygelin äärellä
- 13.9. Nome -jousikvartetti
- 18.10. Panu Sundqvist
- 25.10. Turun kitarafestivaali, Martin Fogel, kitara
- 1.11. Janne Oksanen
- 8.11. Hai-kvartetti Maritta Manner, piano, Klaara Vasara, klarinetti, Antto Tunkkari, sello ja Annaroosa Lampela, pasuuna
- 15.11. Kerim Gribajcevic ja Susanna Suorttanen, viulu, Helinä Nissi ja Sauli Kulmala, alttoviulu, Andreas Helling ja Roi Ruottinen, sello.
- 22.11. Turku Ensemble
- 29.11. Nome -jousikvartetti
- 13.12. Annukka Kuivisto, sopraano Tuuli Lempa, piano

Tanssin iloa kaikille!

Tanssiseura Sekahaku

TANSSISEURA
SEKAHAKU

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

TANSSIKURSSIT PYRKIVÄN URHEILUTALOLLA, Tuureporinkatu 2

Keskiviikkoisin (7.9.–7.12. välisenä aikana) klo 15.30–17.00, PERUSTEET/KESKITASO

7.9. Foksi 1	2.11. Fusku 1
14.9. Foksi 2	9.11. Fusku 2
21.9. Kävelyhumppa/Kävelyjenkka 1	16.11. Bugg 1
28.9. Kävelyhumppa/Kävelyjenkka 2	23.11. Bugg 2
	30.11. Hidas Valssi 1
5.10. Valssi 1	
12.10. Valssi 2	7.12. Hidas Valssi 2
19.10. Tango 1	
26.10. Tango 2	

Hinta/kerta: 9 €/jäsen, 13 €/ei-jäsen.

Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Jäsenille treenikortti 40 € / 5 kertaa tai 80 € / 10 kertaa.

Kysy lisää treeneissä. Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Lisätiedot:

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

Matti Mustajärvi, matti.mustajarvi@sekahaku.net, p. 0400 225 856

Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille

Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry

Liikuntavastaava Matti Sarviranta, msarviranta@gmail.com

p. 040 743 3168

Kokoonnumme torstaisin klo 10–11.10

Unelmien kannas, Urheilupuisto, Betanianskatu 12.

Sisältää kävelyä/sauvakävelyä urheilupuiston kuntoradalla, ulkokuntosalilaitteet, alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Rospuuttokauden kävelyvuoro

Omatoimisilla kävelyvuoroilla pääset reippailemaan liikkautta pelkäämättä. Lisäksi Impivaaran jalkapallohallilla olet suojassa sateelta. Vuorot marraskuun alusta maaliskuun loppuun asti. Vuorot ovat täysin maksuttomia ja avoimia kaikille! Ei ilmoittautumisia. Pääasia, että löytyy halua reippailla myös talvisaikaan. Lähdä mukaan yksin, kaverin kanssa tai isommallakin porukalla!

Kupittaan tekonurmi kenttä 5:

Ti klo 13.00–14.00 ja ke klo 10.00–11.00 (1.10.–29.3.)

Omatoiminen kävelyvuoro lämmitetyllä tekonurmella. Vuorolla ei ole ohjaajaa.

Impivaaran jalkapallohalli:

Ma klo 13.00–14.00 (7.1.–27.3.)

Puhdas pohjaiset kengät mukaan. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Pukukopit käytössä.

VAPI ry ja Happy House



Ursininkatu 11
avoinna ma 12–16, ti 10–15, ke–pe 10–14
p. 040 726 6003

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

Esimerkkejä luennoista ja tapahtumista:

Ke 5.10. klo 12–13.30

Aivoterveys-luentosarja: Arjen ihmissuhteet aivojen ilona

Happy House, Ursininkatu 11, Turku, p. 040 726 6003

Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus.

Ma 28.11. klo 17–18.30

Keskustelutilaisuus: Vammaispalvelujen maakunnallinen kehittämishanke

Happy House, Ursininkatu 11, Turku sekä Zoom ja VAPI ry:n Facebook

Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry

www.lomajavirkistys.fi
lomajavirkistys@saunalahti.fi

Syksyn 2022 toimintaa kaikille ikäihmisille

LIIKUNTA

Kiinalaista Qigong -terveysliikuntaa joka arkitiistai klo 11.45–12.45
Ruusukorttelin liikuntasalissa. Liikunta alkaa tiistaina 6.9. ja jatkuu 13.12. asti
(ei 20.9. eikä 6.12.). Ohjaajana Thea Mantsinen.
Hinta 47 €/ kausi

VIRKISTYSKERHOT

Virkistyskerhot kokoontuvat parillisen viikon arkimaanantaisin
Turun Weikkojen talolla, Mikonkatu 2 (Ruusukorttelia vastapäätä) klo 11.30 alkaen.
Ensin juodaan kahvit ja sen jälkeen seuraa muu ohjelma klo 12–13.

OHJELMA

- 3.10. Voimaa ruoasta. Mistä edullisia proteiineja?
ETT, dosentti Merja Salminen, Gery ry., kertoo ikäihmisille tärkeästä asiasta
- 17.10. Tunnistetaan kotimaiset viljat ja syödään yhdessä uutispuuroa.
Eija Nurmi ja Maisa Saloniemi emännöivät.
- 31.10. Pelimannitrio Eläkööri soittaa ja laulaa reipasta musiikkia.
Triossa soittavat Aimo Ruisniemi, Seppo Vestola ja Veikko Kurppa.
- 14.11. Tunnistatko tuoksut? Hajumuistista kertoo ja hajuja haistattaa Elvi Jalava.
- 28.11. Suosittua Hama- helmiaskartelua yksin tai lapsenlapsen kanssa.
Aika 12–14 (2h). KiA Winqvist opastaa. Hama-helmet ovat lasten suosiossa,
mutta varttuneemmat voivat harjoitella niillä sorminäppäryyttä.
Pienet helmet asetellaan Hama-alustalle ja valmistyö silitetään,
jolloin rakenteesta tulee kestävä.
Kurssimaksuna peritään 3 €, jolla saat alustan omaksi
ja voit jatkaa Hamailua halutettasi kotona.
Ja mikä parasta, voit ottaa mukaan lapsenlapsesi ja voitte yhdessä
jatkaa innostavaa harrastusta kotona, kerhossa opituilla neuvoilla.
- 12.12. Opetellaan erilaista joulutortun taittelua Tainan johdolla.
Nautitaan valmiit tortut kahvin ja joulumusiikin kera.

Löytävä vanhustyö ja Pilke®-toiminta Turussa

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävä vanhustyö ohjaa ja tukee ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin. Palvelu on maksutonta.

Löytävän työntekijä on tavattavissa toimistolla tiistaisin klo 12–14 ilman ajanvarausta. Toimisto sijaitsee osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa.

Pilke®-ryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille.

Toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa.

Toiminta perustuu vertaistukeen ja on ammatillisesti ohjattua.

Lisätietoja: p. 044 975 1610 tai 044 975 1757

Turun kaupungin Ruusukorttelin hyvinvointikeskus



Puistokatu 11 B

p. 040 632 3382

www.turku.fi/ruusukortteli

Kulttuuritapahtumat

Kulttuuritapahtumat ovat maksuttomia.

Baltic Region ry:n musiikkiesitys ma 3.10.2022 klo 14.

Karaoke iltapäivä ke 12.10.2022 klo 14.

Baltic Region ry:n musiikkiesitys ma 17.10.2022 klo 14.

Sirkustaiteilija Pekka Laamanen esiintyy ke 19.10.2022 klo 14.

Turun Konservatorion musiikkiesitys ke 26.10.2022 klo 14.

Baltic Region ry:n musiikkiesitys ma 31.10.2022 klo 14.

Sanna Arell, musiikkia ke 2.11.2022 klo 14.

Päivätanssit, Sari ja Antti Saarinen ke 16.11.2022 klo 14.

Turun Konservatorion musiikkiesitys ke 23.11.2022 klo 14.

Musikaali ja elokuvasävelmiä, pianisti Miika Bergman ke 30.11.2022 klo 14.

Turun Konservatorion musiikkiesitys ke 7.12.2022 klo 14.

Lue lisää... ►

Liikunta

Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3382.

Jokaisessa liikuntaryhmässä/toiminnassa asiakkaalla voi olla kaksi voimassa olevaa varausta kerrallaan.

HUR-laiteperehdytys kuntosalilla

Aikoja varattavissa tarpeen mukaan. Maksuton.

Kuntosalin omatoiminen käyttö

HUR-laiteperehdytyksen käyneille.

Aikoja varattavissa maanantaista perjantaihin.

Hinnat: 5 kertaa 8 € ja 10 kertaa 13 €.

Pirteät Pirkot -ryhmäliikunta

Lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa.

Torstaisin klo 11–11.45. Maksuton.

Vetreät Veikot -ryhmäliikunta

Monipuolista liikuntaa ja pelejä mukavassa porukassa.

Tiistaisin klo 13–13.45. Maksuton.

Tasapaino paremmaksi

Tule mukaan haastamaan ja kehittämään tasapainoa.

Tiistaisin klo 11–11.45. Maksuton.

Jalkoihin voimaa -jumppa

Lihaskuntoharjoitteita jaloille.

Tiistaisin klo 10.15–10.45. Maksuton.

Rentouttavaa lihashuoltoa

Rauhallista ja rentouttavaa venyttelyä.

Tiistaisin klo 14–14.30. Maksuton. Alkaen 1.11.2022.

Koko kehon kiertoharjoittelu

Lihaskuntoa ylläpitävää ja vahvistavaa kiertoharjoittelua.

Perjantaisin klo 10–10.30. Maksuton. Alkaen 4.11.2022.

Leikkituokio aulassa

Vireyttä ja energiaa peleistä ja leikeistä.

Torstaisin klo 13–13.30.

Kädentaidot

Ilmoittaudu etukäteen puh. 040 632 3382. Päivämaksu 2,50 € tai kurssimaksu 5 €. Lukukausimaksu 25 €. Voit osallistua maksulla Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskusten kädentaitojen toimintaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Neulahuovutusta

Tehdään pieni koriste (esim. koru, kassikoru tai tonttu) villasta neulalla pistelemällä. Tarvikkeet paikan päältä. Maanantaisin 3.–31.10.2022 klo 13–14.30. Päivämaksu 2,50 €.

Mosaiikkityöt-kurssi

Koristellaan purkkeja mosaiikkipaloilla. Omat pelti- tai lasipurkit mukaan. Keskiviikkona 19.10. ja 26.10.2022 klo 13–15. Kurssimaksu 5 €.

Vihkon sidontaa

Sidotaan muistivihko eri materiaaleja hyödyntäen. Tiistaisin 1.11., 8.11. ja 15.11.2022 klo 13–15. Kurssimaksu 5 €.

Jouluinen seinäkranssi -kurssi

Luo kaunis seinäkranssi langoista. Torstaisin 3.11., 10.11. ja 17.11.2022 klo 13–15. Kurssimaksu 5 €. Voit tuoda omia villalankoja kurssille.

Vesivärimaalauskurssi

Maalaamme helppoja ohjaajan valmiiksi laittamia asetelmia. Maanantaisin 7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11.2022 klo 9–11.30. Kurssimaksu 5 €.

Jouluinen kirjontatyö -kurssi

Saat itse valita aiheen esim. tonttu tai kynttilä. Keskiviikkona 9.11., 16.11., 23.11. ja 30.11.2022 klo 13–15. Kurssimaksu 5 €.

Kynttilä-paja

Valetaan kynttilä kahvikuppiin. Tuo oma kahvikuppi tai osta paikan päältä. Torstaisin 24.11., 1.12. ja 8.12.2022 klo 9–11. Päivämaksu 2,50 €.

Makramee-enkeli-kurssi

Tehdään makramee-enkeli. Torstaisin 24.11., 1.12. ja 8.12.2022 klo 13–15. Kurssimaksu 5 €.

Omatoiminen ompelu

Tule tekemään omia ompelutöitä. Keskiviikkoisin klo 10–11.30. Maksuton. Ei etukäteen ilmoittautumista.

Turun kaupungin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Reipasta liikuntaa tasapainoa harjoittaen

Maanantaisin klo 10–10.30.

Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24. Maksuton.

Iltapäivän rentouttava hetki venytellen ja virkistyen

Torstaisin klo 12.30–13.

Mannerheimin puisto, Puutarhakatu 24. Maksuton.

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa

Torstaisin klo 14–15. Paavo Nurmen puistotie 9.

Kokoontuminen Paavo Nurmi stadionin tulostaulun edustalla.

Omat sauvat mukaan. Maksuton.

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa

Maanantaisin klo 14–15.

Kokoontuminen K-marketin edustalla, Kanslerintie 10. Maksuton.

Turun taidemuseo

Avoinna ti–pe 11–19, la–su 11–17

Liput: 10 € / 7 € (opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät). Avustajalla ilmainen sisäänpääsy avustettavan kanssa.

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

Lisätiedot: www.turuntaidemuseo.fi

- Greta Hällfors-Sipilä & Sulho Sipilä 16.9.2022–15.1.2023

Greta Hällfors-Sipilä (1899–1974) ja Sulho Sipilä (1895–1949) olivat 1900-luvun alun Suomessa kaksi poikkeuksellisen ennakkoluulotonta taiteilijaa. Näyttely esittelee taiteilijapariskunnan taidetta ja yhteiseloja aina 1910-luvulta 1940-luvulle noin 60 eri kokoelmista lainatun teoksen voimin. Pääsylipun hintaan sisältyvät yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13 ja 14.

- ke 5.10. / 2.11. / 7.12. klo 13 Ajatushetki

Ajatushetkessä tutustutaan taiteeseen ja keskustellaan nähdystä. Opastus on kehitetty muistisairaana tarpeet huomioiden, mutta se soveltuu kaikille kiinnostuneille.





Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 7.9. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Martin srk-talo, ke 14.9. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 21.9. klo 13.00–15.00

Kanttorinkahvila, Martin srk-talo ke 28.9. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 5.10. klo 13.00–15.00

Senioriretki Raumalle ke 12.10. klo 8.00–17.30

Sitovat ilmoittautumiset srk-sihteerille 30.9. mennessä: henri.kirkanen@evl.fi

Lisätiedot samasta sähköpostista.

Ke 12.10. ei kerhoja

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 19.10. klo 13.00–15.00

Kanttorinkahvila, Martin srk-talo, ke 26.10. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 2.11. klo 13.00–15.00

Seniorilounas, Martin srk-talo, ke 9.11. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 16.11. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 23.11. klo 13.00–15.00

Seniorien pikkujoulu ja kanttorinkahvila, Martin srk-talo, ke 30.11. klo 13.00–15.00.

Musiikkia, hartautta ja hyvää jouluista tarjoilua.

Seniorikerho, Martin srk-talo ke 7.12. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Martin srk-talo ke 14.12. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Martin srk-talo, ke 11.1.2023 klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Martin srk-talo, ke 18.1.2023 klo 13.00–15.00

Kanttorinkahvila, Martin srk-talo, ke 25.1.2023 klo 13.00–15.00

MARTIN SEURAKUNNAN DIAKONI

vastaa puhelimeen 040 341 7415 tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–11.00.

Turun tuomiokirkkoseurakunta



Turun
tuomiokirkko-
seurakunta

ARKI JA USKO - KESKUSTELURYHMÄ ELÄKEIKÄISILLE

Arki ja usko -keskusteluryhmässä pohditaan ja keskustellaan aikoinaan rippikoulussa opetettuja kristilliseen uskoon liittyviä aiheita. Teemoja viritellään syksyn aikana uudelleen työntekijän alustuksin sekä yhdessä pohtien ja jakaen. Tässä ryhmässä uskaltaa myös kysyä askarruttavista asioista. Ryhmän kokoontumiset ovat avoimia eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmää ohjaavat seurakunnan työntekijät.

Syksy 2022 klo 13.30 Kabinetti, Eerikinkatu 3.

- 9.9. **Kuka minä olen – kuka Jumala on?** Mika Mäntyranta ja Sofia Niskanen
- 30.9. **Jeesus – ihminen ja Jumala?** Sofia Flinck
- 28.10. **Pyhä Henki – kuka?** Jenni Pihajoki
- 25.11. **Tulevaisuus ja toivo – onko niitä?** Miika Ahola
- 16.12. **Kuolema ja ylösnousemus – mitä kuoleman jälkeen?**
Mika Mäntyranta ja Sofia Niskanen

TUOLIJUMPPA ELÄKEIKÄISILLE (maksuton)

Eerikinkatu 3, 2 krs. juhlasali, parittomat keskiviikot klo 13–13.45.

Syksyn kokoontumiset: 31.8., 14.9., 28.9., 12.10, 26.10, 9.11., 23.11. ja 7.12.

Tervetuloa liikunnanohjaaja Tuula Välimäen vetämään tuolijumppaan oman kunnan mukaan parittomina keskiviikkoina klo 13. Et tarvitse erityisiä välineitä, vaan rento ja mukava asu riittää. Juotavaa tarjolla jumpassa. Voit ottaa myös oman juomapullon mukaan.

TIISTAITREFFIT

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

- Ti 4.10. klo 14.00 **Tulevaisuuden kirkko**
Tuomiorovasti Aulikki Mäkinen
- Ke 2.11. klo 14.00 (HUOMAA päivä!) **Sydänterveys**
Kardiologi Riikka Lautamäki

VIERAILUKÄYNNIT

Tule mukaan vierailukäynneille!

Tilaa kohteissa on paikoin rajoitetusti, joten ilmoittaudu etukäteen.
Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Anneli Leppänen, p. 041 506 9591.

- Ke 12.10. klo 13.00 ja 14.30 **Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3**
Ryhmäkokko max. 20 henkeä.
- Ke 9.11. klo 12.00 ja 13.00 **Kansallisarkisto, Aninkaistenkatu 11**

LOUNASTREFFIT

Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä.
Lisätietoja Mirja Pitkäseltä, p. 0400 521 573

Ti 18.10. klo 12.30 **Ravintola Korkki**, Linnankatu 43

Ti 15.11. klo 12.30 **Grill it Marina**, Linnankatu 32

UUORIKODIN KESKIVIIKKOKERHO on eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahvittelua ja hartaushetki. Kerho kokoontuu parittomina keskiviikkoina. Mukana toteuttamassa kerhoa on seurakunnan vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Tervetuloa!

Syksyn kokoontumiset: 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12. klo 13–14.30.
Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Tuolijumppa (Mäntymäki)

Tiistaisin 6.9.–29.11.2022 (ei 20.9.) klo 14.00–14.45

Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68

Iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Tuolijumppaa piristetään välinein. Ryhmä soveltuu hyvin myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/krt (eläkeläiset ym. 2,5 €/krt). Lisätietoja p. 050 594 7207

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

Tiistaisin klo 12–13.15 18.10.–22.11. 2022

Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla.

Ilmoittautumiset p. 050 594 7207. Osallistuminen 15 €/kurssi + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit.

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna ti-su klo 10–18

Liput 6 € / 2 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 14 €.

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

Lisätiedot turku.fi/apteekkimuseo

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

- **Katetut joulupöydät -näyttely** 27.11.22–6.1.23
 - **Lucian päivä** 13.12.
 - **Ennustuksia uudelle vuodelle Qwenselin vaunuvajassa** 31.12. klo 12–15
-

Biologinen museo

Avoinna ti-su klo 9–17

Liput 6 € / 2 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 14 €.

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

Lisätiedot turku.fi/biologinenmuseo

- **Kappas, kakkaa! -näyttely** 20.11. asti
Pökäle, papana, läjä, kikkare... Mitä kakka kertoo ja voiko siitä olla jotakin hyötyä? Näyttely johdattaa kakan jäljille ja tarjoaa yllättäviäkin näkökulmia jätöksiin ympärillämme.
-

Luostarinmäki

Avoinna 29.8.–31.12. ti-su klo 9–17

Liput 10 € / 4 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 24 €

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

Lisätiedot turku.fi/luostarinmaki

Luostarinmäki on vuoden 1827 Turun palolta säästynyt alue, jonka 200 vuotta vanhat talot ovat yhä alkuperäisillä paikoillaan. Tule tutustumaan entisajan koteihin ja käsityöläisverstaasiin.

Turun linna

Avoinna ti-su klo 10–18

Liput 12 € / 5 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 29 €

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

Lisätiedot turku.fi/turunlinna

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

- **Prinsessan matka -näyttely** 2.11.2022 alkaen. Koko perheen toiminnallisessa näyttelyssä hypätään prinsessa Katariina Jagellonican elämään ja maailmaan.

WAM

Avoinna ti ti, pe-su klo 10–17, ke-to klo 11–20.

Liput 10 € / 4 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 24 €

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

Lisätiedot: wam.fi

- **Liikuttaako** 14.10.22–22.1.23

Teemanäyttely ehdottaa erilaisia tapoja kokea taidetta. Pääosin Turun kaupungin taidekokoelmista valitut teokset liikuttavat katsojia paitsi fyysisesti myös tunnetasolla. Esillä on videoita, installaatioita ja veistoksia sekä maalauksia.

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15

P. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma 14–18, ke 9–12 ja to 9–12.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia. Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa <https://nivelposti.fi/yhdistyksessa-tapahtuu/>.

Yleisöluentoja

Ti 11.10. 18–19 Tyksin kipupoliklinikan psykologi Salla Salo luennoi aiheesta:

Krooninen kipu ja kivunhallinta.

Risto Lahesmaa -sali, Tyksin T-sairaala, Hämeentie 11, Turku.

Luennon voi katsoa jälkikäteen osoitteesta www.nivelverkko.fi.

To 1.12. klo 14.30–16 Lakimies, OTM Kaisa Mähkä luennoi aiheesta:

Edunvalvontavaltuutus

Tarmon Talo, Virusmäentie 10, Turku.

Esteetön kulku sisäpihan kautta.

Huom! Tätä luentoa ei taltioida.

To 6.10.22 **Avoimet ovet yhdistyksen tiloissa** klo 13–17. Kahvitarjoilu.

Ohjelmaa luvassa:

Klo 13–15 **Turun Verkosta virtaa -vapaaehtoiset tarjoavat maksutonta digiopastusta.** Ota oma laite mukaan tai tule muuten kyselemään digilaitteista.

Klo 14 **Niveljumpsaa istuen ja seisten**

Klo 15 **Miniluento: Liikkuminen rollaattorin ja kepin kanssa.**

Luennon pitää Suomen Apuvälinekaupan edustaja.

Edustaja paikalla koko päivän, joten apuvälineisiin voi tulla tutustumaan klo 13–17.

Klo 16 **Luento: Nivelet kuntoon**

– elämää ennen ja jälkeen tekonivelten.

Tuula Vainikainen on asiantuntijoita haastatellut tietokirjailija ja vertainen, jolla on kaksi polven tekoniveltä ja yksi lonkan tekonivel.

Ensietietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen

Fysioterapeutin vetämä ensietietoilta ma 14.11. klo 16.30–18.30 yhdistyksen tiloissa.

Ensietietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilmoittaudu mukaan to 10.11. mennessä.

Vertaisryhmiä

Syksyn lukupiiri yhdistyksen tiloissa kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17–18.30.

Syksyn luettavat kirjat ovat:

Ke 12.10. **Elena Ferranten: Loistava ystäväni**

Ke 9.11. **Patrik Svensson: Ankeriaan testamentti**

Ke 14.12. **Jhumpa Lahiri: Kaima**

Elämäntavat ja hyvinvointi -vertaisryhmä

Kaikille avoimet tapaamiset kerran kuussa tiistaisin klo 16.30–18.00.

Vapaata keskustelua elämäntavoista ja vertaistukea niiden muuttamiseen tai ylläpitämiseen. Kokootumiset ovat ti 18.10. ja ti 22.11.

Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen Senioriklupi-toimintaan!



Turun ammatti-instituutin opiskelijat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista. Lisätiedot toiminnasta: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula p. 040 635 0361.

Syyskauden alussa Senioriklupi kokoontuu Henrikin kirkon kerhotiloissa

Lisätietoa Menovinkit-esitteen sivulla 29.

Syyskauden lopussa ja vuoden 2023 alussa Senioriklupi kokoontuu

Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa, Hovioikeudenkatu 3, Turku

Torstai 10.11.2022	klo 13–14.30	Pelitoimintaa
Torstai 17.11.2022	klo 13–14.30	Aivojumppaa (taukojumpalla)
Torstai 24.11.2022	klo 13–14.30	Tuolitanseja ja keskustelua
Torstai 1.12.2022	klo 13–14.30	Suomi -ryhmätietokilpailu
Torstai 8.12.2022	klo 13–14.30	Aivojumppaa (taukojumpalla)
Torstai 15.12.2022	klo 13–14.30	Jouluaskartelua ja jutustelua
Torstai 12.1.2023	klo 13–14.30	Sanapelejä
Torstai 19.1.2023	klo 13–14.30	Liikunnallista ohjelmaa
Torstai 26.1.2023	klo 13–14.30	Pelitoimintaa

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

VoiTas

– voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Ryhmän jälkeen on tavoitteena jatkaa säännöllistä liikuntaa omatoimisesti. Ryhmän aikana etsitään jokaiselle osallistujalle sopiva jatkoharjoittelupaikka.

VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia ja niihin haetaan täyttämällä hakulomake netissä tai puhelimitse. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa harjoittelusta parhaan hyödyn. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- haluat lisätä liikuntaa arkeesi, mutta et ole löytänyt sopivaa ryhmää
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- olet huomannut lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyt liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään ja liikunnan jatkamiseen kurssin jälkeen

Varissuon jäähallin kuntosali, Kraatarinkatu 4
ma ja to klo 10.30–11.45 (vain 24.10.–15.12)

KuntoVoiTas-ryhmiä järjestetään eri puolilla turkua.

Lisätietoa: www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-ikaantyneille/voitas-voima-ja

Jos et pysty täyttämään hakulomaketta netissä, se voidaan täyttää puhelimitse, p. 044 082 0253

Verkosta virtaa



Verkosta virtaa -vapaaehtoiset järjestävät Varissuon kirjastolla digineuvontaa! Katso lisätietoa esitteen sivulta 50!

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Ulkojumppa

Tasapainoa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta kehittävä helppo ulkojumppa. Tiistaisin klo 14.30–15.15. Tapaaminen Kirjurinpuistossa, Kirjurinpolku 2. Maksuton.

Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen Senioriklupi-toimintaan Henrikin kirkolle!



Turun ammatti-instituutin opiskelijat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista. Lisätiedot toiminnasta: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula p. 040 635 0361.

Viikoilla 41–44 Senioriklupi kokoontuu **Henrikin seurakunnan avoimeen "Olohuone-toimintaan"** Henrikin kirkon kerhotiloihin (Peltolantie 2, Turku)

**Toiminta käynnistyy valtakunnallisella vanhusten viikolla
kerhohuoneilla ja Tähkäpuistossa:**

Maanantai 3.10.	klo 13.30–15	Keskustelu ja muistelu (Ruususali)
Keskiviikko 5.10.	klo 13.30–15	Digitaidot (Kerhotila Silmu)
Torstai 6.10.	klo 13.30–15	Luontopolku (Kerhotila Silmu)
Tiistai 11.10.	klo 13.30–15	Digitaidot (Kerhotila Marja)
Torstai 13.10.	klo 13.30–15	Luontopolku (Kerhotila Marja)
Tiistai 25.10.	klo 13.30–15	Tietovisa (Kerhotila Ruususali)
Torstai 27.10.	klo 13.30–15	Hemmotteluhierontaa ja bingo (Kerhotila Silmu)
Tiistai 1.11.	klo 13.30–15	Musiikkivisa ja liikuntaa (Kerhotila Ruususali)
Torstai 3.11.	klo 13.30–15	Pelit (Kerhotila Silmu)

**Syyskauden lopussa ja vuoden 2023 alussa Senioriklupi kokoontuu
Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa** (Hovioikeudenkatu 3).
Lisätiedot Menovinkit-esitteen sivulta 27.

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

Martin seurakunta



Martin-
seurakunta

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti, ke 7.9. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 14.9. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 21.9. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti, ke 5.10. klo 13.00–15.00

Senioriretki Raumalle ke 12.10. klo 8.00–17.30

Sitovat ilmoittautumiset srk-sihteerille 30.9. mennessä: henri.kirkanen@evl.fi

Lisätiedot samasta sähköpostista.

Ke 12.10. ei kerhoja

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti, ke 19.10. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti, ke 2.11. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 9.11. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 16.11. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 23.11. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti ke 7.12. klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-koti, ke 14.12. klo 13.00–15.00

Seniorien kerholounas, Uittamon srk-koti, ke 11.1.2023 klo 13.00–15.00

Seniorikerho, Uittamon srk-talo, ke 18.1.2023 klo 13.00–15.00

MARTIN SEURAKUNNAN DIAKONI

vastaa puhelimeen 040 341 7415, tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–11.00.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

Tiistaisin 6.9.–11.10.2022 klo 12–13.15

Petreliuksen uimahallin kuntosali (Ruiskatu 2)

Huomio! Ei sovellu pyörätuolin käyttäjälle!

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Ilmoittautumiset p. 050 594 7207. Osallistuminen 15 €/kurssi + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

Torstaisin 8.9.–8.12.2022 klo 9.30–10.00, klo 10.15–11.00 ja klo 11.00–11.30

Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumppassa harjoitteita voi tehdä omaan tahtiin ja soveltaa itselle sopivaksi. Osallistuminen: 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Kortteliklubi

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Kortteliklubi on suunnattu lähialueen kotona asuville senioreille. Korona-ajan takia kokoontumiset vielä tällä hetkellä Valtaojantie 7, Mäkitupatalolla maanantaisin klo 10.30–12. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Katja Torun, p. 040 9401 251.



Skanssin kauppakeskuskävelyt

Maksuttomilla kauppakeskuskävelyillä kilometrejä kertyy noin 2. Kävelyt alkavat ja päättyvät verryttelyjumpalla ja kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa sekä lihaskuntoa, joten koko keho saa monipuolista liikuntaa. Kävelyt sopivat erityisesti senioreille. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua, sillä kauppakeskus on esteetön. Reitti ja jumppahetket ovat suunniteltu niin, että kaikki voivat osallistua itselleen sopivaan tahtiin. Kävelyt ovat ohjattuja, mukana myös vertaisohjaajia.

Kauppakeskuskävelyt perjantaisin klo 9.30–10.30, 12.8.2022 alkaen.
Kokoontuminen kauppakeskuksen uuden neuvotteluhuoneen edessä 1. krs.
Itäparkin sisääntulon oven vieressä, RAY Pelaamon vieressä, SOL Pesulaa vastapäätä.
Bussit: 9, 90, 99, 221. Lisätiedot: p. 050 554 6224

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus



Karviaiskatu 7, p. 050 396 7006
Paljon lisää tapahtumia ja muuta ohjelmaa löydät osoitteesta
www.turku.fi/lehmusvalkama

Kulttuuritapahtumia

Kulttuuritapahtumat ovat maksuttomia.

Päivätanssit ti 4.10.2022 klo 13.00–15.00 Duo Johanna Debrezeni.

Vanhustenviikon päiväohjelma to 6.10.2022 klo 14. Esiintymässä Janne Tulkki.

Musiikkikonsertti to 27.10.2022 klo 13. ”Kari Tapion tunnetuimmat kappaleet” esittää Duo Juhani Virta.

Nenäpäiväjuhla to 10.11.2022 klo 13. Mukana erilaisia taiteilijoita esiintymässä yms. Juhlan juontaa Lassi Lähteenmäki ja Eira Tähtinen.

Pikkujouluilmat to 17.11.2022 klo 18. Luvassa ohjelmaa & tanssia.

Joulutori to 1.12.2022 klo 10–14. Eri myyjät myyvät omia tuotteita.

Joulutarina Leena Laihosen esittämänä pe 16.12.2022 klo 13.

Liikunta

Ilmoittaudu etukäteen p. 050 396 7006. Jokaisessa liikuntaryhmässä/toiminnassa asiakkaalla voi olla kaksi voimassa olevaa varausta kerrallaan.

Ukkojen kuntopiiri maanantaisin klo 13.00–14.00. Maksu kuntosalikortilla.

Vesijumppia tiistaisin ja **vesijuoksua** torstaisin. Kertamaksu 5 €.

Keppijumppa torstaisin klo 9.00–9.45. Ota oma alusta mukaan. Maksuton.

Senioripilates perjantaisin klo 9.00–9.45. Ota oma alusta mukaan. Maksuton.

Tuolijumppa maanantaisin klo 9.30–10. Maksuton.

Kädentaidot

Ennakoilmoittautuminen kaikkiin toimintoihin omatoimikäsitöitä lukuunottamatta, p. 040 632 3371. Lukukausimaksut 25 € tai päivämaksu 2,50 €. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Kangaspuilla kudonta

Tule tekemään valmiiseen loimeen mattoja, pöytäliinoja yms. Kudonta maanantaista torstaihin.

Puutyöt

Omatoimiset puutyöt maanantaista torstaihin. Käytössä tavallisimmat puuntyöstökoneet. Käyttäjät perehdytetään koneisiin. Puutyöperehdytys kuukauden ensimmäisenä tiistaina ja kauden aloituksen yhteydessä 4.10. ja 1.11.2022 klo 10.

Käsityöt

Omatoimiset pienkäsityöt maanantaista torstaihin. Neuvontaa ja ohjausta tarvittaessa.

Ompelu

Omatoiminen ompelukoneen käyttö maanantaista torstaihin. Ohjausta tarvittaessa.

Keskiviikkoaskartelu

Helppoja nopeasti valmistuvia pienaskarteluja keskiviikkoisin klo 14–15.

Perjantaiopaja

Perjantaisin klo 9–13.30 Monipuolisia käsityö- ja askarteluaiheita. Kesto vaihtelee työstä riippuen. 16.9.2022 alkaen.

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Tasapainoliikunta

Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy. Keskiviikkoisin klo 10.30–11.15. Koivulan Srk-talolla, Sävelkuja 3. Maksuton.

Ulkojumppa

Tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo ulkojumppa. Keskiviikkoisin klo 9.00–9.45. Lehmusvalkaman puistopihalla, Karviaiskatu 7. Maksuton.

Ulkojumppa

Tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo ulkojumppa. Torstaisin klo 14.30–15.15. Naulatehtaanpuistossa, Pulttikatu. Maksuton.

Turun kaupungin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Kädentaidot

Tule tekemään käyttö- ja koriste-esineitä. Keskiviikkoisin klo 10–11.30.
Päivämaksu 2,5 €, materiaalmaksu käytön mukaan.
Runosmäen nuorisotila. Piiparinpoltu 13. Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3382.

- 9.11.2022 Vesivärimaalausta: Maalaa oma mielimaaisemasi.
- 16.11.2022 Tehdään heijastimia: syksyn pimeyteen tehdään omat heijastimet.
- 23.11.2022 Makramee-solmutyöt: Solmi koriste seinälle tai oveen.
- 30.11.2022 Kynttiläpaja: Tehdään kynttilöitä kahvikuppeihin. Voit tuoda oman kupin.
- 7.12.2022 Tehdään joulukortteja.
- 14.12.2022 Tehdään joulukoristeita huovuttamalla.
- 21.12.2022 Tehdään puisia joulutonttuja:
Perinteiset joulutontut omaan kotiin tai lahjaksi.
- 28.12.2022 Tulevaisuuden aarrekartta:
Piirretään ja väritetään tulevaisuuden unelmat.

Ulkojumppa

Maanantaisin klo 14.–15.00 jumppaa. Runosmäen kenttä, Stoltinkatu 9.

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa

Perjantaisin klo 14–14.30.
Kokoontuminen Siirinpuiston leikkipaikan vieressä, Virusmäentie 10.

Kävelyä ja jumppaa

Keskiviikkoisin klo 13–14.00 Kokoontuminen K-Marketin piha, Varkkavuorenkatu 34.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Boccia ja curling -ryhmä

To klo 13.30–15 Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4)
Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspainetta, pelata voi joko istuen tai seisten. Lisätietoja: p. 050 554 6222

Satakunnantie 10
p. 050 316 7702

AURALAN KAAMOSVIIKOT

14.11.–2.12.2022

Kaamosviikkojen ohjelmassa on paljon tarpeellista ja hyödyllistä tietoa seniorien arjen tarpeisiin. Kolmen viikon aikana luvassa on mukavaa tekemistä ja kiinnostavia luentoja. Tarkempi ohjelma Auralan nettisivuilla: www.aurala.fi

AURALAN PARLAMENTTI

ma 5.9.–12.12.2022 ja 9.1.–29.5.2023 klo 13.00–14.30

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista aiheista.
Keskustelun ohessa nautitaan kahvista.

AURALAN SENIORISINKUT 60+

pe 26.8.–9.12.2022 ja 13.1.–2.6.2023 klo 13.00–15.00

Tässä ryhmässä ei ole valmista ohjelmaa, vaan toimintaa suunnitellaan osallistujien ideoiden ja toiveiden mukaan. Tartu mahdollisuuteen ja tule mukaan luomaan omalla panoksellasi aktiivista me-henkistä porukkaa!

AURALAN TORSTAIKAFFET

to 8.9.–8.12.2022 ja 12.1.–25.5.2023 klo 11.00–12.30

Tule mukavaan seuraan juttelemaan ja tapaamaan muita kahvikupin äärelle. Rennossa ryhmässä voit halutessasi vetää myös jotakin yhteistä puuhaa tai kertoa vaikka hauskan tarinan.

AURALAN JYTÄLIIKUNTA

ke 7.9.–7.12.2022 klo 13.30–14.30

Tämä ryhmä sopii sinulle, joka nautit liikkumisen riemusta jytämusiikin tahtiin! Auralan nettisivuilta löydät myös paljon muita senioreille sopivia kursseja ja tapahtumia. Tutustu mahdollisuuksiin www.aurala.fi tai tule käymään paikan päällä Auralassa Satakunnantie 10.

Punainen Risti



Turun osasto
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma–to 10–14)

Terveyspiste Runosmäen kirjastossa kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 12–14, Piiparinpolku 13. Verenpaineen mittausta ja keskustelua hyvinvoinnista ammattilaisten kanssa.

Eläkeläistoimintaa Runosmäen ja Raunistulan alueilla, syyskausi 2022

Omaishoitajat-vertaistukiryhmä

Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15.

Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 13–14.30, kahvimaksu 1,5 €

Kokoontumiset: 14.9., 12.10. ja 9.11.

Ystäväntupa

Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15.

Maanantaisin klo 13–15, vuoroviikoin tuoli- ja aivojumppa.

Torstaisin klo 11–13 vaihtelevaa ohjelmaa ja lopuksi srk:n työntekijän hartaus.

Kahvimaksu 2 €. Syyskausi alkaa ma 5.9. ja päättyy 12.12.2022

Raunistulan seniorikahvila eläkeläisille

Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Joka toinen tiistai klo 13, parillisilla viikoilla. Syyskausi alkaa 6.9. ja päättyy 30.11.2022

Vuoden 2023 toimintojen käynnistyminen pääasiassa viikolla 2 (9.1. alkava viikko).

Tiedot löytyvät seurakunnan verkkosivuilta www.turunseurakunnat.fi/maarian-seurakunta ja Lilja-lehdestä.

Eläkeläistoimintaa

Yli-Maariassa ja Jäkärän alueella, syyskausi 2022

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Joka torstai klo 11.30. Jumpan maksu 2 €. Syyskausi alkaa 1.9. ja päättyy 01.12.2022

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Maanantai klo 12.30. Syyskauden kokoontumiset: 5.9., 19.9., 3.10., 17.10. ja 21.11.
Ohjaaja: Anja Skärström

Aikuisten askarteluryhmä, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12.30, parittomilla viikoilla. Syyskausi käynnistyy 13.9.2022.
Ohjaaja: Merja Jalonen

Kotimäen tuolijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12, parillisilla viikoilla. Jumpan maksu 2 €.
Syyskausi alkaa 6.9. ja päättyy 29.11.2022.

Maarian srk:n toiminnasta tiedustelut diakoniatyön päivystysnumeroista
ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7451 tai 040 341 7452.

Tapahtumat

VANHUSTENVIIKON VARASLÄHTÖ

Henrikin kirkolla, Peltolantie 2 (esteetön).
To 29.9. klo 13.00. Alkuehto, yhteislauluja ja lopuksi kahvit.
Ilmoittautuminen 26.9. mennessä:
Marita Rantanen, vanhustyön diakoni, p. 040 341 7313

ELÄKELÄISTEN SYYSTAPAHTUMA

Pe 7.10.2022 klo 11 Yli-Maarian srk-talolla, Mittumaarintie 73.
Vierailijana Förin äijä Markku Heikkilä
Tarjolla keittolounas ja kahvi, tarjoilumaksu 4 €
Bussikuljetus Raunistulasta, Hepokullasta, Runosmäestä ja Jäkärästä.
Ilmoittautumiset ja lisätietoja:
Maarian diakoniapäivystys, ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7451 ja 040 341 7452.

Vuoden 2023 toimintojen käynnistyminen pääasiassa viikolla 2 (9.1. alkava viikko).
Tiedot löytyvät seurakunnan verkkosivuilta www.turunseurakunnat.fi/maarian-seurakunta ja Lilja-lehdestä.

Paattisten seurakunta



Seniorijumppa Paattisilla, srk-talo, Paattistentie 857

Joka toinen keskiviikko klo 10.00 Syyskausi alkaa 7.9. ja päättyy 30.11.2022

Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, diakoni p. 040 341 7370

Maarian Kylätalo Jäkärlässä

Arkeologinkatu 4, 20460 Turku

Tervetuloa kylään Maarian Kylätalolle!

Olemme kaikille avoin kohtaamispaikka ja toiminta on maksutonta.

Toiminta käynnissä viikoittain syyskaudella 16.12. asti.

Tiistaisin **Kylätalo auki** 9–15, maksuton soppalounas tarjolla klo 11–13.

Petankki klo 17.00 Jäkärän urheilukentän hiekkakentällä

Keskiviikkoisin **Yhteinen ulkoilu** klo 10–11 + lenkkikahvit.

Lähtö Kylätalon edestä lenkille.

Torstaisin **Käsityökerho** klo 17–19

Lisätietoja toiminnasta:

p. 044 772 8921 tai p. 041 314 5849, maariakylatalo@outlook.com

Seuraa ajankohtaista tiedotusta: Facebook ja Instagram: Maarian Kylätalo

fingerroos.net/toiminta/maariankylatalo

Maarian Wanhan ajan joulunavaus

Jäkäränaukio, Jäkärän Puistokatu 20

Lauantaina 10.12. klo 14.00 Luvassa jouluista ohjelmaa ja musiikkia, tervetuloa!

Turun kaupungin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Mölkkyä ja petankkia

Tiistaisin klo 14.30–15.30. Pernon kenttä/puisto, Hyrköistentie 28.

Auralan Setlementti

Auralan
Setlementti

JYRKKÄLÄN PELIKERHO

Ti 6.9.–13.12.2022 ja 10.1.–30.5.2023 klo 14.00–17.00 VXY-talolla, p. 050 316 7734.
Innostunut porukka kokoontuu viikoittain pelien pariin ja rupattelemaan rentoon ryhmään. Tervetuloa mukaan!

JYRKKÄLÄN ÄIJÄKERHO

Ke 31.8.–14.12.2022 ja 11.1.–31.5.2023 klo 17.00–21.00 VXY-talolla, p. 050 316 7734.
Rento tapaamispaikka äijille mukavien juttutuokioiden ja tekemisen merkeissä.

PANSION PARLAMENTTI

Ti 6.9.–29.11.2022 ja 10.1.–29.5.2023 klo 12.00–13.30 ME-talolla, p. 050 316 7734.
Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista.
Yhteisen pöydän ääressä voidaan ajankohtaisia asioita, kerrataan hieman mennyttä ja nautitaan hyvästä seurasta.

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

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Ryhmät ovat maksuttomia ja ne harjoittelevat kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan.
Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

Aunelan palloiluhallin kuntosali, Opintie 1, ti ja to, klo 9–10.15
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa.

Tervetuloa mukaan kaikille avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiin Omaishoitokeskukseen osoitteeseen Vanha Hämeentie 105.
Lisätietoja: p. 040 681 4965, Omaishoitokeskus.

Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

- Ti 18.10.2022 klo 13.00–14.30 Korsulaulajat esiintyy.
Ilmoittaudu viimeistään 17.10. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.
- Ti 8.11.2022 klo 13.00–14.30 Runollinen iltapäivä
Ota mukaan itse kirjoittamasi tai itseäsi koskettava runo luettavaksi.
Ilmoittaudu viimeistään 7.11. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.
- Ti 29.11.2022 klo 13.00–14.30 Nivelrikon itsehoito -luento
Fysioterapeutti Ina Vihlehti TULE-tietokeskuksesta luennoi nivelrikosta ja liikunnasta nivelrikon itsehoidossa.
Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!
Ilmoittaudu viimeistään 28.11. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.
- Ma 5.12.2022 klo 13.00–14.30 Onnea Suomi! -musiikkitilaisuus
Tule mukaan juhlimaan itsenäisyyspäivää Leena Suomisen johdolla.
Ilmoittaudu viimeistään 2.12. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.
- To 8.12.2022 klo 13.00–14.30 Autatko läheistäsi? -luento
Tietoa omaishoidon tuesta ja tukipalveluista sekä Kelan eläkkeensaajan hoitotuesta. Katja Havula luennoi.
Luentoa voi seurata myös etänä, kysy lisätietoja:
p. 040 683 9595 / Katariina Oso.
Ilmoittaudu viimeistään 7.12. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.

Katso myös Menovinkit-esitteen sivua 67, jossa kerrotaan valtakunnallisesta Omaishoitajien viikosta (20.–27.11.2022) ja eri asuinalueille jalkatuvista ajankohdista.

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Ulkojumppa

Tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.
Maanantaisin klo 9.00–9.45. Tapaaminen Srk-talon edessä, Virvuntie 2.

Tasapainoliikunta

Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.
Maanantaisin klo 10.15–11.00, Hannunniitun Srk-talolla, Virvuntie 2.

Kuralan Kylämäki

Kuralan Kylämäen ulkoilualue on avoinna ympäri vuoden. Museorakennukset ovat avoinna syyskaudella erillisten tapahtumien aikana. Muina aikoina myös ryhmille tilauksesta.

Jaanintie 45, puh. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi
Lisätiedot: turku.fi/kuralankylamaki

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

Taitotiistait 20.9.–29.11. klo 13–17.30

Tekemisen iloa kaikenikäisille! Katso lisätiedot turku.fi/kuralankylamaki

Lokakuu: Syksyistä satoa

Marraskuu: kaunokirjoitus, kortit ja kirjeet

Avoimet viikonloput Kokeiluverstaalla

Avoimissa viikonlopuissa syvennyttään perinteisiin, muotokieleen ja kädentaitoihin eri materiaalien ja tekniikoiden kautta.

Työpajat soveltuvat kaikenikäisille. Osallistumismaksu.

29.–30.10. klo 13–17 **Kuvia kankaalle!**

26.–27.11. klo 13–17 **Joulu on jo ovella...**

Ilta pimeässä Iso-Kohmossa 8.11. klo 17.30–18.30

Hämäriä tarinoita niille, jotka eivät pelkää! Ei pikkuisille.

Isoäidinaikainen joulu 10.–18.12. ti–pe klo 9–14, la–su klo 11–17

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

Tanssin iloa kaikille!

Tanssiseura Sekahaku

TANSSISEURA
SEKAHAKU

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

TANSSIKURSSIT T-talolla, Vanha Hämeentie 29, Turku
Maanantaisin (5.9.–5.12.2022 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

5.9. Tango 1	7.11. Kävelyhumppa/Kävelyjenkka 2
12.9. Tango 2	14.11. Fusku 1
19.9. Valssi 1	21.11. Fusku 2
26.9. Valssi 2	28.11. Bugg 1
3.10. Hidas Valssi 1	5.12. Bugg 2
10.10. Hidas Valssi 2	
17.10. Foksi 1	
24.10. Foksi 2	
31.10. Kävelyhumppa/Kävelyjenkka 1	

Hinta/kerta: 9 €/jäsen, 13 €/ei-jäsen.

Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Jäsenille treenikortti 40 € / 5 kertaa tai 80 € / 10 kertaa.

Kysy lisää treeneissä. Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Lisätiedot:

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

Matti Mustajärvi, matti.mustajarvi@sekahaku.net, p. 0400 225 856

Turun kaupungin Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Ulkojumppa

Tasapainoa, lihaskuntaa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.

Maanantaisin klo 9.00–9.45. Tapaaminen srk-talon edessä, Virvuntie 2.

Tasapainoliikunta

Tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.

Maanantaisin klo 10.15–11.00, Hannunniitun srk-talolla, Virvuntie 2.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Rospuuttokauden kävelyvuoro

Omatoimisilla kävelyvuoroilla pääset reippailemaan liikkautta pelkäämättä. Lisäksi Impivaaran jalkapallohallilla olet suojassa sateelta. Vuorot marraskuun alusta maaliskuun loppuun asti.

Vuorot ovat täysin maksuttomia ja avoimia kaikille! Ei ilmoittautumisia. Pääasia, että löytyy halua reippailla myös talvisaikaan. Lähde mukaan yksin, kaverin kanssa tai isommallakin porukalla!

Kupittaan tekonurmi kenttä 5

ti klo 13.00–14.00 ja ke klo 10.00–11.00 (1.10.–29.3.).
Omatoiminen kävelyvuoro lämmitetyllä tekonurmella. Vuorolla ei ole ohjaajaa.

Impivaaran jalkapallohalli

ma klo 13.00–14.00 (7.1–27.3.). Puhdaspohjaiset kengät mukaan. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Pukukopit käytössä.

Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)

5.9.–12.12.2022 maanantaisin klo 15.15–16.00
Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4
Tule mukaan, jos kuntosaliharjoittelu omatoimisesti ei onnistu sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi. Kuntosaliharjoittelua toteutetaan ohjaajan ja yleisavustajan avustuksella mahdollisimman omatoimisesti.
Osallistuminen 2,5 €/krt + sisäänpääsymaksu
(Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Lisätietoja: p. 050 594 7207.

Soveltava Lavis (Impivaara)

7.9.–14.12. keskiviikkoisin klo 9.30–10.15
Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4

Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

keskiviikkoisin klo 13.15–14.30
Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4
Kurssi 1: 7.9.–12.10.2022
Kurssi 2: 19.10.–23.11.2022
Kurssi 3: 30.11.–14.12.2022 ja 11.–25.1.2023

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma kuntosaliohjelma ja selvitetään, missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla.
Ilmoittautumiset p. 050 594 7207.
Osallistuminen 15 €/kurssi + sisäänpääsymaksu
(Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu). Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit.

Nättinummen kerho



Nättinummen kerho kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo 14–15.30 Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa. Iloisessa porukassa tuolijumpataan, visaillaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Toiminta on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.

Tiedustelut: Katja Torun, p. 040 9401 251.

Turun kaupungin Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen lähitoiminta



Verryttelyä ja kevyttä jumppaa

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 14–14.30.
Kokoontuminen Konstanzankatu 1, srk-kodin edessä.

Verryttelyä ja kevyttä jumppaa

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15–15.30.
Kokoontuminen kuntoilulaitteiden luona, Vanhakuninkojantie 54.

Nättinummen seniorikerho

To 1.9.–15.12.2022 ja 12.1.–25.5.2023 klo 14.00–15.30
Nättinummen uimahallilla, p. 050 316 7734.
Vapaamuotoista keskustelua ja puuhaa mukavassa ryhmässä.

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



Eläkeläistoimintaa Hepokullassa, syyskausi 2022

Hepokullan Sukkaset-ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Joka toinen maanantai klo 12–13.30, parittomilla viikoilla.
Syyskausi käynnistyy 12.9. ja päättyy 21.11.2022

Hepokullan tuolijumppa

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Joka tiistai klo 12.30. Jumpan maksu 2 €.
Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.
Syyskausi alkaa 6.9. ja päättyy 29.11.2022

Hepokullan seniorikahvila

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00–14.30
Kokoontumiset: 29.9., 27.10. ja 24.11.

Kanttorin laulajaiset

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.
Kokoontumiset: 15.9., 13.10. ja 10.11.
Kanttori Tero Niemi laulattaa.

Vuoden 2023 toimintojen käynnistyminen pääasiassa viikolla 2 (9.1. alkava viikko).
Tiedot löytyvät seurakunnan verkkosivuilta www.turunseurakunnat.fi/maarian-seurakunta ja Lilja-lehdestä.

Suvituulen avoin kuntosalivuoro

Tiistaisin klo 11–12 ja perjantaisin klo 10–11.

Erityisosaamiskeskus Suvituudessa, Suvilinnantie 2, Turku.

Mahdollisuus omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun.

Harjoittelu avoimella kuntosalivuorolla on omalla vastuulla ja ilman ohjaajaa.

Avoimelle kuntosalivuorolle osallistuminen edellyttää osallistujalta tuntemusta ja osaamista Suvituulen kuntosalilaitteiden käytöstä sekä toimimista kuntosalilla itsenäisesti. Ennen avoimen kuntosalivuoron aloittamista, on mahdollisuus saada lyhyt perehdytys laitteiden käyttöön.

Avoin kuntosali, hinta 25€/kk

Sovellettu vesijuoksu

Perjantaisin klo 10–10.45

Erityisosaamiskeskus Suvituudessa, Suvilinnantie 2, Turku.

Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32-asteisessa vedessä, 45 min.

Harjoittelu on musiikillinen ja sisältää juoksu- ja kävelyjaksoja.

Sopii itsenäisesti kävelevälle tai henkilölle, jolla on tasapainovaikeuksia.

Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoittelussa jalat pohjakosketuksessa, joten vesijuoksuvyö vapaaehtoinen.

Hinta 85 €/10 kertaa. Ryhmä alkaa 9.9.2022

Turun seudun AVH-yhdistyksen jäsenet saavat -20% alennusta vesijuoksuryhmästä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: marja.korpela@aivoliitto.fi tai p. 044 787 4931.

Tervetuloa mukaan!

VoiTas

– voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Ryhmän jälkeen on tavoitteena jatkaa säännöllistä liikuntaa omatoimisesti. Ryhmän aikana etsitään jokaiselle osallistujalle sopiva jatkoharjoittelupaikka.

VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia ja niihin haetaan täyttämällä hakulomake netissä tai puhelimitse. Ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta osallistuja saa harjoittelusta parhaan hyödyn. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- haluat lisätä liikuntaa arkeesi, mutta et ole löytänyt sopivaa ryhmää
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja
- olet huomannut lieviä ja alkavia liikkumisen haasteita, mutta pystyt liikkumaan sisätiloissa sujuvasti ilman apuvälineitä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään ja liikunnan jatkamiseen kurssin jälkeen

Kakskerta–Hirvensalossa (27.9.–18.11.) ti ja pe klo 13.30–15
Erityisosaamiskeskus Suvituuli, (Suvilinnantie 2, Hirvensalo)

KuntoVoiTas-ryhmiä järjestetään eri puolilla turkua.

Lisätietoa www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-ikaantyneille/voitas-voima-ja
Jos et pysty täyttämään hakulomaketta netissä, se voidaan täyttää puhelimitse p. 044 082 0253

Muista! 

[illegible]

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

Verkosta virtaa -opastukset



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

Järjestämme opastusta syksyllä 2022 sekä tammikuussa 2023 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7

Tiistaisin klo 10–12

alkaen 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.2022 sekä 17.1. ja 31.1.2023

Ruusukorttelin atk-luokka, Puistokatu 11

Maanantaisin klo 10–12

alkaen 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.2022

Varissuon Kirjasto, Nisse Kavonkatu 3

Keskiviikkoisin klo 14–16

alkaen 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.2022 sekä 11.1.2023 ja 25.1.2023

Runosmäen kirjasto, Piiparinpoltu 13

Torstaisin klo 10–12

alkaen 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.2022 sekä 19.1.2023

Lisätietoja:

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

Terhi Hellberg, p. 040 558 6096, terhi.hellberg@gmail.com

sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Punainen Risti



Turun osasto

Kauppiaskatu 12 A

spturku.fi

p. 046 920 4142 (ma–to 10–14)

Digikerhossa saat apua ja neuvoja juuri sinua askarruttaviin kysymyksiin.

Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule kerhoon parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Digikahvila Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105

Ke 5.10.2022 ja ke 14.12.2022 klo 15.00–16.30

Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa voit tutustua ja kuulla eri älylaitteista sekä kysyä ja saada opastusta niiden käytössä. Kahvi 3 €.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Katariina Oso p. 040 683 9595.

Digiopastusta omaistaan tai läheistään hoitavalle kotikäynteinä, Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.

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

Tutuks-digihanke

Turun kaupungin hyvinvointikeskuksien Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin digiopastus



Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön.

Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille.

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse neuvontaan. Tervetuloa mukaan!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7

www.turku.fi/lehmusvalkama

p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b

www.turku.fi/ruusukortteli

p. 040 632 3382

VAPI ry ja Happy House

VAPi ry


Ursininkatu 11
p. 040 726 6003.

Digiopastusta

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät neuvovat arkisissa, pienissä, digilaitteiden ongelmissa tiistaisin kello 12–14.

Liikkuva resurssikeskus

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä on saatavilla myös pienimuotoista digiopastusta.



Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus sekä lehdissä.

Seniorijelppi



Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka
Avoinna ma–to klo 10–14
Itäinen Pitkäkatu 49
p. 02-251 3261
info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Seniorijelpissä digiopastusta maanantaisin ja tiistaisin klo 10–14. Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan. Mahdollisuus myös etäopastukseen!

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

VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa osoitteessa omakirjasto.fi. Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, museoesittelyjä sekä liikuntavideoita.

Kirjasto-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Celian äänikirjat -osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. Turkulaisten on mahdollista saada henkilökohtaista opastusta, selkeät kirjalliset käyttöohjeet sekä lainata tablettitietokonetta. Yhteystiedot: omakirjasto@turku.fi, p. 040 183 3984 (päivystys ma-ke klo 14–15)

Kirjastokerho senioreille

Kerho kokoontuu verkossa: omakirjasto.fi/osallistu-ryhmiin/ joka toinen keskiviikko klo 13 ajalla 7.9.–14.12. Tutustutaan kirjastoon, kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviin aiheisiin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: janne.blomqvist@turku.fi, p. 050 594 7235.

Vanhustuen tietoiskut

Turun Seudun Vanhustuki ry:n järjestämiä tietoiskuja pystyy nyt seuraamaan verkon välityksellä myös Omakirjaston sivuilla. Pääset seuraamaan tietoiskuja: omakirjasto.fi > Muuta > Osallistu ryhmiin > Vanhustuen tietoiskut. Tietoisku alkaa aina klo 13. Linkki tietoiskuun avautuu n. 15 min ennen lähetyksen alkua. Tietoiskujen päivämäärät ovat 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Virtuaalivierailu Loimaan Sarkamuseoon ti 18.10.2022 klo 11–12

Suomen maatalousmuseo Sarkan virtuaalikirroksella tutustumme Ruokamatka historiaan -näyttelyyn. Kirroksen aikana tutustumme siihen, mitä suomalaiset ovat ennen syöneet ja miten ruokavalioimme on muuttunut. Osallistumiseen tarvitset tietokoneen, tablettitietokoneen tai puhelimen sekä internet yhteyden. Ilmoittaudu mukaan virtuaalikirrokselle, otamme mukaan 30 osallistujaa. Ilmoittautumiset Muistiyhdistykseen pe 14.10. mennessä, p. 044 2020 533 tai toimisto@muistiturku.fi

Sippe-hyvinvointikutsut



Mukavaa keskustelua kahvikupin äärellä!

Kun kutsut seuraavan kerran ikääntyneet ystäväsi (5–10 henkilöä) tai naapurisi kylään tai vaikkapa syntymäpäiville, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen. Kahvittelun lomassa hän virittelee tunnin ajan keskustelua jostain ikääntyneen hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Sippe-vapaaehtoisen kutsumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, esim. taloyhtiön kerhotilassa. Myös nettikutsut onnistuu, jolloin osallistujilla pitää olla käytössään älylaite. Autamme tarvittaessa linjoille.

Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!
Lisätiedot: vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 7290 496, www.sippe.fi,
www.facebook.com/SIPPEprojekti

Verkkokonsertit



Turun filharmoninen orkesteri lähettää konsertteja suorana verkkosivujensa www.tfo.fi kautta. Myös kaikki aikaisemmat konsertit ovat katsottavissa videoarkistosta. Verkkokonsertit ovat maksuttomia.

Vanhustyön keskusliitto VAHVIKELINJA



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

Vanhustyön keskusliiton **VAHVIKELINJAAN** vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat ikääntyneille juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön. Vahvikelinjaan, p. 050 328 8588, voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhe-paketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja. Ikääntyneen puolesta ja hänen luvallaan voi jättää soittopyynnön, niin häneen ollaan yhteydessä seuraavan puhelinpäivystyksen aikana.
Lisätietoja: vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja

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

Suosittu Muistojen Matkalaukku

Muistojen Matkalaukku tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta ja herättää katselijoille muistoja ja kertomuksia omasta lapsuudesta ja nuoruudesta. Kulttuuriystävä tulee matkalaukun kanssa luoksesi! Kerää ystäväjoukkosi yhteen ja tee nostalgiamatka vuosikymmenten taakse. Lisätietoja ja varaukset: Elina Rosenqvist, p. 0400 224 786 tai elina.rosenqvist@sprturku.fi. Koronatilanne tai muu äkillinen muutos voi rajoittaa toimintaa, tarkistathan ajankohtaisen tilanteen!

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkon keskusteluapu

Palveleva Puhelin on avoinna joka päivä klo 18-24 numerossa 0400 221 180. Lisätietoa: evl.fi/kirkonkeskusteluapu

Lampio.fi

LAMPIO.FI

Lampio.fi tuo kulttuuripalveluita jokaiseen kotiin.

Syksyllä 2022 avattava Lämpio-palvelu kokoaa yhteen senioreille suunnattuja kulttuurialan palveluita ja tapahtumia käytettäväksi kotoa käsin yhdessä ystävien ja tuttujen kanssa. Lue lisää ja tilaa Lämpion viikko-ohjelma osoitteessa: LAMPIO.FI

MUUT ILMOITUKSET

Ikääntyneiden palveluohjaus sekä asiakas- ja palveluohjausnumero

Ikääntyneiden palveluohjaus tarjoaa ikäihmisille ja heidän läheisilleen matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta erilaisista ikääntyneille tarkoitetuista palveluista. Palveluohjauksesta saa tietoa kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Palveluohjauksessa pyritään löytämään ratkaisuja ikääntyneiden arjen haasteisiin ja tavoitteena on tukea ikäihmisten mielekästä elämää ja pärjäämistä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumero

02 262 6164 arkisin klo 9.00–15.00

Telefonnummer för kund- och servicehandledning för äldre personer i Egentliga Finland

vardagar kl. 9.00–12.00, tel. 02 262 6174

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

Kauppatorin Monitori, KOP-kolmio, Aurakatu 8, on kaikille avoin ja aidosti palveleva Turun kaupungin ja Kelan keskitetty asiakaspalvelupiste.

Ikääntyneiden palveluohjaaja on paikalla Monitorissa ma–pe klo 9.00–16.00.

Palvelua saatavilla myös **ruotsiksi** keskiviikkoisin klo 9.00–16.00.

HUOM! Vuoronumerolaite on käytössä ma–pe klo 9.00–11.00 ja 12.00–15.45.

Tarkista palveluiden saatavuus osoitteesta turku.fi/monitori

Ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestöyhteistyötoimikunnan kanssa:

- Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä sekä
- Lähitorilla, sen aukioloaikoina, torstaisin klo 13.00–15:30

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

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

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

Ystäväpiiri

Ystäväpiiri-ryhmä on suunniteltu sinulle, joka koet yksinäisyyttä joskus tai ehkäpä joka päivä. Ryhmän tavoitteena on osallistujien yksinäisydentunteen lievittyminen ja uusien ystävien löytäminen. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmä kokoontuu ohjatusti 12 kertaa, ja yhteen ryhmään otetaan mukaan korkeintaan 8 senioria. Turussa on Vanhustyön keskusliiton kouluttamia Ystäväpiiri-ohjaajia useissa eri paikoissa.

Turussa Ystäväpiiri-ryhmiä alkaa syksyisin ja keväisin Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa!

Lisätiedot: p. 050 396 7006 / Lehmusvalkama ja p. 040 632 3382 / Ruusukortteli

Mikäli haluat tietää lisää Ystäväpiiri-toiminnasta, voit olla yhteydessä myös Länsi-, Sisä- ja Lounais-Suomen alueohjaajaan:
Raita Lehtonen, p. 050 373 1057 raita.lehtonen@vtn.fi
Lisätietoa: www.vtn.fi/ystavapiiritoiminta

Valtakunnallinen Vanhusten viikko

Valtakunnallista Vanhusten viikkoa vietetään 2.–9.10.2022 teemalla

Yhdessä luontoon – joka iän oikeus. Turussa halutaan eri tahojen kanssa tuoda esille myös tietoa menovinkeistä arjen iloksi ja yksinäisyyden lieventämiseksi. Viikko järjestetään yhteistyössä Nice-työverkoston, Tykkää turkulaisesta! -toiminnan sekä etsivän vanhustyön tahojen kanssa. **Seuraa myös muuta ilmoittelua!**

To 29.9. klo 13

Varaslähtö vanhustenviikkoon Henrikinkirkossa musiikkihetken muodossa

(alkuhartaus, yhteislaulua), Peltolantie 2. Lopuksi kahvit, jonka vuoksi ilmoittautuminen 26.9. mennessä: marita.rantanen@evl.fi, p. 040 341 7313

Su 2.10. klo 10

Messu (ikäihmisten kirkkopyhä)

Pyhän Katariinan kirkossa, Kirkkotie 46, kahvitarjoilu messun jälkeen.

Ma 3.10. klo 13–14.30

Yhdessä luontoon –syyslauluja Leena Suomisen johdolla.

Tervetuloa Omaishoitokeskukseen, Vanha Hämeentie 105, juhlimaan vanhustenviikkoa luontoaiheisen musiikin ja kahvittelun merkeissä. Ilmoittaudu viimeistään 30.9. p. 040 681 4965. Kahvitarjoilu 3 €.

Ti 4.10. klo 12–15

Tervetuloa tutustumaan Fingerroosin Säätiön Löytävään vanhustyöhön tai kysymään neuvoa ikääntyneiden asioista ja palveluista.

Löytävän työn toimisto, Brahenkatu 7, katutaso.

Ti 4.10. klo 13

Yhteiskävely esteettömälle Muistojen Turku -reitille (noin 2 km).

Lähtö Blombergin aukiolta Kupittaaan puistosta. Ota kaveri mukaan tai tule yksin. Oppaanamme on Turun Seudun Nivelyhdistyksen Kaisa Karvonen. Kävelyn jälkeen mehua ja infoa tarjolla Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla, paikalla myös ikääntyneiden palveluohjaaja. Kävelyn järjestävät Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Lähimmäispalveluyhdistys sekä Turun Siskot ja Simot yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Ke 5.10. klo 13–15

Hyvän mielen treffit – Iloa ja toimintaa syksyyn!

Turun työväenopistolla, Kaskenkatu 5. Ohjelmassa klo 13 Näillä mennään!

Hyvän mielen ja elämän vinkit, luennoitsijana psykologi Pirkko Lahti.

Aulatilassa klo 15 asti kaupungin, järjestöjen ja seurakunnan esittelypisteitä, joista voit löytää itsellesi iloa ja monenlaista toimintaa. Tarjolla myös digineuvontaa.

Tilaisuuden järjestävät Turun kaupungin vanhusneuvosto ja Tykkää turkulaisesta! -toiminta.

Ke 5.10. klo 14

Joel Hallikaisen konsertti Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11. Maksuttoman lipun voi noutaa Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta arkisin klo 9–15 välillä, ajalla 19.9.–23.9.2022. Lippuja on jaettavissa rajattu määrä ja max. 2 lippua/ henkilö.

To 6.10. klo 13

Tukenasi ry:n Senioripysäkki luennoi aiheesta Elämänmuutokset ja mielen hyvinvointi Lähitori Iso-Heikissä, Revontulenkatu 4. Samalla kuulet Senioripysäkin toiminnasta. Paikalla myös Turun kaupungin ikäihmisten palveluohjaaja.

Pe 7.10. klo 9.30–11.30

Liikkuva resurssikeskus huristelee neuvonta-autollaan Petreliuksen Salen pihalle. Neuvonta-auton luona kuulet esimerkkejä kotiin tarjottavista tekemisen vinkeistä! Tervetuloa juttusille! Kyydissä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n sekä Turun Seudun Vanhustuen työntekijät sekä Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja.

TULE-tietokeskus



Humalistonkatu 10
044 744 7085
toimisto@tule.fi

Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin liittyvistä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita mm. selän, niskan, luuston ja nivelten hyvinvointiin. Fysioterapeutti on paikalla aina keskuksen aukioloaikoina, maanantaisin klo 10–15, tiistaisin klo 10–15, keskiviikkoisin klo 11–18 ja torstaisin klo 10–15.

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

Huolettaako raha-asiat?

Apua ja neuvoja saat Talousneuvolasta. Talousneuvola palvelee keskiviikkoisin klo 9–12, parillisina viikkoina Turun kauppatorin Monitorissa ja parittomina viikkoina Raision Olkkarissa. Voit myös soittaa numeroon 029 566 0430.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



Valtakunnallinen Ilonan päivä -tapahtuma mielenterveysomaisille

Aika ja paikka: su 9.10. klo 13–15 Turun kaupungin pääkirjasto.

Omaisneuvontaa mielenterveys- ja päihdeomaisille

Ajanvarauksella Turun ja Salon toimistolle ark. 9–15

Itäinen Pitkäkatu 11a

p. 044 7930 580

toimisto@vsfinfami.fi

www.vsfinfami.fi /omaisneuvonta

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Päivätoimintaa Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105.

Omaishoitokeskuksen päivätoiminnassa on auki vapaita asiakaspaikkoja iäkkäille omaishoidettaville sekä yksin asuville ikäihmisille.

Ohjelmassa mm. visailuja, tuolijumppaa, musiikkia ja askartelua.

Mahdollisuus myös päivälepoon. Päivätoimintaa arkisin klo 9.00–15.00.

Hinta 18 €/päivä sisältäen ohjelman lisäksi aamupalan, lounaan ja päiväkahvin.

Soita ja sovi tutustumiskäynti p. 040 681 4965. Turun Seudun Omaishoitajat ry.

Vertaistukea nivelvaivoihin



Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea arkeen ja elämiseen nivelrikon kanssa.

Puhelimeen vastaa vertaisneuvoja ja vertaispuhelimien numero on 050 593 9003.

Jos numero ei vastaa, kannattaa olla yhteydessä yhdistyksen toimistoon,

p. 040 351 3833, jolloin välitämme pyynnön eteenpäin ja sinulle soitetaan takaisin.

MITEN HALUAISIN asioitani hoidettavan, jos sairastun vakavasti tai kykyni tehdä päätöksiä heikkenee?

EDUNVALVONTAVALTUUTUKSELLA henkilö voi etukäteen varmistaa, että mahdollisen toimintakyvyttömyyden kohdatessa hänen asioitaan hoitaa hänen itse valitsemansa henkilö. Tervetuloa juttelemaan kanssamme ja kuulemaan lisää asiasta.

LIIKKUVAN RESURSSIKESKUSEN PYSÄKIT:

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n järjestöyöntekijä ja Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja sekä muistineuvoja Leeni Eriksson (Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi).

Ti 25.10. klo 9.30 Varissuon Majanummen toimitalo, Hintsankuja 4.
Paikalla myös Ennakoivan talousneuvonnan asiantuntija Heidi Koivisto.

Ke 26.10. klo 9.30–11 K-Market Verkahovin edusta, Verkatehtaankadulla
klo 12.30–14 Nättinummen kirjastoauton pysäkki, Eskonkatu 10

LUENTOJA

To 27.10. 16–16.40

Etäluennolla: **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan.**

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

Luento on tallenne. Ilmoita kiinnostuksestasi osallistua etäluennolle,
p. 040 683 9595, digi.tutuks@gmail.com, Katariina Oso.

Katariinalta saat myös opastusta osallistumiseen.

Ti 8.11. klo 13–14.30

Pääkirjaston studiossa: **Hoitotahto-luento**

Mihin tarvitaan hoitotahtoa, ja millainen on hyvä hoitotahto?

Aiheesta luennoimassa ja keskustelemassa ylilääkäri Minna Löppönen.

Ma 21.11. klo 13–14.30

Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimistolla, Läntinen Pitkäkatu 33

Edunvalvonnasta ja edunvalvontavaltuutuksesta puhumassa
henkikirjoittaja Juhani Naumanen Digi- ja väestötietovirastosta.

8.11. ja 21.11.

Luentoja voi seurata myös etäyhteydellä.

Linkit Omakirjastossa ja Vanhustuen kotisivuilla.

Kulje Fölin kyydissä menovinkkien äärelle!



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

Kertaliput

Kertalipun voi ostaa Fölin busseissa ja vesibusseissa kuljettajalta käteisellä. Lipun hinta on käteisellä maksettuna neljä euroa ja se sisältää kahden tunnin vaihtoajan. Ennakkoon ostettu kertalippu on kuitenkin bussista ostettua lippua edullisempi. Kertalipun voi ostaa ennakkoon esimerkiksi Fölin palvelupisteiltä tai Föli-alueen R-kioskeista kolmen euron hintaan.

Käteismaksun lisäksi kertalipun voi maksaa myös pankkikortin lähimaksulla, jolloin kertalipun hinta on kolme euroa. Lähimaksu toimii näyttämällä bussin etuosassa sijaitsevalle kortinlukijalle lähimaksullista pankki- tai luottokorttia. Kun lukijalaite piippaa ja näytölle ilmestyy teksti ”lähimaksu hyväksytty” voit mennä istumaan, erillistä lippua ei tulostu. Myös lähimaksulla maksaessa kertalippu sisältää 2 tunnin vaihto-oikeuden, jonka laite tunnistaa automaattisesti näyttäessäsi lähimaksukorttia lukijalaitteelle vaihdon yhteydessä.

Fölin matkakortit

Jos olet päättänyt alkaa liikkumaan Fölillä säännöllisemmin, kannattaa hankkia matkakortti Fölin palvelupisteiltä. Korttipohja maksaa viisi euroa. Seniorialennuksen matkakortille voi hakea palvelupisteiltä, kun on täyttänyt 65 vuotta ja kotikunta on Föli-alueella. Palvelupisteillä on myös mahdollista tarkistaa, onko omalle matkakortille jo seniorialennus tallennettu. Alennushintaan vaihtoehtoina ovat arvo- ja kausikortti. Alennushintaiset kortit ovat aina henkilökohtaisia.

Arvokortti sopii satunnaisesti bussilla matkustavalle.

Arvokortille ladataan arvoa ja matkakortilta veloitetaan aina yhden matkan hinta, aivan kuin ostaisit kertalipun. Myös arvokorttimatkoissa on kahden tunnin vaihto-oikeus. Yksi matka seniorihintaisella arvokortilla maksaa 1,70 €. Maanantaista perjantaihin aamupäivällä klo 9–12.59 veloitus on 1,45 €.

Kausikortti sopii usein matkustavalle.

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

Rollaattorin kanssa matkustus on maksutonta arkisin aamupäivällä.

Rollaattoria käyttäessä saa matkustaa maksutta Fölin busseissa ja vesibusseissa maanantaista perjantaihin klo 9.00–12.59. Rollaattorin kanssa voit nousta bussiin suoraan keskiovista. Maksuttomankin ajan ulkopuolella rollaattorin voi jättää keskiovelle ja mennä vasta sen jälkeen maksamaan käytävää pitkin. Apua voi pyytää myös muilta matkustajilta tai kuljettajalta!

Pyörätuolissa matkustavalta henkilöltä ja hänen saattajaltaan ei peritä maksua Föillä matkustaessa.

Jäikö jokin asia vielä askarruttamaan?
Ota yhteyttä asiakaspalveluumme!

Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8, KOP-kolmio. p. 02 262 0100.
Avoinna ma-pe klo 09-18 (lauantaisin puhelin ja chat).

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Kirkon keskusteluapu

Palveleva Puhelin on avoinna joka päivä klo 18-24 numerossa 0400 221 180.
Lisätietoa: evl.fi/kirkonkeskusteluapu

Diakoniatyö

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

Seniorijelppi



Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka

Avoinna ma-to klo 10-14
Itäinen Pitkäkatu 49
p. 02-251 3261
info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

- Kaikille avointa toimintaa
- Helpot liikenneyhteydet
- Digiapua ja neuvontaa; "tule kysymään, mitä et ole koskaan kehdannut kysyä"
- Opastusta hyvinvointiin & terveyteen
- Neuvoja tukipalvelujen hakemiseen

Lämpimästi tervetuloa!

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Senioriranneke

Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!
Edullinen (40 €/6 kk + rannekemaksu ensimmäisellä kerralla) Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Lisäksi rannekkeella pääset osallistumaan liikunnan starttikurssille, joka sopii nimenomaan aloittelijoille.
Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224.

Maksuttomat VoiTas-tehoryhmät

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen. Kursseille haetaan täyttämällä hakulomake netissä tai puhelimitse. Ryhmiä järjestetään ajalla 24.10.–16.12.2022.
Ilmoittautumiset p. 044 082 0253.

KuntoVoiTas-ryhmät

Hyvän mielen hikipisaroita voima- ja tasapainotreenillä!
Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Edullisella kausimaksulla (40 €) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä, joita järjestetään eri puolilla turkua.
Lisätietoa: turku.fi/kuntovoitas, p. 050 554 6218.

Saattajakortti

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla.
Tutustu lisää: www.turku.fi/saattajakortti. Tiedustelut: p. 050 554 6222.

Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät osoitteesta:

turku.fi/ikaantyneidenliikunta
tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin:
Päivi Mecklin (service på svenska), p. 050 554 6218, paivi.mecklin@turku.fi
Topi Hella, p. 040 185 7353, topi.hella@turku.fi
Johanna Friman (soveltava liikunta), p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi

MUISTINEUVONTA

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

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

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

Muistineuvonta Varsinais-Suomen alueella

Muistineuvoja Leeni Eriksson, p. 040 673 3831 tai leeni.eriksson@muistiturku.fi

Turun kaupungin vanhusneuvosto ja Tykkää turkulaisesta! -toiminta



Tykkää turkulaisesta!

Lähde



TURKU

Turun kaupungin vanhusneuvosto ja Tykkää turkulaisesta! -toiminta järjestävät Vanhustenviikon tilaisuutena

Hyvän mielen treffit – Iloa ja toimintaa syksyyn

Keskiviikkona 5.10.2022 klo 13–15

Turun suomenkielisellä työväenopistolla, Kaskenkatu 5

Ohjelmassa

- klo 13 Tervetuloa
Turun kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtaja Marjut Aalto
- klo 13.10 Näillä mennään! Hyvän mielen ja elämän vinkit
Psykologi Pirkko Lahti
- klo 14–15 Aulatilassa voit tutustua seuraavien teemojen mukaisiin esittelypisteisiin ja löytää itsellesi iloa ja toimintaa:
- ystävä- ja tukihenkilötoimintaa
 - digiopastusta älylaitteiden käyttöön
 - Turun kaupungin liikunta- ja kulttuuripalvelut senioreille
 - Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän toimintaa senioreille
 - Turun suomenkielinen työväenopisto ja Åbo svenska arbetarinstitut Arbis
 - Menovinkkejä senioreille ja vapaaehtoistoiminnan esittelyä. Paikalla myös Turun kaupungin ikäihmisten palveluohjaaja ja Tykkää turkulaisesta! -toiminta
 - Huolettaako raha-asiat? Tule tutustumaan talousneuvolan toimintaan
 - Lisäksi mahdollisuus tavata Turun kaupungin vanhusneuvoston jäseniä

Tilaisuuteen mahtuu max. 100 henkilöä.

Lämpimästi tervetuloa!

VAPI ry ja Happy House

VAPI ry

**HAPPY
HOUSE**

Happy House
Ursininkatu 11

Ma 28.11. klo 17–18.30

Keskustelutilaisuus, jonka aiheena on vammaispalvelujen maakunnallinen kehittämishanke Happy Housessa sekä Zoomissa ja VAPI ry:n Facebookissa. Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus.

Valtakunnallinen omaishoitajien viikko

21.–27.11.2022

Autatko läheistäsi arjen toiminnoissa päivittäin?

Onko vastuunjako ja työnjako perheessäsi muuttunut tai oletko huolissasi omaisesta tai omasta jaksamisesta? Saatat olla omaishoitaja. Tule juttusille kanssamme Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton luokse, niin selvitetään yhdessä, mitä tukea voitte mahdollisesti saada.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



TURKU



**TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY**

Värikkään neuvonta-auton löydät omaishoitajien viikolla seuraavista paikoista:

- **LÄNSIKESKUS** ma 21.11. klo 13–14.30
K-Market Suikkilan parkkipaikka, Konstanzankatu 4
- **MAARIA-PAATTINEN** ti 22.11. klo 13–14.30
Paattisten kauppakeskuksen piha, Seuravuorenkatu 2
- **HIRVENSALO-KAKSKERTA** ke 23.11. klo 13–14.30
K-Supermarket Hirvensalon parkkipaikka, Vanha Kaksikerrantie 1
- **RUNOSMÄKI-RAUNISTULA** pe 25.11. klo 13–14.30
Runosmäen apteekin (kauppakeskuksen) parkkipaikka, Friskinkatu 4

Omaishoitajien viikolla neuvonta-auton luona tapaat Turun kaupungin omaishoidontuen ja Turun Seudun Omaishoitajat ry:n ohjaajan. Lisäksi tavattavissa Liikkuvan resurssikeskuksen Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n järjestötyöntekijä sekä Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja, joilta saat tietoa järjestöjen ja kaupungin palveluista senioreille sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Pysäkeillä on mahdollisuus myös kahdenkeskiseen palveluohjaukseen.

KÄVELYTREFFIT

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin.

Kävelyt ovat keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12. Voit osallistua vain viikon toiseen kävelyyh. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu. **HUOM!** Ethän ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vieraila kyseisissä tutustumiskohteissa.



Ke 5.10. ja to 6.10. **Avaruuspuisto Väisälä.**

Kokoontuminen Tuorlan majatalo, n. 1 km. Bussi 700–7008.

Ke 12.10. ja to 13.10. **Flemingin Puiston ja Tonttumäen historia.**

Kokoontuminen Turun työväenopiston edessä. n. 2 km.

Ke 19.10. **Turun Askelklinikan luento alaraajojen ongelmista ja niiden hoidosta.**

Mäkitupatalo, Valtaojantie 7.

To 20.10. **Pyhän Henrikin ekumeeninen Taidekappeli,** Seiskarinkatu 35.

Kokoontuminen parkkipaikalla. 3€. Bussi 54.

Ke 26.10. ja to 27.10. **Heikkilän kasarmi komentajakapteeni EVP Matti Ketolan johdolla.**

Kokoontuminen kasarmin parkkipaikalla. n. 1 km. Bussit 30 ja 3.

Ke 2.11. **Tanssiteatteri Eri.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

To 3.11. **Turun konserttitalo.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

Ke 9.11. ja to 10.11. **Martin kirkko.**

Kokoontuminen Turun työväenopiston edessä. n. 1,5 km.

Ke 16.11. **Juutalainen synagoga.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

To 17.11. **Linnateatteri.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

Ke 23.11. **Paattisten Kirkko, kanttori Mikko Laihon urkukonsertti.**

Kokoontuminen kirkon parkkipaikalla. Bussit 21 ja 21A.

To 24.11. **Timo Soikkasen luento:**

Poliisikoirat ja niiden toiminta autonomian lopulla Turussa.

Turun työväenopisto, Kaskenkatu 5. Kokoontuminen aulassa.

Ke 30.11. ja to 1.12. **Svenska Teater.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

Ke 7.12. ja to 8.12. **Varsinais-Suomen käräjäoikeus.**

Kokoontuminen Turun työväenopiston edessä. n. 1,5 km.

Ke 14.12. **Betel-kirkko.** Kokoontuminen Wercafe. n. 1 km.

To 15.12. **Maarian kirkon joulukonsertti,** Maunu Tavastinkatu 2.

Kokoontuminen kirkon parkkipaikalla. Bussit 21 ja 21A.

WERCAFE: Verkatehtäankatu 4

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

Lisätietoja kävelyistä:

Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, projektikoordinaattori, p. 044 082 0213

Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Järj. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry yhteistyössä

Turun kaupungin ja Hali-Koiran kanssa.

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.

Avustajakeskus



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
Avustajien välitys: ma-to klo 9-12
Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13-15
p. 02 251 8549 tai www.avustajakeskus.fi

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

SPR Turun osasto

Kulttuuriystävätoiminta

Haluaisitko kulttuurinautintojen pariin?

Syyskaudella Turun kulttuurikohteet tarjoavat paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa, mutta ehkäpä kaipaat ystävää ja rohkaisijaa rinnallesi!

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa:

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

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

Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI. **Musiikkia** tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro.

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

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10–14).

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

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

Kävelykaveri-toiminta



Ulkoilu virkistää ja kävely on mukavampaa seurassa!

Turun Seudun Nivelyhdistys auttaa löytämään kävelykaverin sitä kaipaavalle.

Ota yhteyttä toimistoon toimisto@niveposti.fi tai puhelimitse p. 040 351 3833 ja ilmoita yhteystietosi sekä mistäpäin etsit kävelykaveria.

Senioripysäkki, Tukenasi ry



Kauppiaskatu 11 C 27
tukenasi.fi

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

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

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

Ystävöiminta

Lisätietoja: p. 045 613 8839, www.vanhustuki.fi



Vapaaehtoisen tuki-, puhelin- tai digiystävän voi kauttamme saada yksinäisyyttä kokeva 70 vuotta täyttänyt yksin asuja. Vapaaehtoiset eivät tee ammattilaisille kuuluvia tehtäviä ja he toimivat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidon, joten toimintaan emme voi ottaa henkilöitä, jotka tarvitsevat ammattilaisen apua muisti-, päihde- tai mielenterveyssyistä.

Kuntoilukummitoiminta

Lisätietoja p. 050 544 3313 tai www.vanhustuki.fi.

Oletko Turussa yksin asuva yli 70-vuotias, ja sinulla tuottaa haasteita vähintään yksi seuraavista:

- tuolilta ylösnousu,
- portaiden kävely tai
- ulkona liikkuminen?

Voit saada kauttamme kuntoilukummiiksi koulutetun vapaaehtoisen, joka käy neljän kuukauden ajan joka toinen viikko luonasi jumppaamassa kanssasi.

Avustajakeskus



Itäinen pitkäkatu 68

Avustajien välitys: ma-to klo 9–12

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13–15

p. 02-251 8549 tai www.avustajakeskus.fi

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

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa:

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

Kysy lisää MUISTIKaVeRi -toiminnasta:

Muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Ystävätoiminta

Kaipaатko apua ulkoiluun tai juttuseuraa päiviesi piristykseksi? Onko takanasi jo 70 vuotta elämää ja asut yksin? Vapaaehtoinen ystävä voi siinä tapauksessa olla sinulle ratkaisu. Vapaaehtoinen ystävä tuo iloa ja virkistystä arkeen, hänen tehtäviinsä ei kuulu kodin- tai sairaanhoito. Varaa aikaa ystävän löytämiselle. Kysy lisää: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551.

Katso myös Kirkon keskusteluavun numerot sekä juttuseuraa tarjoavan VAHVIKE-linjan tiedot Menovinkit-esitteen sivulta 54 ja Ystäväpiirin tiedot löydät sivulta 57.

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Turun seudun valikkoryhmä

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

www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Oletko kiinnostunut tulemaan Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi?



Avustajakeskus
Itäinen Pitkäkatu 68, www.avustajakeskus.fi

Palvelunumero: 02 251 8549
Avustajien välitys: ma-to klo 9–12
Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13–15

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

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 €:n kulukorvauksen.

Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistäytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Lähde kirjaston lukulähetiksi



Pääkirjaston aula klo 17–18.30
21.9. ja 9.11.

Lukulähetit ovat kaupunginkirjaston vapaaehtoisia, jotka lukevat ääneen ikäihmisille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: janne.blomqvist@turku.fi, p. 050 594 7235.

Senioripysäkki



Tukenasi ry
Kauppiaskatu 11 C 27
tukenasi.fi

- tukihenkilötoiminta
- ryhmänohjaus

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.

Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi? Vapaaehtoistoiminta on määräaikaista tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevalle 60+ -vuotiaalle. Tuki voi olla esim. keskustelua, yhdessä tekemistä tai liikkumista.

Voit toimia myös 60+ -vuotiaiden ryhmässä vapaaehtoisena ryhmänohjaajaparina.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaavat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta.

Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat tarvitsemasi tuen ja ohjauksen. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Uusien vapaaehtoisten peruskoulutuksia järjestetään säännöllisesti.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

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

Ystävätoiminta



Vapaaehtoiseksi ystäväksi voi ryhtyä osallistumalla Ystävän peruskurssille (3h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä). Vapaaehtoiset toimivat tuki-, puhelin- tai digiystävänä yksinäisyyttä kokeville 70 vuotta täyttäneille yksin asuville.

Lisätietoja: p. 045 613 8839, www.vanhustuki.fi

Kuntoilukummitoiminta

Vapaaehtoiseksi kuntoilukummiksi haluava saa perehdytyksen kurssilla (3h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä). Kuntoilukummit käyvät neljän kuukauden ajan joka toinen viikko Turussa yksin asuvien yli 70-vuotiaiden luona, joilla on haasteita tuolilta ylösnoousussa, portaiden kävelyssä tai ulkona liikkumisessa.

Lisätietoja: p. 050 544 3313 tai www.vanhustuki.fi

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa työssä.

Esimerkkejä yhdistyksen vapaaehtoistehtävistä:

Ryhmiä ohjaajat, Omaishoitokeskuksen ja päivätoiminnan vapaaehtoiset sekä omaishoitajien tukihenkilöt kehitysvamma- ja muistiasiakkaille ikään katsomatta.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta Saara-Kaisa Kasuriselta p. 040 681 5664 / saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com

Tukihenkilövalmennusta omaishoitoperheen tukihenkilöksi haluaville

järjestetään kahtena peräkkäisenä torstaina 3.11.2022 ja 10.11.2022 klo 17.00–19.00 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105.

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

Arkikaveri-toiminta



Fingerroosin säätiön Löytävän vanhustyön Arkikaveri-toiminta on alkanut.

Lisätietoja: vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Annika Sabell,
p. 044 740 9863, annika.sabell@fingerroos.net

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa?

Sippe-vapaaehtoisena pääset **ohjailemaan rentoa keskustelua** kahvikupin äärellä ikäihmisten Sippe-hyvinvointikutsuilla. Voit valita mieleisesi teeman usean joukosta, kuten luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii!

Sippe-kutsuja voidaan pitää ihan livenä tai verkossa nettikutsuilla. Parhaiten kutsut onnistuvat, kun paikalla on n. 5–10 henkilöä. Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, vaan toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin. Annamme sinulle lyhyen koulutuksen ja olemme tukena vapaaehtoisena toimiessasi. Tule mukaan tuomaan iloa ja lisäämään senioreiden hyvinvointitietoa!

Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!

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

Tule vapaaehtoiseksi Turun Seudun Nivelyhdistykseen



Toivotamme tervetulleeksi kaikki, jotka haluavat tehdä vapaaehtoistyötä Nivelyhdistyksessä. Vapaaehtoiset voivat toimia vertaisohjaajina, hoitaa kahvituksia, suunnitella tapahtumisia tai lähteä tekemään vaikka Nivelposti-lehteä.

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

MLL:n vapaaehtoistoiminnan koulutukset



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

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

MLL:n perhekummitoiminta

Mukaan kaivataan hyväsydämissiä aikuisia Turun seudulta, joilla on aikaa ja halua tukea lapsiperhettä rinnalla kulkemisen ja arkisen yhdessäolon kautta! Perhekummitoiminnan koulutus antaa valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena tukihenkilönä erityisesti lapsiperheen vanhemmalle. Koulutus on ilmainen.

Aika: Lokakuussa 6.10.2022 klo 17.30–20.30

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3

Koulutus järjestetään erikseen myös verkossa: to 24.11.2022 klo 17.30–20.30.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Katja Tamminen, katja.tamminen@mll.fi

tai p. 044 535 5160

SPR Turun osasto



Punainen Risti
Turun osasto

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

Ota yhteyttä ystävälitykseen, p. 046 920 4142 (ma–to klo 10–14) tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Ystävätoiminnan vapaaehtoiset

Kaipaatko uutta merkityksellistä sisältöä elämääsi? Moni vanhus on yksinäinen sekä kaipaa juttuseuraa ja mahdollisesti ulkoilukaveria. Diakonian Vapaaehtoinen toimii ystävänä yli 70-vuotiaalle yksinasuvalle vanhukselle.

Kysy lisää: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551.

Hoivakotien vapaaehtoistoiminta

Moni vanhus kaipaa seuraa hoivakodeissa. Sinä voit ilahduttaa diakonian vapaaehtoisena vanhusta ulkoilemalla tai käymällä kahvilla hänen kanssaan, tai vaikka toimimalla ryhmänvetäjänä. Osaatko laulaa tai soittaa? Lauluryhmä Pilkkahduksessa voit ilahduttaa musiikin keinoin! Jos koirasi on ihmisrakas ja pitää rapsutuksista, lähde ilahduttamaan yhdessä koirasi kanssa hoivakodeissa asuvia vanhuksia.

Kysy lisää: vapaaehtoistyön diakoni Ulla Mäenpää, p. 040 341 7218.

Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät

Karderoopi, Kaarlentie 2

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

Kysy lisää: vaateavun toiminnanohjaaja, p. 040 341 7656.

Vammaistyön vapaaehtoistehtävät

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

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

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

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

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

Toivo on totta! – onhan?

Tule Toivon tueksi! Onko Sinulla aikaa ja voimavaroja vapaaehtoisuuteen? Tulisitko tukemaan sovituksi ajaksi mielenhyvinvoinnin kanssa haasteita kokevan, yksinäisen 65+ henkilön elämänskulkua? Toimisit hänelle juttelu- tai ulkoiluseurana diakonian vapaaehtoisena.

Kysy lisää: vanhustyön diakoniatyöntekijä Marita Rantanen, p. 040 341 7313

Surusiskot ja -veljet!

Olisiko sinulla aikaa ja voimavaroja toimia vapaaehtoisena auttaen jotakuta surupolkunsa alkuvaiheessa olevaa? Voisit ajatella vaikkapa päivystäväsi hautausmaalla pyhäinpäivänä tai toimivasi sururyhmässä vertaistukijana. Tarjoamme sinulle mahdollisuuden valmistautua tukijaksi surussa neljänä perehdytysiltana syyskaudella 2022.

Kysy lisää: vanhustyön diakoniatyöntekijä Marita Rantanen, p. 040 341 7313 tai retriitti- ja sururyhmätyön pappi Päivi Vuorilehto, p. 040 341 7344

Lahja lapselle -keräys

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

Katso lisätiedot osoitteesta lahjalapselle.fi tai kysy lisää vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Mia Lehtoselta, p. 040 341 7238, mia.lehtonen@evl.fi

Tietoa vapaaehtoiseksi haluavalle



Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan pariin hyvinvointikeskuksiin! Voit toimia vapaaehtoisena mm. apuohjaajana erilaisissa ryhmissä, digiopastajana tai voimme sopia kanssasi sinulle parhaiten sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta saat hyvinvointisuunnittelijalta. Lehmusvalkaman hyvinvointisuunnittelija p. 050 396 7170 ja Ruusukorttelin hyvinvointisuunnittelija p. 050 553 0930.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7
www.turku.fi/lehmusvalkama
p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
Puistokatu 11 b
www.turku.fi/ruusukortteli
p. 040 632 3382

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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

Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja avustajat

Vapaaehtoisena voit toimia ryhmänohjaajana tai järjestelyapuna ryhmässä ja tilaisuudessa.

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

Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmä

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

Kysy lisää Muistiaktiivit-toiminnasta:

Hanne Mansala p. 040 176 9744, hanne.mansala@muistiturku.fi

KERTALUONTEINEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä myös kertaluonteisesti eli pop up -tyyppisesti ilman sitoutumista. Tässä esitteen osassa kerromme sinulle esimerkkejä näistä mahdollisuuksista.

Turun Siskot ja Simot



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

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

Kanssamme et myöskään ole hyväntekohommissa yksin, sillä toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä. Keikkailu yhdessä on mukavampaa! Poikkeuksia ovat esim. korttitempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin. Korttitempauksia järjestämme usein monen yhteistyötahon kanssa. Tulossa joulukorttikampanja!

Tervetuloa keikoille mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

Minne voin kertoa ideani?

Turussa Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä ihmisiltä itseltään. Tule kertomaan oma ideasi Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijälle, joka vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot -suunnitteluryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kuka tahansa on tervetullut mukaan.

Tule kertomaan ideasi esim. ti 4.10. klo 13 alkavalle Muistojen Turku -yhteiskävelyille. Katso lisätiedot Muistojen Turku -yhteiskävelystä Menovinkit-esitteen sivulta 58.

Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?

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

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot P1–P3
haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!
Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 62–63.**

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Syksyn ja talven menovinkit senioreille 2022 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Liikkuva resurssikeskus – Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n
ja Turun kaupungin kumppanuushanke Veikkauksen tuella yhteistyössä

Turun kaupungin hyvinvointi- ja vapaa-aikapalveluiden kanssa.

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Paino-Kaarina Oy | PAINOS 5500 kpl

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Haluatteko tapahtumanne kevään esitteeseen?

Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi