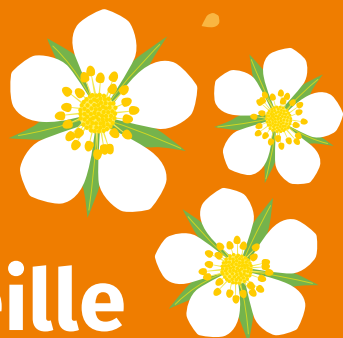




1.10.2025–31.1.2026

Syksyn ja talven menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2025–2026



Hei!

Tästä jo perinteeksi muodostuneesta, kaikille kotona asuville senioreille kootusta Menovinkit-esitteestä löytyy tietoa avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Syksyn (**1.10.2025–31.1.2026**) julkaisussa on tarjolla monipuolisesti eri tahojen toiminnoista tietoja. Toivottavasti niistä löytyy sinulle kiinnostavaa tekemistä. Kannattaa tutustua myös esitteen lopusta löytyviin Yleiset ilmoitukset ja Vapaaehtoistoiminta -osioihin.

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

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

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

Haluamme kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan monipuoliseen toimintaan. Oikein mukavaa syksyä ja talvea Sinulle!



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama

SISÄLTÖ

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

SUURALUEET



Keskusta	6
Varissuo–Lauste	28
Skanssi–Uittamo	31
Runosmäki–Raunistula	38
Maaria–Paattinen	42
Pansio–Jyrkkälä	45
Nummi–Halinen	48
Länsikeskus	52
Hirvensalo–Kakskerta	56

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta	60
Virkistysmahdollisuuksia kotiin	63
Muut ilmoitukset	65

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	78
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaanko ystävää?	80
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	81

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

Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen, lisätietoa tämän esitteen sivulta 66.

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

Auton luona tapaa järjestöjen, V-S hyvinvointialueen (Varhan) sekä kaupungin/kuntien työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tavoitteena on tuoda järjestöpuolen sekä julkisen puolen neuvonta ja palveluohjaus lähemmäs eri alueiden ihmisiä, ja samalla keräämme alueellisia kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa. Tervetuloa juttusille ja kertomaan mm. alueesi kuulumisia meille!



Liikumme 2025 syksyn ja loppuvuoden aikana esim. täällä:

Teemme Kirjastokiertueen Turun eri asuinalueilla ja mukana ovat Turun kaupunginkirjasto, Tukenasi ry:n Lähitori sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Sippe-toiminta ja Liikkuva resurssikeskus. Matkassamme on myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja. Kiertueen paikat ja aikataulut löydät sivulta 69.

Valtakunnallisen Välittämisenpäivänä eli perjantaina 28.11.2025 olemme:

- klo 10.00–12.00 Pernon K-Marketin pihalla
- klo 14.00–15.30 Paattisten Salen edustalla

Lisätiedot löytyvät sivulta 71.

Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, mietit vapaaehtoistoimintaan lähtemistä, kaipaat tukea oman tai läheisesi tilanteeseen tai haluat miettiä vaikkapa vanhenemisen ennakointiin liittyviä asioita (edunvalvontavaltuutus, digitahto jne.), tervetuloa Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkillä juttelemaan. Voimme yhdessä pohtia, mikä olisi juuri Sinun juttusi.

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

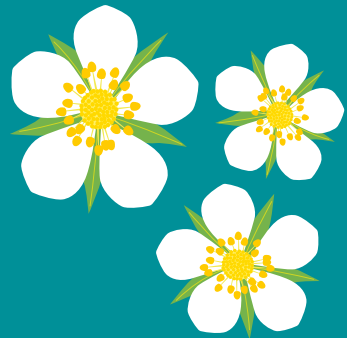


KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentlige Finlands
välfärdsområde



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Turun kaupunginkirjasto

Linnankatu 2–4, Turku



Syksyn 2025 tapahtumia – jokaiselle jotakin!

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

VIRTAA VIIKKOON -LUENNOT

- Ti 21.10., 18.11. ja 9.12. klo 13.00–14.30, Pääkirjaston Studio
Virtaa viikkoon on luentosarja täynnä käytännönläheistä tietoa arjen eri osa-alueilta. Huom! Nimi muuttunut, aiemmin Virkeä vanhuus -luentosarja.
- Ti 21.10. klo 13.00–15.00
Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään?
– Kaisa Mähkä, Asianajotoimisto Kailiala Oy
- Ti 18.11. klo 13.00–14.30
Jokaisen tulisi olla kotona turvassa – väkivalta ja sen uhka lähisuhteissa
– Sirkku Opacic, Varha & Marika Vuoristo, Turun Turvakoti
- Ti 9.12. klo 13.00–14.30
Arjen turvallisuus ja hätänumeron oikea käyttö
– Patrick Tiainen, Hätäkeskus

Pankkipäivä

Ma 6.10., 17.11. ja 15.12. klo 14.00–15.00, Pääkirjaston Studio
Matalan kynnyksen neuvontaa arjen pankkikysymyksiin.
Paikalla Osuuspankki, Nordea ja Säästöpankki.

Verenpaineen mittaus

Ma 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 11.00–13.00, Pääkirjaston aula
Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta.
Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.

Yhteislaulut

To 16.10., 20.11. ja 18.12. klo 13.30–14.30, Pääkirjaston Studio
Suositut yhteislaulut raikaavat kuukausittain. Liity siis mukaan laulamaan.
Musiikista vastaa Timo Rautala.
16.10. ja 18.12. yhteislaulut myös verkkolähetyksenä OmaKirjastossa:
www.omakirjasto.fi -> punainen Videot-painike.

Allsång på huvudbiblioteket

Tis 28.10. / tors 4.12. kl. 17.00–18.15, Huvudbibliotekets Studio
Välkommen att trivas tillsammans med gamla kära visor och melodier!
Kim Engblom leder sången. Arrangörer är Åbo stads kulturtjänster
och Åbo huvudbibliotek.
Tervetuloa mukaan laulamaan ruotsinkielisiä lauluhelmiä
yhdessä Kim Engblomin johdolla!

Celia- ja OmaKirjasto-info

Ma 20.10., 10.11. ja 8.12. klo 14.00–15.00, Pääkirjaston aula
Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi Celian äänikirjapalvelun. Celian maksutonta äänikirjapalvelua voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa.

OmaKirjaston kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti ja maksutta. Infossa saat tietoa palveluista ja tukea niiden käyttöönottoon.

Monikielinen kielikahvila

To 30.10. ja 27.11. klo 17.00–18.00, Pääkirjaston Studio
Oletko kiinnostunut vieraista kielistä? Haluaisitko päästä puhumaan vaikkapa italiaa tai arabiaa natiivipuhujan kanssa? Kirjaston monikielinen kielikahvila tarjoaa rennon ja vapaamuotoisen kohtaamispaikan kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Voit tulla joko harjoittelemaan perussanastoa, jutustelemaan vapaamuotoisesti tai vain seuraamaan keskustelua. Kielivalikoima päivittyy ja muuttuu kauden aikana. Ajankohtaiset tiedot päivitetään myös Turun seudun vapaa-ajan kalenteriin osoitteessa vapaa-aika.turku.fi.

Kokemustietoa toipumisen tueksi – lainaa elävä tietokirja

To 20.11. klo 17.00–18.30, Pääkirjaston Studio
Mielenterveysyhdistys ITU ry:n kokemusasiantuntijat kertovat toipumisesta.

Martinseurakunnan seniorien toiminta



MARTINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Martin seurakuntatalo, Tempelikatu 1

Lisätiedot: Martinseurakunnan diakoni Erja Viherkoski,
p. 040 341 7128 tai sähköposti erja.viherkoski@evl.fi
Diakonian ajanvaraus ja puhelinajat: tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–11.00
p. 040 341 7425 (ei WhatsApp-puheluita eikä viestejä) tai martti.diakonia@evl.fi

Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan
Martin seurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan.

Seniorikerho kokoontuu Martin seurakuntatalolla keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.
Kokoonnumme 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2025.
Lounasta on tarjolla kerran kuukaudessa 10.9., 8.10. ja 12.11. Joulupuu 10.12.2025.
Seniorikahviloiden syksyn aiheena on Raamattu ajassamme.

Meille on tärkeää ihmisläheisyys ja mahdollisuus tutustua niin keskustellen kuin yhdessä tekemisen kautta. Toimintaan kuuluu hartaus, laulua ja erilaista yhdessä suunniteltua tekemistä. Martin seurakunnan toimintaa myös Hirvensalossa.
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 56. Tervetuloa mukaan!

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Puutarhakatu 45, Turku

Muistisairauteen sairastuneen vuorovaikutuksen tukeminen – työkaluja ja ideoita läheisille

To 23.10.2025 klo 13.00–15.00

Paikka: Muistiyhdistyksen tilat, Puutarhakatu 45.

Seurataan etäkatsoomossa yhdessä Muistiliiton Omin sanoin -hankkeen webinaaria. Tilaisuudessa mahdollisuus myös vertaistuelliselle keskustelulle kahvikupposen ääressä. Tilaisuuteen ovat tervetulleita muistisairautta sairastavat sekä heidän läheisensä.

Ilmoittautumiset: kaisa.lehtola@muistiturku.fi, p. 040 673 3831.

Eväitä aktiiviseen arkeen – vertaistapaaminen

To 20.11.2025 klo 13.00–15.00

Paikka: Muistiyhdistyksen tilat, Puutarhakatu 45.

Syvennyttään vertaistapaamisessa liikunnan ja aktiivisen arjen merkitykseen muistisairautta sairastavan toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tapaamiseen ovat tervetulleita muistisairautta sairastavat sekä heidän läheisensä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: kaisa.lehtola@muistiturku.fi, p. 040 673 3831.

Muistiluotsi, Hyvät Tyypit -ryhmä

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



Hyvät Tyypit -ryhmä soveltuu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka eivät toimintakykynsä perusteella vielä tarvitse säännöllisiä hyvinvointi-alueen sote-palveluita, esim. kuntouttavaa päivätoimintaa. Ryhmässä liikutaan, retkeillään ja harrastetaan kulttuuria osallistujien toiveiden mukaisesti. Vertaisuus ja osallistujille tärkeät keskustelut syntyvät yhteisen tekemisen kautta.

Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko, tiistaisin klo 12.30–14.00.

Kokoontumispaikka vaihtelee ohjelman mukaan. Osallistujien edellytetään löytävän tapaamispaikkoihin itsenäisesti. Retkistä ja tutustumisista aiheutuvat mahdolliset kulut ovat omakustanteisia. Ryhmä on avoin kaikille varsinaissuomalaisille ja toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



Tukenasi ry



Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussi 3)
Aika: Torstaisin klo 13.00 (toiminta tauolla 4.12.2025–15.1.2026)

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

SYKSYN 2025 TEEMOJA mm.

- 2.10. **Keliakia ja vinkit gluteenittomaan arkeen**
Asiantuntijana Pekka Varheensalo Turun seudun keliakiayhdistyksestä.
- 9.10. **Vanhustenviikon tanssit yhdessä senioritalon kanssa**
Tanssiseura Sekahaun väki tanssittaa.
- 16.10. **Iloa arkeen kirjoista, lukemisesta ja kulttuurista!**
Luvassa mm. kirja- ja kulttuurivinkkejä sekä tietoa lukemisen apuvälineistä, CELIA-äänikirjoista, kirjaston tapahtumista, Kulttuuriystävistä ja SIPPE-hyvinvointikutsuista.
- 23.10. **Edunvalvontavaltuutus, hoitotahto, hoivatahto ja Muistiluotsin toiminta**
Asiantuntijana Marjut Aalto V-S Muistiluotsista.
- 30.10. **Turun Lausuntakerho esiintyy:**
"Niin kerrottiin metsässä" – Kirsi Kunnaksen runoja
- 6.11. **Virkistystä keholle ja mielelle!**
Monipuolisesta ohjelmasta vastaavat Turun ammatti-instituutin opiskelijat
- 13.11. **Luopuminen ja suru**
Asiantuntijana ja keskustelun ohjaajana sairaalapastori Eija Mäkinen.

Liiku lähellä -ryhmä kokoontuu torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla. Ryhmä on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa.

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset tapahtumakalenterista: tukenasi.fi.
Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla.
Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 139 8404.

Varsinais-Suomen Sydänpiiri



Tule mukaan viettämään Maailman Sydänpäivää Kulttuurihyvinvoinnin muodossa Turun Linnanpuistoon
29.9.2025 klo 11.00–13.00 (Satamakatu 7, Turku).

Luvassa ohjatusti luovaa liikkumista ja pihapelejä puistossa
klo 11.00–12.00. **Oppaan johdolla tutustutaan Turun linnaan** klo 12.00–13.00 (ennakkoilmoittautuminen). Huom! Linnakierros ei ole esteetön, paikoin kulku haastavaa. Mahdollisuus omakustanteiseen (13,70 €) **lounaaseen** Juhana Herttuan kellarissa. Mukana Sydänliiton vertaistukihenkilöitä ja Sydänpiirin työntekijöitä. Avoin tapahtuma kaikille! Lisätiedot ja ilmoittautumiset linnakierrokselle ennakkoon viimeistään 25.9.2025: varsinais-suomi@sydan.fi tai p. 02 279 0221.

Tervetuloa Sydäntuki lähellesi -teemailtaan: Miksi käyttää sydänlääkkeitä?

Ti 28.10.2025 klo 16.00–17.45

Tilaisuuteen voit osallistua joko paikan päällä (Tyks T-sairaala, Haartman-sali) tai etäyhteydellä. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille!

Asiantuntijapuheenvuorot: Kardiologi Pekka Porela: Onnistunut lääkehoito
Farmaseutti Hanna Tast: Faktoja lääkähoidosta

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: varsinais-suomi@sydan.fi tai p. 02 279 0221.

Varsinais-Suomen Sydänpiirin **Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen** tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemisellä ja kokemisella. Hankkeen **Kulttuurikurkistus-ryhmät** ovat kaikille osallistujille ilmaisia, ja niissä tehdään erilaisia taideharjoitteita matalalla kynnyksellä sekä keskustellaan eri teemoista. Mitään ennakkotaitoja ei tarvita, vain avoimen mielen!

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Lähitorilla

ke 1.10., 8.10. ja 15.10.2025 klo 10.00–11.30, Lähitori, Senioritalo Iso-Heikissä, Revontulenkatu 4, Turku. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi, p. 040 667 9783.

Kulttuurikurkistajat-ryhmä omaishoitajille

ti. 30.9., 7.10., 14.10. ja 21.10.2025 klo 13.00–14.30, Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolla, Eerikinkatu 27 A, 2. krs, sisäänkäynti Käsityöläiskadun puolelta.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautumiset: silja.mcnamara@sydan.fi, p. 040 667 9783.

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Ruusukorttelissa

to 16.10., 23.10., 30.10. ja 6.11.2025 klo 10.00–11.30, Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautumiset: hanna-kaisa.rupponen@vanhustuki.fi

(Kulttuurikurkistajat-ryhmä kokoontuu myös Lehmusvalkamassa, lisätiedot sivulta 32.)

Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta), Turku
p. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

Lisätietoa: nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma–ke 10.00–13.00 sekä sovitusti muina aikoina.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia. Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa nivelposti.fi/tapahtumakalenteri.

Vertaistukea nivelvaivoihin puhelimella

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

Ensitietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen

Fysioterapeutin vetämä ensitietoillat to 23.10. ja ma 27.11.2025 klo 17.00–19.00 yhdistyksen tiloissa. Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilmoittaudu etukäteen toimistolle. Illat järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa.

VERTAISTOIMINTAA

Vertaistoimintaa järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa.

- Ke 29.10.2025 klo 16.30 **Suunterveys osana hyvinvointia**

Hammaslääkäri Marina Koivuniemi alustaa aiheesta.

- **Hyvä nivelet oikealla ravinnolla -vertaisryhmä**

Se mitä syöt tai juot, vaikuttaa terveyteesi. Saako ruuasta helpotusta kipuihin tai kivuttomampaa elämää? Hyvät nivelet oikealla ravinnolla -ryhmässä keskustellaan näistä teemoista ja puhutaan eri ravintoaineista sekä haetaan uusia päivärutiineja itselle. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa ja ryhmään ilmoittaudutaan etukäteen toimistolle 8.10.2025 mennessä.

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2025 klo 13.00–15.00 ti 14.10., ke 22.10. ja ke 5.11.

Lukupiiri

Syksyn 2025 lukupiiri järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17.00–18.30.

Syksyn luettavat kirjat ovat: Ke 15.10. Haruki Murakami: Norwegian Wood
Ke 12.11. Graeme Simsion: Vaimotesti
Ke 10.12. Eowyn Ivey: Lumilapsi

Runojen ilta

Tiistaina 21.10.2025 klo 17.00–18.30 Runojen ilta Nivelyhdistyksen tiloissa.

Illan teemana "Kyl jokaisel jottain krämppii on". Kuunnellaan runoja aiheesta ja käydään yhdessä keskustelua runoista. Mukaan voi ottaa myös oman runon tai tulla vain kuuntelemaan. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa Senioriklupille



Kerttulin 1. kerroksen kerhotilassa torstaisin klo 13.00–15.00
Hovioikeudenkatu 3, Turku

Turun ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijat ja opettajat/ohjaajat järjestävät kaikille avointa maksutonta senioritoimintaa.

SYKSYN 2025 TEEMAT:

- 2.10. **Musiikkia ja maatalon eläimiä**
- 9.10. **Muistelu: Posti**
- 16.10. **Liikunnallista toimintaa**
- 23.10. **Musiikki- ja elokuvamuistoja / visailua**
- 30.10. Ei ohjelmaa: senioriklupi suljettu
- 6.11. **Pelitoiminta ja ruotsalaisuus**
- 13.11. **Aiheena: kirjallisuus ja sanapelit**
- 20.11. **Muistelua: vehkeet ja vempaimet**
- 27.11. **Liikunnallista toimintaa**
- 4.12. **Suomi aiheista ohjelmaa**
- 11.12. **Keskustelua, visailua ja lauluja**
- 18.12. **Jouluisia juttuja**

Toiminnot jatkuvat tammikuussa 2026: 8.1., 15.1., 22.1 ja 29.1.

Lisätietoja ohjelmista: anne-mari.kettula@edu.turku.fi tai p. 040 635 0361.

SENIORIJELPPI - Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10.00–14.00

Itäinen Pitkäkatu 49, Turku

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

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelppissä on **digiopastusta** klo 10.00–14.00.

Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, **också på svenska**.

Keskiviikkoisin on **terveyspäivä**, verenpaineen-, sokerin- ja kokonaiskolesterolin mittausta! Torstaisin on **palveluneuvontapäivä**, ajanvarauksella. Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11, Turku
Koordinaattori tavattavissa Ruusukorttelissa
ma, ti klo 9.00–12.00, ke klo 12.00–15.00.
Voit myös ottaa yhteyttä ruusukortteli@gmail.com.

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

SYKSYN 2025 TAPAHTUMATÄRPPEJÄ mm.

- Ma 13.10. klo 14.00–15.45 **Rauhan konsertti juhlasalissa**
järj. Varsinais-Suomen Loma- ja virkistys
- Su 16.11. klo 15.00–16.30 **Romanttisia säveliä syksyyn, Kannelkuoro esiintyy**
- Ti 3.12. klo 12.00–15.00 **Joulumyyjäiset aulan tiloissa**

Tietoa syksyn toiminnoista saat:

Netissä: turku.fi/seniorit

Paperilla: Paperiset kuukausiohjelmat hyvinvointikeskuksesta.

Facebookissa: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

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

Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Eläkkeensaajat VES-Turku ry:n maksuton ja kaikille avoin tapahtuma **Ulkoilutreffit** joka torstai vuoden ympäri klo 10.00–11.10 Turun Urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanankatu 12, yhteistoiminnassa Liiku lähellä -toiminnan kanssa. Alkulämmittely, kävelyä ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella ulkokuntolaitteilla. Jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan.
Yhteyshenkilö: Liikuntavastaava Raimo Lähdemäki, p. 045 852 2299.

Käden taidot -ryhmä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa parillisina viikkoina, alkaen 5.9.2025 klo 11.30–14.30. Tervetuloa mukaan oman käsityön kanssa tai suunnittelemaan yhdessä tehtäviä käsitöitä.

Järjestämme toimintaa myös Lehmusvalkamassa, lisätiedot esitteen sivulta 32.

Turun taidemuseo



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

Lisätiedot: turuntaidemuseo.fi

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

Liput: aikuiset 13 €,

opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 8 €, alle 16-vuotiaat maksutta,
ilmaisilta joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 16.00–19.00

Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13.00 ja 14.00.

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

3.10.2025–18.1.2026 **Nelli Palomäki: Otteita**

Valokuvataiteilija Nelli Palomäki (s. 1981) tunnetaan niin Suomessa kuin kansainvälisesti maagisen ajattomista ja koskettavista muotokuvistaan. Hänen työskentelynsä keskiössä ovat ihmisen suhde toiseen samankaltaiseen, perheen tai perheenkaltaisen yhteisön teema sekä inhimillinen tarve rakentaa ja tarjota fyysistä, henkistä ja hengellistä suojaa.

3.10.–23.11.2025 **Nora Sederlöf**

Nora Sederlöfin (s. 1983) veistosinstallaatioita yhdistää ilmava tekstiilien ja metallisten runkorakenteiden käyttö. Tutut materiaalit, kuten pitsit, sukkahousut, kuminauhat, nyörit ja hapsut saavat hänen käsissään uuden ulottuvuuden ja lopputuloksen lumoava puuterisuus ja keveä leikillisuus vievät ajatukset buduaareihin ja rokokoon maailmaan.

3.10.–23.11.2025 **Mohamed Bourouissa: Généalogie de la violence**

Pariisissa asuva ja työskentelevä Mohamed Bourouissa (s. 1978, Algeria) käsittelee video- ja valokuvateoksissaan usein yhteiskunnallisia aiheita ja maahanmuuttajien kokemuksia. Hänen viimeaikaiset teoksensa tutkivat ja rekonstruoivat valvonnan ja vastarinnan muotoja ja kääntävät taiteilijan omat henkilökohtaiset kokemukset jännitteitä sisältäviksi, dokumentin ja fiktion välissä liikkuviksi teoksiksi.

26.11.2024–8.11.2026 **Mikä väri**

Väri on yksi taiteen keskeisimmistä ilmaisuvälineistä, joka toimii havainnon, fyysisen kokemuksen ja kulttuuristen konventioiden rekisterissä. Sen tyhjentävä määrittely on osoittautunut mahdottomaksi, mutta värien voima houkuttelee meitä aina uudelleenajatteluun. Turun taidemuseon kokoelmateoksista koottu näyttely pohtii, miten tulkita värien merkitystä kuvataiteessa tuoreen taiteentutkimuksen valossa.

9.10.2025 klo 12.00–16.00 **Senioripäivä**

Osallistu opastuksille ja nauti tanssiesityksestä museolipun hinnalla!

Ennakkoilmoittautuminen opastuksille: p. 040 6323 378, info@turuntaidemuseo.fi

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Varsinais-Suomen Sydänpiirin

Kulttuurista Virkeyttä ja Voimaa -hankkeen kanssa.

Ohjelmassa:

- Klo 12.00 **Liikkeellinen opastus Otteita-näyttelyyn** (kesto 45 min)
Opastuksilla lähestytään Nelli Palomäen teoksia liikkeen ja kehollisen eläytymisen kautta. Liikeharjoitteet ohjaa väitöskirjatutkija/tanssitaiteilija Silja McNamara.
- Klo 13.00 **Tanssiteatteri ERI: Muistojen boulevardi** (kesto 15 min, museon 2. kerros)
Klassikkosävelten tahtiin sävelletty iloinen tanssiteos, jossa kaksi rakastavaista kohtaavat sattumalta. Esityksessä loistavat Tanssiteatteri ERI:n taitavat tanssijat.
- Klo 14.00 **Opastukset Nelli Palomäki: Otteita -näyttelyyn** (kesto 45 min)
& klo 15.00 **Tutustu oppaan johdolla Nelli Palomäen Otteita-näyttelyyn**
suomeksi klo 14.00 ja ruotsiksi klo 15.00.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys



Paikka: Ruusukortteli, kerhohuone 2, Puistokatu 11

Ma 13.10.2025 klo 14.30–15.45 **Rauhaa maailmaan!**

Rauhankonsertti Ukrainan tukemiseksi Ruusukorttelin juhlasalissa

Esiintyjät: Spivotsa Mrija -kuoro: Toni Perttula - haitari, Elina Partanen - laulu ja Kari Mäkiranta - piano. Vapaa pääsy! Kahvi 3 € klo 14.00–14.30. Tervetuloa!

Ma 27.10.2025 klo 12.00–13.00 **Turun asioita emme myöskään unohda,**

**Kaupunginvaltuutettu Paco Diop
valottaa Turun tulevaisuuden näkymiä.**

Paikka: kerhohuone 2.

Ma 10.11.2025 klo 12.00–13.00 **Gaza ja Lähi-idän tilanne**

**Esitelmän pitää Lähi-idän asiantuntija,
kanslianeuvos Mikko Lohikoski.**

Paikka: kerhohuone 2.

Ma 24.11.2025 klo 12.00 **Joukkoliikennelautakunnan jäsen Saimi Herlevi**

kertoo, mitä Föli-uudistukselle nyt kuuluu.

Paikka: kerhohuone 2.

Seuraa toimintaamme kotisivulla lomajavirkistys.fi
tai TS:n yhdistyspalstalla maanataisin.

Tanssin iloa kaikille!

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

TANSSIKURSSIT LÄNSIKESKUS, Taoskuja 1, Turku

Maanantaisin (1.9. –8.12.2025 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

6.10. Fusku 2	3.11. Bugg 2	1.12. Rumba Bolero 2
13.10. Hidas Valssi 1	10.11. Kävelyhumppa	8.12. Tango
20.10. Hidas Valssi 2	17.11. Kävelyjenkka	
27.10. Bugg 1	24.11. Rumba Bolero 1	

Tiistaisin (2.9.–9.12.2025 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, PERUSTEISTA ALKAEN

7.10. Hidas Valssi 2	4.11. Kävelyjenkka	2.12. Rumba Bolero 1
14.10. Fusku 1	11.11. Bugg 1	9.12. Rumba Bolero 2
21.10. Fusku 2	18.11. Bugg 2	
28.10. Kävelyhumppa	25.11. Lava Blues	

Keskiviikkoisin (3.9.–10.12.2025 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, KESKITASO

1.10. Hidas Valssi 1	5.11. Kävelyjenkka	3.12. Rumba Bolero 1
8.10. Hidas Valssi 2	12.11. Bugg 1	10.12. Rumba Bolero 2
15.10. Fusku 1	19.11. Bugg 2	
22.10. Fusku 2	26.11. Lava Blues	
29.10. Kävelyhumppa		

Hinnat Jäsen: 10 €/kerta

Ei-jäsen: 14 €/kerta

Jäsenmaksu: 40 €/vuosi

Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

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

Brahenkatu 7 C, Turku (katutaso)
fingerroos.net

Löytävä vanhustyö – yksilöllinen tuki parempaan elämänlaatuun

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

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

Tavattavissa Aika – ammattilaisen apua ajanvarauksetta

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

Tarina-ryhmä – porukassa porinoita

Yhteystiedot: p. 044 753 0544, Suvi Väkiparta-Parkkinen

Tarina-ryhmät kokoontuvat Brahenkatu 7 C (katutasossa) säätiön toimipisteessä sunnuntaisin klo 13.00–15.00 ja maanantaisin ohjattu ryhmä klo 13.30–15.30, toimii 6.10.2025 saakka. Avoin ja maksuton keskusteluryhmä kahvin kera.

Pilke®-ryhmätoiminta

Lisätietoja: p. 044 975 1610

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

Musiikkia ja runoa Vanhalla Raatihuoneella



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

5.10.2025 klo 15.00 **Suomen Työväen musiikkiliitto**

12.10.2025 klo 15.00 **Turun lausuntakerho**

19.10.2025 klo 15.00 **Seniorikulkuset**

26.10.2025 klo 15.00 **Turun NMKYn Seniorikuoro**

16.11.2025 klo 15.00 **Turun KaraokeKlubi ry**

23.11.2025 klo 15.00 **Resonus**

Tervetuloa!

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

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

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!

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

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntosille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi 2025 ajalla 15.9.–12.12., ei 13.–17.10.

Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11), myös soveltavia ryhmiä.

+65 starttikurssit ovat suunnattu yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, jotka haluavat ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kurssi kestää kuusi viikkoa, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen johdolla. Soveltavat kurssit sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja apuvälineitä käyttäville. Osallistuminen vaatii voimassa olevan Seniorirannekkeen. Seuraavat kurssit alkavat 3.11.2025, ja ilmoittautuminen tapahtuu netissä tai puhelimitse.

Kurssit järjestetään keskustassa:

- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!

Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 15.9.–19.12.2025. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

Ohessa keskustan vuorot:

- Elixia Centrum (Kristiinankatu 8):
Torstaisin **kuntosalivuoro** klo 11.00–13.00 ja **Pilates** klo 10.00–11.00
- Elixia Jokivarsi (Itäinen Rantakatu 60):
Keskiviikkoisin **kuntosalivuoro** klo 12.00–14.00 ja **Senior Yoga** klo 11.00–12.00
- Elixia Trivium (Lemminkäisenkatu 32):
Tiistaisin **kuntosalivuoro** klo 12.00–13.00 (ajalla 16.9.–18.11.2025),
ja **ryhmäliikuntaa** tiistai-iltaisin, kysy tarkemmin kuntosalilta.
- Fitness24seven Port Arthur (Puutarhakatu 47):
Perjantaisin **kuntosalivuoro** klo 10.00–12.00
- Ole.fit Manhattan (Pitkämäenkatu 6A):
Maanantaisin **kuntosalivuoro** klo 11.00–13.00 ja **kiertoharjoittelua** klo 9.45–10.30
- PP Fitness Center (Eerikinkatu 7, 4 kerros):
Torstaisin **kuntosalivuoro** klo 11.30–13.30

Lisätiedot Seniorirannekkeesta tämän esitteen sivulta 72.

Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään!

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

Ikääntyneiden testipäivä järjestetään Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5) pe 3.10.2025 klo 9.00–13.00 välillä. Nyt on loistava tilaisuus saada tietoa siitä, millainen toimintakykyysi on. Testipäivässä ammattilaiset mittaavat tasapainoa, lihasvoimaa, liikkumiskykyä sekä toteutetaan kilometrin kävelytesti ulkona. Osallistujat saavat myös yksilöllistä neuvontaa liikunnasta, ravinnosta ja kotiharjoittelusta. Tilaisuus sopii kaikille ikääntyneille, myös vähän liikkuville tai täysin liikuntaa harrastamattomille. Mukaan joustavat vaatteet, juomapullo, hyvät kävelykengät ja säähän sopiva vaatetus. Rohkeasti mukaan!

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30, Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7) Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain syystä pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumppassa harjoitteita sovelletaan itselle sopivaksi ja niitä voi myös tehdä omaan tahtiin. Osallistuminen: 52,50 €/kausi.

Turun Seudun Vanhustuki ry



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

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

Toimisto on lomalla 22.12.2025–2.1.2026.

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT SYKSYLLÄ 2025:

Yhdistyksen toimistolla:

Ma 18.8.–8.12.	klo 13.00–14.30	Bingo parillisilla viikoilla
Ma 1.9.–24.11.	klo 10.00–11.30	Lautapelikerho parillisina viikkoina
Ma 25.8.–1.12.	klo 10.30–11.30	Tietovisa parittomina viikkoina
Ti 2.9.–9.12.	klo 10.00–11.30	Menneitä muistellen parillisilla viikoilla
Ti 26.8.–18.11.	klo 10.00–11.30	Arjen aivoterveys parittomilla viikoilla
Ti 9.9. 7.10. 4.11. sekä 2.12.	klo 13.00–14.30	Viisaus on vanhoissa naisissa
Ke 20.8.–10.12.	klo 12.30–15.00	Kädentaidot parillisina viikkoina
Ke 10.9.–19.11.	klo 13.00–14.30	Englannin keskustelukerho parittomina viikkoina
To 21.8.–11.12.	klo 10.00–11.30	Korttipelikerho viikoittain
To 21.8.–11.12.	klo 13.00–14.30	Ikivireät parillisilla viikoilla
To 28.8.–20.11.	klo 13.00–14.30	Hyvää mieltä kaffekupin äärellä parittomina viikkoina

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

Ti 14.10.	klo 13.00–14.00	Syntymäpäiväkahvit syys- ja lokakuussa syntyneille – muista ilmoittautua!
Ma 6.10.	klo 13.00–14.30	Tietoisku. Aiheena Marttojen Kodinhoidon niksit
Ma 20.10.	klo 13.00–14.30	Tietoisku. Vieraana avustaja.fi. Aiheena mihin kaikkeen avustajapalvelua voi hyödyntää, miten sitä voi saada
Ma 3.11.	klo 13.00–14.30	Tietoisku. Aiheena Varhan sovellus ja palvelut
Ma 17.11.	klo 13.00–14.00	Info uusille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille
Ma 1.12.	klo 13.00–14.30	Tietoisku. Verkosta virtaa -toiminta kertoo digipalveluista
Ti 9.12.	klo 13.00–14.00	Syntymäpäiväkahvit marras- ja joulukuussa syntyneille – muista ilmoittautua!
To 4.12.	klo 13.00–14.30	Itsenäisyyspäivän vietto – muista ilmoittautua!

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 2.9.–9.12. klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15 **Tuolijumprat liikuntasalissa viikoittain**
- **Vanhustuen iltapäivät** tiistaina 9.9. 7.10. 4.11. sekä 2.12. klo 14.00–15.30. Musiikillista ohjelmaa sekä myynnissä kahvia ja pullaa.

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia ikäihmisille. Ajantasaiset joka toinen kuukausi ilmestyvät tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta www.vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741.

Liiku lähellä -ryhmiä keskustassa

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin! Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella

Kauppakeskus Hansa:

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

Mäntymäki / Samppalinna:

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

Martti / Itäranta:

Ma 14.00–14.45. Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan, esim. helppoa jumppaa, tasapainoharjoituksia jne. Manilla, Itäinen rantakatu 64.

Vähäheikkilä / Majakkaranta:

Ti klo 11.15–12.15. Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan, esim. helppoa jumppaa, tasapainoharjoituksia jne. Energym, Vähäheikkiläntie 56 C, 2. krs.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Mikaelinseurakunta



MIKAELINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Mikaelinseurakuntakoti, Puistokatu 13

Tuolijumppa ke klo 12.30–13.15, jonka jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä: diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3 €/kerta. Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Nonna Linna, Fleminginkatu 9, Linnanfältti,
pe 17.10., 14.11. ja 12.12.2025 klo 13.00–15.00

Tervetuloa laulamaan!



Punainen Risti

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

Virkistyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa: liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Maanantait 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.2025 klo 13.00.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille! Torstait 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.2025 klo 10.00.

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttavissa tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 1.10., 29.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2025 klo 12.00.

Punaisen Ristin terveystieteissä saa maksutonta, luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Terveystieteissä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin keskiviikkoina 1.10., 5.11. ja 3.12.2025 klo 10.00–12.00 Ruusukortteli, Puistokatu 11.

Ohjelmallinen terveystiete torstaisin 16.10., 20.11. ja 18.12.2025 klo 12.00–14.00 Ruusukortteli, Puistokatu 11, tällöin ei verensokerimittausta.

Kysy ryhmien tammikuun aloituksista joulukuussa!

Kielikylpykahvit Luckanilla

Ruotsinkielinen infopiste Luckan
Aurakatu 1 H, Turku
Lisätietoja, ota yhteys: p. 02 233 1986 tai abo@luckan.fi

LUCKAN
ÅBO

Språkbadcafé För personer som vill öva sin svenska.
Onsdagar kl. 15.30–17.00 och 17.00–18.30 från september till maj.
Gratis, ingen anmälan behövs. Vi bjuder på kaffe!

Swedish language café För personer som integreras på svenska.
Torsdagar kl. 16.00–18.00 från september till maj.
Gratis, ingen anmälan behövs. Vi bjuder på kaffe!



Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

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

Tule kuulemaan Senioripysäkin toiminnasta ja tapaamaan työntekijöitä

ke 8.10.2025 tai ke 19.11.2025 klo 9.30–11.30 välisenä aikana
S-market Wiklund herkun aulaan.

Oletko kohdannut muutoksia elämässäsi?

Tule tapaamaan muita saman kokeneita vertaistuelliseen iltapäivään pe 10.10.2025 klo 12.00–13.30, teemana leskeytyneille ”Jaettu suru, jaettu toivo”. Samalla sinulla on tilaisuus tutustua toimintaamme ja kuulla millaisia tapoja meillä on olla tukenasi. Ennakoilmoittautuminen: Päivi Rouvali, p. 040 837 8730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Keskusteluryhmätöiminta

Senioripysäkin voimavarakeskeiset, määräaikaisten keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä). Keskusteluryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutustua itseen ja toisiin vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun. Ryhmissä käydään läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.

Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika p. 040 586 6055, marika.siika@tukenasi.fi
Leskien vertaisryhmätöiminta: Päivi Rouvali, p. 040 837 8730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Yksilömuotoinen tuki

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

Luotettavan vapaaehtoisen tarjoama keskustelutuki tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä syvemmin oman elämän äärelle ja mieltä kuormittaviin asioihin. Tavoitteena on 3–6 keskustelukerran aikana löytää omaan tilanteeseen lisää voimavaroja, uusia näkökulmia, oivalluksia ja toiveikkuutta.

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

Turun kaupunginmuseo



APTEEKKIMUSEO JA QWENSELIN TALO

Avoinna: ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €.

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

Lisätiedot: qwensel.fi

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.

Syksyn 2025 aiheet:

- **Maagiset kasvit -luento** 11.10. klo 14.00
- **Syyslomaviikon opastukset** 18.–26.10. klo 14.00
- **Voidelahjapajat** 29.11. klo 12.00–14.00 ja 15.00–17.00
- **Katetut joulupöydät -näyttely** 29.11.2025–6.1.2026
Näyttelyopastukset suomeksi 30.11., 7.12., 14.12., 21.12., ja 26.12. sekä 6.1. klo 14.00
- **Jouluilta hämärtyy -opastukset** 30.11., 7.12., 14.12., 21.12. ja 26.12. sekä 6.1. klo 16.30
- **Lucian päivän glögitarjoilu** Qwenselin talon vaunuvajassa 13.12. klo 13.00–16.00
- **Ennustuksia uudelle vuodelle** Qwenselin vaunuvajassa 31.12. klo 12.00–15.00
- **Elämän ja kuoleman elohopea -näyttely**
Elohopea on myrkyllistä, mutta sillä on pitkä historia myös lääkkeenä. Erilaisista elohopeaa sisältävistä salvoista ja pillereistä on etsitty apua esimerkiksi iho-vaivoihin ja sukupuolitauteihin. Näyttely esittelee elohopean erilaisia käyttö-tarkoituksia sekä sen matkaa Idrijan kaivoksilta nykyisestä Sloveniasta Turkuun.

BIOLOGINEN MUSEO

Avoinna: ti-su klo 9.00–17.00.

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €

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

Lisätiedot: biologinenmuseo.fi

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

- **Sienisunnuntai** 5.10.2025 klo 11.00–15.00
- **Luontoviikonloppu** 8.–9.11.2025

LUOSTARINMÄKI / VARTIOVUORI

Avoinna: 9.12.–28.12.2025 ti–pe klo 9.00–17.00, la–su klo 10.00–17.00

Liput: aikuiset 12 €, lapset (7–15-vuotiaat) 4 €,

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet 5 €, perhelippu 29 €

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

Lisätiedot: luostarinmaki.fi

Syksyn 2025 aiheet:

- **Avoimet portit** 7.–18.10. ti–la klo 10.00–17.00
- **Kehräyskurssit** 15.11. ja 22.11. klo 10.00–17.00
- **Luostarinmäen joulu** 9.–28.12.
- **Joulu tulee, juosta pitää -tapahtumaviikonloppu** 13.–14.12. klo 10.00–16.00
- **Luostarinmäki lyhtyjien valossa -opastukset**
 - tiistaisin 9.12. ja 16.12. klo 16.00
 - torstaisin 20.11., 27.11., 4.12., 11.12. ja 18.12. klo 16.00
 - lauantaisin 22.11., 29.11., 13.12., 20.12., 27.12. klo 16.00
- **Tapaninlaulajaiset** 26.12. klo 15.00

TURUN LINNA

Avoinna 1.9.–31.12.2025 ti–su klo 10.00–17.00

Liput: aikuiset 16 €, 7–15-vuotiaat 6 €,

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 7 €, perhelippu 39 €

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

Lisätiedot: turunlinna.fi

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

Syksyn 2025 aiheet:

- **Turun linnan arkea ja juhlaa -kierrokset**
 - 4.–12.10. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12.30
 - 1.–30.11. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12.30 (ei la 22.11.)
- **Kolkkojen kohtaloiden linna K15 -kierros**
 - 5.11.–26.11. keskiviikkoisin klo 19.00, 19.30 ja 20.00
- **Rikokset, rangaistukset ja vankilat -kierros**
 - 1.–30.11. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15.00 (ei la 8.11., ei la 22.11.)
- **Himmelikurssit** 15.11. ja 22.11. klo 12.00–16.00
- **Piparkakkumuotin kaiverruskurssi** 16.11. ja 23.11. klo 12.00–16.00
- **Turun linnan piparkakkukurssit** 29.11. ja 30.11. klo 12.00–16.00
- **Joulunviettoa hovissa ja säätyläiskodeissa -kierros**
 - 6.12.–21.12. lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12.30 ja 15.00
- **Kruunun väkeä -näyttely**
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

WAM Turun kaupungin taidemuseo



WAM KILTA GALLERIA TAITEEN TALOSSA

WAMin näyttelytoiminta sijaitsee toistaiseksi Taiteen talon Kilta Galleriassa WAMin peruskorjauksen ajan. WAM avataan uudelleen syksyllä 2026. Avoimna ti-su klo 10.00–18.00. Kilta Galleriaan on vapaa pääsy. Taiteen talo, Nunnankatu 4. Käynti galleriaan sisäpihalta. Lisätiedot: wam.fi

Näyttely

- Fanny Varjo 3.10.2025–1.2.2026

Kurssit ja työpajat

- **Kuvataidekurssi aikuisille ja nuorille** torstaisin 23.10.–27.11.2025 klo 17.00–19.00
- **Avoimet kuvataidetyöpajat** 13.–14.12.2025 klo 12.00–15.00, 17.–18.1.2026 klo 12.00–15.00 ja 24.–25.1.2026 klo 12.00–15.00.

Turun tuomiokirkko-seurakunta



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

Lisätietoa eläkeikäisille suunnatusta toiminnasta
turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa -> seniorit
turuntuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa -> nuorekkaat eläkeläiset
tai sähköpostitse tuomiokirkko.diakonia@evl.fi, p. 040 341 7582

Tiistaitreffit

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

Ti 7.10.2025 klo 14.00 **Ikääntymisen aiheuttamia muutoksia**

korva-, nenä- ja kurkkutautien näkökulmasta

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Tiina Rinne

Ti 4.11.2025 klo 14.00 **Nostoja Turun kaupungin taidekokoelmasta**

Kuvataideintendentti Riina Kotilainen

Faskia- ja meridiaaniharjoituksia eläkeikäisille

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Tule hoitamaan kehoa ja mieltä lempeän liikeharjoituksen pariin.

Faskia- ja meridiaaniharjoitukset yhdistävät kehon sidekudoksia eli faskioita avaavat liikkeet sekä perinteisen kiinalaisen lääketieteen meridiaaniteorian.

Näytekerrat ke 24.9.2025 klo 14.00 ja klo 17.00. Näytekertaan ei tarvitse ilmoittautua.

Kurssi pidetään maanantaisin 6.10.–1.12.2025 klo 15.30. (17.11. ei harjoitusta).

Yhden kerran kesto on noin yhden tunnin. Kurssi on maksuton, mutta voit

halutessasi antaa vapaaehtoisen maksun Naisten pankille.

Kurssille ilmoittaudutaan osoitteessa lyyti.in/faskia2025.

Tuolijumppa eläkeikäisille

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Joka toinen keskiviikko klo 13.00–13.45.

Kokoontumiset: 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2025.

Tuolijumppa jatkuu tammikuussa. Et tarvitse erityisiä välineitä, rento ja mukava asu riittää. Tuolijumppa on maksuton.

Ilman lähiomaista?

Jos elät elämääsi niin, ettei sinulla ole ketään, kenet voisit ilmoittaa

virallisissa papereissa lähiomaiseksesi, tule ti 14.10.2025 klo 17.30

Eerikinkatu 3:een kuulemaan tarkemmin suunnitteilla olevasta

toiminnasta. Suunnitelmissa on aloittaa ryhmä, jossa voit tavata

ihmisiä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja saada tietoa

ja neuvoa, miten voit toimia turvataksesi tulevaisuudessa arkesi.

Ryhmään voi hakea mukaan 14.10.2025 olevan tilaisuuden jälkeen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 14.10.2025 jälkeen Raija Eevalle, p. 040 341 7581.

Leskien juttutuokiot

Tuomiokirkkoseurakunnan kokoussali, Eerikinkatu 3, 2. kerros

Leskien juttutuokiossa keskustelemme yksinjäämisen monista

näkökulmista. Mukaan voi tulla jakamaan omia tuntojaan tai vain

kuuntelemaan, kun kaipaa yhteyttä samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kokoontumiset maanantaisin 27.10., 17.11. ja 8.12.2025 klo 11.00.

Yxinasuvat 65+

Kuukausittain erilaisia retkiä yksin asuville yli 65-vuotiaille.

Esimerkiksi ke 12.11. retki Koskelle, jossa syömme lounasta kylätalo

Honkamäessä ja tutustumme sen jälkeen oppaan johdolla kuvanveistäjä

Yrjö Liipolan taidemuseoon. Lähtö klo 10.30 Eerikinkatu 3 edestä.

Retken hinta 40 €. Retki ei ole esteetön.

Ilmoittautuminen 26.10.2025 mennessä osoitteessa urly.fi/3Sac

Vuorikodin keskiviikkokerho

Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

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

hartaus. Kokoontumiset keskiviikkoisin 8.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2025 klo 13.00–14.30.

Valtakunnallinen Välittämisen päivä

28.11.2025 vietetään valtakunnallista Välittämisen päivää.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 71.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

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

Harjoituspaikat, ilmainen:

- Varissuon kirjaston alapuolella (Nisse Kavon katu 3)
Yhdessä-yhdistyksen tiloissa tiistaisin 11.00–12.30 alkaen 2.9.2025.
Tiedustelut: Terttu Goman, p. 040 824 9029 ja Seija Sirkiä, p. 040 867 9268
- Harjoittelemme myös Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa.
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 31.

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

Varissuon Varikko



Varissuon kirkko, os. Kousankatu 6, Turku

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

Varissuon kirkolle on avautunut syyskuun puolivälissä **Varikko**, joka on suunnattu erityisesti ikääntyneille ja työikäisille. Varikko on auki ma–ti ja to–pe 10.00–15.00. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta.

Tarjolla on yhdessäoloa, jutustelua, lehtien selailua, palapelin kokoamista.

Lisäksi aukiolopäivien aamuina klo 10.00 kaikille avoin **rukoushetki** sekä ryhmäohjelmana mm.

- **Hyvinvoinnin aamupäivä** tiistaisin klo 10.15–11.30
- **Virkisty Varikolla – ryhmä ikääntyneille** tiistaisin klo 13.00
- **Keskustelutuki** ajanvarauksella tiistaisin klo 15.00–19.00
- **Liikettä niveliin – ulkoilua yhdessä rauhalliseen tahtiin** pe klo 10.15–11.30
- **Nikkarointipaja** perjantaisin klo 13.00

Tervetuloa mukaan osallistujaksi ja myös halutessasi toteuttajaksi!

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Karaokeklubi kiertää laulattamassa alueen asukkaita Turun alueolohuoneissa. Tervetuloa laulamaan!

Lausteen Lähiötupa, Kirjurinkatu 3

Ke 15.10., 12.11. ja 10.12.2025 klo 13.00–15.00

Pääsky, Pääskyvuorenrinne 1, Pääskyvuori

To 13.11. ja 11.12.2025 klo 12.00–14.00



Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

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

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)
Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Ohjattu kuntosalivuoro seniorirannekelaisille!

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

Ohjattu kuntosalivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla (Kraatarinkatu 4) maanantaisin klo 10.00–11.00 ajalla 15.9.–8.12. (ei 13.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

LAUSTEEN SEURAKUNTAKOTI, Maistraatinpolku 1, esteetön tila.

- **Aamupuuro**, tiistaisin klo 9.30–11.00
Maksuton aamupala, joka on avoin kaikille.
Tarjolla puuroa, voileipää, teetä ja kahvia.
Alkaa ti 9.9.2025.
Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Kaisa Lahdenkauppi
kaisa.lahdenkauppi@evl.fi, p. 040 341 7493
- **Raamattupiiri**, keskiviikkoisin klo 18.00–21.00, Anna Vähäkangas
Tiedustelut: seurakuntapastori Anssi Miettinen,
anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195

Liiku lähellä -ryhmät Varissuolla ja Lausteella

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.
Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:
turku.fi/liikulahella

Varissuo: Ti klo 9.30–10.15

Helppoa jumppaa, pelailua ym. toiveiden mukaan.
Yhdessä yhdistyksen liikuntatila, Nisse Kavon katu 3.

Lauste: Pe klo 10.00–11.00

Helppoa jumppaa ja muuta yhdessä liikkumista toiveiden mukaan.
Varsinais-Suomen muistiyhdistys, Lausteen SRK-talo, Kirjurinaukio.



Liikkuva terveystiete



Punaisen Ristin Turun osaston liikkuvassa autoyksikössä saa maksutonta luottamuksellista **neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä** sekä **tukea elämänhallintaan**.

Terveystieteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Maanantaisin 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.2025
klo 13.00–15.00 Varissuolla kirjaston edessä, Nisse Kavon katu 3
Kysy jatkosta joulukuussa!

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan.

Senioritanssi on iloista musiikin mukaan tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen.

HARJOITUSPAIKAT, ilmainen:

- **Lehmusvalkaman juhlasali** (Karviaiskatu 7)
Torstaisin klo 13.00–14.30, alkaen 4.9.2025.
Tiedustelut: Anja Söderman, p. 050 511 9570
- **Harjoitteleme myös Varisuuella.**
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 28.
Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry ja Turun kaupunki.

Kulttuurikurkistajat-ryhmä Lehmusvalkamassa



Ma 3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11.2025 klo 12.00–13.30,
Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7, Turku
Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.



Ilmoittautumiset:

Lehmusvalkaman koordinaattoreiden infopiste ma ja ke klo 10.00–15.00,
lehmusvalkamaturku@gmail.com

Varsinais-Suomen Sydänpiirin **Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen** tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemisellä ja kokemisella. Hankkeen **Kulttuurikurkistus-ryhmät** ovat kaikille osallistujille ilmaisia ja niissä tehdään erilaisia taideharjoitteita matalalla kynnyksellä ja keskustellaan eri teemoista. Mitään ennakkotaitoja ei tarvita, vain avoimen mielen!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7

Meidät löydät Lehmusvalkaman aulasta, tapahtumainfo-pisteeltä
ma ja ke klo 10.00–15.00.

Voit ottaa myös yhteyttä lehmusvalkamaturku@gmail.com.

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

SYKSYN 2025 TAPAHTUMATÄRPPJÄ mm.

- Ma 6.10. klo 14.15 **Vanhusten viikon tanssit**
Solistina Arto Nuotio, säestys Ville Mäkimattila.
- Ma 13.10. klo 13.30 **Gery ry:n luento**
Voimaa ruuasta – Monipuolinen ravitsemus
jaksamisen ja toimintakyvyn tukena ikääntyessä.
Mahdollisuus tehdä proteiinitesti.
- Ma 24.11. klo 13.00–15.30 **Joulumyyjäiset**

Tietoa syksyn toiminnoista saat:

Netissä: turku.fi/seniorit

Paperilla: Paperiset kuukausiohjelmat hyvinvointikeskuksesta

Facebookissa: Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

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

Kortteliklubi

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

Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa
(Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00.
Vuoden viimeinen kokoontuminen on 8.12.2025.

Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.



Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Bocciaa pelataan Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa tiistaisin klo 16.30–18.30 alkaen 2.9.2025. Vuoro on kaikille avoin.

Järjestämme toimintaa myös keskusta-alueella, lisätiedot esitteen sivulta 13.

Turun Seudun Nivelyhdistys Ry



Avoin yleisöluento

Ma 17.11.2025 klo 17.00–18.00

Kaksi luentoa Lehmusvalkaman salissa, Karviaiskatu 7. 

Luentoa ennen minimessut klo 16.00–17.00, kahvio myös avoinna.

Luento järjestetään yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa.

- **Käden nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti**
Luennoijana käsikirurgian erikoislääkäri Hanna-Stiina Taskinen.
- **Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapian keinoin**
Luennoijana toimintaterapeutti AMK Heidi Löytönen.
Jälkikäteen luento katsottavissa osoitteessa www.nivelverkko.fi.

Turun KaraokeKlubi – Lauluiltoja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa



Turun KaraokeKlubi järjestää **lauluiltoja** kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7, 20720 Turku) kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille. Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina. Lauiluillat maanantaisin 13.10., 11.11. ja 8.12.2025 sekä 12.1.2026 klo 17.00–19.00.

Karaoke kuuluu kaikille!

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

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

Skanssi-Uittamon alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!

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

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi 2025 ajalla 15.9.–12.12., ei 13.–17.10.

Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7), myös soveltava ryhmä.

Ohjattu kuntosalivuoro Petreliuksen uimahallin kuntosalilla (Ruiskatu 2) keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 ajalla 17.9.–10.12.2025 (ei 15.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

***Ledaren talar också svenska vid behov.**

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!

Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 15.9.–19.12.2025. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

Ohessa Skanssin ja Uittamon vuorot:

- Elixia Skanssi: tiistaisin kuntosalivuoro klo 9.30–11.30 sekä Power Pilates klo 10.00–11.00 (Skanssinkatu 10)
- Uittamon kuntosali: keskiviikkoisin kuntosalivuoro klo 8.15–10.15, lisäksi ryhmäliikuntaa kysy tarkemmin suoraan kuntosalilta (Kannuskatu 5).

Lisätietoja Seniorirannekkeesta tämän esitteen sivulta 72.

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin! Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



- Ilpoinen:** Ma klo 12.00–12.45
Kevyttä jumppaa ja pelailua toiveiden mukaan Ilpoisten kirjastolla (Lauklähteenkatu 13).
- Koivula:** Ke klo 10.30–11.15
Tasapainoharjoituksia ja muuta monipuolista liikkumista Koivulan seurakuntakodin tiloissa (Sävelkuja 3).
- Skanssi:** Pe klo 9.00–10.00
Kauppakeskuskävely, lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Kokoontuminen länsipäädyssä 1. kerroksessa klo 8.55 Tokmannin sisäänkäynnin lähellä.
- Uittamo:** Ke klo 11.30.–12.15. Syyskausi 3.9.–3.12.2025.
Monipuolista liikkumista, mm. tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia. Uittamon koulun liikuntasali (Jalustinkatu 8).
- Vasaramäki:** Ke klo 10.00–10.45
Tuolijumppaa ja tasapainoharjoituksia. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1 (Karviaiskatu 7).

HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2, esteetön pääsy.

Juttupiiri, joka toinen keskiviikko, parilliset viikot klo 14.00–15.30.

Maksuton tapahtuma. Ohjaajana Korhonen.

Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Susanna Arvio,
susanna.arvio@evl.fi, p. 040 341 7162.

Lukupiiri, joka toinen keskiviikko, parittomat viikot klo 14.00.

Maksuton tapahtuma.

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

Henrikin Tähdät 15 vuotta – Juhlaluennot syksy 2025

ma 6.10. klo 18.00, Henrikinkirkko,

Kuka on terve?

– arkkipiispa emeritus John Wikström, juonto Ilpo Siro

ma 13.10. klo 18.00, Ruususali,

Elintavat ja terveys

– professori Toivo Salmi, juonto Tuula Sutela

ma 20.10. klo 18.00, Ruususali,

Miten voit huolehtia omasta mielenterveydestäsi?

– LKT, psykiatrian erik.lääkäri Hilikka Virtanen,
juonto Eija Kalliala

ma 27.10. klo 18.00, Ruususali,

**Hedelmistään puu tunnetaan – ovatko kansalaisten
pärjääminen ja pärjäämistaidot SOTE:n keskiössä?**

– tietokirjailija Kauko Koivuniemi, juonto Paavo Okko

Luennot ovat maksuttomia.

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

Pastapäivät torstaisin, joka toinen torstai parittomat viikot,

klo 11.00–13.00. Maksuton ja avoin kaikille.

Tule syömään, juttelemaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

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

Puuhapaja, käsitöitä ja askartelua, torstaisin klo 12.00–16.00. Ohjaajana Winstèn.

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

KOIVULAN SEURAKUNTATALO, Sävelkuja 3, esteetön pääsy.

Seniorikahvila, maanantaisin klo 13.00–14.30

Yhdessäoloa, seurustelua, laulua ja muuta ohjelmaa.

Joka kerta vaihtuva ohjelma. Pieni kahvimaksu. Vapaaehtoiset vetäjät.

Tiedustelut: seurakuntapastori Anssi Miettinen,

anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.

Heprean Raamattupiiri, maanantaisin klo 13.00–14.30

Tule tutkimaan ja kuulemaan Raamatusta alkuperäiskielellä.

Vetäjänä: Pertti Koivisto.

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

Aamupuuro, perjantaisin klo 8.30–10.00

Maksuton aamupala, joka on avoin kaikille.

Tarjolla on puuroa, voileipää, teetä ja kahvia.

Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marjukka Vilpponen,

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

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Liikkuvan resurssikeskuksen väki huristelee asuinalueelle mukanaan mm. kirjaston työntekijä. Tervetuloa hakemaan **kirja- ja menovinkkejä**. Paikalla myös **mahdollisuus palveluohjaukseen** kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista.

Neuvonta-auto alueella:

- Ke 22.10. klo 9.30–11.00 K-market Ispoisten edusta
 - Ke 22.10. klo 13–14.30 Skanssin ostoskeskuksen sisätiloissa
 - Ke 19.11. klo 9.30–11.00 K-Supermarket Koivula-Harittu
- Pysäkit ovat osa Kirjastokiertuetta. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 69.

Äijäkerho



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA
VALOON

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

Vuoden viimeinen kokoontuminen on 11.12.2025.
Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.

Maarian seurakunta



MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

RUNOSMÄEN MONITOIMITALO RIIMI, Stoltinkatu 9.

Sisäänkäynti Friskinpolulta, ovesta E2.

Pysäköintiä rajatusti, suosituksena Föli 8.

Lisätietoa Maarian seurakunnan toiminnasta diakonian neuvontanumerosta ti ja to klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451 sekä maarianseurakunta.fi.

Ystäväntupa

Riimin isossa srk-salissa maanantaisin 1.12.2025 saakka klo 13.00 (ei 3.11.2025). Keväällä jatkamme 12.1.2026. Tuoli- ja aivojumppaa, monipuolista ohjelmaa, hartaus ja kahvi.

Messu

Riimin kirkkosalissa sunnuntaisin klo 15.00. Kirkkokahvit.

Kaikille avoin yhteislaulutilaisuus

Riimin kirkkosalissa ma 13.10. ja 10.11.2025 sekä 26.1.2026 klo 13.00. Kanttorin vetämä yhteislaulutilaisuus. Lopuksi kahvitellaan.

Godfulness-urkumeditaatio

Riimin kirkkosalissa la 8.11.2025 klo 14.00.

Kaipaako aikaa rauhoittumiseen? Pukeudu rentoon asuun, ota mukaan jumppa-alusta, tyyny ja vaikka vilttikin ja lepää hetki urkujen luomassa sointimaailmassa.

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.
Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:
turku.fi/liikulahella

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

Kärsämäki:

Ma klo 14.30–15.15

Kevyttä jumppaa ja tanssia, tarvittaessa
tuoliin tukeutuen, ym. toiveiden mukaan.
Rientola, Pulmussuonkatu 86.

Raunistula/Pohjola:

Ti klo 11.30–12.15

Helppoa jumppaa ja muuta yhdessä liikkumista
toiveiden mukaan. Auralan kansalaisopisto, liikuntasali,
Satakunnantie 10, käynti Louhenpolun kautta.

Runosmäki:

Ti klo 15.00–15.45

Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan.
Runosmäen vanhuskeskus, juhlasali, Varusmestarintie 14.

SPR Terveyspiste


Punainen Risti
Turun osasto

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

Tiistaisin 28.10. ja 25.11.2025 klo 11.30–14.00 Riimi, Piiparipolku 19/Stoltinkatu 9.
Kysy jatkosta joulukuussa!

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Riimi, Stoltinkatu 9, Runosmäki
ti 14.10., 11.11. ja 9.12.2025 klo 17.00–19.00

Tervetuloa laulamaan!



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

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

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Seniorirannekkelaisten ohjatut toiminnot!

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

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi 2025 ajalla 15.9.–12.12., ei 13.–17.10.

Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

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

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

Runosmäki-Raunistulan alueella kursseja tarjolla:

- Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4), seuraavat kurssit alkavat 3.11.2025.
- Soveltava ryhmä: Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4) alkaa 22.10.–26.11.2025.

Boccia ja curling -ryhmä (Impivaara)

- Torstaisin 4.9.–4.12.2025 klo 13.30–15.00, Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4)
Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.
Lisätietoja: p. 050 554 6222.

Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara)

- Torstaisin 4.9.–11.12.2025 klo 10.00, Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4).
Kevennetty 30 min kestävä jumppa matalassa +30-asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille.
Osallistumismaksu 3,20 €/ kerta tai 27 € /10 kertaa + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).
Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumpat.

Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

- Maanantaisin 1.9.–8.12.2025 klo 15.15–16.00, Impivaaran uimahallin tilauskuntosali Männistö (Uimahallinpolku 4)
Vuorolle ovat tervetulleita liikkumis- ja/tai toimintakykyrajoitteiset, jotka eivät pysty täysin omatoimiseen harjoitteluun kuntosalilla.
Ohjaaja ja yleisavustaja ovat käytettävissä, mutta avun ollessa suuri, suositellaan henkilökohtaisen avustajan mukana oloa.
Osallistumismaksu: 3 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu).

Ohjatut kuntosalivuorot seniorirannekelaisille!



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

Ohjattu kuntosalivuoro on **ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro** omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Syyskausi ajalla 15.9.–12.12.2025, ei 13.–17.10. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Ohjatut kuntosalivuorot Maaria-Paattinen alueella:

- Paattisten kuntosalilla (Seuravuorenkatu 2) keskiviikkoisin klo 10.00–11.30. Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana. Tiedäthän, että Paattisten kuntosali on Seniorirannekkeella käytettävissä myös omatoimiharjoitteluun päivittäin klo 06.00–22.00 välillä.
- Jäkärlän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9) tiistaisin klo 14.00–15.30 ja torstaisin klo 11.00–12.30.

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.

Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Maaria/Jäkärlä: Ke klo 10.00–12.00

Yhteistä ulkoilua ja lenkkikahvit.

Kokoontuminen Maarian Kylätalolla, Arkeologinkatu 4.

Maaria/Jäkärlä: To klo 10.30–11.30

Lempeä aamunavaus, kehonhuoltoa ja rentoutusta aloittelijoille.

Kokoontuminen Maarian Kylätalolla, Arkeologinkatu 4.

Paattinen:

Joka toinen maanantai, parillisina viikkoina

klo 10.00–11.00 jumppa, klo 11.00–12.00 kahvia ja keskustelua.

Vertaisliikuttajan vetämää tasapainoharjoittelua, kevyttä jumppaa ja muuta yhdessä liikkumista.

Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2, (Salen rakennus).

Paattinen:

Ti klo 9.30–11.00

Kevyttä jumppaa ja mukavaa yhdessäoloa.

Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2.

Paattinen:

Ti klo 11.00–13.00

Boccian peluuta ja mukavaa yhdessäoloa.

Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2.

Lisätietoa Maarian seurakunnan toiminnasta diakonian neuvontanumerosta ti ja to klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451 sekä maarianseurakunta.fi.

MAARIAN PAPPILA, Sorolaisenkatu 4

Messu

Maarian pappilan tallissa sunnuntaisin klo 10.00.

Villasukkapiiri

Vanhassa pappilassa joka kuun viimeinen tiistai klo 13.00.
Piirissä voi kutoa omista langoista itselleen tai lahjoituslangoista hyväntekeväisyyteen.

Luento Kärsämäen tiilitehtaan historiasta

Maarian pappilan tallissa la 18.10.2025 klo 13.00.
Mitä tiilet kertovat entisistä ajoista, tehtaiden työstä ja yhteiskunnasta?
Luennoimassa Jouni Issakainen, FT, biologi, tietokirjailija.

Keskustelua kristinuskoon liittyvistä filosofisista teemoista

Maarian pappilassa klo 18.00

- to 30.10.2025 Onko ihmisillä vapaata tahtoa?
- to 27.11.2025 Mistä sovituksessa on kyse?

Vapaata keskustelua ja kahvi.

YLI-MAARIAN SEURAKUNTATALO, Mittumäärantie 73 

Tuolijumppa

Torstaisin 11.12.2025 saakka klo 11.30. Jumpan maksu 2 €.

Moision tupa

Torstaisin 2.10., 6.11. ja 4.12.2025 klo 13.00. Yhdessäoloa, ohjelmaa ja kahvittelua.

KOTIMÄEN SEURAKUNTATALO

Arkeologinkatu 1

Muistijumppa

Maanantaisin 8.12.2025 saakka klo 12.30 parillisilla viikoilla.
Viimeisellä kerralla Kauneimmat Joululaulut.
Ohjaaja: Anja Skärström.

Aikuisten askartelukerho

Tiistaisin 16.12.2025 saakka klo 12.00 parittomilla viikoilla.
Ohjaaja: Merja Jalonen.

Paattisten seurakuntatalo

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

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

Seniorijumppa joka parillisen viikon keskiviikko
1.10.2025–21.1.2026 klo 10.00–11.30.

Senioreiden olohuone joka parittoman viikon keskiviikko
8.10.2025–28.1.2026 klo 10.00–11.30
(kahvimaksu 2 €).

Kirjastokiertueen päätöstapahtuma



Ke 10.12. klo 14 Maarian kylätalolla, Arkeologinkatu 4.
Luvassa **kirjavinkkejä, Sippe-kirjallisuuskutsut ja mukavaa yhdessäoloa.**
Paikalla myös **Liikkuva resurssikeskus – menovinkkejä ja mahdollisuus palveluohjaukseen kotona pärjäämiseen liittyvissä asioissa.**

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 69.

Valtakunnallinen välittämisen päivä

28.11.2025 vietetään **valtakunnallista Välittämisen päivää.**
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 71.

Maarian Kylätalo

Arkeologinkatu 4, Jäkärlä, Turku
Lisätiedot: pohjoisturku.fi



Kyläkahvit

Maanantaisin klo 13.00–15.00 ohjelmallista kahvittelua.
Ja paljon muuta maksutonta ohjelmaa.

Ohjatut kuntosalivuorot seniorirannekelaisille!



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

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi.

Vertaisohjaaja tai liikunnanohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

- **Seniorivuoro Aunelan palloiluhallin kuntosalilla** (Opintie 1)
Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30, 11.8.2025 alkaen.
Ilmoittaudu mukaan: p. 0400 915 100 (Vertaisohjaaja).
- **Ohjattu kuntosalivuoro Pansion kuntosalilla** (Pernontie 16)
Torstaisin klo 10.30–12.00 ajalla 18.9.–11.12.2025 (ei 16.10.)
Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Seniorirannekelaiset pääsevät harjoitteleman lisäksi omatoimisesti kuntosalille asiakaspalvelun ollessa auki.

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

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

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

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1).
Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Mikaelin seurakunta

PAAKARLAN SEURAKUNTAKOTI, Laivateollisuudenkatu 28

Tuolijumppa ke klo 13.30–14.15

Sen jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä – diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3 €/kerta.

Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

CAFE MIKAEL, Hyrköistentie 26

Iloiset iltapäiväkahvit ke klo 13.00–15.00

Kaikille suunnattu kahvihetki, jossa kahvitellaan Café Mikaelin leipomusten kera hyvässä seurassa. Alkuhartausta, vaihtuvia teemoja, yhteislaulua, askartelua.

Tavoitteena hyvä mieli ja yhdessäolo.

Vetäjänä diakoni Marion Routti, p. 040 341 7395.

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.

Kutsu mukaan naapurisikin!

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

 **Liiku lähellä**



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Pansio: Ma klo 10.00–10.45

Helppoa liikkumista, kuten kevyttä jumppaa.

Toimintakeskus Panskis Hövelin palvelukeskuksessa (Hyrköistentie 26).

Härkämäki: Ti klo 14.00–14.45

Sisäliikuntaa toiveiden mukaan

As. Oy Pirttikarin kerhohuoneella (Viskarinpolku 7).

Jyrkkälä: Ti klo 15.15–16.00

Monipuolista liikkumista toiveiden mukaan, sisätila käytössä.

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

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Liikkuvan resurssikeskuksen väki huristelee asuinalueelle mukanaan mm. kirjaston työntekijä. Tervetuloa hakemaan **kirja- ja menovinkkejä**. Paikalla myös mahdollisuus **palveluohjaukseen** kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista.

Ke 12.11. klo 9.30–11.00 **Jyrkkälän tori**

Pysäkki on osa Kirjastokiertuetta.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 69.

Neuvonta-auto huristelee **Pansioon** Välittämisenpäivänä pe 28.11.2025 klo 10.00–12.00 K-market Pansion edustalle. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 71.

Jumppalassa tarjolla monipuolista ryhmäliikuntaa!



Turun Urheiluliitto/Voimisteluojaosto, Jumppala

Emmauksenkuja 2, 20380 Turku

Aikuisten ryhmäliikuntavastaava: Mari Vuorenmaa, p. 040 164 7244

Ma klo 10.00–10.45 **Kuntopiiri senioreille**

Ma klo 11.00–11.45 **Kuntojumppa+kehonhuolto**

Ke klo 10.00–10.45 **Kuntojumppa+kehonhuolto**

To klo 9.15–10.00 **Perusjumppa senioreille**

To klo 10.15–11.00 **Kuntopiiri senioreille**

Kuntopiiri-tunnilla tehdään omalla paikalla oman kehon painolla tai keppiä ja irtopainoja käyttäen liikkeitä koko keholle.

Kuntojumppa+kehonhuolto -tunnilla tehdään liikkeitä koko keholle musiikin tahdissa helpoin askelein ja lihaskuntoa sekä tasapainoa kehittäviä liikkeitä.

Perusjumpassa jumpataan ilman musiikkia. Tunnilla hyödynnetään jumppakeppiä.

7 € kertamaksu, aamutunnit. | 70 € kausi, sisältää kaikki Senioriklubi-tunnit. Tarjoamme myös kahvin/teen keskiviikon ja torstain aamutuntien jälkeen.

Hyvässä seurassa keho ja mieli virkistyy! Tervetuloa mukaan!

Lue lisää: voli.fi/seniorit

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.

Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Halinen: Pe klo 13.00–13.45

Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan.
Jumppala (Emmauksenkatu 2).

Hannunniittu: Ma klo 14.30–15.15

Kevyttä jumppaa ja tasapainoharjoituksia.
Omaishoitokeskus (Vanha Hämeentie 105).

Itäharju/Jaani: Ke 10.30–11.15

Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan.
Jaanin seurakuntakodin tiloissa (Karjakuja 75).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa

Vanha Hämeentie 105

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €.

Lisätietoja tapahtumista: p. 040 681 4965.

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

Esimerkkejä syksyn 2025 tulevista tapahtumista:

- Pe 3.10. klo 13.00–14.30 **Varha-sovellus – löydä Varhan digipalvelut yhdestä paikasta**
Varha-sovelluksen tuoteomistaja Mia Siutla luennoi.
- Ma 6.10. klo 13.00–14.30 **Vanhustenviikon musiikillinen tilaisuus**
Leena Suomisen johdolla.
- To 6.11. klo 17.00–18.30 **Hyvinvointiwebinaari:**
Vaiettu viha – Miten käytän sitä voimani?
Tervetuloa seuraamaan Omaishoitajaliiton webinaaria yhdessä Omaishoitokeskukseen. Webinaarin jälkeen aikaa yhdessä keskustelulle kahvin äärellä.
Ilmoittaudu viimeistään 5.11. p. 040 681 5664.
- Pe 7.11. klo 13.00–14.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan**
Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa huomioida.
- Ti 2.12. klo 13.00–14.30 **Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy**
To 4.12. klo 13.00–14.30 **Joulukorttien askartelupaja**
Tervetuloa askartelemaan joulukortteja annettavaksi läheisillesi! Materiaalimaksu 0,50 €/kortti.
Voit tulla askartelemaan kortteja myös myytäväksi Omaishoitokeskukseen, mikäli innostut askartelusta, mutta et itse tarvitse kortteja. Tällöin et maksa materiaaleista ja korttien myynnistä saadut tuotot käytetään Omaishoitokeskuksen hyväksi.
- To 8.1. klo 13.00–14.30 **Tietovisa. Tervetuloa visailemaan Omaishoitokeskukseen!**
Ke 14.1. klo 13.00–14.30 **Palautumisen hetkiä arkeen**
Turvallista tukea -ohjaaja Jaana Tiuhonen luennoi palautumisesta.

Turun museokeskus



Kuralan Kylämäki

Avoinna tapahtumien aikana.

Kuralan Kylämäkeen on vapaa pääsy.

Työpajoihin ja kursseille erilliset osallistumismaksut.

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

Lisätiedot: kuralankylamaki.fi

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

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

- **Taitotiistait** tiistaisin klo 13.00–17.30
- **Pellavan käsittely ja kehräys -kurssi** 6.10.–24.11.2025 klo 17.00–20.00
- **Syyslomapäivät** 15.–16.10.2025 ke–to 11.00–16.00
- **Kylämäen keramiikkakerho** 25.–26.10.2025 klo 13.00–17.00
- **Hämärän hyssyä ja hurjia tarinoita - Ilta pimeässä Iso-Kohmon talossa** 4.11., 6.11. ja 11.11.2025 klo 17.30
- **Kylämäen perinteiset kynttiläpajat** 29.–30.11.2025 klo 13.00–15.00 ja 15.00–17.00
- **Isoäidin aikainen joulu** 7.–14.12.2025 la–su klo 11.00–17.00, ti–pe klo 9.00–14.00
- **Joululahjavalvojaiset** 9.12.2025 klo 16.00–21.00

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto



Liikkuvan resurssikeskuksen väki huristelee asuinalueelle mukanaan mm. kirjaston työntekijä. Tervetuloa hakemaan kirja- ja menovinkejä. Paikalla myös mahdollisuus palveluohjaukseen kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista.

Neuvonta-auto alueella:

- Ke 10.12. klo 9.30–11.00 Tampereentien Prisma

Pysäkki on osa Kirjastokiertuetta. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 69.

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!



Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 15.9.–19.12.2025. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

Ohessa Nummi-Halinen alueen vuorot:

- Mentor Kurala: maantaisin **kuntosalivuoro** klo 11.00–13.00
ja tiistaisin **lavaparty** klo 12.00–12.45 (Kuralankatu 2)

Lisätietoja Seniorirannekkeesta tämän esitteen sivulta 72.

Nummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22).

Ohjelma suunnitellaan kävijöiden näköiseksi.

Järjestämme mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä

ja luentoja. Tervetuloa iloiseen porukkaan! Ei vaadi ilmoittautumista,

voit tulla juuri silloin kun itsellesi sopii. Viimeinen kokoontuminen on 10.12.2025.



**VARJOSTA
VALOON**

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa



Huudi, Gregorius IX:n tie 8, Halinen
to 16.10.2025 klo 12.00–14.00.

Tervetuloa laulamaan!

Valtakunnallinen välittämisen päivä

28.11.2025 vietetään **valtakunnallista Välittämisen päivää**.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 71.

Nätinummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA
VALOON

Nätinummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00–15.30, Ekmaninkatu 4, entisen Metodistiseurakunnan tiloissa, nykyisen Muoti Korun tiloissa.

Alkuun, klo 14.00–14.30, on **Liiku Lähellä -ryhmän**

liikuntahetki, jonka jälkeen jatketaan **mukavaa yhdessäoloa**.

Iloisessa porukassa mm. visaillaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta.

Järjestämme myös mahdollisuuksien mukaan erilaisia **esityksiä ja luentoja**.

Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla, kun sinulle sopii.
Vuoden viimeinen kokoontuminen on 10.12.2025.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.

Maarian seurakunta



MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Lisätietoa Maarian seurakunnan toiminnasta diakonian neuvontanumerosta ti ja to klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451 ja maarianseurakunta.fi.

HEPOKULLAN SEURAKUNTATALO, Varkkavuorenkatu 23

Sukkaset

Maanantaisin 1.12.2025 saakka klo 13.00 parittomilla viikoilla.
Keväällä jatkamme 12.1.2026. Neulomme yhdessä sukkia kastelahjoiksi sekä diakoniatyön jaettaviksi. Langat seurakunnasta. Kahvitarjoilu.

Tuolijumppa

Tiistaisin 2.12.2025 saakka klo 12.30–13.15.
Keväällä jatkamme 13.1.2026. Jumpan maksu 2 €. Jumpan jälkeen parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.

Lähetyspiiri

Torstaisin 11.12.2025 saakka klo 13.00 parillisilla viikoilla.

Kanttorin laulajaiset

To 9.10. ja 6.11.2025 sekä 15.1.2026 klo 13.00.
Kanttori Tero Niemi laulattaa ja lopuksi juomme yhdessä kahvit.

Auralan setlementti – kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

Auralan
Setlementti



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

Naapurustokahvit tiistaisin klo 10.00–12.30 Auralan olohuoneella.

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

Auralan musaklubi torstaisin klo 9.30–11.00 Aurora-salissa.

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

Auralan parlamentti maanantaisin klo 13.00–14.30 Aurora-salissa.

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista.

Ryhmä on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista.

Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

Auralan seniorisinkut 60+ perjantaisin klo 13.00–15.00 Aurora-salissa.

Tämä aktiivinen porukka toimii ympäri vuoden ja tapaa myös Auralan seinien ulkopuolella. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa itse toimintansa. Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain.

Tähän ryhmään on helppo sujahtaa mukaan.

Liiku lähellä -ryhmä tiistaisin klo 11.30–12.15 Auralan päärakennuksen juhlasalissa.

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

Ilmoittautumista ei tarvita.

Senioreiden iltaolkkari torstaisin klo 17.15–18.45 Auralan opistorakennuksessa

Toimintaa ideoidaan ja suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa. Luvassa on ainakin mukavaa yhdessäoloa ja esimerkiksi tietovisoja. Älä jää yksin, tuu mukaan porukkaan!

Nostalgiatanssit 15.10.2025 klo 14.00–17.00 Auralan juhlasalissa

DJ Raikku tarjoaa yksin, kaksin sekä yhdessä tanssittavaa musiikkia menneiltä vuosilta! Maksuttoman lipun tansseihin voi noutaa Auralan toimistosta 29.9.–10.10. arkin klo 9.30–15.00. Lippuja rajallinen määrä. Järjestäjänä Auralan Musaklubi.

Digiapu torstaisin klo 13.00–15.00 Auralan olohuoneella.

Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa. Ota oma laite mukaan ja poikkea kysymään neuvoa!

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi ajalla 15.9.–12.12.2025, ei 13.–17.10.

Länsikeskuksen alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla

- Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16)

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!

Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 15.9.–19.12.2025.

Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

Ohessa Länsikeskuksen vuorot:

- Elixia Länsikeskus (Viilarinkatu 4): tiistaisin kuntosalivuoro klo 10.30–12.30 ja Senior Cardio + Strenght -tunti klo 11.00–12.00
- Movet Länsikeskus (Satakunnant. 105): keskiviikkoisin kuntosalivuoro klo 11.00–13.00, lisäksi virtuaaliryhmäliikuntaa

Lisätietoja Seniorirannekkeesta tämän esitteen sivuilta 72.

Suikkilan seurakuntakoti



MIKAELINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Konstanzankatu 1

Tuolijumppa to klo 12.00–12.45, jonka jälkeen on hartaushetki ja lopuksi kahvitellaan. Hartaushetken käy pitämässä vaihtuva seurakunnan työntekijä – diakoni, pappi tai kanttori. Jumppamaksu 3 €/kerta. Jumpan ohjaajana fysioterapeutti Stina Carpelan.

Seniorikahvit parillisten viikkojen maanantait klo 13.00–14.30.

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

Liiku lähellä -ryhmiä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.
Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:
turku.fi/liikulahella

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



- Hepokulta:** Ma klo 12.30–13.15
Monipuolista sisäliikuntaa
Hepokullan Lämpö Oy:n tiloissa (Jahtilähteenkatu 6).
- Kauppakeskus Länsi1:** Ma klo 10.45–11.30
Kävelyä ja kevyttä jumppaa ulkona tai sisällä.
Kokoontuminen Kauppakeskus Länsi1:n ala-aulassa.
- Suikkila:** Ma klo 9.15–10.00
Monipuolista liikkumista toiveiden mukaan.
Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16).

Valtakunnallinen välittämisen päivä

28.11.2025 vietetään valtakunnallista Välittämisen päivää.
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 71.

Martinseurakunnan seniorien toiminta



MARTINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Lisätiedot: Martinseurakunnan diakoni Marika Haapajärvi,
p. 040 341 7419 tai erja.viherkoski@evl.fi
Diakonian ajanvaraus ja puhelinajat: tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–11.00
p. 040 341 7425 (ei WhatsApp -puheluita eikä viestejä) tai martti.diakonia@evl.fi

Senioreille suunnattua toimintaa Hirvensalon kirkossa ja seurakuntakeskuksessa (Honkaistentie 85, 20900 Turku). Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan Martin seurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan.

Seniorikahvila kokoontuu Hirvensalossa
keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 alk. 11.9.–10.12. (ei 22.10.2025).
Seniorikahviloiden syksyn aiheena on Raamattu ajassamme.

Lautapeli-ilta kaiken ikäisille maanantaisin klo 17.00 alk. 25.8.–15.12.2025.

Naururypyt

Kaipaanko toisten ihmisten seuraa kahvi- tai teekupposen ääressä rupertellen? Naururypyissä jutellaan ja järjestetään toisinaan yhdessä suunnitellen jotain pientä tekemistä. Olet lämpimästi tervetullut toimintaan mukaan! Naururypyt kokoontuu klo 13.00–15.00. joka toinen tiistai 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.

Lisäksi:

To 25.9.

Vanhusten retkipäivä Sinappiin

(Ilmoittaudu pian diakoni Erjalle, p. 040 341 7128
tai martti.diakonia@evl.fi)

To 23.10.

Omaishoitajien ja hoidettavien retkipäivä Sinappiin

(ilm. diakoniatyöntekijälle viim. 10.10.)

To 20.11. klo 17.30

Musiikkia iloksi pimeisiin iltoihin, yhteislaulua, musiikkia ja diakonian juonto ja hartaus Kaksikerran kirkossa
(Kaksikerran kirkkotie 110, Turku)

Diakonissan neuvontapiste diakonian työtilassa joka torstai alkaen 4.9.–4.12.2025 klo 13.00–14.30. Voit kysyä tavallisten digilaitteiden käyttöön neuvoja, käyttää tietokonetta ja tulostinta. Lisäksi keskustelutuki terveysasioissa: verenpainemittaus.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



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

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

Hirvensalo-Kakskerta alueella ryhmiä tarjolla:

- Hirvensalo, Suvituuli, Suvilinnantie 2.

Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Ohjattuja kuntosalivuoroja seniorirannekelaisille!

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

Seniorivuoro Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2)

maanantaisin ja torstaisin klo 12.00–13.00 sekä klo 13.00–14.00 ajalla 15.9.–11.12.

(ei 13.10. ja 16.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!

Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 15.9.–19.12.

Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa.

Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

Ohessa Hirvensalon vuorot:

- Mentor Hirvensalo (Meritalontie 2): perjantaisin kuntosalivuoro klo 11.00–13.00
ja tiistaisin Pilates klo 10.45–11.45

Lisätietoja Seniorirannekkeesta tämän esitteen sivulta 72.

Kaksikerran kotiseutuyhdistyksen Museotorppa



Salmenrannantie 4, 20960 Turku
Kaija Väisänen, p. 0400 525 234
Pirjo Laakso-Salmi, p. 0400 707 199

Perinteiset Joulumyyjäiset sunnuntaina 14.12.2025 klo 12.00–15.00.
Myytävänä saarelaisten valmistamia tuotteita, kahviossa joulutorttu ja glögi, riisipuuro luumurusinasopalla. Lapsille Joulusäkki. Arpajaiset.
Historiallinen Museotorppamme on koristeltu Jouluiseen asuun. Tervetuloa!

Ystävänpäivän Monotanssit lauantaina 14.2.2026 klo 13.00–16.00
Musiikkia, buffetti, mononheittokilpailu, paras palkitaan
ja Ystävänpäivälahja kaikille. Tervetuloa!

Liiku lähellä -ryhmä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.
Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille.
Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:
turku.fi/liikulahella

Liiku lähellä



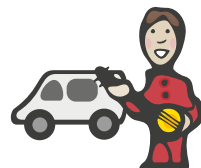
KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

Hirvensalo: Ti klo 10.00–11.00
Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan.
Kelin salliessa ryhmä voi liikkua myös ulkona.
Suvituuli (Suvilinnantie 2).

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto

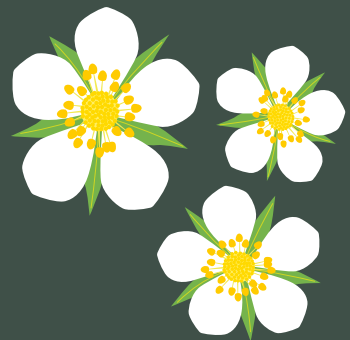


Liikkuvan resurssikeskuksen väki huristelee asuinalueelle mukanaan mm. kirjaston työntekijä. Tervetuloa hakemaan **kirja- ja menovinkkejä**. Paikalla myös mahdollisuus **palveluohjaukseen** kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista. Kyydissä järjestöjen, kaupungin ja Varhan työntekijöitä.

Neuvonta-auto alueella:

- Ke 19.11. klo 13.00–14.30 Kaksikerta, Museotorppa
Pysäkki järjestetään yhteistyössä Kaksikerran kotiseutuyhdistyksen kanssa.
Pysäkki on osa Kirjastokiertoa. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 69.

Yleiset ilmoitukset

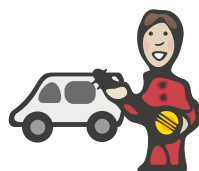


DIGIOPASTUSTA

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

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

Liikkuva resurssikeskus



Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla on saatavilla myös pienimuotoista digiopastusta. Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa, facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus ja kotikunnas.fi/ajankohtaista/liikkuvan-resurssikeskuksen-pysakit sekä lehdissä. Katso myös esitteen sivu 4.

Omaishoitokeskus



Digikahvila Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 105, Turku)

Ke 22.10., ke 19.11. ja ke 17.12.2025 klo 15.00–16.30.

Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katariina Oso, p. 040 683 9595, katariina.oso@omaishoitokeskus.fi

Digiopastusta omaistaan tai läheistään hoitavalle kotikäynteinä, Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.

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

SeniorSurfin etäopastuspalvelu



Maksutonta apua tietokoneen, älypuhelimien tai muun digilaitteen käyttöön puhelimitse. Jätä opastuspyyntö nettilomakkeella seniorsurf.fi/etaopastus

tai p. 044 700 7101. Opastajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen. Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Lisätietoja:

Markku Hukkanen, p. 040 527 4482, markku.hukkanen4@gmail.com,
Yrjö Laiho, p. 040 585 1183, yrjo.laiho@gmail.com,
sekä laajemmin verkostavirtaa.fi.

Verkosta virtaa -toiminta on EKL:n ja sen paikallisyhdistysten organisoimaa ja STEA:n rahoittamaa toimintaa, jonka tarkoituksena on antaa digiopastusta ikäihmisille koulutettujen vapaaehtoisten digiopastajien voimin. Järjestämme opastusta taas syksyllä 2025 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa. Opastus on maksutonta.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

klo 10.00–12.00 tiistaina 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.2025.

Lehmusvalkama ottaa ennakkoilmoittautumisia vastaan

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

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

Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Tammikuun opastukset Lehmusvalkamassa 13.1 ja 27.1.2026.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka

Puistokatu 11, 20100 Turku

klo 10.00–12.00 maanantaina 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.2025.

Ruusukortteli ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia

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

myös p. 050 331 5966 edellä mainittuina infon aukioloaikoina.

Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Tammikuun opastukset Ruusukorttelissa 19.1.2026.

Runosmäen kirjasto

Piiparinpolku 19, 20360 Turku

klo 10.00–12.00 torstaina 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12.2025.

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

kirjaston aukioloaikoina. Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Tammikuun opastukset Runosmäen kirjastossa 15.1 ja 29.1.2026.

Turun pääkirjasto

Linnankatu 2, 20100 Turku

torstaisin klo 14.00–15.30 joka viikko 21.8.2025 alkaen,

jatkuen syyskaudella 11.12.2025 saakka.

Tammikuun opastukset Pääkirjastossa 8.1.2026 alkaen viikoittain.

Punainen Risti



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

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 1.10., 29.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. klo 12.00. Kysy tammikuun aloituksesta joulukuussa!

Pääkirjaston digituki

Torstaisin klo 14.00–15.30

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



Digitukea pääkirjastossa myös Verkosta virtaa -vertaisneuvojilta. Katso lisätiedot tämän esitteen sivulta 6.

Aurala

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

Digiapu torstaisin klo 13.00–15.00 Auralan olohuoneella. Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa. Ota oma laite mukaan ja poikkea kysymään neuvoa!



SENIORIJELPPI – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikan digiopastus



Itäinen Pitkäkatu 49, Turku
p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, seniorijelppi.fi

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

Kirjastokerho verkossa



Parillisten viikkojen keskiviikot 17.9. alkaen klo 13.00–14.00

Tule mukaan verkossa toimivaan senioreiden kirjastokerhoon!

Kerhossa tutustutaan yhdessä keskustellen erilaisiin kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviin aiheisiin. Osallistumiseen tarvitset tietokoneen tai tabletin ja nettiyhteyden. Voit tulla mukaan kerhoon myös kesken kauden. Ilmoittaudu mukaan puhelimitse tai sähköpostitse: janna.peltola@turku.fi, p. 044 907 4810.

OmaKirjasto

Omakirjasto.fi -sivulle on koottu kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita, joita voit käyttää verkossa maksutta. OmaKirjaston kautta voit kuunnella ja katsoa mm. konsertteja, museoesittelyjä, luontovideoita, tapahtumia, esimerkiksi yhteislauluja ja luentoja, ja harrastaa liikuntaa. OmaKirjasto on helppokäyttöinen eikä vaadi kirjautumista.

Kirjakassipalvelu – kun et enää pääse itse kirjastoon!

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

Yhteystiedot:

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

Punainen Risti



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

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

Lisätietoja ja varaukset:

Elina Rosenqvist, p. 0400 224 786 tai elina.rosenqvist@sprturku.fi

Sippe-hyvinvointikutsut

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



SIPPEprojekti

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

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

Pidätkö korttien teosta?

Katso tämän esitteen sivulta 82 lisätietoja **Joulupostia ikäihmisille -kampanjasta**, johon voi osallistua kotoa käsin. Hienoa, jos lähdet ilahduttamaan Varsinais-Suomen alueen vanhuskeskusten asukkaita.

MUUT ILMOITUKSET

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



Keskustelutuki on suunnattu kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai päihteiden väärinkäytöstä.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Itäinen Pitkäkatu 11 a, Turku

Avoinna ark. 9.00–15.00

p. 044 7930 580 tai toimisto@vsfinfami.fi

Seniorilounaat

Seniorilounas on joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 13.00–15.00 järjestettävä omakustanteinen lounas mielenterveys- ja päihdeläheisille.

3.9.2025 Suomalainen pohja, Aurakatu 24

1.10.2025 Ravintola Bistro, Brahenkatu 20

5.11.2025 Nick's Food Design, Linnankatu 85

3.12.2025 Kortteliravintola Navetta, Virusmäentie 9

Läheiskahvila 65+

Ti 13.00–15.30 16.9., 14.10., 11.11. ja 16.12.2025 klo 13.00–15.30 (kerhuhuone 3, katutaso)

Hyvinvointikeskus Ruusukortteli, Puistokatu 11

Läheiskahvila on +65-vuotiaille, mielenterveys- ja päihdeläheisille suunnattua toimintaa. Kerroilla eri teemoja.

Liiku lähellä -ryhmät

Kaikkien Liiku lähellä -ryhmien listan löydät osoitteestaturku.fi/liikulahella.

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

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa Sinulle yli 65-vuotias, joka haluat saada innostavaa sisältöä arkeesi. Ohjaajan vetämänä voidaan käydä kävelyllä, tehdä tasapainoharjoituksia, jumpata tai pelata pihapelejä. Otamme aina huomioon osallistujien toiveita. Ryhmän toiminta sopii eri kuntoisille ihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Matalan kynnyksen ryhmät kokoontuvat asuinalueiden keskeisillä paikoilla viikoittain. Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Muistineuvonta

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

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

- Täytä yhteydenottopyyntö sähköisesti, niin muistineuvoja soittaa sinulle. Lomakkeen täyttäjänä voi olla myös läheisesi: muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/
- Soita mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten, p. 040 673 3831.

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



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

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

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

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

- **Kauppatorin Monitori, ikääntyneiden neuvonta**
Auki tiistaista perjantaihin klo 9.00–16.00.
Käyntiosoite: Aurakatu 8, 20100 Turku.
- **Palvelutori Eerikki**
Auki tiistaisin ja torstaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Puntarikatu 2, 20780 Kaarina.
- **Neuvontapiste Parainen**
Auki perjantaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Kunnalliskodintie 12, 21600 Parainen.
Uudessa osoitteessa 5.9.2025 alkaen.
- **Kohtaamispaikka Olkkari**
Auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
- **Salon ikääntyneiden neuvonta**
Auki tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
- **Loimaan Terveysasema**
Auki torstaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- **Sakunkulman päiväkeskus**
Auki parittoman viikon keskiviikkoisin 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.
- **Palvelukeskus Ruska**
Auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
- **Hyvän olon pysäkki, Paimio**
Toiminta käynnistyy lokakuussa, tiedotamme ajankohdasta syyskuun puolivälin jälkeen.
Käyntiosoite: Paltantie 5, 21530 Paimio.

Asuessasi Varsinais-Suomen hyvinvointialueella voit asioida millä tahansa neuvontapisteellä asuinkunnastasi riippumatta. Lisäksi ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa yhdessä järjestöyöntekijöiden kanssa lähes kaikilla Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä sen aikataulun mukaisesti.
(Lisätiedot tämän esitteen sivulta 4).

Tervetuloa Ikäneuvolaan!



Kyseessä on **ikäryhmittäin tehtävä vapaaehtoinen ja maksuton terveystarkastus**

- Saat kattavan terveystarkastuksen ja vinkkejä kunnon ylläpitämiseen
- Käyntiin sisältyy sekä hoitajan että fysioterapeutin vastaanotto
- Vuonna 2026 kutsun Turussa saa 1950 syntyneet.
Kutsun saatuaasi ole yhteydessä kirjeessä olevaan ajanvarausnumeroon.

Valtakunnallinen Sateenkaari-senioreitten puhelinpäivystys

Kaipaatko juttuseuraa?

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

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

Järj. Sateenkaariseniorit ry ja Sinuiksi ry

Tervetuloa myös Sateenkaariseniorien tapaamisiin Ruusukortteliin (Puistokatu 11)

Sateenkaarisenioreiden vertaisryhmät on tarkoitettu yli 50-vuotiaille, jotka kokevat kuuluvansa sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Ryhmät ovat luonteeltaan vertaistuellisia, ja niiden aikana keskustellaan osallistujille tärkeistä aiheista. Toimintaa suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.



Meille on tulossa myös **digihelppiä ja kokkikurssia**.

Lisätietoja: sateenkaariseniorit.fi/ryhmatoiminta/paikallistoiminta/turku

Sun hyvä kaveri -palvelusta tukea ja seuraa senioreille



Turun AMK:n Sun hyvä elämä -klinikka: p. 044 907 4990
(vastaamme arkisin klo 8.00–16.00), sunklinikka@turkuamk.fi

Kaveritoiminnan kautta voit saada seuraa liikunnan ja kulttuurin pariin tai apua arjen askareisiin. Palvelu toteutetaan joko asiakkaan kotona tai sopimuksen mukaan. Kavereina toimivat Turun AMK:n sote-alan opiskelijat.

Tervetuloa iloiseen kirjastokiertueeseen!



Lähde mukaan kirjastokiertueelle, joka tuo kirjavinkit ja muut menovinkit keskele arkea! Saat inspiraatiota lukemiseen, kuulet kirjaston monipuolisista palveluista sekä pääset tutustumaan Sippe-kirjallisuuskutsuihin ja eri tahojen tarjoamiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin – joista on iloa myös silloin, kun yksin liikkeelle lähteminen kulttuurin pariin ei tunnu helpolta.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton kyytiin hyppää kirjaston ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen edustuksen lisäksi myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja – mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista. Neuvonta-autolta saat myös tietoa mm. edunvalvontavaltuutuksesta ja muista ikääntymisen ennakointiin liittyvistä asioista. Kaikki seniorit ovat lämpimästi tervetulleita – kunnosta riippumatta. Tule yksin tai yhdessä!

Kiertueen aikataulu ja pysäkit:

- To 16.10. klo 13.00 Kiertueen avaus Lähitori Iso-Heikissä/Tukenasi ry Revontulenkatu 4 (Bussi 3, pysäkki Kanslerintiellä)
Paikalla: - Turun kaupunginkirjasto
- Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry
- SPR Turun osaston Kulttuuriystävät
- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry (Sippe-kutsut ja Liikkuva resurssikeskus)
- menossa mukana Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkit:

- Ke 22.10. klo 9.30–11.00 K-market Ispoisten edusta
- Ke 22.10. klo 13.00–14.30 Skanssin ostoskeskuksen sisätiloissa
- Ke 12.11. klo 9.30–11.00 Jyrkkälän tori
- Ke 12.11. klo 13.00–14.30 Länsikeskuksen Citymarket
- Ke 19.11. klo 9.30–11.00 K-Supermarket Koivula-Harittu
- Ke 19.11. klo 13.00–14.30 Kakskerta Museotorppa
Pysäkki järjestetään yhteistyössä Kakskerran kotiseutuyhdistyksen kanssa.
- Ke 10.12. klo 9.30–11.00 Tampereentien Prisma
- Ke 10.12. klo 14.00 Kiertueen päätöstapahtuma Maarian kylätalolla, Arkeologinkatu 4 (Bussit 22 ja 22A, Merovinkikadun pysäkki). Mukana kirjaston ja Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöitä sekä Sippe-toiminnan vapaaehtoinen – mahdollisuus osallistua kirjallisuuskutsuihin!
Päätöstapahtuma järjestetään yhteistyössä Fingerroosin Säätiön kanssa.

Kiertueen järjestää: Turun kaupunginkirjasto, Tukenasi ry:n Lähitori sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Sippe-toiminta ja Liikkuva resurssikeskus – menossa mukana Varha.

Kävelytreffit

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin.

Kävelyt ovat pääsääntöisesti keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12.00.

Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.

HUOM! Ethän ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan.

Hali-Koiralla on erikseen lupa vierailla kyseisissä kohteissa.

KE 1.10. ja TO 2.10. klo 12.00

Urheilupuisto ja Samppalinna

Kokoontuminen työväenopiston aulassa.

Kävelyä 2 km.

KE 8.10. ja TO 9.10. klo 12.00

Opastettu kierros: Turkulaisia 200 vuoden ajalta

Kokoontuminen vanhan hautausmaan portin luona, os. Seppelkuja. Kävelyä 2 km.

KE 15.10. ja TO 16.10. klo 12.00

Parkinmäki ja Aninkaistenmäki

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km.

KE 22.10. ja TO 23.10. klo 12.00

Turun VPK:n talo

Kokoontuminen työväenopiston aulassa.

Kävelyä 1 km.

KE 29.10. ja TO 30.10. klo 12.00

Taidemuseon mäki

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km.

KE 5.11. ja TO 6.11. klo 12.00

Kakolanmäki

Kokoontuminen Kakolan funikulaarin ala-asemalla, os. Linnank. 55. Kävelyä 2 km.

KE 12.11. ja TO 13.11. klo 12.00

Opastettu kierros:

Pyövelin vaimo ja muita kauheuksia

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen Aulassa.

Kävelyä 2 km.

KE 19.11. ja TO 20.11. klo 12.00

Jäteveden puhdistamo

Os. Polttimokatu 2.

Kokoontuminen puhdistamon edessä.

HUOM! Kohde ei ole esteetön.

Mikäli kuulut riskiryhmään emme suosittele vierailua puhdistamolle.

KE 26.11. ja TO 27.11. klo 12.00

Tule tietokeskus: "Tasapainoillen talveen"

Teemme ohjatusti tasapainoharjoitteita.

Kokoontuminen Ravinteli Armaksen aulassa.

Kävelyä 2 km.

KE 3.12. ja TO 4.12. klo 12.00

Kaksikerran kirkko

Kokoontuminen kirkon pihalla.

KE 10.12. ja TO 11.12. klo 12.00

Opastettu kierros Rauhallisuuden poluilla

Kokoontuminen Vanhan hautausmaan portilla, os. Seppelkuja.

KE 17.12. klo 15.00

Jouluherkuttelu Kortteliravintola Navetan vintillä

Os. Virusmäentie 9. Hinta 15.50 €.

Ilm. Maaritille viimeistään 10.12. mennessä.

TO 18.12. klo 12.00

Duo Maarit ja Timo. Joulukonsertti

Pyhän Katariinan kirkko, os. Kirkkotie 46.

Lisätietoja kävelyistä:

Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

projektikoordinaattori, p. 044 082 0213

Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Valtakunnallista Välittämisen päivää vietetään 28.11.2025

"Välittämisen päivän tarkoituksena on innostaa ja kannustaa kaikenikäisiä ihmisiä välittämään toisistaan ja etenkin ikäihmisistä arjessa. Sillä, mitä kohdatessa tapahtuu, on merkitystä."

(Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry)

Mielellämme kuulemme mitä juuri Sinulle tai läheisellesi kuuluu!

Meidät voit kohdata 28.11.2025 seuraavissa paikoissa klo 10.00–12.00

- Pääkirjasto, Linnankatu 2, 20100 Turku
- K-Market Pansio, Hyrköistentie 28, 20240 Turku
(Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto)
- S-Market Majakkaranta, Kölikatu 2, 20810 Turku
- Prisma Itäharju, Kalevantie 41, 20520 Turku
- Citymarket Länsikeskus, Markulantie 150, 20320 Turku
- Iltapäivällä Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto jalkautuu Välittämään myös Paattisille klo 14.00–15.30 osoitteeseen Seuravuorenkatu 2, 21330 Turku (kauppakeskuksen parkkipaikka).

Välittämässä mukana: Turun Seudun Vanhustuki ry, Tukenasi ry,
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Fingerroosin säätiö ja Varha.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Lisätiedot Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: p. 050 554 6224 tai p. 050 554 6218 (service på svenska och mera information om svenskspråkiga motionsgrupper i Åbo).

Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!

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

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Rannekkeeseen sisältyy myös ohjattuja ja omatoimisia kuntosalivuoroja sekä KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa ilman ennakkoilmoittautumista, myös soveltavia ryhmiä. Syksyisin järjestetään erillisen ilmoittautumisen vaativia voima- ja tasapainoharjoittelun +65 starttikursseja, myös soveltavia kursseja. Lisäksi ranneke oikeuttaa vaihtuvien kausietujen, kuten kulttuuri- ja urheiluelämysten hyödyntämiseen. Ranneke on voimassa neljä kuukautta latauspäivästä ja käytettävissä kerran päivässä.

Myyntipaikat:

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

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

Tutustu yksityisiin kuntosaleihin seniorirannekkeella!

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

Syksyllä 15.9.–19.12.2025 seniorirannekkeella voi tutustua valittuihin yksityisiin kuntosaleihin sovittuina aikoina ilman ennakkoilmoittautumista. Näytä vain seniorirannekkeen voimassaolokortti saapuessasi. Paikalla on ohjaaja, joka neuvoa laitteiden käytössä. Katso mukana olevat kuntosalit, aikataulut ja lisätiedot verkkosivuiltamme: turku.fi/senioriranneke sekä tämän esitteen sivuilta 18–19 (keskusta), 34–35 (Skanssi–Uittamo), 51 (Nummi–Halinen), 54 (Länsikeskus) ja 57 (Hirvensalo–Kaksikerta).

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!

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

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikkumismuodon? Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle 65–70-vuotias, jos tunnet, että liikut terveytesi kannalta liian vähän ja tarvitset ammattilaisen tukea ja pienryhmän kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa saat helposti omaksuttavia vinkkejä liikkumiseen, hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Pääset osallistumaan monipuolisiin terveys-kuntotesteihin, kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutun pienryhmän kanssa. Pieniä elämäntapamuutoksia tehdään pitkällä aikavälillä. Liikuntaneuvonta kestää vuoden ja siihen osallistuminen on maksutonta. Seuraavat kurssit alkavat marraskuussa. Hae rohkeasti mukaan!

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

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

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

Seuraavat ryhmät alkavat 27.10.2025 ja vuoden 2026 ensimmäiset ryhmät tammi-helmikuun vaihteessa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

Saattajakortti

Lisätiedot: turku.fi/saattajakortti tai p. 050 554 6222.

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

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

Oikeudellisen ennakkoinnin teemaviikot

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

Tervetuloa juttelemaan kanssamme ja kuulemaan lisää asiasta, mm. edunvalvontavaltuutuksesta.

Ti 21.10. klo 13.00–14.30 Turun pääkirjastolla Virtaa viikkoon -luentosarjassa
Edunvalvontavaltuutus - miksi ja miten se tehdään ja mitä tulee ottaa huomioon asiakirjaa laadittaessa?
Lakimies Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailialasta luennoi.
Järj. Turun Seudun Vanhustuki ja Turun kaupungin kirjasto.

To 23.10. klo 13.00 Tukenasi ry:n Lähitori Iso-Heikissä
(Palvelutalo Iso-Heikin tiloissa, Revontulenkatu 4, Turku)
Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta, hoitotahdosta ja hoivatahdosta. Lisäksi tietoa V-S Muistiyhdistyksen ja Muistiluotsin toiminnasta.
Asiantuntijana Marjut Aalto V-S Muistiluotsista.

Pe 7.11. klo 13–14.30 Turun Omaishoitokeskuksessa
(Vanha Hämeentie 105, Turku)
Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan.
Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa ottaa huomioon.

Tilaisuutta on mahdollista seurata myös etänä vaikkapa kotisohvalta käsin – kysy lisää, p. 040 683 9595.

Luentoa voi seurata etänä myös etäkatsojamoissa Salossa ja Loimaalla:
– Salon Omaishoitajat ry:n Omaishoitokeskuksessa (Torikatu 12, Salo).
Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 5.11.
Milka Leppiniemi, p. 044 7348 115,
milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi
– Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Olohuoneessa (Heimolinnankatu 3, Loimaa)
Lisätietoja: Tiina Haapanen, p. 044 974 7883,
tiina.omaisoiva@gmail.com

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto kiertää teemaviikkojen aikana useilla paikkakunnilla. Tule juttusille esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksesta, hoito- tai hoiva- ja digitahdosta. Pysäkeillä voit tavata Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen työntekijän ja Varhan ikääntyneiden asiakasohjauksen palveluohjaajan sekä useilla paikkakunnilla myös Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin tai Salon Muistiyhdistyksen työntekijöitä. Menossa mukana Varhan potilasasia-vastaava, joka kertoo laajemmin potilaan oikeuksista.

Neuvonta-auton löydät teemaviikoilla seuraavien paikkojen parkkipaikoilta:

Ti 21.10.	klo 10.00–11.30	Kyrön Sale
	klo 13.30–15.00	Auran K-Market
To 23.10.	klo 9.30–11.00	Sauvon S-market
	klo 13.00–14.30	Perniön S-market
Ma 27.10.	klo 9.30–11.00	Kaarinan Piispanristin Prisma
	klo 13.00–14.30	Naantalın S-market
Ke 29.10.	klo 10.00–11.30	Taivassalon K-Market
	klo 13.30–15.00	Maskun K-Supermarket
To 30.10.	klo 10.00–11.30	Someron K-Supermarket Härkätie
	klo 13.00–14.30	Someron S-market
Ma 3.11.	klo 10.00–11.30	Marttilan Sale
	klo 13.30–15.00	Koski tl:n Sale
Ti 4.11.	klo 9.30–11.00	Mynämäen K-Supermarket
	klo 13.00–14.30	Nousiaisten S-market
Ke 5.11.	klo 10.00–11.30	Oripään K-Market
	klo 13.30–15.00	Alastaron K-Market

TULE-tietokeskuksesta apua tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin



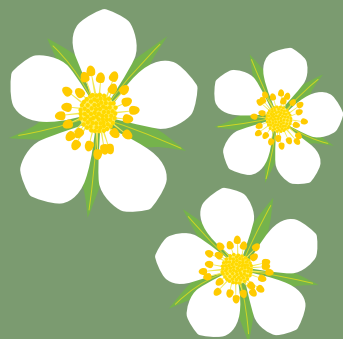
TULE-tietokeskus

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

Tule **keskustelemaan fysioterapeutin kanssa** tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin liittyvistä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita mm. selän, niskan, luuston ja nivelten hyvinvointiin. Fysioterapeutti on paikalla aina keskuksen aukioloaikoina, maanantaisin klo 10.00–15.00, tiistaisin klo 10.00–15.00, keskiviikkoisin klo 11.00–18.00 ja torstaisin klo 10.00–15.00. Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta.

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

Vapaaehtoistoiminta



TARVITSETKO SAATTAJAN?

Saattaja- ja asiointiapu esim. tämän esitteen tapahtumiin

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

SPR Turun osasto



Kulttuuriystävällisyys

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

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävään kanssa:

Me Punaisen Ristin Turun osaston Kulttuuriystävät olemme valmiina kumppaniksesi, jos kaipaat rohkaisijaa seuraksi ja tueksi!

Normaalisti kulttuuriystävään 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, Sibelius-museo ja Ett Hem museo). Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Turun ruotsalainen teatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti ja Tanssiteatteri ERI. Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro. Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgiakävelyille. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin palvelukeskuksissa, Kotikunnaassa sekä esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy! Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

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

avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

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

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

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

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

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 63–64.



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

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

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

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

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan

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

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Turun seudun valikkoryhmä



facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtois-toiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.

Turun seudun valikkoryhmässä mukana olevat tahot tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia tehdä vapaaehtoistoimintaa. Monipuolisista tehtävistä jokainen voi löytää itselleen tavan olla mukana. Kannattaa lähteä seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivuja!

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

Hyvän mielen joulukuusi

Hansakorttelissa 22.11.–14.12.2025 Espresso Housen edustalla.

Kuusesta voi käydä poimimassa helposti toteutettavan, kanssaihmistä ilahduttavan teon. Pienetkin välittämisen teot ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Ne osoittavat teon kohteena olevalle, että hänestä välitetään ja hän on välittämisen arvoinen. Kuuseen on koottu Turun seudun valikkoryhmän tahojen toiveista tulleita kertaluonteisia vapaaehtoistehtäviä. Aputonttuina ideoimassa ja kuusen pystytyksessä apuna toimivat Turun Siskojen ja Simojen vapaaehtoiset. Pienemmän kuusen voit bongata keskustan ulkopuolelta Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton matkassa.

PIDÄ HUOLTA -kansiot

Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehtävän?

Voit tutustua Turussa oleviin monipuolisiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin Pidä huolta -kansioista. Kansioita voi selata mm. Lähitori Iso-Heikissä sekä Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä, joissa on mahdollisuus pohtia yhdessä järjestötyöntekijän kanssa avoimia vapaaehtoistehtäviä. Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 9 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Joulupostia ikäihmisille -kampanja



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Tervetuloa mukaan Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan ilahduttamaan vanhuspalveluiden asiakkaita joulutervehdyksellä! Tämä on osa valtakunnallista Siskot ja Simojen joulukorttikampanjaa. Kampanjaan ovat tervetulleita niin yksityiset ihmiset, eläkeläisporukat, yhdistykset yms.

Toimi näin:

1. Kirjoita korttiin (itse tehty tai ostettu) joulutervehdyksesi, nimesi sekä Siskot ja Simot, esim.
"Hyvää joulua! Toivoo: Siskot ja Simot sekä Janna."
(Vinkkinä, että myös runot tms. korteissa ovat olleet tykättyjä.)
2. Tipauta kortti sellaisenaan kampanja-aikana KERÄYSKOPPAAN. Ethän laita korttia suljettuun kuoreen.
Turun keräyskopat löytyvät 3.11.– 4.12.2025 ajalla:
 - Turun kaupunginkirjasto (pääkirjasto), Linnankatu 2, Turku
 - Ilpoisten kirjasto, Lauklähteenkatu 13, Turku
 - Nummen kirjasto, Töykkälänkatu 22, Turku
 - Runosmäen kirjasto, Piiparinpolku 13, Turku
 - Varissuon kirjasto, Nisse Kavon katu 3, Turku
 - Kirjastoautot
 - Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toimisto, Lonttistentie 9, Turku
 - Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimisto, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku
Vanhustuen tilat löydät Lounatuulet Yhteisötalosta (katutaso)
 - Korteja otetaan vastaan myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä:
Katso tämän esitteen sivu 4.

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

Aika: Keskiviikkoisin 12.11., 19.11., 26.11. ja 3.12.2025 klo 10.00–12.00

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

Aika: Keskiviikkona 26.11.2025 klo 16.30

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

Muistathan, että korttipajan voi pystyttää myös itseksensä kotona, eläkeläisporukalla, eri yhdistyksissä jne. Muistakaa vaan tuoda omat tai edustamasi tahon kortit kampanjan ”virallisiin keräyskoppiin” kampanja-ajan puitteissa.

Huolehdimme, että kortteja menee tasaisesti ympäri Turun seutua jakoon – siksikin on hyvä tehdä kaikkien yhteinen kampanja. Tervetuloa mukaan!

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

Mahdolliset kyselyt Turun kampanjasta sähköpostitse menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse 045 7750 0068 / 045 7750 0197 (aina emme pysty heti vastaamaan, mutta soittamme myöhemmin takaisin).

Kampanjan verkkosivuilta siskotjasimot.fi/joulupostia löydät missä muissa paikkakunnilla keräyskoppeja löytyy. Usein niitä löytyy kirjastoista.

Tule tsemppariksi!

Ilmoittaudu mukaan ja kysy lisää:
Outi Mustonen, p. 040 552 7793
outi.mustonen@ikainstituutti.fi
ikainstituutti.fi/kotikulmilla



Etsimme uusia vapaaehtoisia Turun seudulle. Pääset aloittamaan iäkkäille suunnatun Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyt.

TaloTsempparina ohjaat Kotikulmilla-ryhmää esimerkiksi talokohteen kerhohuoneella, asukas- tai kylätalolla tai muualla naapurustossa.

KävelyTsempparina puolestaan toimit Hyvän mielen kävelyiden ohjaajana ulkona. Suunnittelet ryhmän sisällön yhdessä osallistujien kanssa. Tavoitteena on, että tehtäviä jaetaan muiden Tsemppareiden tai ryhmäläisten kesken.

Opastamme sinut alkuun. Suosittelemme osallistumaan myös TaloTsemppari-valmennukseen tai KävelyTsemppari-perehdytykseen. Ikäinstituutti tukee sinua mm. aloitusmateriaalilla, kuukausittaisilla tekemisvinkeillä ja lisäkoulutuksilla.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys / Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



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

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

Kysy lisää ryhmänohjaajan- ja avustajan vapaaehtoistehtävistä:
Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

Kysy lisää Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmän toiminnasta:
Varhaisvaiheen muistisairautta sairastavat ihmiset ja heidän läheiset voivat toimia vapaaehtoisina maakunnallisessa Muistiaktiivit-asiantuntijaryhmässä, joka tekee vaikuttamistyötä muistiperheiden hyvinvointia koskeviin asioihin liittyen.
Marjut Aalto, p. 040 527 1665, marjut.aalto@muistiturku.fi

Tule vapaaehtoiseksi Mummun ja vaarin tuvalle!



Ota meihin yhteyttä:
p. +358 44 794 5708 (tai p. +358 44 493 8588)
Lisätiedot: sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa
Facebook: Mummun ja vaarin tupa
Instagram: @mummunjavaarintupa

SOS-Lapsikylän Mummun ja vaarin tupa on **lämmينhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille ikäihmisille**. Tuvalla valmistetaan yhdessä ruokaa ja vietetään aikaa leikkien ja erilaisten touhujen parissa. Mummun ja vaarin tuvalle lapset tulevat aina vanhempiensa kanssa. Menossa mukana on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä. Tupailtaa vietetään yhtenä arki-iltana viikossa ja Turun seudulla tupia löytyy Turusta, Raisiosta ja Kaarinasta. SOS-Lapsikylän vapaaehtoisena voit osallistua myös muihin toimintoihimme kuten tapahtumiin ja nuorten työelämävalmennukseen.

Varaisovanhempnana toimimisesta kiinnostunut, olethan meihin rohkeasti yhteydessä!

Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimii Turun Siskot ja Simot -toiminta Tervetuloa mukaan kertaluonteisiin välittämisen keikoille – sopii myös kiireisille!

sähköposti: menovinkit@kotikunnas.fi

p. 045 7750 0068 / 045 7750 0197

facebook: @TurunSiskotjaSimot

Tervetuloa mukaan kertaluonteisiin välittämisen keikoille – sopii myös kiireisille! Keikkailu tuo iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään. Erilaiset pop up -hyvänmielen tempaukset sopivat monenikäisille. Voit osallistua yhteen, pariin tai vaikka jokaiseen. Yksi välittämisen keikka vie yleensä aikaa pari tuntia.

Sinulla ei tarvitse olla erityisosaamista. Keikkailemme porukalla ja opastamme tehtävään aina keikan alussa. Osaan keikoista pystyy osallistumaan myös kotoa käsin.

Kaikille avoimet välittämisen keikat voivat olla esimerkiksi:

- hemmottelu- ja visailuhetki palvelutalon asukkaille
- pihapelitempaus kerrostalon seniori-ikäisille asukkaille
- tanssi- ja/tai rupatteluseuranaoloa senioridiscossa
- keskusteluseura yksinäisille senioreille suunnatulla luontoretkellä
- Tapahtumassa yleisoppaana tai narikka-apuna
- Joihinkin keikoille voi osallistua myös kotoa käsin, esim. ottamalla osaa joka jouluiheen Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan.

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

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

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

Sippe-toiminta

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



Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa?

Tule mukaan sippeilemään. Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!

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

Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii!

Kutsut ovat parhaimmillaan, kun paikalla on n. 5–10 henkilöä. Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin. Annamme sinulle lyhyen koulutuksen ja olemme tukena vapaaehtoisena toimiessasi. Lisäksi pääset osaksi mukavaa vapaaehtoisten joukkoa. Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Kirjaston vapaaehtoistoiminta!

Lukulähettilötoiminta – lähde lukemaan palvelutaloihin!

Kirjaston vapaaehtoiset lukulähetit vierailevat palvelutaloissa lukemassa ikäihmisille tai vammaisille. Tule kuulemaan kirjaston lukulähettilötoiminnasta!



Turun pääkirjasto ke 5.11.2025 klo 17.00–18.00

Tavataan Pääkirjaston uuden puolen aulassa ja siirrymme yhdessä kokoustilaan.

Monikielisen kielikahvilan vapaaehtoinen vetäjä

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

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



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

Ystäväkurseja on syksyllä 2025 Kauppiaskadulla:

keskiviikkona 8.10. klo 17.00–20.00, maanantaina 10.11. klo 17.00–20.00
ja maanantaina 8.12. klo 17.00–20.00, ilmoittaudu alla olevaan
puhelinnumeroon tai sähköpostiin.

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

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

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Varsinais-Suomen piiri

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

MLL:n mummi- ja vaaritoiminta

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

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



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

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

Toimisto on lomalla 22.12.2025–2.1.2026.

Järjestämme syksyn aikana kaksi alkuinfoa yhdistyksemme toimistolla sekä yhden alkuinfon etänä. Alkuinfoissa pääset tutustumaan matalalla kynnyksellä yhdistyksen eri vapaaehtoistoiminnan muotoihin ja pohtimaan mikä sopisi juuri sinulle. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa.

Alkuinfoja pidetään seuraavasti:

- 21.10.2025 klo 13.00–15.00
- 28.10.2025 klo 16.30–18.30, etäinfo
- 19.11.2025 klo 16.30–18.30

Ilmoittaudu mukaan nettisivuillamme tai soittamalla p. 045 613 8839.

Tukiystävätoiminta

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat ikäihmisen joka toinen viikko.
Lisätiedot: p. 045 613 8839.

Kuntoilukummitoiminta

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

Keikka-auttaja

Keikka-auttaja auttaa yli 75-vuotiaasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa.
Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan.
Lisätiedot: p. 040 709 0073.

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



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

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

Vertaisviestijä, innosta senioreita liikkumaan!

Liiku lähellä -hanke etsii **Vertaisviestijöitä, jotka toimivat viestinviejinä ja innostajina.** Välität viestiä esimerkiksi asuinalueellasi ja lähipiirissäsi ikääntyneille, jotka kaipaavat mukavaa liikkumista ja yhdessäoloa. Vertaisviestijöille järjestetään kivoja tapaamisia parin kuukauden välein.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan sähköpostilistalle:
vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 7290 496
Seuraa Liiku lähellä -hankkeen kuulumisia: www.facebook.com/liikulahella

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Tule mukaan Avustaja-keskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

AVUSTAJAKESKUS

avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Susanne Simola, p. 0400 239 806 / Turku

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

Satu Heinonen, p. 041 445 9392 / Turun ympäristökunnat

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmä-asiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 €:n kulukorvauksen. Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistoiminnan aikana.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Osallistu maksuttomiin koulutuksiimme:

AVUSTAJASTARTTI

Kaarinassa 29.–30.9.2025 klo 16.00–19.30

Turussa 4.10.2025 klo 10.00–17.00

Raisiossa 29.10.2025 klo 10.00–17.00

Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta!

Avustajastartissa opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Päivä on maksuton ja avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Startin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi Muistikaveriksi®. Avustajastartin käyminen ei edellytä sitoutumista Avustajakeskuksen toimintaan.

AVUSTAJAKURSSI VERKOSSA

Teams 15.–18.11.2025 la ja su, kaksi iltaa

Laajasti tietoa, taitoa ja kokemuksia!

Avustajakurssilla opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Ohjelmassa mm. vammaisjärjestöjen toimintojen sekä kunnan tukipalveluiden esittelyjä ja liikunta-, näkö- ja kehitysvammoihin liittyviä kokemuspuheenvuoroja. Saat tietoa myös muistista ja muistiasiakkaan kohtaamisesta, avustamisen teoriasta, pyörätuolin käsittelystä ja näkövammaisen opastamisesta.

Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin tai Avustajakurssille!

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

Tervetuloa vapaaehtoiseksi

Varhalle 



Vapaaehtoistyö tuo iloa ja merkitystä tekijälleen. Vapaaehtoisena voit lisätä lähimmäisesi hyvinvointia tarjoamalla hänelle kokemuksia ja elämyksiä arjessa. Vapaaehtoisena voit myös ehkäistä yksinäisyyttä. Vapaaehtoisena voit kehittää taitoja ja osaamista, jotka eivät ehkä muualla pääse esiin. Vapaaehtoisuus ei kuitenkaan vaadi erityistä asiantuntemusta – toimit ihmisenä ihmiselle. Voit toimia vapaaehtoisena yksin tai ryhmässä, kerran tai säännöllisesti – omien toiveidesi mukaan.

Kiinnostaako sinua toimia vapaaehtoisena?

Ota yhteyttä siihen yksikköön, jonka kanssa haluaisit tehdä yhteistyötä.
varha.fi/fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut

Etsitkö vapaaehtoistoimintaa musiikin parista?



Turun KaraokeKlubin toiminta perustuu vapaaehtoiseen toimintaan musiikin avulla erilaisissa eläkeläisille tarkoitetuissa tilaisuuksissa. Me laulatamme yhdessä yleisöä tai kannustamme yleisön löytämään oman elämänsä lauluäänensä.

Etsimme joukkoomme laitteiston kantajia tai lisää käsiä yhteisen hyvän äärelle.

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

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

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Syksyn ja talven menovinkit senioreille 2025–2026 -esitteen toteutus:
JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus
yhteistyössä Turun kaupungin kanssa
TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Newprint Oy | PAINOS 4000 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



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