

1.6.–30.9.2024

Kesän menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2024



Hei,

käsissäsi olevaan Menovinkit-esitteeseen on koottu esimerkinomaisesti eri tahojen tarjoamia, kotona asuville senioreille suunnattuja menovinkkejä ajalle **1.6.–30.9.2024**. Tarjolla on monipuolisia mahdollisuuksia. Kannattaa tutustua myös esitteestä löytyviin vapaaehtoistoiminnan sivuihin! Tietoa löytyy myös Varhan asiakasohjauksesta ikääntyneille. Toivottavasti näistä teemoittain esiteltävistä menovinkeistä ja neuvontanumeroista on iloa tai apua Sinulle! Seuraathan lisäksi lehti-ilmoittelua; kaikkien tahojen ilmoituksia ei tässä esitteessä ole, ja tapahtumatiedot täydentyvät kesän kuluessa.

Kiitos kaikille yhteistyöstä, erityiskiitokset vapaaehtoisille!

Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivotamme juuri Sinulle oikein mukavaa kesää ja tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaan!

Ystävällisin terveisin,
Liikkuvan resurssikeskuksen väki kumppaneineen

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



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



SISÄLTÖ

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

SUURALUEET



Keskusta	6
Varissuo–Lauste	18
Skanssi–Uittamo	20
Runosmäki–Raunistula	24
Maaria–Paattinen	27
Pansio–Jyrkkälä	29
Nummi–Halinen	30
Länsikeskus	33
Hirvensalo–Kakskerta	37

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta	42
Virkistysmahdollisuuksia kotiin	45
Muut ilmoitukset	48

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	62
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaatkoystävää?	64
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	67

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 58.

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

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



Kesän ja alkusyksyn 2024 aikana liikumme esim. täällä:

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

- to 13.6. klo 10.00–11.30 Runosmäen apteekin edusta (Friskinkatu 4, Piiparinpolun puoli) ja klo 13.00–15.00 K-Citymarket Länsikeskus (Markulantie 150, kaupan aulatilassa).
- ke 4.9. klo 10.00–11.30 Prisma Tampereentien edusta (Vanha Tampereentie 108) ja klo 13.00–14.30 Turun Seudun Omaishoitajat ry:n Omaishoitokeskuksen edusta (Vanha Hämeentie 105).

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

- to 8.8. klo 10.00–11.30 Ilpoisten K-marketin ja klo 13.00–14.30 Isoisten K-marketin edustat.
- ma 26.8. klo 11.00–13.00 auto huristelee Lausteen Kirjurinaikeille Auralan Settlementin Lausteen olohuoneen tempauspäivään. Menossa mukana Ikäinstituutin Kotikulmilla-hanke!
- alueellisissa ns. omaehtoisissa pihapelikerhoissa

Yhteistyössä Turun Siskot ja Sijojen kanssa järjestämme yhteiset **kesätreffit Kuhankuonoon ke 10.7.2024**. Ota omat makkarat mukaan ja nähdään Kuhankuonon Kurjenpesän luontotuvan pihan grillikatoksen luona noin klo 11. (Jokainen kulkee omatoimisesti paikalle bussilla tai omalla muulla kyydillä. Omilla vakuutuksillaan.) Paikalla on mahdollisuus kiertää porukalla luonnossa, saada tietoa Varhan ja järjestöjen palveluista yms.



Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:

www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus

www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus

sähköpostitse menovinkit@kotikunnas.fi tai puh. 045 77500 068 tai 045 77500 197



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

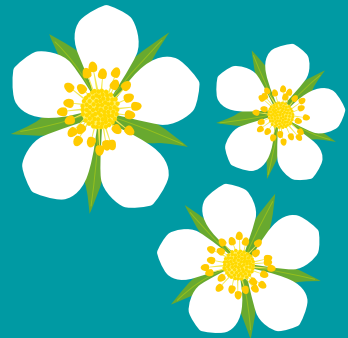
var Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finland
vårldsområde **ha**



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama



**Tapahtumat,
näyttelyt ja ryhmät
suuralueittain**



Turun kaupungin pääkirjasto



Kirjaston kesätapahtumista löytyy ajantasaiset tiedot löytyvät osoitteesta turku.fi/kirjasto.

Suvi Suloinen

Maanantaina 27.5.2024 klo 13.00–15.00

Kaikkien yhteinen kevätjuhla! Tervetuloa nauttimaan kesäisestä musiikista ja laulamaan perinteisen Suvivirren. Myös Mellu-vasikka saa kukkasepeleensä.

Kirjastopihan yhteislaulut

Aikavälillä 3.6.–19.8.2024, maanantaisin klo 17.00–18.30

Kesäkauden suosittu yhteislaulut jälleen pääkirjaston Kirjastopihalla maanantai-iltaisin. Tule mukaan laulamaan! Säävaraus.

Musiikista vastaavat:

- 3.6. Keijo Lehdon Onnenmyyrät
- 10.6. Pentti Vatanen ystävineen
- 17.6. Minna Ranta
- 24.6. Pertti Tamminen & Mauno Kuusiston Yhtye
- 1.7. Hannu Mäkilä, Pekka Rantanen ja Jorma Sundvall
- 8.7. Eero Laiho, Kalle Kivelä, Markku Fredriksson
- 15.7. Timo & Hannu
- 22.7. Tutta Carpelan ystävineen
- 29.7. Jarkko Salmi & Arja Pirttinen
- 5.8. Taina Laiho, Kata Rainio & TR
- 12.8. Wanhat Barrat
- 19.8. TSK Band & Aulis Kotaviita

Kirjastopihan pihatanssit

Aikavälillä 25.6.–20.8.2024, tiistaisin klo 17.00–18.30

Kesäkauden pihatanssit pääkirjaston Kirjastopihalla tiistai-iltaisin, tervetuloa laittamaan jalalla koreasti! Säävaraus.

Musiikista vastaavat:

- 25.6. Raimo Junnikkala & Antti Hakola
- 2.7. Juhani Virta yhtyeineen
- 9.7. Minna Ranta
- 16.7. Sakke Kotilainen & FOCUS
- 23.7. Muruttaret säestäjineen
- 30.7. Terttu Honkaranta ystävineen
- 6.8. Tane-Eljas & Antti
- 13.8. Evergreens yhtye
- 20.8. Tauno-Olavi & Wänkärit

Go Runo Go!

Lauantaina 6.7.2024

Perinteinen Turun runofestivaali. Tule nauttimaan sanataiteesta ja runoudesta kesäiselle Kirjastopihalle. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Taiteiden yö kirjastossa

Torstaina 15.8.2024

Perinteisessä Taiteiden yössä mukana myös kirjasto. Monipuolista ja maksutonta ohjelmaa eri taiteen muodoissa pääkirjastossa. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Seniorijelpin verenpainemittaus

Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta pääkirjastolle.

Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.

Maanantaisin 10.6.2024, 12.8.2024 ja 9.9.2024 klo 11.00–13.00 pääkirjaston aula

Sateenkaariseniorit ikääntyneiden palveluissa -keskustelutilaisuus

Sateenkaarisenioreille kiinnostava keskustelutilaisuus pääkirjastossa.

Aiheena moninaisuus ikääntyneiden palveluissa. Turku Pride -viikolla

26.8.–1.9.2024, päivä ja kellonaika tarkentuvat myöhemmin.

Virkeä vanhuus -luento

Tiistaina 10.9.2024 kello 10.00–11.30 pääkirjaston Studio

Luennon aiheena on ikääntyneiden suun terveys ja siitä huolehtiminen

(Huom! Aiempi iltapäivän kellonaika muuttunut aamupäivään).

Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry



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

Yhteyshenkilö: Eira Pessi, p. 044 992 7025.

Yhteistoiminnassa Liiku lähellä -toiminnan kanssa.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



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

Aika: torstaisin klo 13.00

Huom! Toiminta on kesätauolla koko kesän ja jatkuu 12.9.2024

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

SYKSYN 2024 ENSIMMÄISTEN KERTOJEN TEEMAT:

- 12.9. **Memodancea istuen ja seisten!** Memodance on aivoterveyttä ylläpitävä tanssiliikuntamuoto. Ohjaajana Teija Sorri, tanssin kesto n. 30 minuuttia. Lisäksi Mira Berg Turun Lähimmäispalveluyhdistyksestä kertoo Liiku lähellä -toiminnasta ja 19.9.2024 senioritalolla alkavasta ryhmästä.
- 19.9. **Muistisairauksien tutkimus- ja hoitopolku – miten hoito toteutetaan?** Asiantuntijana muistikoordinaattori Merete Luoto, Varha.
- 26.9. **SPR:n avustustyötä maailmalla**, avustustyöntekijä kertoo kokemuksistaan.
- 3.10. **Poikkeuksellisesti klo 14** Kelan palveluasiantuntija kertoo Kelan yli 60-vuotiaille suunnatuista palveluista ja etuuksista. Luennon jälkeen mahdollista asioida Kelan työntekijän kanssa kahden kesken luottamuksellisesti n. klo 16 asti.

Lisäksi 19.9. alkaen torstaisin klo 12.00–12.45 kokoontuu senioritalon kuntosalilla **Liiku lähellä -ryhmä**, joka on tarkoitettu erityisesti Iso-Heikkilässä tai lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa ryhmäläisten toiveiden mukaan, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua tai ulkoilua.

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset löydät tapahtumakalenterista www.tukenasi.fi.

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

Tervetuloa Lähitorille!

Senioriklupi

- tervetuloa mukaan toimintaamme



Kaipaatko uusia ystäviä ja tekemistä torstaipäiviisi? Tule tutustumaan Senioriklupin toimintaan. Turun ammatti-intituutin opiskelijat ja ohjaajat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua, voit vain tulla mukaan toimintaamme silloin, kun se sinulle sopii.

Kesäkaudella 2024 Senioriklupi kokoontuu Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa, Hovioikeudenkatu 3, Turku.

- torstai 6.6. klo 13.00–15.00 **kesäaiheista ohjelmaa**
- torstai 8.8. klo 13.00–15.00 **tutustumista ja visailua**
- torstai 15.8. klo 13.00–15.00 **muistelua ja musiikkia**
- torstai 22.8. klo 13.00–15.00 **pelitoimintaa ja jumppaa**
- torstai 29.8. klo 13.00–15.00 **sanapelejä ja taukojumppaa**
- torstai 5.9. klo 13.00–15.00 **tietovisailua ja muuta mukavaa**
- torstai 12.9. klo 13.00–15.00 **aiheena ruoka ja maaseutu**
- torstai 19.9. klo 13.00–15.00 **liikuntaa ja visailua**
- torstai 26.9. klo 13.00–15.00

Lisätietoja: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula,
p. 040 635 0361 tai anne-mari.kettula@edu.turku.fi.

SENIORIJELPPI

- Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10.00–14.00
Itäinen Pitkätatu 49
p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelppissä on digiopastusta klo 10.00–14.00
Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, **också på svenska**.
Keskiviikkoisin on **terveyspäivä**, verenpaineen-, sokerin- ja kokonaiskolesterolin
mittaus! Torstaisin on **palveluneuvontapäivä**, ajanvarauksella. Kysy kaikkea,
mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Turun Seudun Vanhustuki ry



Turun Seudun Vanhustuki ry
Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet-talon katutaso
p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi



Toimisto on avoinna ma–ti ja to kello 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00,
24.6.–31.8.2024 välillä ma, ti ja to klo 10.00–13.00
Toimisto on kesälomalla 8.–21.7.2024.

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT KESÄLLÄ 2024:

Yhdistyksen toimistolla:

Ma 10.6. ja 24.6. klo 13.00–14.30 ja 19.8. alkaen **Bingo** parillisilla viikoilla.
Ma 3.6. ja 17.6. klo 10.30–11.30 ja 12.8. alkaen **Tietovisa** parittomina viikkoina.
Ti ja pe 2.6.–30.8. klo 10.00–11.30 **Mölkky** viikoittain Asemanpuistossa. Säävaraust.
Ke 5.6. ja 19.6. klo 12.30–15.00 ja 14.8. alkaen **Kädentaidot** parittomina viikkoina.
To 6.6.–27.6. ja 15.8. alkaen klo 10.00–11.30 **Pelikerho** viikoittain.
To 13.6. klo 13.00–14.30 ja kesätauon jälkeen 22.8. alkaen **Ikivireät** parillisilla viikoilla.
Ti 17.9. klo 10.00–11.30 **Tarinatuokio** alkaen parillisilla viikoilla.
To 6.6. ja 20.6. ja 15.8. alkaen parittomina viikkoina klo 13.00–15.00 **avoin yksinäisten vertaisryhmä**.

Suljettu yksinäisten vertaisryhmä aloittaa maanantaina 5.8. klo 9.30–11.30 parillisilla viikoilla. Jos haluat osallistua suljettuun ryhmään, ota yhteys ryhmien koordinaattori Katri Korvelaan, p. 044 7147 010.

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

3.6. klo 13.00–14.00 **Digiavun esittely.**
18.6. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit kesäkuussa syntyneille.**
Ilmoittaudu viim. 4.6. Muista ilmoittautua!
20.8. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit heinä- ja elokuussa syntyneille.**
Ilmoittaudu viim. 6.8. Muista ilmoittautua!
27.8. klo 14.00–14.30 **Tietoisku: Hyvä ravitseminen.**
17.9. klo 12.30–15.00 **Kokkailuilltapäivä Airfryerilla!** Ilmoittaudu viim. 9.9.
9.9.–2.12. klo 12.30–14.30 **Arjen aivo- ja muistiterveyskurssi** parittomina viikkoina.
Ilmoittaudu viim. 28.8.
24.9. klo 13.00–14.00 **Info yhdistyksen toiminnasta.**

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

Ti 3.9.2024 alkaen klo 11.30–12.30 Tuolijumppa liikuntasalissa viikoittain.



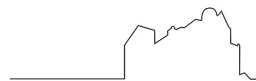
Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7)

Ti 10.9.2024 klo 13.00–14.30 Vanhustuen Iltapäivä.



Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta www.vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741.



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

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

Ilmaislta joka kuukauden ensimmäinen perjantai klo 16.00–19.00.

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

Lisätiedot: www.turuntaidemuseo.fi

7.6.–15.9.2024 **Emma Helle: Vaihtoehtoinen paratiisi**

Kuvanveistäjä Emma Helteen valovoimaiset, puusta ja savesta luodut veistokset pursuavat elämää. Taiteilija tuulettaa perinteisen kuvanveiston olemusta ja tulkintoja sukupuolesta leikkisillä viittauksilla taidehistorian tyyliuuntiin ja myytteihin, pyhään ja maalliseen kuvastoon.

7.6.–15.9.2024 **Eeva Honkanen: Trapped in Time, Studio**

Eeva Honkanen on isokokoiisiin tussipiirroksiin erikoistunut kuvataiteilija, joka yhdistelee teoksissaan omakohtaista ja historiallista kuvastoa surrealistisin rinnastuksin. Teoksissa esiintyvät ihmiset ja eläimet elävät yhtäaikaaisesti kahdessa maailmassa, todellisessa ja taiteilijan omassa mielikuvituksessa.

7.6.–15.9.2024 **Nastja Säde Rönkkö: Those Who Kept the Light, Pimiö**

Those Who Kept the Light on teoskokonaisuus, jonka aiheena on meri ja siihen liittyvät myytit ja tarinat. Se koostuu kymmenestä poeettisesta videosta, jotka ovat syntyneet Rönkön vuosina 2020–2021 tekemien matkojen ja niillä kirjoittamiensa tekstien pohjalta.

28.3.2023–10.11.2024 **Handle With Care**

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

Yleisöpastukset sunnuntaisin klo 13.00 ja 14.00.

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

ti 11.6.2024 & ti 6.8.2024 klo 14.00 **Ajatushetki**

Ajatushetkissä tutustutaan oppaan johdolla esillä oleviin teoksiin ja keskustellaan taiteen herättämistä ajatuksista, tunteista ja tulkinnoista.

Turun kaupungin liikuntapalvelut



Seniorirannekkeen kesäjummat 2024

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen Seniorirannekkeella. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmät ajalla 29.4.–19.6. ja 5.8.–13.9. Ei arkipyhinä.

- Kupittaaan tekonurmikenttä 5, ma ja to klo 13.00–14.00
- Varvintori, ke klo 12.00–13.00
- Mannerheimin puisto, pe klo 11.00–12.00

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

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

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

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Lounatuulet Yhteisöotalolla, keskusta, (Läntinen Pitkätie 33)
- Iso-Heikin palvelutalolla (Revontulenkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

- kesävesijummat ajalla 16.5.–27.6. (ei 23.5.)
ja 8.8.–29.8.2023 torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30
Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä.

Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain syystä pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumppassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi. Osallistuminen: 50 €.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Keskustan alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kupittaaan liikuntakeskus, Blomberginaukio 15
- Urheilupuisto: Neitsytpolku 7 ja Betanianskatu 12a (lähin katuosoite)
- Tallimäenpuisto, Hansakatu 4
- Ruissalo, Hevoskarintie 10
- Ruusukortteli, Puistokatu 11 (Ruusukorttelin piha-alue)

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Liiku lähellä

Lempeä aamunavaus kauppatorilla

Tervetuloa mukaan lempeään aamunavaukseen kauppatorin lavan luona tiistaisin klo 9.30–10.15!

Lempeää ja huoltavaa liikettä sekä tasapaino-
harjoituksia fysioterapeutin ohjaamana.

Kokoontuminen kauppatorin lavan luona.

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista

tarvita. Ryhmä kokoontuu juhannukseen saakka.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

VES-Turku ry järjestää Liiku lähellä -ulkoilutreffejä Turun urheilupuistossa (Unelmien kannas) torstaisin klo 10.00–11.10. Lisätiedot esitteen sivulta 7.

Portsan Liiku lähellä -ryhmä Nonna Linnassa

Hei Portsan ja Sataman alueen seniorit! Tervetuloa liikkumaan ja tapaamaan samalla muita senioreita torstaisin klo 13.30–14.15. Luvassa ulkoliikuntaa ryhmäläisten toiveiden mukaan. Kokoontuminen Nonna Linnan luona, Fleminginkatu 9. Paikalle pääset myös bussi nro 1, jää pois Forum Marinumin pysäkillä. Ryhmä starttaa to 23.5.2024 ja kokoontuu juhannukseen saakka. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita.

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

Senioripysäkki – Voimavarapiste Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
Kesätauon jälkeen 5.8.2024 alkaen Olavintie 2, 20700 Turku
tukenasi.fi

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

Keskusteluryhmätoiminta

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

Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika, p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi
Leskien vertaisryhmätoiminta: Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Tukihenkilötoiminta

Onko Sinua kohdannut vaikea elämänmuutos esim. puolison menetys, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle? Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikean elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tukihenkilö on luotettava 60+ ikäinen vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1–2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista.

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

Huom! Senioripysäkki on kesätauolla 1.7.–4.8.2024 välisenä aikana. Kesätauon jälkeen 5.8. alkaen Senioripysäkin Voimavarapiste toimii väistötiloissa osoitteessa Olavintie 2, 20700 Turku.

Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)

P. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma-to klo 10.00–13.00, heinäkuun olemme kesätauolla.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään.

Niveltreffit

Niveltreffit järjestetään kerran kuussa tiistaisin klo 13.00 Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Lounas on omakustanteinen. Yhdistyksen puolesta paikalla on Marjo Suominen.

Kesä-syyskuussa 2024 Niveltreffejä järjestetään ti 18.6., ti 20.8. ja ti 17.9.2024.

Yhteislaulut

Yhteislaulut järjestetään kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18.00–19.45 Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku. Osallistumismaksu 2 € sis. kahvit. Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

Syyskuun yhteislaulut ovat 4.9.2024.

Skipbokaffet

Skipbokaffeilla pääsee pelaamaan Skip-Bo-korttipeliä sekä kahvittelemaan yhdessä muiden kanssa. Skipbokaffet pidetään yhdistyksen tiloissa ja ne kokoontuvat kerran kuussa torstaisin klo 10.00–12.00.

Syyskuussa pelaillaan 12.9.2024.

Yksilövertaistukea nivelvaihoin

Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vertaisneuvoja ja puhelinnumero on 050 593 9003. Jos numero ei vastaa, kannattaa olla yhteydessä yhdistyksen toimistoon (p. 040 351 3833), jolloin välitämme pyynnön eteenpäin ja sinulle soitetaan takaisin.

Punainen Risti

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

Virkistyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Virkistyskerhon kevätkausi päättyy 10.6. tutustumisella Pyhän hengen kappeliin ja syyskausi alkaa 19.8.2024, jolloin vaihdetaan kesänvieton kuulumiset.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00 Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille! Kerho ei kokoonnu kesällä, syyskausi alkaa 29.8.2024.

Omaishoitajille on ohjelmaa kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12.00: kohtauspaiikka, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa sekä vertaistukiryhmä. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Ryhmät eivät kokoonnu kesällä. Kysy syksyn aloituksesta elokuussa!

Hyvinvointikahvila kerran kuukaudessa Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Ohjelmassa on hyvinvointiin liittyvää kulttuuripainotteista toimintaa, asiantuntijaluentoja, liikuntahetkiä, museovierailuja, taidetuokioita kahvittelun lomassa. Kahvilatoiminta tarjoaa paikan tulla tekemään yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuurin muotoihin. Tule jakamaan kokemuksia, joilla olet lisännyt omaa hyvinvointiasi, keskustelemaan päivän aiheista tai mittauttamaan verenpaineesi tai kehonkoostumuksesi. Hyvinvointikahvila ei kokoonnu kesällä, syyskausi alkaa ti 10.9.2024 klo 10.00–12.00

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Digiapu on tauolla kesän 2024, jatkuu syyskuussa 11.9. ja 25.9., kysy loppuvuoden aikataulua.

Vanhusneuvoston kaffetreffit

Tule keskustelemaan senioreiden palveluista ja kuulemaan ikäihmisten ajankohtaisista asioista. Tervetuloa jututtamaan Turun kaupungin vanhusneuvoston edustajia!

Kahvila Naantalin Aurinkoisessa, Eerikinkatu 10.

- 11.6.2024 klo 13.00
- 10.9.2024 klo 13.00
- 8.10.2024 klo 13.00
- 12.11.2024 klo 13.00
- 3.12.2024 klo 13.00

Vanhusneuvoston tapaamiset alueolohuoneissa

- 31.5.2024 klo 12.00 Manillan olohuone, Itäinen Rantakatu 64, sisäpiha.
- 18.9.2024 klo 13.00 Nonna Linna, Fleminginkatu 9.

Lisätiedot tämän esitteen sivulta 53.

Kupittaankadun Olotila

Auralan
Setlementti



Kupittaankatu 63, 20700 Turku

Yhteyshenkilö Kati Vallenius, kati.vallenius@aurala.fi, p. 050 551 5746.

Naapurustokahvit ja senioriolkkarin toimintatorstai

Torstaisin klo 13.00–15.00 Kupittaankadun olotila (kesätauko 24.6.–7.7.2024)

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

Turun kaupungin liikuntapalvelut



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

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

Varissuo–Lauste-alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalilla (Suurpääkatu 2).

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Seniorirannekkeen 2024 kesäjumprat

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmät ajalla 29.4.–19.6. ja 5.8.–13.9. Ei arkipyhinä.

- Pelttarin kenttä, Varissuo, to klo 11.00–12.00.

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

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Varissuo–Lauste-alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Lauste Hiihtomajanpolku 17.
- Varissuon kuntoradalla, lähin katuosoite Huhtakuja 17.

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Varissuon Liiku lähellä -kesäpelit



Kesäpelailut järjestetään taas

Suurpäänkentällä tiistaisin klo 11.00–13.00!

Tule tapaamaan asuinalueen muita senioreita mukavan pelailun merkeissä. Kokoonnumme Suurpäänkentällä, Kuopuksenpolku 2. Pelailut jatkuvat koko kesän, 14.5.–27.8.2024. Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Lausteen Lähiötupa

Auralan
Setlementti



Lausteen Lähiötupa

Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

Yhteyshenkilö Essi Leikas, essi.leikas@aurala.fi, 050 473 1047.

Naapurustokahvit

Maanantaisin klo 11.00–13.00 Lausteen Lähiötuvalla (kesätauko 24.6.–7.7.2024)

Joka maanantai tapaamme Lausteen Lähiötuvalla ilmaisen kahvikupposen äärellä. Kahvittelun ohessa voit keskustella muiden kanssa, tehdä omaa käsityötä tai tuoda vaikkapa jonkin pelin mukanasasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan olla paikalla koko kaksituntisen. Joinakin maanantaina eri toimijoiden järjestämää ohjelmaa.

Keskiviikkokerho

Keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 Lausteen Lähiötuvalla (kesätauko 24.6.–4.8.2024)

Pelataan, tehdään retkiä, askarrellaan, juodaan kahvia - mitä milloinkin.

Kaikki saavat halutessaan osallistua toiminnan ideointiin. Kerho on osa Seniori-olkkaria, joka saa rahoituksensa Turun kaupungin testamenttivaroista.

Henrikinseurakunta



LAUSTEEN SEURAKUNTAKOTI

Maistraatinpolku 1

Aamupuuro, ti klo 9.30–11.00, maksuton, alkaen 3.9.2024

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



HENRIKINKIRKKO

Peltolantie 2

HUOM! Ryhmät käynnistyvät kesätauon jälkeen vk 36.

MAANANTAI

- **Aamurukous**, ma klo 9.00–9.30, kesätauko 17.6.–11.8.2024
- **Miesten raamattupiiri**, ma klo 17.00
- **Aikuisten raamattupiiri Henkari**, ma klo 18.30

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

TIISTAI

- **Aamurukous**, ti klo 9.00–9.30, kesätauko 17.6.–11.8.2024
 - **Lähetyskahvila**, ti klo 13.00
 - **Psalmiryhmä**, ti klo 14.00
 - **Aikuisten askarteluryhmä Värittäjät**, ti klo 16.30–18.30
- Tiedustelut: Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.
- **Rukoustantssia**, joka toinen ti klo 18.00, parilliset viikot
- Tiedustelut: Hannele Tenhu, hannele14@gmail.com, p. 045 125 5455.

KESKIVIIKKO

- **Aamurukous**, ke klo 9.00–9.30, kesätauko 17.6.–11.8.2024
 - **Juttutreffit tammen alla**, joka toinen ke klo 14.00–15.00, parilliset viikot, 12.6.–4.9.2024
 - **Iltapäiväkahvia ja jutustelua**, joka toinen ke klo 14.00–15.00, parilliset viikot, alkaen 18.9.2024
- Tiedustelut: Marja-Liisa Vilpponen, marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163.
- **Lukupiiri**, joka toinen ke klo 14.00, parittomat viikot, alkaen 11.9.2024
- Tiedustelut: Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.

TORSTAI

- **Aamurukous**, to klo 9.00–9.30, kesätauko 17.6.–11.8.2024
 - **Puuhapaja**, to klo 13.00–17.00
- Tiedustelut: Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.
- **Pastapäivä**, maksuton lounas kerran kuukaudessa, to 19.9.2024 klo 11.00–13.00
- Tiedustelut: Kaisa Lahdenkauppi, kaisa.lahdenkauppi@evl.fi, p. 040 341 7493.

PERJANTAI

- **Taizé-musiikkihartaus**, pe klo 9.00–9.30, kesätauko 17.6.–11.8.2024
- Tiedustelut: Olli-Pekka Laakkonen, olli-pekka.laakkonen@evl.fi, p. 040 341 7379.

KOIVULAN SEURAKUNTATALO

Sävelkuja 3

HUOM! Ryhmät käynnistyvät kesätauon jälkeen vk 36.

- **Seniorikahvila**, ma klo 13.00–14.30
Tiedustelut: Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.
- **Aamupuuro**, pe klo 8.30–10.00, maksuton, alkaen 13.9.2024
Tiedustelut: Marja-Liisa Vilpponen, marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163.

Martinseurakunta



Martin-
seurakunta

MARTIN SEURAKUNTATALO

Huovinkatu 8

Parittomien viikkojen maanantaisin klo 9.30 Aamukahvit Ompeluseurasalissa. Kokoontumme elämän kysymysten ja hengellisten asioiden äärelle keskustelemaan ja kyselemään. Keskustelu osallistujien kysymyksistä ja aiheista (alk. 26.8.2024)

Keskiviikkoisin klo 13.00 Seniorikerhot, lounaskerhot ja kanttorinkahvilat Martin seurakuntatalolla ja Uittamon seurakuntatalolla (alk. ke 4.9.2024).

UITTAMON SEURAKUNTAKOTI

Rusthollinrinne 1

Keskiviikkoisin klo 13.00 (Seniorikerhot, lounaskerhot ja kanttorinkahvilat Martin seurakuntatalolla ja Uittamon seurakuntakodilla alk. ke 4.9.2024).

Turun kaupungin liikuntapalvelut



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

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

Skanssi-Uittamo-alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo-syyskuussa 2024.

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

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Skanssi-Uittamo-alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Ilpoisissa, Lauklähteenkatu 19
- Ispoisissa, Rykmentintie 51
- Koivulassa, Välskärinkuja 1

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee Ispoiisiin ja Ilpoisiin



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde

Senioreille suunnatun neuvonta-auton löydät alueelta torstaina 8.8.2024

- klo 10.00–11.30 Ilpoisten K-marketin edusta
- klo 13.00–14.30 Ispoisten K-marketin edusta

Tarjolla tietoa vanhenemisen ennakointiin liittyvistä asioista (mm. edunvalvontavaltuus), tietoa vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja eri järjestöjen ja muiden tahojen palveluista. Mahdollisuus palveluohjaukseen, paikalla järjestötyöntekijöiden lisäksi Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.

Lisätiedot esitteen sivulta 4.

Kortteliklubi



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Kortteliklubissa on **monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille**. Kokoontumme Kotikunnaan luentosalissa, 2. krs (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00.



HUOM! Kesätauon jälkeen toimintaa alkaa jälleen 12.8.2024 Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin, kun itsellesi sopii.

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

Turun kaupungin liikuntapalvelut



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

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

Runosmäki–Raunistula-alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Soveltava Lavis

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Jokainen sovittaa askeleet itselle sopiviksi ja koreografiat opitaan pikkuhiljaa, joten tunti sopii esim. TULE-oireisille. Kesäkuun Lavis järjestetään ulkona. Kokoontuminen ennen tunnin alkua uimahallin pääoven edessä, josta siirrytään yhdessä tanssipaikalle. Sadesäällä ja syyskuussa liikuntasali Kekkuriassa. Ryhmä 11.–18.6.2024 ti klo 9.30–10.15. Ke 4.9.2024 alkaen klo 9.30–10.15. Sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, Kimmokeranneke tai kertamaksu) + ohjausmaksu (3 €/krt tai 25 € / 10 krt).

- Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)

Ilmoittautuminen: www.impivaaranuimahalli.fi

Lisätiedot: p. 050 594 7207.


Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Runosmäki–Raunistula-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:


- Kuntoradan yhteydessä, Signalistinkatu 20
- Impivaaran ulkokuntoilulaitteet, Kurrapolku 13
- Kärsämäki, Pulmussuonkatu 71

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Kesäkahvila Runosmäen monitoimitalo RIIMI,  Stoltinkatu 9, sisäänkäynti Friskinpolun puolelta. Joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30, parillisilla viikoilla 12.6.2024, 26.6.2024, 10.7.2024 ja 24.7.2024.

Yhdessäoloa, vapaamuotoista ohjelmaa ja seurustelua kahvin lomassa.

Syyskuussa 2024 käynnistyvät:

Ystäväntupa Runosmäen RIIMI,  Stoltinkatu 9, sisäänkäynti Friskinpolun puolelta. Joka maanantai klo 13.00–15.00 Syyskausi alkaa 2.9. Monipuolista, vaihtelevaa ohjelmaa.

Seniorikahvila Maarian Pappila, Sorolaistenkatu 4
Kerran kuussa tiistaisin klo 13.00–14.30 Syyskausi alkaa 17.9.
Muut kokoontumiset 15.10. ja 12.11.
Alussa kahvittelua, jonka jälkeen yhteistä ohjelmaa.

Seniorikahvila Raunistulan srk-talo, Murtomaantie 12
Kerran kuussa tiistaisin klo 13.00–14.30 Syyskausi alkaa 3.9.
Muut kokoontumiset 1.10., 29.10. ja 28.11.
Alussa kahvittelua, jonka jälkeen yhteistä ohjelmaa.

Ennakkotietona Yli-Maarian srk-talolle tuleva Vanhustenviikon juhla ”Arjen onnellisuus” to 10.10.2024 klo 11, jossa vierailija ”onnellisuusprofessori” Markku Ojanen. Keittolounas ja kahvit. Ilmoittautumisohjeet syyskuussa Maarian srk:n verkkosivuilla ja Lilja-lehdessä.

Lisätietoja tiistaisin ja torstaisin, p. 040 3417 451
tai sähköpostitse: maaria.diakonia@evl.fi
ja verkkosivuilta www.maarianseurakunta.fi

Äijäkerho 

Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00
Runosmäen kirjastolla Riimissä (Piiparinpolku 19).
Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa lähialueen miehille.



VARJOSTA
VALOON



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.
Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla kun itselle sopii. Aloitus 15.8.2024

Tiedustelut: p. 044 082 0256.

Muistiluotsi, Hyvät Tyypit -ryhmä



Hyvät Tyypit -ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Ryhmässä liikutaan, retkeillään ja harrastetaan kulttuuria osallistujien toiveiden mukaisesti. Vertaisuus ja osallistujille tärkeät keskustelut syntyvät yhteisen tekemisen kautta.

Ryhmä kokoontuu syyskaudella 2024 joka toinen viikko, tiistaisin klo 13.00–14.30. Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla os. Varusmestarintie 15, 20360 Turku. Osassa tapaamisia kokoontumispaikka vaihtelee ohjelman mukaan. Retkistä ja tutustumisista aiheutuvat mahdolliset sisäänpääsymaksut yms. kulut ovat omakustanteisia. Ryhmä on avoin kaikille varsinaissuomalaisille ja toimintaan voi tulla mukaan myös kesken kauden.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Ryhmänohjaaja, muistiohjaaja Heidi Huuskonen
p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Muistiyhdistyksen toiminta tutuksi -tapaaminen 28.8.2024 klo 13.00–14.00.

Tule kuulemaan Muistiyhdistyksen toiminnasta toimistollemme Runosmäessä. Osoite: Varusmestarintie 15, 20630 Turku. Ilmoittautumista ei tarvita.

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto Runosmäellä

Liikkuvan resurssikeskuksen **senioreille suunnattu neuvonta-auto** to 13.6.2024 klo 10.00–11.30 Runosmäen apteekin edustalla (Friskinkatu 4, Piiparinpolun puoli).

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

Lisätiedot:

Tämän esitteen sivulta 4.

Turun kaupungin vanhusneuvostosta tietoa sivulta 53.

Naisten aamu Yli-Maarian seurakuntatalolla, Mittumaarintie 73, Kerran kuussa lauantaisin klo 9.00–11.00 Syyskausi alkaa 7.9.2024. Yhdessäoloa ja keskustelua aamupalan ääressä.

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73. Joka torstai klo 11.30–12.15. Jumpan maksu 2 €. Syyskausi alkaa 5.9.2024.

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1. Syyskausi alkaa maanantaina 16.9.2024 klo 12.30–14.00, jolloin yhdessä sovitaan syksyn muut kokoontumiset. Ohjaaja: Anja Skärström.

Aikuisten askartelukerho, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1. Joka toinen tiistai klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla. Syyskausi alkaa 24.9.2024. Ohjaaja: Merja Jalonen.

Ennakkotietona Yli-Maarian srk-talolle tuleva **Vanhustenviikon juhla "Arjen onnellisuus"** to 10.10.2024 klo 11, jossa vierailija "onnellisuusprofessori" Markku Ojanen. Keittolounas ja kahvit. Ilmoittautumisohjeet syyskuussa Maarian srk:n verkkosivuilla ja Lilja-lehdessä.

Lisätietoja tiistaisin ja torstaisin, p. 040 3417 451 tai sähköpostitse: maaria.diakonia@evl.fi ja verkkosivuilta www.maarianseurakunta.fi

Paattisten seurakunta



Paattisten srk-talo, Paattistentie 857, 21330 Paattinen

Seniorijumppa (maksuton) alkaa kesätauon jälkeen 4.9.2024 klo 10.00. Kokoontuminen joka toinen viikko.

Senioreiden olohuone alkaa 11.9.2024 klo 13.00–14.30 (kahvimaksu 2 €). Kokoontuminen joka toinen viikko.

Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, p. 040 341 7370,

Turun kaupungin liikuntapalvelut



Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Maaria-Paattinen-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moisio, Moisio koulutie 3
- Tyytikipesä, Hiidenkuja 11

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

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

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

Pansio–Jyrkkälä-alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan palloiluhallin kuntosalilla (Opintie 1)
- Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Pansio–Jyrkkälä-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Härkähaan ulkokuntoilulaitteet, Ieskatu 25
- Pansion kisapuisto, Laivateollisuudenkatu 23

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Jumppalassa jumpataan!



Ma klo 11.00–11.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto 45'** ajalla 20.5–17.6.2024

Ke klo 10.00–10.45 **Kuntojumppa + kehonhuolto 45'** ajalla 22.5–19.6.2024

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

Kertamaksu: 6 €

5.8.2024 alkaen syyskauden tunnit:

Ma klo 10.00–10.45 Kuntopiiri

Ma klo 11.00–11.45 Kuntojumppa + kehonhuolto

Ke 10.00–10.45 Kuntojumppa + kehonhuolto

To 9.15–10.00 Perusjumppa

To 10.15–11.00 Kuntopiiri

Kertamaksu 6 € tai syyskausi 60 €.

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

Perusjumppassa jumpataan ilman musiikkia sekä vaikeita askelkuvioita.

Tunti sopii erinomaisesti miehille, toki naisetkin ovat jumppaan tervetulleita!

Tunnilla hyödynnetään jumppakeppiä.

Hyvässä seurassa kehosi lämpenee ja mieli virkistyy!

Lue lisää: www.voli.fi/seniorit

Turun Urheiluliitto/Voimistelijaosto
Jumppala, Siutlankatu 1, 20380 Turku

Aikuisten ryhmäliikuntavastaava:

Mari Vuorenmaa, p. 040 164 7244.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Nummi-Halinen-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Frantsin ulkokuntoilulaitteet, Prelaatinpolku 7
- Koroisten ulkokuntoilulaitteet, Viruskuja 15
- Kuvuuren ulkokuntoilulaitteet, Törmätie 2
- Ingegerdin puisto, Kanttorinpolku 3

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Turun Seudun Omaishoitajat ry



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Avoimia ja maksuttomia tapahtumia

Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa, Vanha Hämeentie 105.

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €.

Lisätietoja ja tapahtumiin ilmoittautumiset p. 040 681 4965.

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

Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

To 15.8.2024 klo 13.00–14.30 **Taiteiden yön iltapäivän tanssit**. Marjo Tiainen laulaa kotimaista tanssimusiikkia. Tervetuloa mukaan nauttimaan musiikista ja tanssahtelemaan!

To 12.9.2024 klo 13.00–14.30 **Senioreiden pöydässä - luento hyvästä ravitsemuksesta**. Mari Mäenpää Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisista kertoo hyvän ruoan tärkeydestä.

To 19.9.2024 klo 13.45–15.15 **Arkkipiispan vierailu Omaishoitokeskuksessa**.

Kahvitarjoilu klo 13.45–14.15. Arkkipiispa paikalla klo 14.15–15.15:

Lyhyt hartaus klo 14.15–14.30, jonka jälkeen keskustelua arkkipiispan kanssa.

Nummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



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

Huom! Kesätauon jälkeen toiminta alkaa jälleen 14.8.2024

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

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

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto alueella

Liikkuvan resurssikeskuksen **senioreille suunnattu neuvonta-auto**
keskiviikkona 4.9.2024

- klo 10.00–11.30 Prisma Tampereentien edusta
(Vanha Tampereentie 108)
- klo 13.00–14.30 Turun Seudun Omaishoitajat ry:n Omaishoitokeskuksen edusta
(Vanha Hämeentie 105).

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

Lisätiedot:

Tämän esitteen sivulta 4.

Turun kaupungin vanhusneuvostosta tietoa sivulta 53.

Huudi alueolohuone

44



Naapurustokahvit Huudin kesäterassilla Halisissa
(Gregorius IX:n tie 8) torstaisin klo 11.00–14.00.

Kaikille avoimet ja maksuttomat kahvitellut järjestetään 27.6., 4.7., 11.7., 18.7. ja 25.7.2024.

Mukavaa juttuseuraa, päivän lehti, pientä ohjelmaa.

Tiedustelut: p. 050 536 3617 / Paula.

Seniorirannekkeen kesäjummat 2024

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmät ajalla 29.4.–19.6. ja 5.8.–13.9. Ei arkipyhinä.

- Teräsrautelan kenttä ke klo 10.00–11.00

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

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

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

Länsikeskuksen alueella ryhmiä tarjolla:

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Hyödynnä kuniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Länsikeskuksen alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Teräsrautela, Vanha Kuninkojantie 54
- Mälikkälä, Paaluttajantie 102
- Kuninkoja, Rentukkakatu 9

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Maarian seurakunta

Kesäkahvila Hepokullan seurakuntatalolla, Varkkavuorenkatu 23
joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30
parittomilla viikoilla 5.6., 19.6., 3.7., 17.7. ja 31.7.2024.
Yhdessäoloa, vapaamuotoista ohjelmaa ja seurustelua kahvin lomassa.

To 29.8. klo 17.30–19.30 Hepokullan srk-talolla, Varkkavuorenkatu 23
Yhteisvastuu-seinäkalenterin ”Ei pelkää lintunen” - julkistamistilaisuus ja Turun Lausuntakerhon ”Niin kerrottiin metsässä” - runoilta - Kirsi Kunnas 100 v

Syyskuussa käynnistyvät:

Hepokullan tuolijumppa

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23
Joka tiistai klo 12.30. Jumpan maksu 2 €.
Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.
Syyskausi alkaa ti 3.9.2024.

Sukkaset-ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Neulotaan sukkaa diakonian kautta jaettavaksi, langat seurakunnasta.
Joka toinen maanantai klo 13.00–14.30, parittomilla viikoilla.
Syyskausi alkaa ma 9.9.2024.

”Hepparin kaffila”

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.
Yhdessäoloa, vapaamuotoista ohjelmaa ja seurustelua kahvin lomassa.
Joka toinen maanantai klo 13.00–14.30, parillisilla viikoilla.
Syyskausi alkaa ma 16.9.2024.

Kanttorin laulajaiset

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23
Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00–14.30. Syyskausi alkaa 12.9.2024
Muut kokoontumiset 10.10. ja 7.11.2024. Kanttori Tero Niemi laulattaa.

Ennakkotietona Yli-Maarian srk-talolle tuleva Vanhustenviikon juhla
”Arjen onnellisuus” to 10.10.2024 klo 11, jossa vierailija ”onnellisuusprofessori”
Markku Ojanen. Keittolounas ja kahvit. Ilmoittautumisohjeet syyskuussa
Maarian srk:n verkkosivuilla ja Lilja-lehdessä.

Lisätietoja tiistaisin ja torstaisin, p. 040 3417 451
tai sähköpostitse: maaria.diakonia@evl.fi
ja verkkosivuilta www.maarianseurakunta.fi

Nättinummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nättinummen ryhmä kokoontuu
keskiviikkoisin klo 14.00–15.30
Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa.

Huom! Kesätauon jälkeen toiminta alkaa jälleen 14.8.2024.

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

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

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto Länsikeskuksessa

To 13.6.2024 klo 13.00–15.00 K-Citymarket Länsikeskus
(Markulantie 150, olemme tavattavissa kaupan aulatilassa).

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

Lisätiedot:

Tämän esitteen sivulta 4.

Turun kaupungin vanhusneuvostosta tietoa sivulta 53.

Aurala

Auralan
Setlementti



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

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

Naapurustokahvit

Tiistaisin klo 10.00–12.30 Auralan olohuoneella (kesätauko 24.6.–7.7.2024)
Tiistaisin tapaamme Auralan olohuoneessa päärakennuksen aulatiloiissa ilmaisen kahvikupposen äärellä. Voit lukea päivän lehdet, keskustella muiden kanssa, tehdä omaa käsityötä tai ehdottaa vaikka peliä pelattavaksi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan viettää kanssamme useamman tunnin.

Auralan musaklubi

torstaisin klo 10.00–11.00 Aurora-salissa (kesätauko 24.6.–11.8.2024)
Senioriolkkarin vapaamuotoinen ryhmä, jonka keskeisenä teemana on musiikki kaikissa muodoissaan. Ei tarvitse osata laulaa tai soittaa, mutta jos jollain tavalla tykkäät musiikista ja kaipaat seuraa, tervetuloa mukaan! Senioriolkkari saa rahoituksensa Turun kaupungille lahjoitetuista testamenttirahoista.

Auralan parlamentti

maanantaisin klo 13.00–14.30 Aurora-salissa (kesätauko 24.6.–4.8.2024)
Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Auralan parlamentti seuraakin tarkasti uutisvirtaa. Se on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista. Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

Auralan seniorisinkut 60+

perjantaisin klo 13.00–15.00 Aurora-salissa
(kesätauko Auralan kokoontumisille 17.6.–4.8.2024)
Tämä aktiivinen porukka toimii läpi kesän ja tapaa myös Auralan seinien ulkopuolella. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa itse toimintansa. Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain.

Sateenkaarisenioreiden vertaistuelliset tapaamiset Auralassa (Satakunnantie 10/Louhenpolku 3) kerran kuussa, heinäkuussa tauko. Lisätietoja: sateenkaariseniorit.fi
Katso myös Sateenkaarisenioreiden vertaisluuri, lisätiedot tämän esitteen sivulta xx.

Auralan Senioripäivä 2024

ti 20.8.2024 klo 11.00–15.00 Auralassa
Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma. Järjestömessut jakavat tärkeää tietoa senioreille, kahvikupin äärellä voi vaihtaa kuulumiset ja lopuksi nauttia Senioripäivän juhlasta, joka tänä vuonna vie pienelle nojatuolimatalle. Tarkemmat tiedot elokuun alussa aurala.fi.

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma. Järjestömessut jakavat tärkeää tietoa senioreille, kahvikupin äärellä voi vaihtaa kuulumiset ja lopuksi nauttia Senioripäivän juhlasta, joka tänä vuonna vie pienelle nojatuolimatalle. Tarkemmat tiedot elokuun alussa.



Hirvensalossa Pitkiksessä (Pitkäpellonkatu 6)

- Pitkiksen **terassikahvila** on avoinna 13.6.2024 alkaen joka viikko torstaisin klo 13.00–15.00.
- Parillisten viikkojen tiistaisin (alk. 3.9.2024) klo 13.00–15.00 **Naururypyt**

Hennalan seurakuntakoti (Hennalantie 10)

- Viikoittain keskiviikkoisin klo 15.00 **Hennalan kesäkahvila ja -sauna**
- Pe 7.6.2024 klo 17.00 **Missioyhteisön kesäilta**
Ilmoittautuminen: liisa.kuusela@evl.fi
- Ke 27.6., 18.7. ja 8.8.2024 klo 10.00–15.00 **Kesäiset retkipäivät Hennalassa!**
Saunomista, uintia, pientä syömistä, pelailua ja rupattelua.
Järjestäjänä yhteistyössä Martinseurakunnan diakoniatyö ja A-kilta.

Martinseurakunnan Diakonian vastaanotossa ajanvaraukset ti ja to klo 9.00–11.00.

Diakonian lomat Sinapissa (Sinapintie 74)

Sinapissa Diakonian vanhustenleirin 1.–3.7.2024 ja 29.–30.7.2024 isovanhempien ja lastenlasten leirin pikaiset ilmoittautumiset sekä muiden hyvän mielen lomakyselyt ja pikaiset ilmoittautumiset: Erja Viherkoski p. 040 341 7128. Parhaiten tavoitat Martin diakoniatyöntekijän ti ja to klo 9.00–11.00, mutta voit jättää myös viestin, niin otamme yhteyttä sinuun. Myös sähköpostilla martti.diakonia@evl.fi voit ilmoittautua, laita silloin viestiisi osoite ja puhelinnumerosi näkyviin myös.

Hirvensalon Liiku lähellä -ryhmä

Ti klo 10.00–11.00 Suvituulessa, Suvilinnantie 2.

Monipuolista sisäliikuntaa ryhmäläisten toiveiden mukaan.

Järj. Turun NMKY

Lisätiedot: ohjaaja Merja, p. 050 352 6982.

Liiku lähellä

ymca
turku

Turun kaupungin liikuntapalvelut



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

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

Hirvensalo–Kakskerta-alueella ryhmiä tarjolla:

- Suvituuli (Suvilinnantie 2)

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Hirvensalo–Kakskerta-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moikoinen, Pajutie 13
- Syvälahti, Syvälahdentie 56
- Ylikylänpuisto, Wäinö Aaltosen koulutie 3

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Niveltreffit rannalla



Tiistaina 6.8.2024 klo 15.00

Ekvallen uimarannalla, os. Kakskerrantie 618.



Tapaaminen Ekvallen esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee Satavan saarella Kakskerran ja Hirvensalon välissä. Matkaa Turun keskustasta on sinne n. 10 km, mutta matka taittuu kätevästi autolla, bussilla tai polkupyörällä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallen uimarannalla voi olla myös kahvila auki, mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoinen.

Kaksikerran Kotiseutuyhdistyksen tapahtumat



Yhdistyksen Museotorpalla (Salmenrannantie 4)

25.5.2024 klo 14.00–17.00 **Juhlakahveet. Kaksikerran Kotiseutuyhdistyksen 60-vuotisjuhla.** Historiikin/toiminnan esittely, musiikkia.

21.6.2024 klo 14.00 **Juhannuksen lipunnosto.** Laulamme Suomen Lipun laulun. Musiikki, kahvitarjoilu.

20.7.2024 klo 12.00–15.00 **Kesämyyjäiset.** Ruletti, leivonnaisia. Buffetti –kahvi ja mansikkaleivos, makkaranpaisto, arpajaiset, musiikkia ja lapsille ongintaa.

25.8.2024 klo 17.00 **Kaksikerran kirkko.**
Anne Eirola huilu, Seppo Eirola sello, Mikko Salakari laulu, Timo Ustjugov urut.
Kirkkokahvit tarjoaa Kaksikerran Kotiseutuyhdistys.

7.9.2024 klo 12.00–15.00 **Syysmyyjäiset ja kirppis.** Buffetti – kahvi ja munkki, makkaranpaisto, arpajaiset, ruletti.

21.9.2024 lähtö klo 13.30 **Järjestämme retken Tampere-talolle Petrun Schroderuksen konserttiin "Rakkauden voima".**
Ilmoittautumiset sähköpostilla: kaija.e.vaisanen@gmail.com

Kävelytreffit 2024

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuuri-kohteisiin. KÄVELYT ovat keskiviikkoisin ja torstaisin pääsääntöisesti klo 12.00. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu. HUOM! Ethän ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vierailta kyseisissä tutustumiskohteissa.



KEVÄTKAUDEN VIIMEINEN KÄVELY on ke 5.6. ja to 6.6. klo 12

Opastettu kierros: Lauste – muutakin kuin poikakoti.

Kokoontuminen Kirjurinaukiolla, Sale Lauste edessä. 2 km. Bussit 9, 60.

KESÄTAUON JÄLKEEN ENSIMMÄISET KÄVELYT:

Ke 21.8. ja to 22.8. klo 12 **Krimin sodan linnoitukset Ruissalon rantapromenadilla.**

Kokoontuminen kasvitieteellisen puutarhan edessä. Bussi 8. 2 km

Ke 28.8. ja To 29.8. klo 12 **Nautelan kartano, Nautelantie 50, Lieto.**

Kokoontuminen parkkipaikalla. Kaffe & pulla 5 €. Bussi 402.

Ke 4.9. ja 5.9. klo 12 **Opastettu kierros: Pyhän Katariinan kirkon tanhuvilla.**

2 km. Kokoontuminen vanhojen kirkkoaitojen edessä.

Bussit 50, 53, 56 ja 51.

11.9. ja 12.9. klo 12 **Ruissalon Kolkannokka.** Kokoontuminen Saarniemen

päätepysäkillä. Bussi 8. 2km

18.9. ja 19.9. klo 12 **Opastettu kierros: Muutakin kuin tupakkaa**

– Rettigit Turussa. Kokoontuminen Wercafen aulassa, 2 km.

Verkatehtaankatu 4.

25.9. ja 26.9. klo 12 **Nautelankosken museo. Tutustumme vesimyllyyn**

ja mylläriin tupaan. Omat eväät mukaan. Bussi 402.

Sisäänpääsymaksu 6 €.

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

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja kävelyistä:

Helena (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n projektikoordinaattori), p. 044 082 0213 tai Maarilta (Kävelytreffien ohjaaja), p. 050 344 2881.

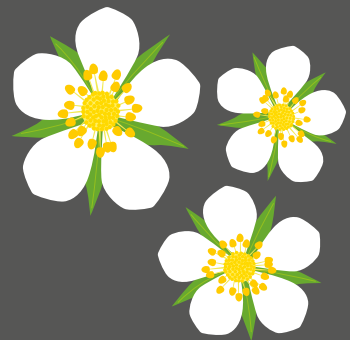


KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Liiku lähellä



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.

SeniorSurfin etäopastuspalvelu



ETÄOPASTUS

SeniorSurf

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



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Tee opastuspyyntö:

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

Etäopastus on maksutonta ja tapahtuu puhelimitse. Opastajina toimivat SeniorSurfin yhteistyökumppanien luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen.

Etäopastuspalvelu on kesätauolla 21.6.–4.8.2024.

Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Liikkuva resurssikeskus

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

Kansalaisen IT-tuki

Kansalaisen IT-tuki on Turun AMK:n ICT-projektitoimisto theFIRMAN palvelu, joka tarjoaa **maksutonta apua, neuvontaa ja koulutusta tietokoneasioissa kaikille Turun ja sen lähiseudun asukkaille**. Palvelu keskittyy ohjelmistojen korjauksiin ja henkilökohtaiseen neuvontaan. Apua saat niin tietokone-, älypuhelin- kuin tablettiongelmissa. Autamme myös muissa tietoteknisissä pulmissa kuten sähköpostin luomisessa, tulostus- ja skannausongelmissa, reitittimien käyttöönotossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

ICT-City, Joukahaisenkatu 3–5, Turku

Koko kesän tauolla. Toiminta alkaa tauon jälkeen ma 2.9.2024.

Aukioloajat 2.9.2024 alkaen: ma–pe klo 8.00–16.00 (aikatauluihin voi tulla muutoksia)

Sähköposti: kansalaisen.it-tuki@turkuamk.fi, p. 050 598 5313

www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/kansalaisen-it-tuki/

Digituki



Digineuvoja auttaa arkisissa tietotekniikkaan ja laitteiden peruskäyttöön liittyvissä pulmissa.

Digineuvoja on tavattavissa:

- Ilman ajanvarausta Kauppatorin Monitorissa ma ja ti klo 9.00–16.00 sekä to ja pe klo 12.00–15.30 pääkirjaston uudisosan aulassa.
- Ke aamupäivisin Monitorissa ja iltapäivisin ajanvarauksella pääkirjastolla tai valikoiduissa lähikirjastoissa. Ajanvarauksen voi tehdä Varaamossa, sähköpostitse digineuvoja@turku.fi tai puhelimitse 044 794 9975.
- Seuraa kirjaston Facebookia mahdollisen lomatauon varalta.

SENIORIJELPPI - Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma–to klo 10.00–14.00

Itäinen Pitkäkatu 49

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

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelpissä on **digipastusta** klo 10.00–14.00.

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

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

Punainen Risti



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

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä.

Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00.

Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun!

Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Digiapu on tauolla kesän, jatkuu syyskuussa 11.9.2024 ja 25.9.2024, kysy loppuvuoden aikataulua.

Digikahvila Omaishoitokeskuksessa



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

Vanha Hämeentie 105
Ke 21.8. ja ke 25.9.2024 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, digi.tutuks@gmail.com

**Digiopastusta omaistaan tai läheistään hoitavalle kotikäynteinä,
Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.**

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen pitkäkatu 33

3.6.2024 klo 13.00–14.00 ja 4.–14.6.2024 arkisin klo 10.00–14.00

Toimistolla on nuori kesätyöntekijä auttamassa digiongelmissa.

Voit tuoda digilaitteesi meille ja saat kädestä pitäen apua ja opastusta.

Laite voi olla esimerkiksi puhelin, kannettava tietokone tai tabletti.

Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa **maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa osoitteessa omakirjasto.fi**. Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, museoesittelyjä sekä liikuntavideoita. Kirjasto-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Celian äänikirjat -osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. OmaKirjaston etälähetyksiä, mm. yhteislauluja ja luentoja voi seurata OmaKirjaston kanavalta, jonne pääsee omakirjasto.fi -sivun Videot-osiosta.

Kirjaston kirjakassipalvelu

Kirjasto voi tulla kotiisi, jos et pääse enää kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden vuoksi. Pakkaamme kerran kuussa kassiin kirjoja, äänikirjoja, lehtiä, musiikkia ja elokuvia asiakkaan toiveiden mukaan ja toimitamme kassin kotiovellesi.

Kysy palvelusta:

- Sähköpostitse: omakirjasto@turku.fi
- Puhelimitse: 040 183 3984, päivystys: ma-ke kello 14.00–15.00 (Huom! Heinäkuussa ei puhelinpäivystystä)

Sippe-hyvinvointikutsut



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

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, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.

Sippe-vapaaehtoisen kutsumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, kuten taloyhtiön tai yhdistyksen yhteistilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen.

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

Punainen Risti


Punainen Risti
Turun osasto

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

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

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



VAHVIKELINJA

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

Vanhustyön keskusliiton VAHVIKELINJAAN vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat ikääntyneille juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visailtaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön.

Vahvikelinjaan, p. 050 328 8588, voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13.00–15.00. **På torsdagar betjäna vi även på svenska.** Heinäkuussa on kesätauko, jolloin Vahvikelinjan aukioloaikaa on supistettu. Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja.

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

Lisätietoja: vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja

MUUT ILMOITUKSET

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – myös kesällä!

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan avaten ovet kerran päivässä liikuntapaikoille ja museoihin. Kesäkuukausina sinua palvelevat erityisesti Kupittaa ja Sappalinnan maauimalat, Kupittaa, Varissuon, Petreliuksen ja Paattisten kuntosalit sekä arkisin museot. Muista tarkastaa ajantasaiset aukioloajat ja tiedot nettisivuilta tai puhelimitse.

UUTTA! Seniorirannekkeen kesäjummat

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmät ajalla 29.4.–19.6.2024 ja 5.8.–13.9.2024. Ei arkipyhinä.

- Kupittaa tekonurmikenttä 5 ma ja to klo 13.00–14.00
- Teräsrautelan kenttä ke klo 10.00–11.00
- Varvintori ke klo 12.00–13.00
- Pelttarin kenttä, Varissuo to klo 11.00–12.00
- Mannerheimin puisto pe klo 11.00–12.00

Myyntipaikat:

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

Hinta: 40 € / 4 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla.
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224.

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

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

Seuraavat ryhmät alkavat elo–syyskuussa 2024.

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

Saattajakortti

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

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

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



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

- Vapaaehtoisia kuntoilukummeja: yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, p. 050 544 3313.

Vinkit sujuvaan bussimatkustamiseen Fölillä



Turun seudun joukkoliikenne Föli tarjoaa helppokäyttöistä ja sujuvaa joukkoliikennettä kuuden kunnan alueella. Föliin kuuluvat Turku, Kaarina, Raisio, Lieto, Naantali ja Rusko. Fölin lipputuotteilla matkustat vaivattomasti koko Föli-alueella.

FÖLIN MATKAKORTIT

ARVOKORTTI sopii satunnaisesti matkustavalle.

Arvokorttiin ladattava summa vähenee matkustuskertojen mukaisesti. Seniorihintainen matka maksaa arvokortilla 1,80 €. Aamupäivisin ma–pe klo 9.00–12.59 matka maksaa 1,55 €. Arvokorttimatkoilla on kahden tunnin vaihtoaika.

KAUSIKORTTI on loistava vaihtoehto säännöllisesti matkustavalle.

Kausikorttiin ladataan aikaa, jonka voimassaoloajan kuluessa voi matkustaa niin paljon kuin haluaa. Seniorialennuksella 30 päivän lataus maksaa 38 €. Kausikorttia voi ladata Föli-alueen R-kioskeissa, palvelupisteillä, Prismojen infopisteillä sekä verkossa.

KAIPAATKO TUKEA BUSSILLA MATKUSTAMISEEN?

Seniorien muodostama **Fölikaverit-ryhmä** tarjoaa tukea ja rohkaisua ikäihmisille Fölin palveluiden käyttämisessä. Yhdessä Fölikaverin kanssa voit tutustua aikatauluihin, opetella uusia bussireittejä tai kokeilla matkakortin lataamista Fölikaupassa verkossa. Ryhmän päämääränä on lisätä ikäihmisten itseluottamusta ja mukavuutta matkustaa bussilla. Fölikaveritoiminta on aktiivista toukokuusta lokakuun loppuun vuonna 2024.

Opastus on täysin maksutonta ja avointa kaikille noin 65 vuotta täyttäneille. Fölikaverit ovat valmiita opastamaan sinua missä tahansa joukkoliikenteeseen liittyvässä asiassa. Voit myös sopia heidän kanssaan yhteisestä matkasta toiseen ajankohtaan. Vaikka opastus on maksutonta, opastetut matkat yhdessä Fölikaverin kanssa tulee kuitenkin maksaa itse.

ROLLAATTORIN KANSSA MATKUSTAMINEN

Rollaattorin käyttäjät voivat matkustaa Fölin liikenteessä maksutta arkipäivisin maanantaista perjantaihin klo 9.00–12.59. Bussiin voi nousta rollaattorin kanssa suoraan keskiovista.

FÖLIN JA TAPAHTUMIEN YHTEISLIPUT

Yhä useampi tapahtumalippu sisältää joukkoliikennelipun. Tapahtuman pääsylippu on Föli-lippu, jolla voi matkustaa Fölin busseissa ja vesibusseissa ennen ja jälkeen tapahtuman. Erillistä lippua ei tarvita. Föli-lipun sisältävällä tapahtumalipulla voi matkustaa Fölissä 3 tuntia ennen ja 2 tuntia jälkeen esityksen. Lipulla voi matkustaa yhteensä neljä matkaa eli molempiin suuntiin voi käyttää tarvittaessa yhden vaihdon.

Fölin asiakaspalvelun yhteystiedot

Kauppatorin Monitori - Aurakatu 8, KOP-kolmio.

p. 02 262 0100.

Avoinna ma-to klo 9.00–18.00 ja pe klo 9.00–16.00

www.föli.fi

Alueolohuoneet Turku



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

Joko olet tutustunut alueolohuoneisiin? Näitä on jo 11 ja niiden yhteystiedot löydät nettisivulta: turku.fi/alueolohuoneet. Löydät alueolohuoneiden toimintatietoja myös Menovinkit-esitteen sivuilta omilta alueiltaan.

Valtakunnallinen Sateenkaarisenioreiden puhelinpäivystys



Kaipaatko juttuseuraa?

Jos olet 50+ seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva ihminen ja kaipaat luottamuksellista sekä anonyymiä keskustelua vertaisen kanssa, voit soittaa SENIORILUURIIN perjantaisin klo 18.00–20.00, p. 045 255 8301 (pvm/mpm). Noudatamme turvallisen tilan periaatteita: luottamuksellisuus, syrjinnästä vapaa, itsemääritys- tai määrittelemättömyys, hyväntahtoisuus sekä kunnioitus.

Puhelimeen vastaavat sateenkaarevat vertaiset.

Järj. Sateenkaariseniorit ry

Tervetuloa myös Sateenkaarisenioreiden vertaistuellisiin tapaamisiin Auralaan (Satakunnantie 10/Louhenpolku 3) kerran kuussa, heinäkuussa tauko.

Lisätietoja: sateenkaariseniorit.fi

SVENSKSPRÅKIG GRUPP SAMLAS

Kom med i en ny, svenskspråkig grupp som träffas på Internet, videosamtal (Google Meet).

Gruppen är för regnbågsfolk +50; ett diskussionsforum för likasinnade. Verksamheten planeras tillsammans med deltagarna. Till gruppernas principer hör förtroende, rättighet till självidentifikation och rätt att inte definiera sej själv, och respekt för andra. Vi följer också principerna för tryggare rum.

Mera information och anmälan till gruppen:
ryhmatoiminta@sateenkaariseniorit.fi och www.sateenkaariseniorit.fi

Med hjälp av sina grupper strävar Regnbågsseniorer, rf till att erbjuda möjlighet att träffa sina likar.

Turun kaupungin vanhusneuvoston tavoitteina ja tehtävinä on mm.

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

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

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

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

- Vanhusneuvoston kaffetreffit Kahvila Naantalin Aurinkoisessa (lisätiedot tämän esitteen sivulta 17).
- Keväällä alkaneet alueolohuonekiertue sekä Liikkuvan resurssikeskuksen yhteiskiertueet jatkuvat. Neuvoston jäseniä tavattavissa:
 - Manillan ja Nonna Linnan alueolohuoneissa (lisätiedot esitteen sivulta 17)
 - Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä Nummi-Halisten-alueella (lisätiedot esitteen sivulta 32), Länsikeskuksen (lisätiedot esitteen sivulta 35) ja Runosmäen suunnalla (lisätiedot esitteen sivulta 26).

Katso syyskuun muu mahdollinen ohjelma vanhusneuvoston sivuilta: turku.fi/vanhusneuvosto

Kirkon keskusteluapu

Palveleva Puhelin 0400 221 180 Avoinna joka ilta klo 18.00–24.00
(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm).

Palveleva Netti

Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

Palveleva Chat, avoinna ma–pe klo 16.00–20.00

Palveleva kirje

Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille. Lähetä kirjeesi osoitteella:

Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.

Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Lisätietoa: evl.fi/kirkonkeskusteluapu

Diakoniatyö

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

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

Retriitit tarjoavat hiljaisuutta ja lepoa arkeen

Retriitissä kiire, melu ja arjen vaatimukset katkaistaan tietoisella vetäytymisellä hiljaisuuteen, lepoon ja rukoukseen. Osallistujat sitoutuvat keskinäiseen vaikenemiseen. Retriitin ohjaajan kanssa on mahdollista pohtia hiljaisuudessa esiin nousseita oman elämän kysymyksiä.

Katso ajankohtaiset retrietit retriittikalenterista

www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/retriitit.

Hinta 124 €, opisk., eläk. ja työttömät 100 €.

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

Puhu ja tuuleta

Haluamme kuulla, mitä sinulla on mielen päällä. Turun ja Kaarinan seurakuntien keskustelutuesta löydät kuuntelevan korvan ja tukea elämän eri tilanteisiin.

Voit saada apua elämän kysymysten selventämiseen, lohdutuksen sanoja sekä tukea toivon ja ilon löytämiseen. Keskustelutuki on maksuton ja palvelee kaikkia kaupunkilaisia Turussa ja Kaarinassa.

Varaa aikasi osoitteessa: asiointi.turunseurakunnat.fi/home

Kirkko Turussa ja Kaarinassa sururyhmät

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

Suunnitellut sururyhmien kokoontumispaikat ja aloitusajankohdat syksyllä 2024

- Seurakuntien toimitalolla ryhmä elokuussa
- Henrikinkirkolla alkaa työikäisille suunnattu osittain taiteellisia keinoja käyttävä ryhmä syyskuussa
- Martinkirkolla leskille suunnattu sururyhmä syyskuussa
- Kaarinassa työikäisille suunnattu sururyhmä lokakuussa
- Piikkiössä alkaa ryhmä lokakuussa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

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

TULE-tietokeskus

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



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

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

TULE-tietokeskus on kesällä suljettuna 21.6.–28.7.2024.

Seurakuntien kesälomat 2024 Sinapissa ikääntyneille

Tule viettämään leppoisia kesäpäiviä kauniin luonnon keskelle, meren rannalle Sinapin leirikeskukseen Kaksikertaan.

Lomat on tarkoitettu Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän alueella asuville ikääntyneille. Järjestävinä tahoina toimivat eri seurakunnat. Etusijalla lomalle hakiessa on kulloinkin järjestävän seurakunnan alueella asuvat. Tukea osallistumis-maksuun voi kysyä omasta seurakunnasta.

Loman aikana on mahdollisuus mm. saunaan ja uida, hiljentyä, laulaa, ulkoilla ja istua nuotion äärellä. Osallistuminen toimintamuotoihin on vapaaehtoista ja tapahtuu lomailijan oman jaksamisen mukaan. Lisäksi pääsee nauttimaan ruokaa valmiista pöydästä. Majoittuminen on hotellinomaisissa olosuhteissa kahden hengen huoneissa, joissa jokaisessa on oma suihku ja wc.

Alle on koottu Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän seurakuntien järjestämät varttuneen väen lomat Sinapissa kesällä 2024. Lisätietoja ja hakukaavakkeita saa soittamalla tai laittamalla sähköpostia loma järjestäville työntekijöille.

HENRIKIN- JA TUOMIOKIRKKOSEURAKUNNAN

- **Yhteiset kesäpäivät eläkeikäisille** 6.–9.8.
Kesäpäiville haetaan 31.5. mennessä.
Lisätietoja: Henrikinsrk p. 040 341 7163, marja-liisa.vilpponen@evl.fi ja Tuomiokirkkosrk, p. 040 3417 582, piia.k.virtanen@evl.fi

KATARIINANSEURAKUNNAN

- **Perheviikonloppu** 9.–11.8. yhdessä Piikkiön srk:n kanssa.
Tervetulleita ovat myös isovanhemmat lapsenlapsen kanssa.
Hakemukset 31.5.mennessä.
Lisätietoja: p. 040 341 7135, eliisa.m.lehti@evl.fi
- **Varttuneen väen leiri** 14.–16.8.
Hakemusten viimeinen jättöpäivä on 30.6.
Lisätietoja: p. 040 341 7638, paivi.ronnblad@evl.fi

MAARIAN SEURAKUNNAN

- **Eläkeläisten kesäloma** ma–to 19.–22.8.
Hakemuksien palautus to 23.5.mennessä.
Lisätietoja ja hakukaavakkeet: maaria.diakonia@evl.fi tai soittamalla ti, to klo 10.00–11.00 p. 040 341 7451.

MARTINSEURAKUNNAN

- **Loma senioreille** 1.–3.7.
Lomalle ilmoittautuminen mahdollisimman pian.
Lisätietoja: martti.diakonia@evl.fi, p. 040 341 7128
tai marita.rantanen@evl.fi, p. 040 341 7313.
- **Lomapäivät isovanhemmille, lapsenlapsille (+4v) ja muillekin lomaa kaipaaville** 29.–31.7.
Ilmoittautumiset 20.6. mennessä.
Lisätiedot: martti.diakonia@evl.fi, p. 040 341 7128.

MIKAELINSEURAKUNNAN

- **seniorileiri** 26.–29.8.
Hakemukset leirille 9.8. mennessä.
Lisätietoja: p. 040 341 7395, marion.routti@evl.fi

PIIKKIÖN SEURAKUNNAN

- **Perheviikonloppu** 9.–11.8. yhdessä Katariinansrk:n kanssa.
Tervetulleita ovat myös isovanhemmat lapsenlapsen kanssa.
- **Esteetön retki** ke 21.8.
- **Kaikille avoin syysloma** 9.–11.9.
- Lomille ja retkelle haku 31.5.mennessä.
Lisätietoja: p. 040 341 7724, katri.elonheimo@evl.fi

Tanssiseura Sekahaku ry

TANSSISEURA
SEKAHAKU

60+ lavatanssikurssit kesällä Littoisten lavalla

(Littoistenjärventie 153, Kaarina)

- maanantaisin klo 16.00–17.30 ajalla 13.5.–26.8.2024 perusteista alkaen
- keskiviikkoisin klo 16.00–17.30 ajalla 15.5.–28.8.2024 keskitaso

Lisä- ja hintatiedot: www.sekahaku.net

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

Tanssikurssit ovat avoimia kaikille.

Liiku lähellä -ryhmät

Liiku lähellä



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.

Kaikkien Liiku lähellä -ryhmien listan löydät osoitteesta www.turku.fi/liikulahella Lisäksi osa ryhmistä on ilmoitettu esitteen asuinaluekohtaisilla sivuilla.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammais-palveluihin, olethan ensisijaisesti yhteydessä asioita hoitavaan tahoon.

Jos sen sijaan et vielä saa ikääntyneiden palveluita, voit ottaa yhteyttä Varsinais-Suomen ikääntyneiden keskitettyyn asiakasohjaukseen.

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

Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

Tietoa palveluista saat myös sivustolta www.varha.fi/ikaantyneiden-palvelut. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön tai lähettää viestiä chatin kautta. Chat on avoinna arkisin 9.00–15.00.

Neuvontaa ja tietoa erilaisista ikääntyneille suunnatuista palveluista voi saada seuraavista ikääntyneiden neuvontapisteistä:

- 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.
- Senioreiden neuvontakeskus Senioripiste: auki torstaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Rantatie 30, 21600 Parainen.
- Kohtaamispaikka Olkkari: auki tiistaisin klo 9.00–12.00.
Poikkeus: 17.6.–11.8.2024 välisen ajan auki tiistaisin klo 10.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
- Ruskon terveysasema: parittoman viikon tiistaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Ristimäentie 2, 21290 Rusko.
- Salon ikääntyneiden neuvonta: auki tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Poikkeus: suljettu 26.6.–28.7.2024 (Kaupungintalon kesäsulun mukaisesti),
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
- Loimaan Terveysasema: auki torstaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- Sakunkulman päiväkeskus: auki parittoman viikon perjantaisin 9.00–12.00.
Poikkeus: suljettu 1.–28.7.2024, 29.7.2024 jälkeen aukioloon saattaa tulla muutoksia,
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikupunki.
- Kemiön Terveysasema: auki/öppen 17.6.2024,15.7.2024,16.9.2024 klo 9.00–11.00.
Käyntiosoite/besöksadress: Vårdbäckavägen 4-6, 25700 Kemiö.
- Taalintehtaan Palvelupiste: auki/öppen 17.6.2024,15.7.2024,16.9.2024 klo 12.00–14.00.
Käyntiosoite/besöksadress: Kolabäcksvägen 2, 25900 Taalintehtas.
- Korppoon Terveysasema: auki/öppen 12.6.2024, 10.7.2024 klo 10.00–12.00.
Käyntiosoite/besöksadress: Tallbackvägen 4, 21710 Korppoo.
- Nauvon Terveysasema, auki/öppen 12.6.2024,10.7.2024 klo 13.00–15.00.
Käyntiosoite/besöksadress: Klockstapelgränd 2, 21660 Nauvo.
- Palvelukeskus Ruska: auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
- Paltanpuiston palvelukeskus: auki parillisen viikon keskiviikkona klo 13.15–15.30.
Käyntiosoite: Paltantie 4, 21530 Paimio.

Tarvittavissa voit asioida haluamallasi neuvontapisteellä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen asuinpaikkakunnastasi riippumatta.

Ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestöyöntekijöiden kanssa Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä (lisätietoja tämän esitteen sivulta 4).

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Muistineuvonta

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

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

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

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Kuhankuonon luontoretkipäivä tiistaina 11.6.2024, os. Kuhankuonontie 67, Pöytyä. Luontoretkipäivä on suunnattu muistisairaille henkilöille sekä heidän läheisilleen. Retken aikana nautitaan keväisestä luonnosta ja kävellään rauhalliseen tahtiin esteettömällä luontopolulla. Retkellä on mahdollisuus valita noin 1,7 km:n pituinen esteetön karpalopolku tai 6 km:n pituinen Savojärven kierros. Retkelle pukeudutaan sään mukaisesti. Halutessaan voi ottaa mukaan omat eväät. Paikanpäälle on mahdollisuus matkustaa Fölibillä, lisätiedot ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Fysioterapeutti Selja Eskonen, selja.eskonen@muistiturku.fi tai p. 040 199 0551.

Muistijumpakurssi aivoterveystestä ja muistin kehittämisestä kiinnostuneille

Kurssi alkaa tiistaina 3.9.2024 klo 10.00–12.00. Kokoontumiset viitenä tiistaina peräkkäin Turun pääkirjastossa.

Ilmoittautumiset 27.8.2024 mennessä p. 044 202 0533.

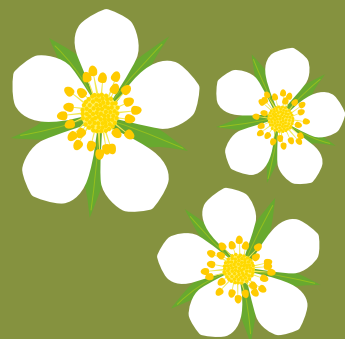
Kurssille mahtuu 10 osallistujaa.

Avoin yleisötilaisuus muistisairaana kohtaamisesta tiistaina 17.9.2024 klo 17.00–18.30

Puhujana tilaisuudessa Timo Säilä sekä Muistiyhdistyksen Vahva-hankkeen työntekijät. Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen. Osoite: Lounatuulet Yhteisötila, Pihlajasali, Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku. Luentotilaisuutta voi seurata etäyhteydellä.

Lisätiedot: jenna.laakso@muistiturku.fi, p. 040 833 7996.

Vapaaehtoistoiminta



TARVITSETKO SAATTAJAN?

Saattaja- ja asiointiapu esim. tämän esitteen tapahtumiin

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

SPR Turun osasto



Kulttuuriystävätoiminta

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

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa:

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

Yhteistyökumppaneitamme ovat mm. monet museot (Aboa Vetus & Ars Nova, Turun Taidemuseo, Wäinö Aaltosen museo, Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Biologinen museo, Luostarinmäen Museokortteli, Turun Linna, Forum Marinum). Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI. Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro. Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgikävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

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

HUOM. välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

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

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.

Kannattaa tutustua myös Kaipaanko ystävää? -sivuihin tästä esitteestä sivuilta 64–66.

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

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

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

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 45–57.

Avustajakeskus



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

www.avustajakeskus.fi

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma–to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma–to klo 13.00–15.00

Säännölliset tapaamiset voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä.

Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 €:n kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 €).

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

MuistiKaVeRi

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



Ulkoilu- ja juttuseuraa ikäihmisille

Kaipaatko apua ulkoiluun tai juttuseuraa päiviesi piristykseksi?

Onko takanasi jo 75 vuotta elämää ja asut yksin?

Vapaaehtoinen ystävä vierailee luonasi 2–4 kertaa kuussa, 1–1,5 h kerrallaan. Ystävän vierailu on sinulle maksutonta. Huomioi, että vapaaehtoinen ystävä tuo iloa ja virkistystä arkeen, hänen tehtäviinsä eivät kuulu kodin- tai terveydenhoitoon liittyvät tehtävät eikä avustaminen arkiaskareissa. Kysy lisää vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551.

Suunta-hanke – tukea elämän mielekkyuden löytämiseen!



Oletko yli 60-vuotias ja kaipaat syvempää pysähtymistä mielesi hyvinvoinnin äärelle? Oletko kokenut yksinäisyyttä tai jäänyt yksin pohtiessasi ihmissuhteisiin, luopumiseen ja elämän merkityksellisyyteen liittyviä kysymyksiä?

Tule keskustelemaan luotettavan vapaaehtoisen kanssa mielesi hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Keskustelun keskiössä ovat sinun ajatuksesi, tunteesi ja näkökulmasi. Koulutetun vapaaehtoisen tehtävänä on kuunnella ja ohjata keskustelua.

Ota rohkeasti yhteyttä ja lue lisää:

Hankekoordinaattori Heini Hannuksela, heini.hannuksela@evl.fi,
p. 040 341 7492, www.loydasuunta.fi

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



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

Vapaaehtoisia tuki-, puhelin- ja digiystäviä sekä kesäajan ulkoiluystäviä yksin asuville, yksinäisille yli 70-vuotiaille, p. 045 613 8839.

Vapaaehtoisia kuntoilukummeja yksin asuville yli 70-vuotiaille, joilla alkavia toimintakyvyn haasteita, p. 050 544 3313.

Vapaaehtoisia keikka-auttajia yksin asuville yli 80-vuotiaille.

Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä), p. 040 709 0073.

Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinja

Tutustu myös **Vahvikelinjaan**, jossa saa puhelimitse muistella, ratkoa erilaisia visailuja yms. Lisätiedot esitteen sivulta 47.

Kirkon keskusteluapu

Kirkon keskusteluavun tiedot löydät esitteen sivulta 54.

Välillä vapaaehtoista ystävää joutuu odottamaan pidempään. Silloin yksinäisyyteen voivat auttaa mm. avoimet kerhotoiminnat, paikallisten eläkeläisyhdistysten toiminta tai esimerkiksi juttuluurit. Joissain tilanteissa voi myös pohtia, voisiko itse lähteä vapaaehtoiseksi ystäväksi tai puhelinystäväksi ja sitä kautta löytää samalla itselleenkin seuraa.

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



Ystävätoiminta

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat vanhuksen joka toinen viikko. Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssillemme. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Alkusyksyn 2024 kurssit

- 21.8. klo 16.30–19.30
- 18.9. klo 13.00–16.00

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 045 613 8839.

Kuntoilukummitoiminta

Ryhtyisitkö kuntoilukummiksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle? Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa. Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikurssille. Kurssille osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Alkusyksyn 2024 kurssi

- ti 10.9. klo 16.30–19.30

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 544 3313.

Keikka-auttaja

Keikka-auttaja auttaa yli 80-vuotiasta arjen pienessä askareessa, asiointissa kodin ulkopuolella tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan. Mukaan pääset osallistumalla Keikka-auttaja-kurssille, osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Alkusyksyn 2024 kurssit

- 17.9 klo 13.00–16.00

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 040 709 0073.

Turun Siskot ja Simot

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



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Siskot ja Simot tuovat iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään pop up -tempausten eli välittämisen keikkojen kautta. Meille voit tulla tekemään vapaaehtoistointaa keikka kerrallaan, yksikin kerta riittää. Ymmärrämme, että muuttuvat elämäntilanteet ja halu tehdä hyvää useiden eri asioiden eteen vaikeuttavat ajan antamista, ja siksi haluamme tehdä vapaaehtoistoinnasta mahdollisimman helppoa ja joustavaa.

Kanssamme et ole hyväntekohommassa yksin, sillä toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä. Poikkeuksena on esim. kortti- ja muut käsityötempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin. Kortti-tempauksia järjestämme usein yhdessä monen yhteistyötahon kanssa.

Minne voin kertoa ideani?

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

Neuvonta-auton pysäkkiaikatauluista löydät esimerkit tämän esitteen sivulta 4 tai osoitteesta www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus. Ideat voi lähettää myös sähköpostitse: menovinkit@kotikunnas.fi tai esim. tekstiviestillä p. 045 7750 0068, 045 7750 0197.

Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?

Voit liittyä mukaan sähköpostirinkiimme, jolle tulemme lähettämään tietoja aina seuraavista keikkamahdollisuuksista. Sähköpostirinkiin voit ilmoittautua lähettämällä viestiä osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi. Jos et käytä sähköpostia, voit pyytää tekstiviestejä keikoista soittamalla numeroon 045 7750 0068 tai 045 7750 0197. Keikoista ilmoitamme myös fb-sivuillamme [facebook.com/TurunSiskotjaSimot](https://www.facebook.com/TurunSiskotjaSimot).

Esimerkkejä tulevista keikoista:

Kesän odotettu TEHDÄÄN YLLÄTYKSIÄ -kädentaitokampanja käynnissä jälleen!

Tänä vuonna yllätyksillä ilahdutetaan Varsinais-Suomessa kotona asuvia yksinäisyyttä kokevia ikäihmisiä. Voit kotona, mökillä tai vaikka pihapenkillä omaan tahtiisi virkata, kutoa tai nikkaroida yllätyksen. Tempauksessa kerätyt uudet kotitekoiset yllätykset lahjoitamme syksyllä mm. etsivän vanhustyön tahojen kautta Varsinais-Suomen alueella asuville ikäihmisille.

Yllätyksiä tehdään omaan tahtiin kesällä.

Valmiit yllätykset tuodaan alkusyksyllä 16.9.–4.10. keräyskoppiin.

Keräyskopat sijaitsevat Turussa sekä pitkin Varsinais-Suomea huristelevan Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton kyydissä.

- Turun kaupungin pääkirjasto (yllätyksiä otetaan vastaan lainaustiskillä)
- Runosmäen, Nummen, Ilpoisten ja Varissuon kirjastot (Suositaan yllätysten viemistä kirjastojen palveluaikojen puitteissa)
- Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto (lisätiedot esitteen sivulta 4).

Tempauspäivät palvelutaloissa

- ma 3.6.2024 Kotikunnaassa (Luolavuorentie 4)
- ti 16.7.2024 Kulkurin Valssissa (Kuralankatu 2).

Toimintapisteissä hemmottelua, visailua ja juttuseuraa.
Ei vaadi erityisosaamista, opastamme tehtävään.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 7750 0197, 045 7750 0068.

Kesätreffit Kuhankuonossa

Yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa järjestämme yhteiset kesätreffit Kuhankuonossa ke 10.7.2024. Ota omat makkarat mukaan ja nähdään Kuhankuonon Kurjenpesän luontotuvan pihan grillikatoksen luona noin klo 11.00. (Jokainen kulkee omatoimisesti paikalle bussilla tai omalla muulla kyydillään. Omilla vakuutuksillaan.) Paikalla on mahdollisuus kiertää porukalla luonnossa, saada tietoa Turun Siskot ja Simojen toiminnasta sekä Varhan ja järjestöjen palveluista yms.

Tervetuloa mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

Turun ja Kaarinan seurakunnat

Ystävätoiminnan vapaaehtoiset

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

Kysy lisää:

Vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551, taru.rajavaara@evl.fi

Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät

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

Ota yhteyttä ja kysy lisää! Vaateavun toiminnanohjaajat vastaavat mieluusti kyselyihin numeroissa p. 040 341 7486 ja p. 040 341 7656.

Vammaistyön vapaaehtoistehtävät

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

Kysy lisää:

Kehitysvammaistyön diakoni Tarja Muurinen, p. 040 341 7280
ja vammaistyön diakoni Tanja Rantapere, p. 040 34 17244.

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

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

Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chattiin

Peruskurssi alkaa tammikuussa Turussa.

Koulutus- ja ammattitaustat voivat olla vapaaehtoisilla erilaisia.

Kysy lisää:

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

Diakonian somevapaaehtoiset

Toimit omien aikataulujen mukaan silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Tehtävä ei vaadi aiempaa kokemusta, mutta tuntemus somesta katsotaan hyödyksi. Voit valita tehtäviä, mitkä ovat itselle tuttuja tai lähteä haastamaan itseäsi ja kokeilla uusia juttuja!

Kysy lisää:

Mia Lehtonen, p. 040 341 7238, mia.lehtonen@evl.fi

Diakonian vapaaehtoiset vanhusyksiköissä

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

Kysy lisää:

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

Kirkko Turussa ja Kaarinassa vapaaehtoistyön peruskurssi syksy 2024

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

Katso syksyn kurssin tiedot Lilja-lehdestä tai nettisivuilta:

www.turunseurakunnat.fi/osallistu/vapaaehtoiseksi/tukea-ja-koulutusta

Lisätiedot:

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

tai Taru Rajavaara, taru.rajavaara@evl.fi, p. 040 341 7551.

Vanhustyön keskusliitto



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

Haluaisitko lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä ja kehittyä ryhmänohjaajana?

YSTÄVÄPIIRI-KOULUTUS® SYKSYLLÄ 2024

Ystäväpiiri-koulutus® antaa valmiudet iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä vähentävän Ystäväpiiriryhmän ohjaamiseen Vanhustyön keskusliiton kehittämän ryhmämallin mukaisesti. Vuorovaikutteisessa ja lämminhenkisessä koulutuksessa paneudumme yksinäisyyden ymmärtämiseen, voimavaralähtöiseen toimintaan, ryhmän vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan sekä omaan kasvuun ryhmänohjaajana. Yhdistämme tutkittua tietoa kokemukselliseen oppimiseen ja käytännönläheisiin menetelmiin (luonto, taide, kulttuuri, liikunta). Koulutuksemme soveltuu hyvin mm. iäkkäiden ihmisten parissa työskenteleville, vapaaehtoisille ja opiskelijoille. Tämä etäkoulutus verkossa Teams-alustalla on suunnattu eri puolilla Suomea toimiville.

Koulutusiltpäivät ovat klo 12.00–15.00:

- ke 4.9. ja to 5.9.2024
- ke 11.9. ja to 12.9.2024
- ke 9.10. ja to 10.10.2024
- ke 20.11. ja to 21.11.2024
- ke 11.12. ja to 12.12.2024

Oma ystäväpiiri-ryhmä

Koulutuspäivien rinnalla osallistujat ohjaavat parityönä iäkkäille ihmisille suunnatun Ystäväpiiri-ryhmän lähi- tai etätapaamisina omassa taustayhteisössään (12 ryhmätapaamista). Esimerkiksi järjestöt, palvelutalot, kunnat, hyvinvointialueet ja seurakunnat ovat hyödyntäneet Ystäväpiiri-ryhmämallia toiminnassaan.

Hinta

Koulutus maksaa 100 €/hlö, vapaaehtoisille ja opiskelijoille koulutus on maksuton. Hinta sisältää koulutusiltpäivät ja -materiaalin sekä ryhmänohjauksen mentoroinnin.

Hakeminen

Mukaan haetaan ottamalla yhteyttä 16.8.2024 mennessä Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajiin, joilta saat sähköisen hakulomakkeen täytettäväksi:
Raita Lehtonen, p. 050 373 1057, raita.lehtonen@vtkl.fi
ja Minna Partanen, p. 050 360 1209, minna.partanen@vtkl.fi.

Paikat täytetään hakujärjestyksessä, ja koulutukseen osallistutaan yhdessä ohjaajaparin kanssa. Hakijat haastatellaan.

Lisätietoa alueohjaajilta ja sivuiltamme: vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
Kesätaun jälkeen 5.8.2024 alkaen Olavintie 2, 20700 Turku
tukenasi.fi

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

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

Tukihenkilönä tärkein roolisi on kulkea rinnalla vaikean elämänmuutoksen kohdanneelle tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tuki voi olla esim. keskustelua mieltä painavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen yhteisten tapaamisten kautta, yhdessä tekemistä, uusiin paikkoihin tutustumista.

Voit toimia myös 60+ -vuotiaiden ryhmässä vapaaehtoisena ryhmänohjaajaparina. Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Pehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen ja virkistystoimintaan.

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

Tule vapaaehtoiseksi Turun Seudun Nivelyhdistykseen



Toivotamme tervetulleeksi kaikki, jotka haluavat tehdä vapaaehtoistyötä Nivelyhdistyksessä. Vapaaehtoiset voivat toimia muun muassa vertaisohjaajina, toimia retken vetäjinä, osallistua Nivelposti-lehden tekoon, suunnitella tapahtumisia tai hoitaa kahvituksia.

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

Avustajakeskus



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

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

Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!

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

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

OSALLISTU MAKSUTTOMILLE KURSSEILLEMME:

Vammaisavustajakurssi Turussa 30.9.–3.10.2024 klo 9.30–15.30
Kurssi on monipuolinen, sisältäen asiantuntija- sekä kokemusluentoja, käytännön harjoituksia sekä yhteistä pohdiskelua aiheeseen liittyen. Opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Kurssi on avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Lähde rohkeasti mukaan vammaisavustajakurssille!

Avustajastartti Raisiossa 15.10.2024 klo 10.00–17.00
Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta! Kurssilla opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Kurssi on avoin kaikille eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin!

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

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

www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Pidä huolta -kansiot

Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehävän?

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 vapaaehtoistehäviä.

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 8
ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Varjosta Valoon -toiminta

Toiminnan tarkoituksena on tuoda ilon pilkahduksia asiakkaidemme arkeen.

Voitte esim. ulkoilla, rupertella tai viettää muuten vaan mukavaa yhdessäoloaikaa. Yhden asiakkaan luona käydään keskimäärin 8 kertaa ja ensimmäinen käynti tehdään yhdessä työntekijän kanssa.

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



Varsinais-Suomen Muistiyhdistys sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

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

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

Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja avustajat

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

Kysy lisää:

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

Muistiaktiivit-vaikuttajaryhmä

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

Kysy lisää Muistiaktiivit-toiminnasta:

Marjut Aalto p. 040 527 1665, marjut.aalto@muistiturku.fi

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



TURUN SEUDUN
OMAISHOITAJAT RY

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

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

Mukavaa toimintaa omaan taloon tai naapurustoon?



Tule TaloTsemppariksi tai KävelyTsemppariksi!

Tehtäväsi on aloittaa Kotikulmilla-ryhmä iäkkäille ja muille asukkaille. Ryhmä kokoontuu esimerkiksi talokohteen kerhuhuoneella, ulkona tai naapuruston tilassa. Suunnittelet sisällön yhdessä asukkaiden kanssa ja osallistut ryhmän tapaamisiin. Jaat tehtäviä muiden vapaaehtoisten tai asukkaiden kesken. Et tarvitse aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Pärjäätkä pitkälle kuuntelemalla ja innostamalla ihmisiä.

Tarjoamme sinulle:

- Kotikulmilla-ryhmän aloitukseen maksuttoman perehdytyksen ja materiaaleja.
- Kuukausittain vinkkejä yhteiseen tekemiseen sekä lisäkoulutuksia ja virkistystilaisuuksia.
- Yhteyksiä paikallisiin toimijoihin, jotka tuovat uutta sisältöä tapaamisiin.

Ilmoittaudu mukaan ja kysy lisää:

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

SPR Turun osasto



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

Syksyllä taas tulossa livekurssseja ystävätoiminnasta!

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

Ota yhteyttä ystävävälitykseen:

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

Sippe-toiminta

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



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Sippe-vapaaehtoisena pääset ohjailemaan rentoa keskustelua kahvikupin äärellä ikäihmisten Sippe-hyvinvointikutsuilla. Voit valita mieleisesi teeman usean joukosta, kuten luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii! Kutsut ovat parhaimmillaan, kun paikalla on n. 5–10 henkilöä. Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin. Annamme sinulle lyhyen koulutuksen ja olemme tukena vapaaehtoisena toimiessasi.

Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

Lisätiedot:

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

Liiku lähellä -toiminta

Vertaisviestijä, innosta senioreita liikkumaan!

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

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan sähköpostilistalle:
p. 044 709 5878, anni.niemi@kotikunnas.fi

Liiku lähellä



TURKU



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Lukulähetiksi palvelutaloon!

Ilahduta palvelutaloissa ja vanhainkodeissa asuvia ihmisiä yhteisillä lukuhetkillä.

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

Lisätietoa voit kysyä sähköpostitse janna.peltola@turku.fi tai tulla syksyn ensimmäiseen lukulähetti-infoon pääkirjastolle 11.9. kello 17.00–18.00.

Jos haluat pohtia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia jonkun toisen kanssa yhdessä, tervetuloa Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolle järjestöyöntekijän juttusille.

Neuvonta-auton pysäkeistä lisätiedot:

www.kotikunnas.fi/ajankohtaista/liikkuvan-resurssikeskuksen-pysakit

Lisätiedot tästä esitteestä sivulta 4.

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko linja-autot haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!
Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 50–51.**

**Jos et pysty yksin lähtemään
haluamaasi toimintaan,
kysy saisitko vapaaehtoisen seuraksesi.
Lisätietoja löydät esitteen
vapaaehtoistoiminnan sivuilta 62–63!**

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2024 -esitteen toteutus:

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

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Newprint Oy | PAINOS 4000 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



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