



1.2.–31.5.2025

Kevään menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2025



Hei!

Tähän jo perinteeksi muodostuneeseen Menovinkit-esitteeseen on koottu esimerkinomaisesti tietoa kaikille kotona asuville senioreille avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Kevään **(1.2.–31.5.2025)** julkaisussa on monipuolisesti tarjolla eri tahojen tarjoamia toimintoja. Toivottavasti löydät niistä itseäsi kiinnostavaa tekemistä. Myös esitteen lopussa oleviin Yleiset ilmoitukset ja Vapaaehtoistoiminta -osioihin kannattaa tutustua.

Lisätietoja muista tarjolla olevista ohjelmista voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä ja seurakunnilta sekä Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Seuraa myös lehti-ilmoittelua, koska kaikkien tahojen toimintoja ei tässä esitteessä ole.

Esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Julkaisuun sekä moneen esitteessä olevien järjestöjen toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä. Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä ja erityiskiitokset vapaaehtoisille!

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

Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivotamme sinut lämpimästi mukaan monipuoliseen toimintaan ja oikein mukavaa kevättä!



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 | 22 |
| Skanssi–Uittamo | 24 |
| Runosmäki–Raunistula | 28 |
| Maaria–Paattinen | 32 |
| Pansio–Jyrkkälä | 34 |
| Nummi–Halinen | 36 |
| Länsikeskus | 39 |
| Hirvensalo–Kakskerta | 42 |

YLEISET ILMOITUKSET

| | |
|--|-----------|
| Digiopastusta | 46 |
| Virkistysmahdollisuuksia kotiin | 50 |
| Muut ilmoitukset | 52 |

VAPAAEHTOISTOIMINTA

| | |
|--|-----------|
| Tarvitsetko saattajan? | 64 |
| Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne. | |
| Kaipaatko ystävää? | 66 |
| Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne. | |
| Haluaisitko toimia vapaaehtoisena? | 68 |

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, tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia/

Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen, lisätietoa tämän esitteen sivulta 52.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee Turussa ja muualla Varsinais-Suomen alueella tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään

Auton luona tapaat järjestöjen, V-S hyvinvointialueen (Varhan) sekä kaupungin/kuntien työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisenvinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.



Tavoitteena on tuoda järjestöjen ja julkisen puolen neuvonta ja palveluohjaus lähemmäs eri alueiden asukkaita. Samalla keräämme alueellisia kuulumisia tiedoksi eri tahoille. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa.

Tervetuloa keskustelemaan ja jakamaan kuulumisia!

Esimerkkejä kevään pysäkeistämme:

- ti 11.2. klo 12.30–15.30 Eväitä arkeen -tapahtumassa Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa.
- ke 12.2. klo 10.00–12.00 Kauppakeskus Skanssissa

Kyydissämme mukana myös Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja sekä Lounais-Suomen Avustajakeskuksen työntekijä:

- to 20.3. klo 9.30–11 Petreliuksen Salen pihalla (Peltolantie 6)
- to 20.3. klo 13–14.30 Koivula-Haritun K-Supermarketin edustalla (Kataraisentie 7)
- ke 26.3. klo 9.30–11 Ilpoisten K-Marketin edessä (Lauklähteenkatu 10)
- ke 26.3. klo 13–14.30 Isoisten K-Market edessä (Rätiälänkatu 24)

Katso myös meidän ja Turun kaupungin vanhusneuvoston kiertue sivulta 54.



Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:

www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus

www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus

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



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

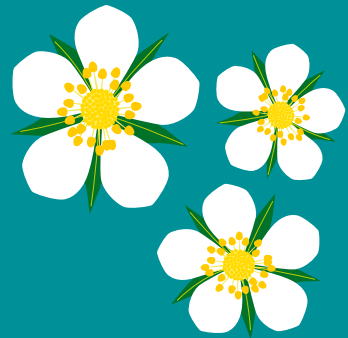
var Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde **ha**



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Kielikylpykahvit Luckanilla

LUCKAN

ÅBO

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

Haluatko harjoitella ruotsia ilman kurssimaksua, läsnäolopakkoa tai läksyjä?

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

Tervetuloa mukaan, kahvittelemme syyskuusta toukokuuhun!
Mukaan voi tulla koska tahansa.
Ensimmäinen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 15.00–16.30,
toinen keskiviikkoisin klo 17.30–19.00.

Tervetuloa Senioriklupille



Kerttulin 1. kerroksen kerhotilassa
Hovioikeudenkatu 3, Turku

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

Toimintaan voi tulla silloin, kun se itselle sopii, ei ilmoittautumista, ei sitoutumista.

| PÄIVÄ | KELLO | TOIMINTA TAI TOIMINNAN AIHE |
|---------------|-----------------|---|
| torstai 6.2. | klo 13.00–15.00 | Musiikki-visa ja muuta |
| torstai 13.2. | klo 13.00–15.00 | Aiheena: Ystävyyys |
| torstai 20.2. | klo 13.00–15.00 | Pelitoiminta: Turku peli + sanapelejä |
| torstai 27.2. | klo 13.00–15.00 | Kalevala ja suomalainen kulttuuri |
| torstai 6.3. | klo 13.00–15.00 | Tietovisailu: tunnettuja naisia |
| torstai 13.3. | klo 13.00–15.00 | Liikunnallista toimintaa ja tehtäviä |
| torstai 20.3. | klo 13.00–15.00 | Muistelua ja runoutta |
| torstai 27.3. | klo 13.00–15.00 | Aiheena: Taide ja kuuluisat näyttelijät |
| torstai 3.4. | klo 13.00–15.00 | Pelitoiminta |
| torstai 10.4. | klo 13.00–15.00 | Suomenkieli ja -kirjallisuus |
| torstai 17.4. | klo 13.00–15.00 | Pääsiäisaskartelua ja -muistelua |
| torstai 24.4. | klo 13.00–15.00 | Liikunnallista toimintaa ja tehtäviä |
| torstai 8.5. | klo 13.00–15.00 | Luonto ja maantiede aiheista ohjelmaa |
| torstai 15.5. | klo 13.00–15.00 | Tietovisailua ja taukojumppaa |
| torstai 22.5. | klo 13.00–15.00 | Aiheena: koulu ja kevätjuhlat |

Huom. pyhäpäivinä ei toimintaa Senioriklupilla.
Lisätietoja: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula, p. 040 635 0361
tai s-postilla anne-mari.kettula@edu.turku.fi.

www.fingerroos.net

Löytävä vanhustyö

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävän vanhustyön ammattilaiset ohjaavat ja tukevat ikääntynyttä asiakaspolun aikana tarvitsemiensa toimintojen tai palveluiden piiriin yksilöllisesti. Palvelu on maksutonta. Tarjoamme palvelua suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Ota yhteyttä: p. 044 975 1757 tai p. 044 975 1750. Lisätietoja saat nettisivuiltamme.

Tavattavissa-aika

Löytävän vanhustyön työntekijä on tavattavissa ilman ajanvarausta tiistaisin klo 12.00–14.00 osoitteessa Brahenkatu 7 C (katutaso). Tule juttelemaan ikääntyneiden asioista, kysymään järjestöjen palveluista ja ikääntyneille suunnatuista toiminnoista.

Tarina-ryhmä

Tarina-ryhmä kokoontuu sunnuntaisin klo 13.00–15.00, osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa. Tarjolla on hyvää seuraa leppoisassa ilmapiirissä. Lisätietoja: p. 044 493 8733. Tule mukaan viihtymään!

Pilke®-RYHMÄTOIMINTA

Ammatillisesti ohjattu ja vertaistukeen perustuva Pilke®-ryhmätoiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Ryhmään tullaan haastattelujen kautta. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan, p. 044 975 1610.

VAPI ry ja Happy House



Ursininkatu 11
p. 040 726 6003

Kaikille avoimessa ja esteettömässä kohtaamispaikka Happy Housessa on arkisin monenlaista ohjelmaa, mm. tiistaisin bingoa, keskiviikkoisin pelikerho sekä torstaisin testataan nippelitietoutta Happy Housen tietovisassa. Tilasta löytyy myös asiakastietokoneet sekä kahvinurkkaus, josta voi ostaa edullisesti juotavaa ja pientä purtavaa. Voit tulla piipahtamaan aukioloaikojemme puitteissa, milloin vain, vaikka rupattelemaan työntekijöiden kanssa tai lukemaan päivän lehden. Tervetuloa!

Keskiviikkoisin klo 12.00–13.00 pelikerho

Pelikerhossa pelataan yhdessä lauta- ja korttipelejä.

Torstaisin klo 12.00–12.45 tietovisa

Testaa nippelitietouttasi Happy Housen mukavassa tietovisassa.

Turun musiikkijuhlat



TURUN MUSIIKKIJUHLAT

Kevään Aurora-konserttisarja

Paikka: Taiteen talon pääsali, 2. kerros, Nunnankatu 4, 20700 Turku

Aurora-konsertteihin on vapaa pääsy.

Lisätiedot: p. 040 826 8001, info@tmj.fi, www.tmj.fi

- **Ti 11.2.2025 klo 19.00 – Risto Lauriala**

Mestarit lavalla: pianomusiikkia 1700-luvun barokista aina 1800-luvun romanttisiin syvyyksiin.

- **Ti 11.3.2025 klo 19.00 – Artsoppa**

Sibelius vs. tekoäly: aitoa Sibeliusta ja tekoälyn luomaa "vale-Sibeliusta".

- **Ti 8.4.2025 klo 19.00 – Sirja Nironen ja Janne Valkeajoki, Sello + hanuri -duo**

Senja Rummukainen: Haavoittunut enkeli

Paikka: Turun Tuomiokirkko, Tuomiokirkonkatu 1, 20700 Turku.

Liput: Normaali 38 € / Eläkeläinen 35 € / Alennettu hinta 18 €

Liput ja lisätiedot: p. 040 5245531, info@tmj.fi, www.tmj.fi

Ma 3.2. klo 19.00 Helmikuun hämärässä, ydintalvella, kutsumme sinut pysähtymään ja hengähtämään. Turun tuomiokirkon ikiaikaiset holvikaaret ja soolosellon syvä, sielukas ääni luovat yhdessä ainutlaatuisen tilaisuuden olla läsnä hetkessä.

Konsertti tarjoaa tilan, jossa aika hidastuu ja musiikki johdattaa kuulijan kauas jokapäiväisistä huolista. Ohjelman teokset vievät sinut matkalle menneestä nykypäivään, barokin harmoniasta modernin musiikin rohkeuteen.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys



Puistokatu 11, Turku

Maaliskuu 2025 kutsuu tiedon ja taidon äärelle Ruusukortteliin.

Kerhotila 2, klo 12.00–13.00

Ma 3.3. **Ompelukone kirjastosta!** Informaatikko Janna Peltola Turun kaupunginkirjastosta kertoo, mitä kaikkea sieltä voi lainata.

Ma 17.3. **Fölissä tulee suuria muutoksia kesällä.** Nonna Järvinen ja Iiris Halsvaha selittävät, miten uusi runkolinjasto toimii.

Ma 31.3. **Ritspiikki-kuoro laulaa ja laulattaa.**

RUNOI JA JUTUI, kirjailija ja runoilija Heli Laaksonen

Ruusukorttelin juhlasalissa ma 24.3.2025 klo 14.00–15.30

Avaus: apulaispormestari Mirka Muukkonen. Musiikki: hanuritaiteilija Toni Perttula.

Tilaisuudet kaikille avoimia ja maksuttomia!

Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)
p. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
www.nivelposti.fi
Toimisto on avoinna ma–ke klo 10.00–13.00

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

Vertaisryhmiä

Vertaisryhmät kokoontuvat Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 15 B

10.3. ja 17.3.2025 klo 16.00–17.00 **Käden ja sormen nivelrikko**

Ohjaaja fysioterapeutti Ina Vihilehti.

Huom! Sama ryhmä kokoontuu kaksi kertaa.

Ilmoittautumiset toimistolle, mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

19.3.2025 klo 17.30 **Faskiakäsittely ja lymfahoito**, fysioterapeutti Axiksesta

7.4.2025 klo 16.30 **Milloin jalkojenhoitajan vastaanotolle?**

Jalkahoitaja Tarja Kosunen, Jalkahoitola Lyhde

Yhteislaulut

Yhteislaulut järjestetään kerran kuussa keskiviikkoisin klo 18.00–19.30

Happy Housessa, Ursininkatu 11 Turku. Osallistumismaksu 2 €, sis. kahvit.

Varaathan tasarahan. Laulamme Pertti Tammisen tai Hannu Mäkilän johdolla.

Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto ja Keijo Salmela.

Kevään yhteislaulut ovat ke 5.3., ke 2.4. ja ke 7.5.2025.

Skipbokaffet

Skipbokaffeilla pääsee pelaamaan Skip-bo-korttipeliä sekä kahvittelemaan

kyhdessä muiden kanssa. Skipbokaffet pidetään yhdistyksen tiloissa

ja ne kokoontuvat kerran kuussa torstaisin klo 10.00–12.00.

Keväällä pelaillaan seuraavina päivinä: 13.2., 13.3., 10.4. ja 15.5.2025.

Yksilövertaistukea nivelvaivoihin

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötalon katutaso

p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi

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

Toimisto on suljettu 13.2.2024.

Kaikille avoimet ja maksuttomat tapahtumat kevät 2025

Yhdistyksen toimistolla:

- Ma 3.2.–26.5. klo 13.00–14.30 Bingo parillisilla viikoilla.
- Ma 10.2.–19.5. klo 10.30–11.30 Tietovisa parittomilla viikoilla.
- Ma 24.2.–19.5. klo 13.00–14.30 Tietoiskuja eri aiheista parittomilla viikoilla.
- Ti 4.2.–27.5. klo 10.00–11.30 Menneitä muistellen parillisilla viikoilla.
- Ke 5.2.–28.5. klo 12.30–15.00 Kädentaidot parillisilla viikoilla.
- Ke 12.2.–23.4. klo 13.00–14.30 Englannin keskustelukerho parittomilla viikoilla.
- To 6.2.–24.4. klo 10.00–11.30 Pelikerho viikoittain.
- To 6.2.–29.5. klo 13.00–14.30 Ikivireät parillisilla viikoilla.

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

- 18.2. klo 13.00–14.00 Syntymäpäiväkahvit tammi- ja helmikuussa syntyneille. Muista ilmoittautua!
- 15.4. klo 13.00–14.00 Syntymäpäiväkahvit maalisi- ja huhtikuussa syntyneille. Muista ilmoittautua!
- 29.4. klo 13.00–14.30 Vappujuhlat. Muista ilmoittautua!

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 4.2.–27.5. klo 11.30–12.15 ryhmä 1 ja klo 12.30–13.15 ryhmä 2 Tuolijumppa liikuntasalissa viikoittain. Molemmissa ryhmissä sama sisältö.
- Ti 25.2. klo 15.00–17.00 Kuntavaalililaisuus. Kahvi ja pulla 3 euroa.
- Ti 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 14.00–15.30 Vanhustuen iltapäivä. Musiikillista ohjelmaa. Kahvi ja pulla 3 euroa.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset, p. 044 536 7741.

Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Eläkkeensaajat VES-Turku ry:n maksuton ja kaikille avoin tapahtuma

Ulkoilutreffit joka torstai vuoden ympäri klo 10–11.10 Turun urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanianskatu 12 yhteistoiminnassa Liiku Lähellä -toiminnan kanssa. Alkulämmittely, kävelyä ja loppuvenyttely. Mahdollisuus harjoitella ulkokuntolaitteilla. Jokainen saa liikkua oman kuntonsa mukaan.

Yhteyshenkilö: Liikuntavastaava Raimo Lähdemäki, p. 045 852 2299.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!

Paikka: Senioritalo Iso-Heikki
Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42)
Aika: torstaisin klo 13.00,
kevään viimeinen kerta poikkeuksellisesti ke 30.4.2025.



Tukenasi ry

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

Kevään 2025 teemoja mm.

- 6.2. **Kehon kiputilojen hoito, kivun syyt ja ongelmat**, kiropraktikko Markus Lehtonen
- 13.2. **Ystävänpäivän etkot**
Turun ammatti-instituutin opiskelijoiden hyvän mielen ohjelman parissa
- 20.2. **Näkö ja muisti**, Jaana Engblom Näkövammaisten liitto
- 27.2. **Muistojen matkalaukku tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta!**
- 6.3. **Ajankohtaista diabeteksestä ja Lounais-Suomen Diabetes ry:n toiminnasta.**
Luennon jälkeen mahdollisuus verensokerin mittaukseen ja henk.koht. keskusteluun.
- 13.3. **Inkontinenssi ja Tena-tuotteet**, Terhi Heiskanen, Tena-kauppa
- 27.3. **Tanssiteatteri ERI esiintyy ja liikuttaa!**
- 3.4. **Varhan palvelut ikäihmisille ja palveluohjaus**
(ikäntyneiden palveluohjaaja tavattavissa luennon jälkeen klo 15 asti)

Huom! Ke 30.4. Lähitorin ja Senioritalo Iso-Heikin yhteinen Vappujuhla

Torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla kokoontuu Liiku lähellä -ryhmä, joka on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Monipuolista liikuntaa.

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

Senioriolkkarin toimintatorstai

Auralan
Setlementti

Torstaisin klo 13.00–15.00
Setlementtiasuntojen olotilassa
Kupittaankatu 63, 20700 Turku
Yhteyshenkilö: Kati Vallenius, kati.vallenius@aurala.fi, p. 050 551 5746

Toiminta voi olla tietovisailua, askartelua, vierailevia ohjelmanumeroita tai mitä vaan (melkein) kävijöiden ehdottamaa. Maksuttomat kahvit on tarjolla aina! Ajantasaisen ohjelman löydät www.aurala.fi/aikuiset/seniorit/kerhot-senioreille.

Kirjaston tapahtumia – jokaiselle jotakin!



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

Celia- ja OmaKirjasto-infot

Turun pääkirjaston aula ma 24.2., 24.3., 28.4. ja 19.5.2025 klo 14.00–15.00.

Tietoa ja tukea Celia-äänikirjapalvelun ja OmaKirjaston käyttöön.

Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi Celian n. 50 000 äänikirjaa. OmaKirjaston kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti.

Virkeä vanhuus -luennot kevät 2025

Turun pääkirjaston Studio

to 20.2. klo 10.00–11.30 **Liikunnan ihmepilleri – kaiken ikää!**

Harri Helajärvi, lääketieteen tohtori & liikuntalääketieteen erikoislääkäri

to 13.3. klo 10.00–11.30 **Keinoja parempaan uneen** / TULE-tietokeskus

to 24.4. klo 10.00–11.30 **Muistisairaudet, ennaltaehkäisy keinoja ja hälytysmerkit**

Hanne Mansala, asiantuntija, Muistiyhdistys

to 22.5. klo 10.00–11.30 **Tasapainon hallinta ja sen harjoittaminen**

Tiina Pitkänen, ikääntyneiden liikunnan ja kuntoutuksen erityisasiantuntija & fysioterapeutti

Lukemisen apuvälineiltapäivä

ti 25.3.2025 klo 13.00–15.00 Turun pääkirjaston Studio

Tilaisuudessa voit tutustua lukemisen apuvälineisiin ja erilaisiin tapoihin lukea.

Pankkipäivät

ma 17.2., 17.3., 14.4. ja 5.5.2025 klo 14.00–15.00 Turun pääkirjaston Studio

Matalan kynnyksen neuvontaa arjen pankkikysymyksiin. Paikalla Osuuspankki, Nordea ja Säästöpankki.

Verenpainemittaus

ma 10.2., 10.3., 14.4. ja 5.5.2025 klo 11.00–13.00 Turun pääkirjaston aula

Seniorijelpin vapaaehtoiset mittaavat verenpaineen maksutta.

Yhteislaulut

to 30.1., 20.2., 13.3., 17.4. ja 22.5.2025 klo 13.30–14.30 Turun pääkirjaston Studio

Allsång på svenska to 27.2 och 24.4.2025 kl. 13.00-14.00

2.1., 30.1. 27.2., 17.4. ja 24.4. yhteislaulut tulevat OmaKirjastoon (www.omakirjasto.fi)

Suvi Suloinen – kaikkien yhteinen kevätjuhla

ma 26.5.2025 klo 13.00–15.00 Turun pääkirjaston piha

Tervetuloa yhteiseen kesän avaukseen kirjastopihalle!

Ohjelmassa mm. musiikkia ja Mellu-vasikan seppelöinti.

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Olavintie 2, 20700 Turku
www.tukenasi.fi

SENIORIPYSÄKKI – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea elämänmuutostilanteisiin

Vertaistuelliset iltapäivät keväällä 2025

- ke 12.3. klo 13.00–14.30
Teema: **Mielekkään elämän löytäminen eläkkeelle siirtymisen jälkeen**
- pe 11.4. klo 13.00–14.30
Teema: **Yksinasuminen leskeytymisen jälkeen**
- ke 7.5. klo 13.00–14.30
Teema: **Muutto eläkeiässä**

Teemallisissa vertaistuellisissa iltapäivissä on mahdollisuus jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia sekä kuulla ja tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia. Tervetuloa! Lisätietoa ja ennakoilmoittautumiset: Päivi Rouvali p. 040 8378 730.

Keskusteluryhmätoiminta

Senioripysäkin terapeuttiset 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 liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika, p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi
Leskien vertaisryhmätoiminta: Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Yksilömuotoinen tuki

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikealta tuntuvan elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tällaisia elämänmuutoksia voivat olla esim. puolison tai läheisen menetys, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle. Tukihenkilö on luotettava 60+ ikäinen vapaaehtoinen, jonka apu on kiireetöntä kohtaamista, keskustelua ja kuuntelua. Tavoitteena voi olla esim. rohkaisu kotoa lähtemiseen, konkreettinen yhdessä tekeminen tai uusiin paikkoihin tutustuminen. Luotettavan vapaaehtoisen tarjoama keskustelutuki tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä syvemmin oman elämän äärelle ja mieltä kuormittaviin asioihin. Tavoitteena on 3–6 keskustelukerran aikana löytää omaan tilanteeseen lisää voimavaroja, uusia näkökulmia, oivalluksia ja toiveikkuutta. Lisätiedot: Katja Tujunen p. 040 5289 103, katja.tujunen@tukenasi.fi.

Turun kaupunginmuseo



Apteekkimuseo ja Qwenselin talo

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

Lisätiedot: www.turku.fi/apteekkimuseo

Avoinna: ti-su klo 10.00–18.00

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

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €

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

- **Talvilomaopastukset** 15.–23.2.2025 klo 14.00
- **Myrkkyluento** 15.3.2025 klo 14.00
- **Aprillia, aprillia opastus** 1.4.2025 klo 16.30
- **Turun Vanhan Musiikki ry:n kevätkonsertti Ruusuja ja okaita** 12.4.2025 klo 18.30
- **Pääsiäisen opastukset** 19.–20.4.2025 klo 14.00
- **Museoiden yö** 17.5.2025 klo 18.00–24.00
- **Elämän ja kuoleman elohopea -näyttely**

Elohopea on myrkyllistä, mutta sillä on pitkä historia myös lääkkeenä.

Erilaisista elohopeaa sisältävistä salvoista ja pillereistä on etsitty apua esimerkiksi ihovaivoihin ja sukupuolitauteihin. Näyttely esittelee elohopean erilaisia käyttötarkoituksia sekä sen matkaa Idrijan kaivoksilta nykyisestä Sloveniasta Turkuun.

Biologinen museo

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

Lisätiedot: www.turku.fi/biologinenmuseo

Avoinna: ti-su klo 9.00–17.00

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

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

- **Luontoviikonloppu** 26.–27.4.2025

Luostarinmäki / Vartiovuori

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

Lisätiedot: www.turku.fi/luostarinmaki

Avoinna: pääsiäisenä 19.–20.4. / 6.5.–1.6.2025 ti–pe klo 9.00–17.00,
la–su klo 10.00–17.00

3.6.–17.8.2025 ti–su klo 10.00–18.00

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

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

- **Luostarinmäen pääsiäinen** 19.–20.4.2025 la–su klo 10.00–16.00
- **Museoiden yö** 17.5.2025 klo 18.00–24.00
- **Kevättä, kakkuja ja kirjallisia tuotoksia -kirjoituspaja ja opastus Luostarinmäellä** 23.5.2025 klo 16.00 ja 24.5.2025 klo 13.00 ja klo 15.00

Turun linna / Satama

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

Lisätiedot: www.turku.fi/turunlinna

Avoinna: ti–su klo 10.00–18.00

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

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

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

- **Turun linnan arkea ja juhlaa -kierrokset** lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12.30.
Katso ajankohdat turku.fi/turunlinna
- **Kuuden Katariinan jäljillä -kierrokset** 5.4.–27.4.2025 lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15.
- **Museoiden yö** 17.5.2025
- **Kruunun väkeä -näyttely**
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

WAM Turun kaupungin taidemuseo



WAM Kilta Galleria Taiteen talossa

Taiteen talo, Nunnankatu 4. Käynti galleriaan sisäpihalta.

Lisätiedot: www.wam.fi

WAMin näyttelytoiminta sijaitsee toistaiseksi Taiteen talon Kilta Galleriassa

WAMin peruskorjauksen ajan. WAM avataan uudelleen syksyllä 2026.

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

- **Jussi Haro** 14.2.–25.5.2025
- **Kuvataidekurssi aikuisille ja nuorille** torstaisin 27.2.–3.4.2025 klo 17.00–19.00
- **Avoin kuvataidetyöpaja** 22.–23.3., 5.–6.4 ja 12.–13.4.2025 klo 12.00–15.00
- **Museoiden yö** 17.5.2025

Tanssin iloa kaikille!

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

TANSSIKURSSIT T-talolla, Vanha Hämeentie 29, Turku

Maanantaisin (13.1.–14.4.2025 välisenä aikana) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

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

TANSSIKURSSIT PYRKIVÄN URHEILUTALOLLA, Tuureporinkatu 2, Turku

Keskiviikkoisin (8.1.–23.4.2025 välisenä aikana) klo 16.00–17.30, KESKITASO

| | | | |
|---------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| 29.1. Fusku 1 | 5.2. Fusku 2 | 5.3. Bugg 1 | 2.4. Rumba Bolero 1 |
| | 12.2. Kävelyjenkka | 12.3. Bugg 2 | 9.4. Rumba Bolero 2 |
| | 19.2. Tango 1 | 19.3. Kävelypolkka | 16.4. Lavablues 1 |
| | 26.2. Tango 2 | 26.3. Hidas lavafoksi | 23.4. Lavablues 2 |

HINNAT Jäsen: 10 €/kerta Jäsenmaksu: 40 €/vuosi.
 Ei-jäsen: 14 €/kerta Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

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

Martin seurakunnan seniorien toiminta



Martin seurakuntatalo, Tempelikatu 1

Lisätiedot seurakuntasihteeriltä sähköpostitse:

sofia.keihas@evl.fi tai p. 040 341 7422

Martin seurakunnan diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan **Martin seurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan**. Kokoonnumme Martin seurakuntatalolla keskiviikkoisin klo 13.00–14.30. Meille on tärkeää ihmisläheisyys ja mahdollisuus tutustua niin keskustellen kuin yhdessä tekemisen kautta. Toimintaan kuuluu hartaus, laulua ja erilaista yhdessä suunniteltua tekemistä. Martin seurakunnan toimintaa myös Uttamalla sekä Hirvensalossa.

Lisätiedot tämän esitteen sivuilta 25 ja 42. Tervetuloa mukaan!

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

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. Maanantait 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5. ja 9.6.2025.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00 Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille! Torstait 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. ja 22.5.2025.

Digiapu auttaa ja neuvo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 26.4., 7.5. ja 21.5.2025.

Terveyspiste kerran kuukaudessa tiistaisin Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. klo 10.00–12.00. Aina mahdollisuus verenpaineen mittauttamiseen, terveysneuvontaa ja keskustelua ja kahvit. Poikkeus: keskiviikko 12.2. klo 12.00–14.00, muutoin tiistait 18.3., 15.4. ja 13.5.2025.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 B

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa; mm. tuolijumppaa, miesten keskustelu-kerho, Iloa Arkeen -kerho ja paljon muuta mukavaa.

Kevään tapahtuma tärppejä mm.

- ti 11.2.2025 klo 12.30–15.30 Iloa Arkeen -kerho
- to 13.2.2025 klo 14.00–15.30 SPR Hyväntekeväisyyskonsertti
- to 13.3.2025 klo 12.00–16.00 Seniorimessut

Tietoa ohjelmista saat Ruusukorttelin ilmoitustaululta, Facebook-sivuilta (Ruusukorttelin hyvinvointikeskus) sekä Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit. Ruusukorttelin avointa toimintaa koordinoivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja SPR Turun osasto.

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

Liikuntapalveluita ikääntyneille



Eväitä arkeen -hyvinvointitapahtuma senioreille

Tiistaina 11.2.2025 klo 12.30–15.30 Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11. Tule tutustumaan mitä kaikkea voit tehdä ja harrastaa omalla asuinalueellasi.

Kohtaa eri alojen asiantuntijoita ja asuinalueesi muita ihmisiä, virkistäydy ja innostu!

Tarjolla muun muassa:

- muusikko Timo Rautala esiintyy ja laulattaa
- hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä tietoiskuja
- toimintakykytestausta ja liikuntaryhmiin tutustumista

Lisäksi monipuolisia neuvontapisteitä, jossa esittelijöinä mm. kaupungin, yhdistysten, järjestöjen ja pelastuslaitoksen ikääntyneiden palvelujen edustajia. Lämpimästi tervetuloa oman aikataulun mukaan! Ei ilmoittautumista.

Huom! Lounasmahdollisuus klo 11.00–13.00.

Lisätiedot: p. 050 554 6218.

Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa! Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoille ja heikompitoimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Kevätkausi ajalla 13.1.–2.5.2025 (ei 17.–21.2., 17.4., 30.4.2025 tai arkipyhinä).

Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)

ti klo 11.30–12.30, ke klo 13.15–14.15 (ei 12.3.) ja to klo 11.00–12.00,

onsdagens instruktör talar också svenska.

Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32 A)

ma 13.30–14.30 sekä to ja pe klo 13.00–14.00

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11),

ma ja ke klo 11.00–11.45 ja 12.00–12.45 sekä pe klo 10.30–11.15 ja 11.30–12.15

Ma klo 12.00 ja pe klo 11.30 alkavat ryhmät soveltavia.

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

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

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

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

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

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

Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään

Kupittaaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 9.5. klo 9.00–13.00 välillä!

Ikääntyneillä on nyt loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa he ovat ja miten he voivat jatkossa pitää huolta kunnostaan. Ikääntyneiden testipäivässä pääsee ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa tasapainosta, lihasvoimasta ja liikkumiskyvystä. Lisäksi osallistuja saa yksilöllistä neuvontaa kotiharjoitteluun, liikunnan harrastamiseen sekä ravitsemusasioihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Testit sopivat vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastavalle. Myös täysin liikuntaa harrastamattomat ovat erittäin tervetulleita. Mukaan tarvitaan vain joustavat vaatteet ja juomapullo. Kilometrin kävelytesti toteutetaan ulkona, joten otathan hyvät kävelykengät ja säähän sopivan vaatetuksen. Rohkeasti mukaan! Lisätietoa: turku.fi/ikaantyneidentestipaiva, p. 050 554 6224.

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

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

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa ilon kautta lämpimässä vedessä.

Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain muusta syystä pysty osallistumaan yleisiin vesijumppiin.

Vesijumpassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi.

Osallistuminen: 52,50 € kausi, 31,50 € puolikausi. Ilmoittautuminen: p. 050 594 7207.

+65 discot Taide- ja toimintatalo Vimmassa

Aurakatu 16, 20100 Turku. Lisätiedot: janna.peltola@turku.fi

28.2. klo 13.00–15.00 (lippuja jaossa 3.2. alkaen)

Huom! Disco vaatii

28.3. klo 13.00–15.00 (lippuja jaossa 3.3. alkaen)

maksuttoman pääsylipun.

2.5. klo 13.00–15.00 (lippuja jaossa 1.4. alkaen)

Lippuja jaossa oheisen aikataulun mukaisesti pääkirjastossa sekä Varissuon ja Runosmäen kirjastoissa. Järj. Turun kaupunki & Turun Lähimmäispalveluyhdistys ja Turun Siskot ja Simot.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Liiku lähellä



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

Mäntymäki / Samppalinna: Ke klo 15.00–15.45.
Tuolijumppaa Avustajakeskuksen tiloissa, Itäinen Pitkäkatu 68.

Martti / Itäranta: Ma klo 14.00–14.45.
Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan, esim. helppoa jumppaa, tasapainoharjoituksia jne. Manilla, Itäinen rantakatu 64.

Vähäheikkilä / Majakkaranta: Ti klo 11.15–12.15.
Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan, esim. helppoa jumppaa, tasapainoharjoituksia jne. Energy, Vähäheikkiläntie 56 C, 2. krs.

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 Seniorijelppissä on digiopastusta 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!

Keskiviikkoisin on terveyspäivä, verenpaineen-, sokerin- ja kokonaiskolesterolin mittausta!

Torstaisin on palveluneuvontapäivä, ajanvarauksella.

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa



Yleisökaraoke Kerttulissa

Hovioikeudenkatu 3, 20500 Turku, juhlasali
Tilaisuudet ovat maksuttomia. Karaoke kuuluu kaikille!
Tervetuloa!

Tiistaisin 11.2., 11.3. ja 8.4.2025 klo 13.00–15.00

varha



Turun tuomiokirkkoseurakunta



Turun
tuomiokirkko-
seurakunta

Lisätietoa eläkeläisille suunnatuista tapahtumista:

www.turunTuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa → seniorit

www.turunTuomiokirkkoseurakunta.fi/toimintaa → nuorekkaat eläkeläiset

tai sähköpostitse tuomiokirkko.diakonia@evl.fi, p. 040 3417 582

Tiistaitreffit, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

- ti 4.2. klo 14.00 **Virtaa eläkeikään**,
Mika Mulari, yleisläketieteen ja geriatrian erikoislääkäri
- ti 4.3. klo 14.00 **Suhteellinen elämä**, piispa Mari Leppänen
- ti 8.4. klo 14.00 **Turkua korteilla kiertäen**, postikorttikeräilijä Seppo Louhivuori

Yxinasuvat 65+ Kuukausittain erilaisia retkiä ja muuta toimintaa yksin asuville yli 65-vuotiaille. Esimerkiksi ma 17.3.2025 retki Laitilaan, jossa tutustumme mystiseen Louhenlinnaan ja poikkeamme Laitilan kirkossa. Lähtö klo 11, Eerikinkatu 3 edestä. Retken hinta 50 €. Retki ei ole esteetön. Ilmoittaudu 3.3. mennessä: <https://urly.fi/3Fi8>

Tuolijumppa eläkeikäisille, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros. Joka toinen keskiviikko klo 13.00–13.45. Maksuton. Kevään kokoontumiset: 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4. ja 14.5. Et tarvitse erityisiä välineitä – rento, mukava asu riittää.

Vuorikodin keskiviikkokerho, Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

Eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahittelua (2 €) ja hartaus-hetki. Kokoontumiset keskiviikkoisin 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4. ja 23.4. klo 13.00–14.30.

Lounastreffit. Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä.

- ti 11.2. klo 12.30 Ravintola Blanco, Aurakatu 1
- ti 11.3. klo 12.30 Ravintola Naakka, Eerikinkatu 3, 2. kerros
- ti 15.4. klo 12.30 Ravintola Trattoria Wiklund, Eerikinkatu 12, 2. kerros

Leskien juttutuokiot, Tuomiokirkkoseurakunnan kokoussali, Eerikinkatu 3, 2. kerros

Leskien juttutuokiassa keskustelemme yksinjäämisen monista näkökulmista.

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

Kokoontumiset maanantaisin 3.2., 24.2., 17.3. ja 7.4. klo 11.30.

Lausteen Lähiötupa – alueolohuone kaikille lähialueen asukkaille



Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

Yhteyshenkilö: Nina Pietikäinen, p. 044 493 8733, nina.pietikainen@fingerroos.net

NAAPURUSTOKAHVIT

Maanantaisin klo 11.00–13.00 Lausteen Lähiötuvalla

Ihan kaikille avoin tilaisuus joka maanantai Lausteen Lähiötuvalla. Maksuttoman kahvittelun ohessa jutellaan muuten vaan, jaetaan tietoa lähialueen tapahtumista tai voit esim. kysyä neuvoa johonkin pulmaasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan olla paikalla koko kaksituntisen. Myös muiden toimijoiden järjestämää ohjelmaa, seuraa ilmoitustaulua tai Facebook-sivua: Lausteen lähiötupa.

SENIORIOLKKARIN KESKIVIKKOKERHO

Keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 Lausteen Lähiötuvalla

Auralan
Setlementti

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

Senioriolkkarissa pelataan, tietovisaillaan, keskustellaan, juodaan iltapäiväkahvit – mitä milloinkin. Toimintaa suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa. Maksuton. Ajantasaisen ohjelman löydät: aurala.fi/aikuiset/seniorit/kerhot-senioreille.

Liikuntapalveluita ikääntyneille



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

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

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Seniorivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla (Kraatarinkatu 4)

maanantaisin klo 10.00–11.00 ajalla 13.1.–28.4.2025 (ei 17.2., 21.4.)

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Varissuon kirjaston lukuretriitti



Varissuon kirjasto, Nisse Kavon katu 3, 20610 Turku
kirjasto.varissuo@turku.fi, p. 02 262 0777

Lukuretriitti to 13.3., 20.3. ja 27.3. klo 9.00–10.30

Maaliskuussa 2025 kolmena torstaiamuna Varissuon kirjastoon voi tulla lueskelemaan ennen kirjaston avautumista. Lukuretriittien alussa kirjastonhoitajat suosittelevat lyhyesti muutamaa valitsemaansa kirjaa. Sen jälkeen osallistujat lukevat kaikessa rauhassa mitä vain haluamaansa tekstiä. Lopuksi kokoonnutaan yhteen ja kukin voi halutessaan kertoa lukemastaan – odotusta tai velvollisuutta siihen ei ole.

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin Vanhusneuvosto alueella

Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto

ke 14.5. klo 9.30–11.00 Lausteen Kirjurinaukiolla ja klo 13.00–14.30 Varissuon Akselin piha-alueella. Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen.

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4 ja Turun kaupungin Vanhusneuvostosta sivulta 54.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Lauste: Pe klo 10.00–11.00 monipuolista liikkumista toiveiden mukaan, mm. kevyttä jumppaa, pelailua ym. Lausteen seurakuntakodin tiloissa, Maistraatinpolku 1.

Varissuo: Ti klo 9.30–10.15 helppoa jumppaa, pelailua ym. toiveiden mukaan. Majanummen toimitalolla (Hintsankuja 4).

Liiku lähellä



Liikuntapalveluita ikääntyneille



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

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

Skanssi-Uittamon alueella ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman kuntosalilla (Karviaiskatu 7)
 - Uittamon kuntosalilla (Kannuskatu 5)
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa! Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Kevätkausi ajalla 13.1.–2.5.2025 (ei 17.–21.2.).

Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTasryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7) ti klo 13.00–13.45.
- Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Seniorivuoro Petreliuksen kuntosalilla (Ruiskatu 2) keskiviikkoisin klo 15.00–16.00 Petreliuksen uimahallin kuntosalilla ajalla 15.1–23.4.2025 (ei 19.2.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. **Ledaren talar också svenska.** Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke, p. 050 554 6224.

Senioriolkkarin Skanssin ryhmä

**Auralan
Setlementti**

Maanantaisin klo 13.00–15.00

Skanssinkatu 24 (YH-kodit yhteistila, ovi talon päädyssä)
Yhteyshenkilö Kati Vallenius, kati.vallenius@aurala.fi tai p. 050 551 5746

Kahvitellaan, tietovisaillaan, jaetaan tietoa alueen ajankohtaisista asioista ja jutellaan muuten vaan. Tervetuloa mukaan! Maksuton. Ajantasaisen ohjelman löydät osoitteesta aurala.fi/aikuiset/seniorit/kerhot-senioreille.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Ilpoinen: Ma klo 12.00–12.45 kevyttä jumppaa ja pelailua toiveiden mukaan Ilpoisten kirjastolla (Lauklähteenkatu 13).

Koivula: Ke klo 10.30–11.15 tasapainoharjoituksia ja muuta monipuolista liikkumista Koivulan seurakuntakodin tiloissa (Sävelkuja 3).

Skanssi: Pe klo 9.30–10.30 kauppakeskuskävely ja helppoja lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia. Kokoontuminen Kauppakeskus Skanssin Tokmannin sisäänkäynnin vieressä 1. krs.

Uittamo: Ke klo 11.45–12.30 monipuolista liikkumista, mm. tasapaino- ja lihaskuntoharjoituksia Uittamon seurakuntakodilla (Rusthollinrinne 1).

Vasaramäki: Ke klo 10.00–10.45 tuolijumppaa ja tasapainoharjoituksia. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1 (Karviaiskatu 7).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Martin seurakunnan seniorien toiminta



Martin-seurakunta

Uittamon seurakuntatalo (Rushollinrinne 1)

Lisätiedot seurakuntasihteeriltä sähköpostitse
sofia.keihas@evl.fi tai puhelimitse, p. 040 341 7422

Martin seurakunnan diakoni Erja Viherkoski, p. 040 341 7128

Toivotamme alueen seniorit lämpimästi tervetulleeksi mukaan Martin seurakunnan eläkeläisille suunnattuun toimintaan. Uittamon seurakuntatalolla eläkeläisille suunnattua toimintaa on keskiviikkoisin klo 13.00–14.30. Meille on tärkeää ihmis-läheisyys ja mahdollisuus tutustua niin keskustellen kuin yhdessä tekemisen kautta. Toimintaan kuuluu hartaus, laulua ja erilaista yhdessä suunniteltua tekemistä.

Martin seurakunnan toimintaa myös Martissa sekä Hirvensalossa. Martin srk-toimintaa löytyy myös sivuilta 16 ja 42. Tervetuloa mukaan!

Turun Seudun Hengitysyhdistyksen toimintaa

Bastioninkatu 4, 20730 Turku

Viikoittaiset liikuntaryhmät 11.5.2025 asti

- maanantaisin Jooga klo 16.30–18.00
- maanantaisin Kehonhuolto klo 18.15–19.15
- tiistaisin Vatsatanssi klo 18.00–19.00
- keskiviikkoisin MemoDance klo 17.00–18.00
- torstaisin Tuolijumppa klo 12.00–13.00

Hyvä sisäilma -luento keskiviikkona 5.2.2025 klo 18.00.

Asiantuntijana Hengitysliiton sisäilma-asiantuntija Kirsi Säkkinen.

Luennon jälkeen mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Ilmoittautuminen 31.1.2025 turunseutu@hengitysyhdistys.fi tai p. 040 5934 047.

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Yleisökaraoke Mäntyrinteessä

Virvoituksentie 5, 20720 Turku, juhlasali

Tilaisuudet ovat maksuttomia.

Karaoke kuuluu kaikille!

Tervetuloa!

Torstaisin 13.2., 13.3. ja 10.4.2025 klo 13.00–15.00



varha



Kortteliklubi



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Kortteliklubissa on monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille.



Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00.

Kevään viimeinen kokoontuminen on 19.5.2025.

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



Tiedustelut: p. 040 940 1251.

Lauluiltoja Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa



Turun Karaokeklubi

Turun Karaokeklubi järjestää lauluiltoja kulttuurikummeina Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7, 20720 Turku) kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille. Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina. Lauluillat maanantaisin 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.2025 klo 17.00–19.00.

Boccian peluuta Lehmusvalkamassa



Eläkkeensaajat VES-Turku ry

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7
Yhteyshenkilö Boccian peluussa Martti Pyhältö, p. 0400 823 618.

Eläkkeensaajat VES-Turku ry pelaa bocciaa Lehmusvalkamassa, Karviaiskatu 7, tiistaisin klo 16.30–18.30, kaikille avoin. Kesätauolle jääetään 29.4.2025 pelikerran jälkeen.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7. Bussit 9 ja 12 sekä palvelulinja.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa, mm. runopiiri, boccia, senioritanssia, jumppaa ja seurustelua, digiopastusta ja paljon muuta mukavaa.


Kevään tapahtumatärppejä mm.

ma 3.3.2025 klo 13.30 Runopiirin esitys "Tilhiparvi hyppää pihlajaan" juhlasalissa
ti 18.3.2025 klo 14.15–15.00 Kulttuuritekoja ry:n laulullinen tuokio juhlasalissa
Tietoa muista ohjelmista saat Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta, Facebook-sivuilta (Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus) sekä Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit

Lehmusvalkaman avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry. Meidät löydät Lehmusvalkaman aulasta, tapahtumainfo-pisteeltä ma ja ke klo 10.00–15.00. Voit ottaa yhteyttä myös sähköpostitse: lehmusvalkamaturku@gmail.com.

Maarian seurakunnan eläkeläistoimintaa



Runosmäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9 
 (käynti seurakunnan tiloihin Friskinpolulta ovesta E2)
 Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniantyön päivystysnumerosta
 ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 3417 495 tai sähköpostitse, maaria.diakonia@evl.fi.

Eläkeläistoimintaa

Ystävöntupa

maanantaisin klo 13.00–15.00, vuoroviikoin tuoli- ja aivojumbppaa tai vaihtelevaa ohjelmaa ja hartaus. Kahvimaksu 2 €. Kevätkausi päättyy ma 19.5.2025

Kaikille avoin yhteislaulutilaisuus

Kerran kuussa maanantaisin klo 13.00–14.00 24.2., 24.3., 14.4. ja 19.5.2025
 Lauletaan yhdessä kanttorin johdolla tuttuja hengellisiä lauluja ja virsiä – opitaan myös uusia!

Asahi-terveysliikunta-ryhmä

torstaisin klo 13.00–14.00.
 Osallistumismaksu 2 €/krt. Kevätkausi päättyy to 15.5.2025

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Yleisökaraoke Runosmäen vanhuskeskuksessa

Varusmestarintie 14, 20360 Turku, juhlasali
 Tilaisuudet ovat maksuttomia.
 Karaoke kuuluu kaikille!
 Tervetuloa!

Keskiviikkoisin 12.2., 12.3. ja 9.4.2025 klo 13.00–15.00



varha



Turun Seudun Nivelyhdistys

Avoin yleisöluento ti 11.2.2025 klo 17.30–18.30

Psykologi Pirkko Lahti: Elämältä se maistuu – arjen voimavarat.
 Monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9, käynti Friskinpolulta, ovi E2.
 Katso luento myöhemmin: www.nivelverkko.fi.
 Järjestäjänä Nivelyhdistys ja Maarian seurakunta.



Muistiluotsi, Hyvät Tyypit -ryhmä



Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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

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

Ryhmä kokoontuu kevätkaudella 2025 joka toinen viikko

tiistaisin klo 13.00–14.30. Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla, 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.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Liiku lähellä



Pallivaha / Kärsämäki: Ma klo 14.00–15.00 Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan. Kokoontuminen Rientolassa (Pulmussuonkatu 86).

Raunistula / Pohjola: Ti klo 12.00–12.45 Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan. Auralan kansalaisopiston tiloissa (Satakunnantie 10, käynti Louhenpolun kautta).

Runosmäki: Ti klo 15.00–15.45 Jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan. Runosmäen vanhuskeskus, juhlasali, Varusmestarintie 14.

Liikuntapalveluita ikääntyneille

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

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

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

- Impivaaran uimahallilla (Uimahallinpolku 4)
 - Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla (Varusmestarintie 14)
- Ilmoittautuminen ja lisätiedot: www.turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat tunnit sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoilla ja heikompi toimintakykyisille. Niihin voi osallistua myös kävelyn apuvälineitä käyttävät (rollaattori, keppi). Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimassaolokortilla. Kevätkausi ajalla 13.1.–2.5.2025 (ei 17.–21.2., 17.4., 30.4. tai arkipyhinä).

Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Runosmäen vanhuskeskuksen juhlasalissa (Varusmestarintie 16) ma klo 13.30–14.30
 - Impivaaran uimahallin liikuntasalissa (Uimahallinpolku 4) ma klo 11.00–11.45 ja 12.00–12.45, ti klo 11.00–12.00 (soveltava ryhmä), ke klo 14.00–15.00, pe klo 11.15–12.15 ja 12.30–13.30
 - Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1) ti klo 13.00–14.00 ja to klo 11.00–12.00
- Lisätiedot: www.turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Boccia ja curling -ryhmä (Impivaara)

to klo 13.30–15.00, 24.4.2025 saakka Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4). Omatoiminen, maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi istuen tai seisten.
Lisätiedot: p. 050 554 6222.

Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara)

torstaisin klo 10 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4)
Kevennetty 30 min. kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistuminen 3,20 €/krt tai 28 €/10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori, kausi-, sarjalataus tai kertamaksu)
Ilmoittautuminen: www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumpat

Liikunnan iloa Soveltavalla Laviksella!

Keskiviikkoisin klo 9.30–10.15 Impivaaran uimahalli, Liikuntasali Kekkuri (Uimahallinpolku 4). Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat opitaan pikkuhiljaa ilon kautta ja askeleet sovelletaan itselle sopiviksi. Osallistuminen 3,20 €/krt tai 28 €/10 krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, kausi- sarja- tai kertamaksu).
Ilmoittautumiset: www.impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/ohjattuliikunta
Lisätiedot: p. 050 594 7207.

Äijäkerho

Runosmäen Riimissä (Piiparinpolku 19)
Tiedustelut: p. 040 940 1251

Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00.

Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa lähialueen miehille. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii. Kevään viimeinen kokoontuminen on 22.5.2025.



VARJOSTA
VALOON



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Liikuntapalveluita ikääntyneille



Seniorivuoro Paattisten aluetalon kuntosalilla (Paattistalonkatu 1)

keskiviikkoisin klo 9.30–11.00 ajalla 15.1.–23.4.2025 (ei 19.2.).

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana.

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

Seniorivuoro Jäkärän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9)

tiistaisin klo 14.00–15.30 ja torstaisin klo 11.00–12.30 ajalla 14.1.–29.4.2025

(ei 18.2., 20.2. ja 17.4.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Muistathan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaan.

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

Yhteisöllistä harrastustoimintaa Maarian kylätalolla



Maarian
kyläyhdistys ry

Arkeologinkatu 4, 20460 Turku

www.facebook.com/Maariankylatalo, www.pohjoisturku.fi

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

Helena Levonmaa, p. 044 759 6015, helena.levonmaa@fingerroos.net

Maarian kylätalo on koko Pohjois-Turun alueolohuone. Tarjolla on monipuolista

ja pääasiassa maksutonta toimintaa. Viikoittain Kylätalolla on ohjelmassa mm.

kyläkahvit ja monia yhteisiä liikunta- ja harrastehetkiä. Iso osa toiminnasta on

vapaaehtoisten järjestämää. Tervetuloa uudet ja vanhat tutut Kylätalolle!

Kurkkaa tarkemmat tiedot Facebookista tai www.pohjoisturku.fi tai kysy lisää!

SPR Maaria–Paattisten osasto



Jäkärän puistokatu 18, 20460 Turku

p. 040 754 3990 (aukioloaikoina)

merja.nurmio@osasto.punainenristi.fi

Myötävulessa **Hyvinvointikahvila ja kirpputori** avoinna to klo 10.00–13.00.

Poikkeaa meil. Tul kaffel ystävien seuraan!

Maarian seurakunnan eläkeläistöimintää



Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniantyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10.00–11.00, p. 040 3417 495 tai sähköpostitse maaria.diakonia@evl.fi

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Joka torstai klo 11.30–12.15. Jumpan maksu 2 €. Kevätkausi päättyy 15.5.2025.
Ohjaaja: Arja Oinonen

Moisiontupa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Kerran kuussa torstaisin klo 13.00–15.00 yhdessäolon, ohjelman ja kahvitte-
lun merkeissä, Moisiontupa 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.2025.

Aikuisten askarteluryhmä, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen tiistai klo 12.00–15.00 parittomat viikot. Kevätkausi päättyy 6.5.2025.
Ohjaaja: Merja Jalonen

Maarian senioripäivä Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Tiistaina 20.5.2025 alkaen klo 12.

Paattisten seurakuntatalo



Paattistentie 857. Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, p. 040 3417370

Seniorijumppa joka toinen keskiviikko klo 10.00–11.00.
Kevätkauden viimeinen kerta on 16.4.2025. Maksuton.

Senioreiden olohuone joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30, kahvimaksu 2 €.
Kevätkauden viimeinen kerta on 9.4.2025.

Liiku lähellä -ryhmät

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

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Maaria ja Jäkärkä (Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4):
Ke klo 10.00–12.00 yhteistä ulkoilua ja lenkkikahvit
To klo 10.30–11.30 kehonhuoltoryhmä

Liikuntapalveluita ikääntyneille

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

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

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1)

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

Seniorivuoro Aunelan palloiluhallin kuntosalilla (Opintie 1)

maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30.

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella. Muistathan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaasi.

Ilmoittaudu mukaan: p. 0400 915 100 (vertaisohjaaja).

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

Seniorivuoro Pansion kuntosalilla

torstaisin klo 10.30–12.00 ajalla 16.1.–24.4. (ei 20.2. ja 17.4.).

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi.

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

Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Muistathan ottaa Seniorirannekkeen voimassaolokortin mukaan.

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

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin Vanhusneuvosto alueella

Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto

torstaina 10.4.2025 klo 9.30–11.00 K-Market Pernon edustalla.

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

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4 ja Turun kaupungin Vanhusneuvostosta sivulta 54.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Härkämäki: Ti klo 14.00–14.45 sisäliikuntaa toiveiden mukaan
As. Oy Pirttikarin kerhohuone (Viskarinpolku 7).

Jyrkkälä: Ti klo 15.15–16.00 monipuolista liikkumista toiveiden mukaan,
sisätila käytössä. Kokoontuminen: Bertan olkkari (Jyrkkälänkatu 2, B-rappu).

Liiku lähellä



TURKU



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia ja maksuttomia tapahtumia

Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa

Vanha Hämeentie 105.

Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €. Lisätietoja tapahtumista p. 040 681 4965. Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme sekä osoitteessa www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat.

Esimerkkejä kevään 2025 tulevista tapahtumista:

- **Ti 11.2. klo 13.00–14.30 Minä rennosti tasapainossa.**
Katsotaan yhdessä asiantuntijaluento verkosta. Sen jälkeen Nivelyhdistyksen vapaaehtoiset ohjaavat keskustelua tasapainosta ja sen ylläpidosta.
- **Pe 14.2. klo 13.00–14.30 Omaishoitokeskuksen 20-vuotissyntymäpäiväjuhlat.**
- **To 27.2. klo 13.00–14.30 Omaishoidontuki ja tukipalvelut Varhassa.**
Varsinais-Suomen hyvinvointialueen omaishoidonohjaaja kertoo mm. palkkioluokista, kriteereistä ja omaishoitajan tukipalveluista. Myös etänä.
- **To 20.3. klo 13.00–14.30 Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy.**
Tervetuloa musiikintäyteiseen iltapäivään tuttujen laulujen pariin!
- **Pe 28.3. klo 13.00–14.30 Monipuoliset kirjastopalvelut paikan päällä sekä kotisohvalta käsin.** Turun Kaupunginkirjaston informaattikko Janna Peltola luennoi. Myös etänä.
- **Ti 8.4. klo 13.00–14.30 "Rakas kotiseutu".**
Raisienseudun Lausujat ry esittää lyhennelmän esityksestä "Rakas kotiseutu – Runokuvia Raisiosta", jonka on ohjannut näyttelijä, teatteri-ilmaisunohjaaja Inkeri Kivimäki.
- **Ti 6.5. klo 13.00–14.30 Mitä tapahtuu, kun omaishoito ja kotihoito ei riitä?**
Luennoimassa Varhan omaishoidon ohjaaja. Myös etänä.
- **Ma 12.5. klo 13.00–14.30 Laulukuoro Hovisiskot esiintyy.**

Liikkuva resurssikeskus ja Turun kaupungin Vanhusneuvosto alueella

Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnattu neuvonta-auto

to 24.4. klo 9.00–11.00 Tampereentien Prisman edustalla.
Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen.

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4 ja Turun kaupungin Vanhusneuvostosta sivulta 54.

Jumppalassa jumpataan 14.5.2025 asti!

Turun Urheiluliitto/Voimistelijaosto
Jumppala, Emmauksenkuja 2, 20380 Turku

7 € Kertamaksu aamutunnit / 10 € Tanssitaan!

70 € kausi: sisältää kaikki Senioriklubi-tunnit

Tarjoamme myös kahvin/teen keskiviikko- ja torstaiamutuntien jälkeen. Hyvässä seurassa keho ja mieli virkistyy! Tervetuloa mukaan! Lue lisää: www.voli.fi/seniorit
Aikuisten ryhmäliikuntavastaava: Mari Vuorenmaa, p. 040 164 7244.

Ma klo 10.00–10.45 **Kuntopiiri senioreille**

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

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

To klo 9.15–10.00 **Perusjumppa senioreille**

To klo 10.15–11.00 **Kuntopiiri senioreille**

To klo 16.45–17.30 **Tanssitaan!**

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

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.

Perusjumpassa jumpataan ilman musiikkia sekä vaikeita askelkuvioita. Tunti sopii erinomaisesti miehille, toki naisetkin ovat jumppaan tervetulleita! Tunnilla hyödynnetään jumppakeppiä.

Tanssitaan!-tunnilla tanssitaan esimerkiksi valssin, humpan, jenkan, jiven, tangon, foksen tai rockin tahtiin. Mukana myös sekä variaatioita latinorytmeistä kuten salsa, cha cha, rumba tai samba.

Pe klo 13.00–13.45. **UUTUUS! Maksuton Liiku lähellä -ryhmä Jumppalassa**
Matalalla kynnyksellä monipuolista sisäliikuntaa ryhmän toiveiden mukaan.

Nummen ryhmä

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30
Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22).
Tiedustelut: Jenni Majasuo p. 040 940 1251.



VARJOSTA
VALOON



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Ohjelma suunnitellaan kävijöiden näköiseksi.

Järjestämme mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja.
Tervetuloa iloiseen porukkaan! Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla juuri silloin kun itsellesi sopii. Kevään viimeinen kokoontuminen on 21.5.2025.

Turun kaupunginmuseo



Kuralan Kylämäki / Kohmo

Avoinna 13.5.–3.8. ti–su klo 10.00–18.00 sekä tapahtumien aikana.

Kuralan Kylämäkeen on vapaa pääsy.

Työpajoihin ja kursseille erilliset osallistumismaksut.

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

Lisätiedot: turku.fi/kuralankylamaki

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

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

- **Taitotiistait** tiistaisin klo 13.00–17.30
- **Kylämäen keramiikkakerho** 22.–23.2., 29.–30.3.2025 klo 13.00–17.00
- **Hiihtolomapäivät** 19.–20.2.2025 klo 11.00–16.00
- **Laitetaan pääsiäistä!** 11.–13.4.2025 pe klo 9.00–14.00, la–su klo 11.00–17.00
- **Valokuvaa kahvipaketilla! -neulanreikäkameratyöpaja** 26.–27.4.2025 klo 13.00–17.00
- **Perinteinen kesälätsä -ompelukurssi** 3.–4.5.2025 klo 10.00–15.00
- **Kesämuotia 50-luvun tyyliin -ompelukurssi** 23.4.–28.5.2025 keskiviikkoisin klo 17.00–20.00
- **Suvimarkkinat** 18.5.2025 klo 11.00–16.00

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Halinen: Pe klo 13.00–13.45 jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan. Jumppala (Emmauksenkatu 2).

Hannunniittu: Ma klo 14.30–15.15 kevyttä jumppaa ja tasapainoharjoituksia. Omaishoitokeskus (Vanha Hämeentie 105).

Itäharju / Jaani: Ke klo 10.30–11.15 jumppaa ja muuta kivaa liikkumista toiveiden mukaan. Jaanin seurakuntakodin tiloissa (Karjakuja 75).

Liiku lähellä



TURKU



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Auralan Setlementti – kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

Auralan
Setlementti



Satakunnantie 10/Louhenpolku 3, 20100 Turku
P. 050 316 7702 (toimisto)
www.aurala.fi

NAAPURUSTOKAHVIT

tiistaisin klo 10.00–12.30 Auralan olohuoneella
Maksuttomille kahveille kokoonnutaan viikoittain opistorakennuksen aulatiloiissa. Joskus myös pientä ohjelmaa. Poikkea käymään ja katsomaan, minkälaista juttuseuraa löytyisi.

MUSAKLUBI

torstaisin klo 9.30–11.00 Aurora-salissa
Kuunnellaan, keskustellaan ja muistellaan jaettujen toivemusiikkien parissa.

AURALAN PARLAMENTTI

maanantaisin klo 13.00–14.30 Aurora-salissa
Parlamentti keskustelee ajankohtaisista asioista itse valituin teemoin.

AURALAN SENIORISINKUT 60+

perjantaisin klo 13.00–15.00 Aurora-salissa
Tämä aktiivinen porukka toimii ympäri vuoden ja tapaa myös Auralan seinien ulkopuolella. Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain.

Kevään retkiä ja tapahtumia sekä kansalaisopiston kurssit ja muut ajankohtaiset asiat löydät osoitteesta aurala.fi/seniorit tai opistorakennuksen aulan ilmoitustaululta. Katso myös maksuton digitukemme Digiopastus-sivuilta.

Nätinummen ryhmä

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00–15.30
Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa.
Tiedustelut: Jenni Majasuo p. 040 940 1251.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Alkuun on klo 14.00–14.30 **Liiku lähellä -ryhmän liikuntahetki**, jonka jälkeen jatketaan **mukavaa yhdessäoloa**.

Iloisessa porukassa mm. visailaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Järjestämme myös mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla, kun sinulle sopii. Kevään viimeinen kokoontuminen on 21.5.2025.

Liikuntapalveluita ikääntyneille



Seniorirannekkeen KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunneilla pääset kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa! Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävät tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella / Seniorirannekkeen voimasaolokortilla. Kevätkausi ajalla 13.1.–2.5.2025 (ei 17.–21.2. eikä 30.4.)

Länsikeskuksen alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:

- Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16) ke klo 10.00–11.00
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

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

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

Länsikeskuksen alueella ryhmiä tarjolla:

- Movet-kuntokeskus (Satakunnantie 105)
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Soveltuu myös apuvälineen käyttäjille. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

Hepokulta: Ma klo klo 12.30–13.15 monipuolista sisäliikuntaa Hepokullan Lämpö Oy:n tiloissa (Jahtilähteenkatu 6).

Kauppakeskus Länsi1: Ma klo 10.45–11.30 kevyttä jumppaa ja kävelyä. Kokoontuminen Kauppakeskus Länsi1:n ala-aulassa.

Suikkila: Ma klo 9.30–10.15 monipuolista liikkumista toiveiden mukaan Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Maarian seurakunnan eläkeläistöimintää



Toimintaa koskevat tiedustelut diakoniantyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10.00–11.00
p. 040 3417 495 tai sähköpostitse maaria.diakonia@evl.fi

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23

Hepokullan Sukkaset -ryhmä

Joka toinen maanantai klo 13.00–14.30, parittomilla viikoilla.
Tehdään kastesukkia sekä sukkaa diakonian tarpeisiin. Langat seurakunnasta.
Kevätkausi päättyy 19.5.2025.

“Hepparin Kaffila”

Joka toinen maanantai klo 13.30–15.00, parillisilla viikoilla.
Iltapäivän kahvihetki, vapaamuotoista ohjelmaa ja yhdessäoloa.
Kevätkausi päättyy 12.5.2025.

Hepokullan tuolijumppa

Joka tiistai klo 12.30 (kesto 45 min) Jumpan maksu 2 €.
Parillisilla viikoilla jumpan jälkeen kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.
Kevätkausi päättyy 13.5.2025.

Kanttorin laulajaiset

Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.00 kanttori Tero Niemi laulattaa,
juodaan myös kahvit. Kokoontumiset: to 13.2., to 13.3., to 10.4.2025.

Turun KaraokeKlubi ry laulattaa

Yleisökaraoke Liinahaassa
Liinahaankatu 17, 20320 Turku, juhlasali
Tilaisuudet ovat maksuttomia.
Karaoke kuuluu kaikille!
Tervetuloa!

Perjantaisin 14.2., 14.3. ja 11.4.2025 klo 13.00–15.00



varha



Liikuntapalveluita ikääntyville



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

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

Alueella ryhmiä tarjolla:

- Suvituuli, Suvilinnantie 2

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

Seniorivuoro Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2)

maanantaisin ja torstaisin klo 12.00–13.00 sekä 13.00–14.00 ajalla 13.1.–2.5. (ei 17.–21.2., 17.4., 30.4. tai arkipyhinä). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Martin seurakunnan seniorien toiminta



Lisätiedot seurakuntasihteeriltä sähköpostitse:

sofia.keihas@evl.fi tai p. 040 341 7422

Martin seurakunnan diakonissa Marika Haapajärvi, p. 040 341 7419

Senioreille suunnattua toimintaa Pitkiksessä (Pitkäpellonkatu 6) maaliskuun loppuun asti ja Hirvensalon kirkon valmistumisen jälkeen kirkon tiloissa Honkaistentie 85.

Lautapeli-ilta kaiken ikäisille maanantaisin klo 17.00.

Naururypyt tiistaisin 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.2025 klo 13.00–14.30. Kaipaako toisten ihmisten seuraa kahvi- tai teekupposen ääressä rupatellen? Naururypyissä jutellaan ja järjestetään toisinaan yhdessä suunnitellen jotain pientä tekemistä. Olet lämpimästi tervetullut toimintaan mukaan!

Digipiste torstaisin klo 13.00–14.30. Pientä tukea tietokoneen tai kännykän käyttöön.

Martin seurakunnan toimintaa myös Martissa sekä Uittamalla. Lisätiedot tämän esitteen sivuilta 16 ja 25. Tervetuloa mukaan!

Kaksikerran kotiseutuyhdistys ry

Ystävänäpäivä / monotanssit

Kaksikerran kotiseutuyhdistyksen Museotorpassa lauantaina 15.2.2025 klo 14.00–16.00. Tule ja ota ystäväsi mukaan nauttimaan BUFFETISTA. Makkarakeittoa ja ystävänäpäiväleivos kahvin kera. Jokaiselle osallistujalle YSTÄVÄNPÄIVÄLAHJA! Tervetuloa! (os. Salmenrannantie 4, Satava).

Koko päivän retki saaristoon – tervetuloa mukaan lauantaina 24.5.2025. Kaksikerta–Turku–Kustavi–Jumo–Iniö–Houtskär–Korpoo–Nauvo–Parainen. Matkaohjelmasta ja hinnoista tarkemmin: Kaksikerran kotiseutuyhdistys, Kaija Väisänen, p. 0400 525 234.

Liiku lähellä -ryhmä

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Kutsu mukaan naapurisikin!

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

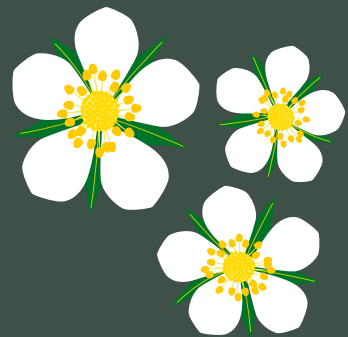
Ti klo 10.00–11.00 Monipuolista sisäliikuntaa toiveiden mukaan. Kelin salliessa ryhmä voi liikkua myös ulkona. Suvituuli (Suvilinnantie 2).

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

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

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

Liikkuva resurssikeskus

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

Kansalaisen IT-tuki

ICT-City, Joukahaisenkatu 3–5, Turku

Avoinna ma–pe klo 8.00–16.00

Voit saapua paikalle ilman ajanvarausta.

Tarkista mahdolliset poikkeusaukioloajat Facebook-sivultamme.

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

www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/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 tabletti-ongelmissa. Autamme myös muissa tietoteknisissä pulmissa kuten sähköpostin luomisessa, tulostus- ja skannausongelmissa, reitittimien käyttöön-otossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

Maksuton digituki

Auralan
Setlementti

Auralan Setlementti
Satakunnantie 10 (käyntiosoite Louhenpolku 3), 20100 Turku
p. 050 316 7702 (toimisto)

To klo 13.00–15.00: 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4. ja 8.5.2025

Vertaisohjaajat neuvovat ja opastavat digilaitteiden käytössä joka toinen torstai Auralan olohuoneella (opistorakennus). Neuvonta toimii vuoronumeroperiaatteella, ota oma laite mukaan ja tule kysymään neuvoa. Etsitään yhdessä ratkaisu pulmaasi.

Omaishoitokeskus



Vanha Hämeentie 105

Digikahvila

Keskiviikkoisin 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5.2025 klo 15.00–16.30
Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katariina Oso p. 040 683 9595, 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.

SeniorSurfin etäopastuspalvelu



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

Tee opastuspyyntö:

- nettilomakkeella osoitteessa www.seniorsurf.fi/etaopastus
- puhelimitse numeroon 044 700 7101.

Etäopastus on maksutonta ja tapahtuu puhelimitse. Opastajina toimivat SeniorSurfin yhteistyökumppanien luotettavat vapaaehtoiset vertaisopastajat ympäri Suomen. Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Verkosta virtaa -toiminta



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

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

Tiistaisin klo 10.00–12.00: 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. ja 29.4.2025.

Lehmusvalkaman neuvonta p. 050 396 7006 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka

Puistokatu 11, 20100 Turku

Maanantaisin klo 12.00–14.00: 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4.2025.

Ruusukorttelin neuvonta p. 040 632 3382 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Runosmäen kirjasto

Piiharinpolku 19, 20360 Turku

Torstaisin klo 10.00–12.00: 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. ja 22.5.2025.

Runosmäen kirjasto p. 02 262 0767 ottaa vastaan ennakoilmoittautumisia, mutta ilman niitäkin voi osallistua.

Turun pääkirjasto, uudisosan infopiste

Linnankatu 2, 20100 Turku

Torstaisin klo 14.00–15.30 joka viikko ajalla 6.2.–22.5.2025 (ei vappuna 1.5.)

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

Juhani Pörfors, p. 044 511 1202, juhani.portfors@gmail.com
sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

VAPI ry ja Happy House 

VAPi ry

**HAPPY
HOUSE** 

Ursininkatu 11
p. 040 726 6003

Digineuvontaa tiistaisin

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät neuvovat arkisissa, pienissä, digilaitteiden ongelmassa tiistaisin kello 9.00–11.00.

TSL Turun apupiste Varissuon kirjastossa



TSL TURKU pitää käyttäjille maksutonta apupistettä Varissuon kirjastossa

keskiviikkoisin klo 10.00–14.00.

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

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

Punainen Risti



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

Digiapu auttaa ja neuvo 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. Keskiviikot 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 26.4., 7.5. ja 21.5.2025.

Digiopastusta Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka Seniorijelppissä



Itäinen Pitkäkatu 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**.
Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

OmaKirjasto



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

Kirjastokerho verkossa

Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 13.00–14.00.

5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 14.5. ja 28.5.2025

Kirjastokerhossa tutustutaan erilaisiin kirjastoon, kirjallisuuteen ja kulttuuriin liittyviin aiheisiin. Aikaa varataan myös rentoon jutusteluun ja keskusteluun.

Ilmoittaudu puhelimitse tai sähköpostitse: janna.peltola@turku.fi, p. 044 907 4810.

Kirjakassipalvelu – kun et enää pääse itse kirjastoon!

Jos asut Turussa, ja sinun on vaikea päästä kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden takia, voit saada kotiin kirjakassin. Saat kerran kuussa kotiin sellaisia kirjoja, lehtiä, musiikkia, pelejä tai elokuvia, joita itse toivot. Kirjakassipalvelu on maksuton. Yhteystiedot: omakirjasto@turku.fi, p. 040 183 3984 (päivystys ma–ke klo 14.00–15.00).

Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A

www.sprturku.fi

p. 046 920 4142 (ma–to klo 10.00–14.00)

Suosittu Muistojen matkalaukku tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta ja herättää katselijoille muistoja ja kertomuksia omasta lapsuudesta ja nuoruudesta.

Kulttuuriystävä tulee matkalaukun kanssa luoksesi! Kerää ystäväjoukkosi yhteen ja tee nostalgiamatka vuosikymmenten taakse.

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

Sippe-hyvinvointikutsut



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

Tutustu myös

Tutustu myös Kirkon keskustelutukipalveluihin,
Sateenkaarisenioreiden puhelinpäivystykseen yms.
Tiedot löydät tämän esitteen sivuilta 55 ja 58.

MUUT ILMOITUKSET

Alueolohuoneet

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



Joko olet tutustunut alueolohuoneisiin? Alueolohuoneiden toiminnasta löydät tietoja tämän esitteen alueellisilta sivuilta tai voit tutustua niihin nettisivulla turku.fi/alueolohuoneet.

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, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehdoista ja niihin hakeutumisesta.

Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tällaisen arviointikäynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin

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

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

Tarvittaessa Varsinais-Suomen alueella asuvana voit asioida haluamallasi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen **neuvontapisteellä** asuinpaikkakunnastasi riippumatta.

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUIDEN NEUVONTAPISTEIDEN AUKIOLOAJAT:

- **Kauppatorin Monitori, ikääntyneiden neuvonta:**
Auki tiistaista perjantaihin klo 9.00–16.00,
ruotsinkielinen neuvota keskiviikkoisin.
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,
neuvontaa ruotsin ja suomen kielellä.
Käyntiosoite: Rantatie 30, 21600 Parainen.
- **Kohtaamispaikka Olkkari:**
Auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
- **Ruskon Terveysasema ikääntyneiden neuvonta:**
Auki 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.
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
- **Loimaan Terveysasema ikääntyneiden neuvonta:**
Auki torstaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- **Sakunkulman päiväkeskus:**
Auki parittoman viikon keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.
- **Palvelukeskus Ruska:**
Auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Hyvätylätie 9, 21420 Lieto.
- **Paltanpuiston palvelukeskus:**
Auki parillisen viikon keskiviikkona klo 13.15–15.30.
Käyntiosoite: Paltantie 4, 21530 Paimio.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen palveluohjaaja on usein tavattavissa myös Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla (lisätiedot tämän esitteen sivulta 4).

Turun kaupungin vanhusneuvosto



www.turku.fi/maatoksenteko/vanhusneuvosto

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


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

Anna-Mari Sopenlehto-Jokinen (esittelijä), anna-mari.sopenlehto-jokinen@turku.fi

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.
- Tuo ikäihmisten näkökulmaa kaupungin päätöksen tekoon.

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

- Vanhusneuvoston kaffetreffit klo 13.00 kahvila Naantalin Aurinkoisessa, Eerikinkatu 10: tiistaisin 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.2025
- Tapaamiset Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa  klo 13.00 Puistokatu 11: to 20.2. ja to 15.5.2025
- Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä Vanhusneuvoston jäseniä on tavattavissa:
 - to 10.4.2025 klo 9.30–11.00 K-Market Pernon edustalla
 - to 24.4.2025 klo 9.00–11.00 Tampereentien Prisman edustalla
 - ke 14.5.2025 klo 9.30–11.00 Lausteen Kirjurinaukiolla
 - klo 13.00–14.30 Varissuon Akselin piha-alueella.

Lisätiedot Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeistä tämän esitteen sivuilta 23, 35 ja 36.

Vanhusneuvosto järjestää Seniorimessut to 13.3.2025 klo 12.00–16.00

Ruusukorttelissa Puistokatu 11. Seniorimessuilla on tarjolla järjestöjen esittelyjä, mukavaa tekemistä ja mielenkiintoisia puheenvuoroja ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä Turun kaupungissa. Tarkempi ohjelma julkaistaan www.turku.fi/seniorit, vanhusneuvoston nettisivuilla ja muissa eri kanavissa.

Valtakunnallinen Sateenkaari-senioreitten 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, itsemäärittely- tai määrittelemättömyys, hyvántahtoisuus sekä kunnioitus. Puhelimeen vastaavat sateenkaarevat vertaiset.

Tervetuloa myös vertaistuellisiin tapaamisiimme Turussa. Niitä on useampia kertoja kuussa. Lisätietoja meistä, tapahtumista ja toimintakalenterimme löydät sivuiltamme www.sateenkaariseniorit.fi ja numerosta 046 935 3373.



Järj. Sateenkaariseniorit ry

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys



www.lomajavirkistys.fi
sähköposti: lomajavirkistys@saunalahti.fi

Retket ja matkat

Teemakävelyjä ja lähiretkiä järjestetään torstaisin 24.4.2025 alkaen. Katso ohjelma Turun Sanomien yhdistyspalsta, www.lomajavirkistys.fi tai soita 040 704 5760.

Päiväretki Hovilan ja Härkälän kartanoihin Somerolle 3.6.2025.

Kysy lisää jo kevään aikana Eijalta, p. 040 086 3750 tai katso www.lomajavirkistys.fi

Kesämatka: Wanhojen Mestareiden jäljillä 27.–28.6.2025

Saamme seurata lasinpuhaltajien työtä ja tutustua uniikkeihin tuotteisiin sekä Iittalan lasikylässä että Suomen lasimuseossa Riihimäellä. Vierailemme kahdessa keskiaikaisessa kirkossa. Janakkalan Pyhän Laurin kirkossa osallistumme Janakkalan Barokin konserttiin. Hattulan vanhassa kirkossa opas kertoo seinämaalauksista, joita valettiin katsomaan keskiajalla ja nyt jälleen "Rottien Pyhimys -kirjan innoittamana. Matkan hinta alk. 195 €. Katso jo kevään aikana päivien ohjelma www.lomajavirkistys.fi tai soita Einille p. 040 596 5185.

Kävelytreffit kevät 2025

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin. KÄVELYT ovat keskiviikkoisin ja torstaisin pääsääntöisesti klo 12.00. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu.

Huom! Ethan ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vierailta kyseisissä tutustumiskohteissa.

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

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

KE 5.2. klo 12.00 ja klo 13.00 tutustumme Runosmäen monitoimitalo Riimiin. os. Stoltink. 9. Kokoontuminen aulassa. Sisäänkäynti Friskinpolun puolelta. Ilm. Maaritille viim. 23.1. mennessä kumpaan ryhmään tulet. Bussi 18.

TO 6.2. klo 12.00 Martin kirkko. Kokoontuminen Työväen opiston aulassa. Kävelyä 1.5 km.

KE 12.2. ja TO 13.2. klo 12.00 Opastettu kierros: Ruotsalaistalot – elämää Turussa sotien aikana. Kokoontuminen Työväenopiston aulassa, Kaskenkatu 5. 2 km.

KE 19.2. ja TO 20.2. klo 12.00 Turun historialliset talot Aurajoen itärannalla. Kokoontuminen Wercafe. 2 km.

KE 26.2. ja TO 27.2. klo 12.00 Tutustumme Nonna Linnaan Fleminginkatu 9, sisäpiha. Kokoontuminen aulassa. Bussit 1, 1B, 53, 55, 56.

KE 5.3. ja TO 6.3. klo 12.00 Tutustumme Yliopistonmäkeen ja Kiinamylyn katuun. Kokoontuminen Wercafe. 2 km.

KE 12.3. ja TO 13.3. klo 12.00 Raison museo Harkko Eeronkuja 2. Kokoontuminen aulassa. Bussit 206, 220, 221, R2. Sisäänpääsymaksu 3 €.

KE 19.3. ja TO 20.3. klo 12.00 Opastettu kierros: Linnafältin menneisyys ja tulevaisuus. Kokoontuminen Forum Marinumin pihalla, Linnankatu 72. 2 km.

KE 26.3. ja TO 27.3. klo 12.00 Paimion sähkömuseo ja käsityömuseo Miila Vistantie 24 A. Sisäänpääsymaksu 4 €. Bussit 703, 704 ja 705.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



KE 2.4. ja TO 3.4. klo 12.00 Paraisten teollisuusmuseo

Kaivostie 1. Sisäänpääsymaksu 4 €. Kokoontuminen parkkipaikalla, Bussi 801.

KE 9.4. ja TO 10.4. klo 12.00 Opastettu kierros: Pojat kansan urhokkaan.

Kokoontuminen Ylösnousemuskappelin parkkipaikalla, Hautausmaantie 21. Bussit 9 ja 12. Kävelyä 2 km.

KE 16.4. ja TO 17.4. klo 12.00 Raision lahden lintutorni.

Kokoontuminen Nesteentien parkkipaikalla Bussit 6,6T ja 7,7T. Kävelyä 1 km.

KE 23.4. ja TO 24.4. klo 12.00 Krookilan kotiseutukeskus

Krookilankuja 40. Bussit: 206, 220, 221, R1, R2.

KE 30.4. klo 12.00 Katariinan laakson luontopolku.

Sigridinpolku 5. Kokoontuminen parkkipaikalla. 2 km. Bussi 13.

KE 7.5. ja TO 8.5. klo 12.00 Kaarinan historia.

Kokoontuminen Koriston tallin edessä, Prännikatu 1. Bussi 7 ja 221. 3 km.

**KE 14.5. ja TO 15.5. klo 12.00 Pahaniemi
ja salainen puutarha.**

Ilmoittautuminen Maaritille 1.5. mennessä.
Pääsymaksu 6 € (sisältää kahvi & pulla).
Kokoontuminen Rautatehtaankadun pysäkki.
Bussi 12. 1 km.

KE 28.5. klo 12.00 Piknik Koroisten Ristillä.

Kokoontuminen Wercafen aula. 2 km.

Muutokset mahdollisia.



Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

**Seniorilounas on suunnattu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille.**

Lounas järjestetään joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13.00–15.00. Ruokailu on omakustanteinen ja ei tarvitse ilmoittautumista. Lisätietoja jill.soderdahl@vsfinfami.fi tai p. 044 7930 580

Seniorilounaat klo 13.00–15.00 (omakustanteinen)

ke 5.2. Ravintola Göran, Merikeskus Forum, Linnankatu 73
ke 5.3. Helmi kahvila, Turun linja-autoasema, Tuureporinkatu 11
ke 2.4. Kupittaaan Paviljonki, Pyhän Henrikin aukio, Kupittaaankatu 8, huom! klo 12.00–14.00.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa



Kirkko Turussa
ja Kaarinassa

KIRKON KESKUSTELUAPU[†]

Kirkon keskusteluapu

Lisätietoa: <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

- 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.

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.

Puhu ja tuuleta

Keskustelutuki on maksuton ja palvelee kaikkia kaupunkilaisia Turussa ja Kaarinassa. Varaa aikasi osoitteessa www.puhujatuuleta.fi 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.

Sururyhmät

Tarjoamme läheisensä kuoleman kautta menettäneille aikuisille mahdollisuuden sururyhmään. Ryhmässä on tilaa keskustella luottamuksellisesti yhdessä muiden surevien ja seurakunnan työntekijöiden kanssa. Suljetussa ryhmässä saa kertoa omasta menetyksestään ja ilmaista sen esiin nostamia ajatuksia ja tunteita. Muita kuuntelemalla pääsee kokemaan vertaisuutta.

Osallistua voi itselle sopivaan ryhmään riippumatta siitä minkä seurakunnan alueella asuu. Osallistuminen ei edellytä kirkkoon kuulumista. Ryhmät kokoontuvat keskimäärin seitsemän kertaa. Ohjaajat ovat yhteydessä jokaiseen ilmoittautuneeseen henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua.

Suunnitellut sururyhmien kokoontumispaikat ja aloitusajankohdat keväällä 2025

- Katariinan pappilassa leskille suunnattu ryhmä, aloitus helmikuussa
- Mikaelin seurakuntatalolla, aloitus aamupäiväryhmänä maaliskuussa
- Kaarinassa leskille suunnattu ryhmä, aloitus maaliskuussa

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

RETRIITIT

Retriitissä kiire, melu ja arjen vaatimukset katkaistaan tietoisella vetäytymisellä hiljaisuuteen, lepoon ja rukoukseen. Katso ajankohtaiset retriitit retriittikalenterista www.turunseurakunnat.fi/tutki-uskoa/retriitit.
Hinta Turun ja Kaarinan seurakuntien jäsenille 130/105 € ja kaikille muille 171/137 €. Alhaisempi hinta koskee opiskelijoita, työttömiä ja eläkeläisiä.
Kysy lisää: Janette Korvenpää p. 040 341 7207 (ei tekstiviestejä).

Hiljainen meditaatio Aureliassa (Aurakatu 18) tiistaisin klo 18.00–19.00, paitsi 18.2. Tietoista läsnäoloa, mielen hiljaisuutta ja kontemplaatiota. Ilmainen, ei ilmoittautumista. Ohjaajien tausta on eri perinteissä.
Järjestäjät Kirkko Turussa ja Kaarinassa sekä Turku Mindfulness.

Tuomiokirkon meditaatio perjantaisin klo 18.00–18.30, paitsi 18.4. ja 9.5.2025 uniikin upeassa miljöössä. Hiljentymistä ja sanatonta rukousta. Ilmainen, ei ilmoittautumista.

Hiljaisuuden retriittejä järjestetään joka viikonloppu helmi–huhtikuussa. Retriitin tarkoitus on lepo, oma sisäinen matka ja rukouselämän syventyminen. Rentoutumista auttavat kaunis luonto, oma rauha, sauna ja hyvä ruoka. Tarkemmat tiedot, hinnat ja ilmoittautuminen: www.hiljaisuuteen.fi

TULE-tietokeskuksesta apua tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin



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

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

Osallistu myös viikoittain vaihtuviin teemapäiviin, joiden aiheet käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

Kuukausittain julkaistava teemapäivätarjonta on saatavilla TULE-tietokeskuksessa sekä verkkosivuilla, www.tule.fi.

Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti lisää tietoa osoitteesta turku.fi/liikunta 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

Senioriranneke – Elämyksiä ja liikuntaa yhdellä rannekkeella!

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

Myyntipaikat:

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

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

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

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!

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

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

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

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

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

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

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 sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla. Tutustu lisää: www.turku.fi/saattajakortti, tiedustelut p. 050 554 6222.

Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut löytyvät kootusti osoitteesta www.turku.fi/soveltavaliikunta

Lisätietoja: Johanna Friman, p. 050 554 6222 tai johanna.friman@turku.fi.

Liiku lähellä -ryhmät

Kaikkien Liiku lähellä -ryhmien listan löydät osoitteesta www.turku.fi/liikulahella.

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

Lisäksi osa ryhmistä on ilmoitettu Menovinkit-esityksen suuraluekohtaisilla sivuilla.

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

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

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Muistineuvonta

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

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

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

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys



Minä muistisairaana läheisenä -kurssi

Muistisairaana henkilön läheisille tarkoitettulla maksuttomalla kurssilla syvennyttään jaksamista heikentäviin ja tukeviin tekijöihin sekä pohditaan voimavaroja tukevia keinoja. Keskustelut ja vertaistuki ovat tärkeässä osassa kurssin toimintaa.

Kurssi kokoontuu yhteensä kolme kertaa keskiviikkoina 9.4., 16.4. ja 23.4.2025 klo 10.00–11.30 Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen tiloissa. Varusmestarintie 15, Turku. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Jenna Laakso, p. 040 833 7996 tai jenna.laakso@muistiturku.fi.

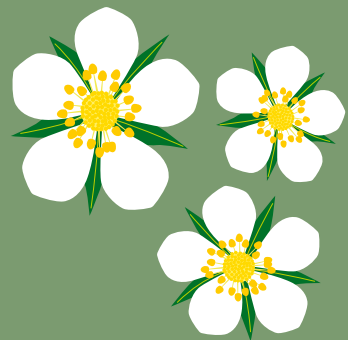
Sun hyvä kaveri -palvelusta tukea ja seuraa senioreille



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

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

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 nostalgikävelyllä. **Mielenkiintoisia tapahtumia** löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin palvelukeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. **Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!**

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

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

Avustajakeskus

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



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.

Turun Seudun Vanhustuki ry

Vapaaehtoisia keikka-uttajia yksin asuville yli 75-vuotiaille. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä), p. 040 709 0073.



KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

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

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

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 50–51.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa



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

Turun Seudun Vanhustuki ry



Vapaaehtoisia tuki- ja etäystäviä 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 75-vuotiaille. Apua asiointiin, digiasioihin ja pieniin kodin askareisiin (ei siivousta tai hoitotoimenpiteitä), p. 040 709 0073.

Avustajakeskus

www.avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

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.

Yhteistyö Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa:

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

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

Kirkon keskusteluapu

KIRKON KESKUSTELUAPU[†]

Kirkon keskusteluavun vapaaehtoiset juttelevat mielellään kanssasi. Lisätiedot kirkon keskusteluavusta löydät tämän esitteen sivulta 58.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

Turun seudun valikkoryhmä



www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

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

Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivuilta löytyy esimerkiksi Me vapaaehtoiset -sarja, jossa on mukana useita eri tahoja, joiden vapaaehtoiset antavat äänensä vapaaehtoistoiminnalle. He itse ovat saaneet kertoa millaisia tehtäviä tekevät, mitä se heiltä vaatii ja mitä he saavat vapaaehtoistoiminnasta itselleen. Syksyllä 2024 ilmestyneen juttusarjan avulla on tehty näkyväksi vapaaehtoistoiminnan monipuolisuus, jotta jokainen voi löytää itselleen tavan olla mukana. Kannattaa lähteä seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivuja! Jos et käytä Facebookkia, voit aina olla suoraan yhteyksissä eri tahoihin ja kysyä vapaaehtoistoiminnasta heiltä – tervetuloa mukaan!

Sippe-toiminta



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

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

Lisätiedot: marjo.niittula@kotikunnas.fi, p. 044 756 8053



Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa?

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

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

Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii!

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

www.kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus
sähköposti: menovinkit@kotikunnas.fi
p. 045 7750 0068, 045 7750 0197
facebook: @LiikkuvaResurssikeskus
@TurunSiskotjaSimot

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

Sinulla ei tarvitse olla erityisosaamista.

Keikkailemme porukalla ja opastamme tehtävään aina keikan alussa. Osaan keikoista pystyy osallistumaan myös kotoa käsin.

Kaikille avoimet välittämisen keikat voivat olla esimerkiksi:

- hemmottelu- ja visailuhetki palvelutalon asukkaille
- pihapelitempaus kerrostalon seniori-ikäisille asukkaille
- tanssi- ja/tai rupatteluseuranaoloa senioridiscossa (tulossa keväällä -25!)
- keskusteluseura yksinäisille senioreille suunnatulla luontoretkellä
- Vitsi viekään -tapahtumassa vitsien kertojana tai narikka-apuna
- Joihinkin keikoille voi osallistua myös kotoa käsin, esim. ottamalla osaa joka kesäiseen Tehdään yllätyksiä -kampanjaan, jossa tehdään pieniä kädentaitoyllätyksiä vaihteleviin lahjoituskohteisiin.

Voit osallistua kaikille avoimiin välittämisen keikoille tai voit myös itse ideoida kertaluonteisen hyvän teon tempauksen.

Saat tukea ideointiin ja toteutukseen meiltä. Keikkailemaan voi lähteä yksittäinen henkilö tai vaikkapa eläkeläiskerho. Keikkoja voidaan toteuttaa ympäri Turkuja sekä muualla Varsinais-Suomen alueella.

Tervetuloa mukaan Turun Siskot ja Simot -sähköpostirinkiin,

jossa kerromme aina seuraavista kaikille avoimista välittämisen keikoista, joihin voit halutessasi osallistua. Emme tuki sähköpostiasi, viestiä emme lähetä edes joka kuukausi ja ringistä pääsee pois ilmoittamalla siitä meille. Rinkiin pääset mukaan lähettämällä sähköpostia Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöille osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi.

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

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku / Lounatuulet Yhteisötalon katutaso
p. 044 536 7741, www.vanhustuki.fi

Toimisto on avoinna ma-ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00
Toimisto suljettu 13.2.2025

Kaikkiin vapaaehtoistoimintoihin pääsee mukaan käymällä toiminnalle suunnatun kurssin. Kurssit pidetään yhdistyksen toimistolla. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa.

Ystävöiminta

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle.

Voit toimia tuki-, puhelin- tai digiystävänä. Tapaat ikäihmisen joka toinen viikko.

Kevään 2025 kurssit

12.2. klo 9.00–12.00, 19.3. klo 13.00–16.00, 16.4. klo 16.30–19.30, 14.5. klo 13.00–16.00
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 045 613 8839.

Kuntoilukummitoiminta

Ryhdy kuntoilukummiksi yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle.

Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa.

Kevään 2025 kurssit

11.2. klo 13.00–16.00, 11.3. klo 16.30–19.30, 8.4. klo 13.00–16.00
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 544 3313.

Keikka-auttaja

Keikka-auttaja auttaa yli 75-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aikataulunsa mukaan.

Kevään 2025 kurssit

27.2. klo 16.30–19.00 etäkurssi, 18.3. klo 13.00–16.00, 17.4. klo 9.00–12.00, 13.5. klo 13.00–16.00
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 040 709 0073.



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!

AVUSTAJAKESKUS

www.avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

Avustajien välitys: ma-to klo 9.00–12.00

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Susanne Simola, p. 0400 239 806 (Turku)

Nina Salminen, p. 040 186 9441 (Kaarina ja Turku)

Satu Heinonen, p. 041 445 9392 (Turun ympäristökunnat)

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

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

Osallistu maksuttomille kursseillemme:

AVUSTAJAKURSSI

Turussa 3.–6.3.2025 klo 9.30–15.30

Monipuolinen kurssi, joka sisältää 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 Avustajakurssille!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua:

p. 02 251 8549 ma-to klo 13.00–15.00.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys & 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 vapaaehtoistehtävän ajan. Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

Vapaaehtoisena voit toimia ohjaajana tai järjestelyapuna ryhmässä, muistikahvilassa ja tilaisuuksissa. Kysy lisää ryhmänohjaajan ja avustajan vapaaehtoistehtävistä: Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

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

Kysy lisää Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmän toiminnasta: Marjut Aalto p. 040 527 1665, marjut.aalto@muistiturku.fi.

MLL:n Varsinais-Suomen piiri



Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia.

Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa www.olettärkeä.fi.

MLL:n mummi- ja vaaritoiminta

MLL-mummit ja -vaarit ovat isovanhempi-ikäisiä, jotka haluavat olla läsnä lasten arjessa ja antaa hieman omaa aikaansa muille. He voivat toimia esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa tai MLL:n perhekahviloissa. Mummit ja vaarit voivat esimerkiksi lukea lapsille kirjoja, tehdä heidän kanssaan ruokaa tai järjestää luontoretkeä. Toiminnalla tuetaan hyvää lapsuutta ja lisätään alueellista yhteisöllisyyttä sekä yhteisvastuuta lapsista. Yhteystiedot: Tuomas Vuorela, tuomas.vuorela@mll.fi tai p. 044 761 8190.

Senioripysäkki–Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Olavintie 2, 20700 Turku
www.tukenasi.fi

Senioripysäkki–Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea elämänmuutostilanteisiin. Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.
- Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi tai keskustelupariksi yli 65-vuotiaalle?

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määrääkaista (max 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, oma tai läheisen sairastuminen. Tukihenkilönä tärkein roolisi on kulkea rinnalla vaikean elämänmuutoksen kohdanneelle tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tuki voi olla esim. rohkaisua kotoa lähtemiseen yhteisten tapaamisten kautta, yhdessä tekemistä tai uusiin paikkoihin tutustumista. Voit myös toimia lyhytkestoisemman keskustelutuen vapaaehtoisena, jossa toimit keskusteluparina 3–6 kertaa.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän ja iän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Pehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen. Yhteystiedot: Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 528 9103.

SPR Maaria–Paattisten osasto



Punainen Risti
Maaria-Paattinen

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

Ryhdy vapaaehtoiseksi: meillä Myötätulessa on Hyvinvointikahvila- ja kirpputoritoimintaa. Iloiseen joukkoomme kaipaamme uusia vapaaehtoisia; kahvinkeittoon, pieneen vaatehuoltoon ja seurustelemaan kävijöittemme kanssa ja tietysti myös toteuttamaan ja järjestämään ohjelmallisia tuokioita asiakkaittemme iloksi ja hyödyksi. Jos olet valmis jakamaan aikaasi ja ideoitasi ota yhteyttä pj Merja Nurmioon, saat lisätietoja toiminnastamme.

Kirkko Turussa ja Kaarinassa

Ystävätoiminnan vapaaehtoiset

Moni ikäihminen kokee yksinäisyyttä, kaipaa juttuseuraa, ystävää ulkoiluun tai tapahtumiin osallistumiseen. Tule mukaan ilahduttamaan ja antamaan merkityksellisyyden kokemuksia ikäihmisille.

Kysy lisää: Taru Rajavaara, p. 040 341 7551, taru.rajavaara@evl.fi

Diakonian vapaaehtoiset vanhusyksiköissä

Turussa oleviin Varhan vanhusyksiköihin kaivataan vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin esim. ulkoilu- ja juttukaveriksi, saattohoidon vapaaehtoisiksi, lehden lukijoiksi, avustajiksi erilaisiin tapahtumiin tai ohjaamaan toiminnallisia tuokioita vapaaehtoisen 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.

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 tehdään käsitöitä, pieniä korjaustöitä sekä uusiutuotteita.

Kysy lisää: vaateavun toiminnanohjaajat p. 040 341 7486 ja p. 040 341 7656.

Vammaistyön vapaaehtoistehtävät

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

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

Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa

keskusteluavun päivystäjäksi etsitään vapaaehtoisia aikuisia, joilla on kyky ja halu kuuntelemalla ja keskustelemalla auttaa toisia ihmisiä. Edellytämme sitoutumista vaihtolovelvollisuuteen sekä tasapainoista elämäntilannetta. Kiinnostuneille lähetetään haastattelua varten lomake. Koulutukseen pääsee valintaprosessin kautta. Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chatiin.

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

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

20.3. ja 27.3.2025 klo 14.00–16.30 Diakoniakeskus, Puutarhakatu 22

Koulutuksessa tutustutaan mm. seurakuntien tarjoamaan vapaaehtoistoimintaan ja sen periaatteisiin, vanhuuteen elämänvaiheena sekä diakoniatyöhön. Kurssilla keskustellaan myös vuorovaikutuksesta sekä hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Ilmoittautumiset Lyyti-linkin kautta 3.2.–13.3.2025: www.lyyti.in/vapaperuskurssi25k
Lisätiedot: Taru Rajavaara p. 040 341 7551, Ulla Mäenpää p. 040 341 7218.

Vertaisviestijä, innosta senioreita liikkumaan!

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

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

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

Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Tule vapaaehtoiseksi Mummun ja vaarin tuvalle



SOS-Lapsikylän Mummun ja vaarin tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille ikäihmisille. Tuvalla valmistetaan yhdessä ruokaa ja vietetään aikaa leikkien ja erilaisten touhujen parissa, lapset tulevat aina vanhempiensa kanssa. Mukana on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä. Tupailtaa vietetään yhtenä arki-iltana viikossa ja tupia löytyy Turusta, Raisiosta ja Kaarinasta. Varaisovanhempana toimimisesta kiinnostunut, olethan meihin rohkeasti yhteydessä!

Yhteystiedot: Miia Koskinen, p. 044 794 5708, miia.koskinen@sos-lapsikyla.fi
Piia Halla, p. 044 493 8588, piia.halla@sos-lapsikyla.fi

Tutustu lisää: www.sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa
Facebook: Mummun ja vaarin tupa
Instagram: @mummunjavaarintupa

Lukulähettoiminta – lähde lukemaan palvelutaloihin!



Vapaaehtoiset lukulähetit vierailevat palvelutaloissa lukemassa ikäihmisille tai vammaisille. Tule kuulemaan kirjaston lukulähettoiminnasta!

Turun pääkirjasto / Siriuksen kokoustila ke 29.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5.2025 klo 17.00–18.00. Tavataan Pääkirjaston uuden puolen aulassa ja siirrymme yhdessä Siriuksen kokoustilaan.

Vapaaehtoistehtäviä Maarian kylätalolla



Maarian kylätalo, Arkeologinkatu 4, 20460 Turku

Maarian kylätalolla ja koko Pohjois-Turun alueella vapaaehtoiset ovat tärkeässä roolissa yhteisen toiminnan ja yhteisöllisyyden edistämisessä.

Haluaisitko liittyä iloiseen ja toimeliaaseen joukkoomme?

Vapaaehtoisena voi toimia monella tapaa, esimerkiksi ryhmän vetäjänä tai olla keikkaluonteisesti mukana apukätenä. Osallistuminen voi olla pientä taikka suurta, kertaluontoista tai jatkuvaa – tärkeintä että se on itselle mieleistä. Vapaaehtoisille on tarjolla tukea ja koulutusta.

Jutellaan lisää! Helena Levonmaa, Elinvoimaa ikääntyvistä -hanke
p. 044 759 6015, helena.levonmaa@fingerroos.net.

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



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

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

SPR Turun osasto



Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa uusia vapaaehtoisia eri toimintoihin, esim. henkilökohtaisiksi ystäviksi, saattajiksi ja ulkoiluttajiksi. Ystäväkursseja järjestetään keväällä Kauppiaskadulla, kysy ajankohtia!

Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkkäreissuille. 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 sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi.

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 vapaaehtoistehtäviä.

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 11 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Vapaaehtoiseksi Kotikulmille?



YHDESSÄ kotikulmilla

Tule TaloTsemppariksi tai KävelyTsemppariksi!
Päiset luotsaamaan iäkkäille suunnattua Kotikulmilla-ryhmää tai Hyvän mielen kävelyitä.

TaloTsempparina toimit talokohteen tai naapuruston tiloissa. **KävelyTsempparina** puolestaan ohjaat yhteisiä kävelyitä. Suunnittelet ohjelman yhdessä iäkkäiden kanssa ja osallistut ryhmän tapaamisiin. Jaat tehtäviä muiden vapaaehtoisten tai asukkaiden kesken.

Sinut opastetaan alkuun TaloTsemppari-valmennuksessa tai KävelyTsemppari-perehdytyksessä. Ikäinstituutti tukee vapaaehtoisia mm. aloitusmateriaalilla, kuukausittaisilla tekemisvinkeillä, lisäkoulutuksilla ja virkistystilaisuuksilla.

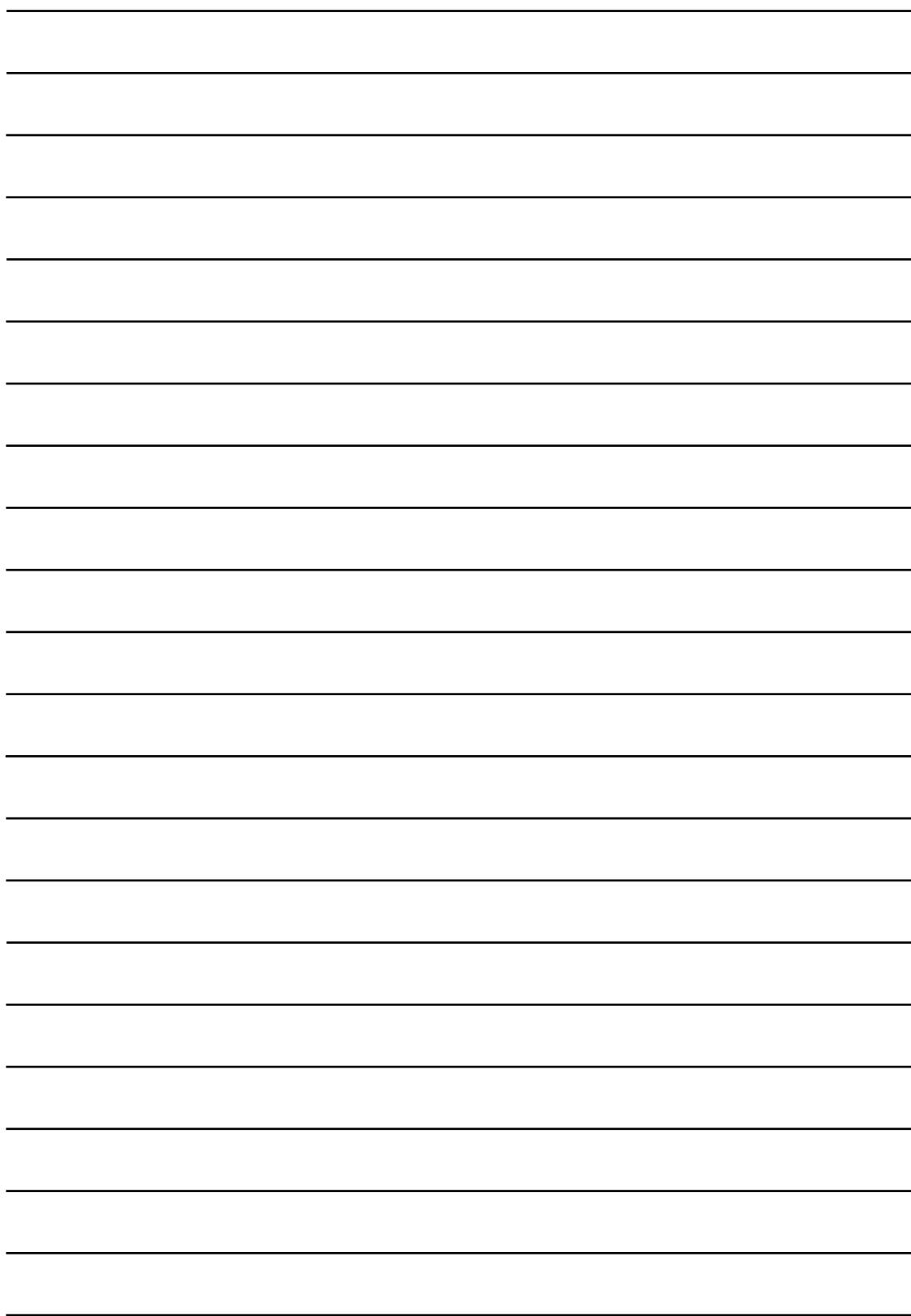
Kysy mieluusti lisää ja ilmoittaudu mukaan:
Outi Mustonen, p. 040 552 7793, outi.mustonen@ikainstituutti.fi
www.ikainstituutti.fi/kotikulmilla/

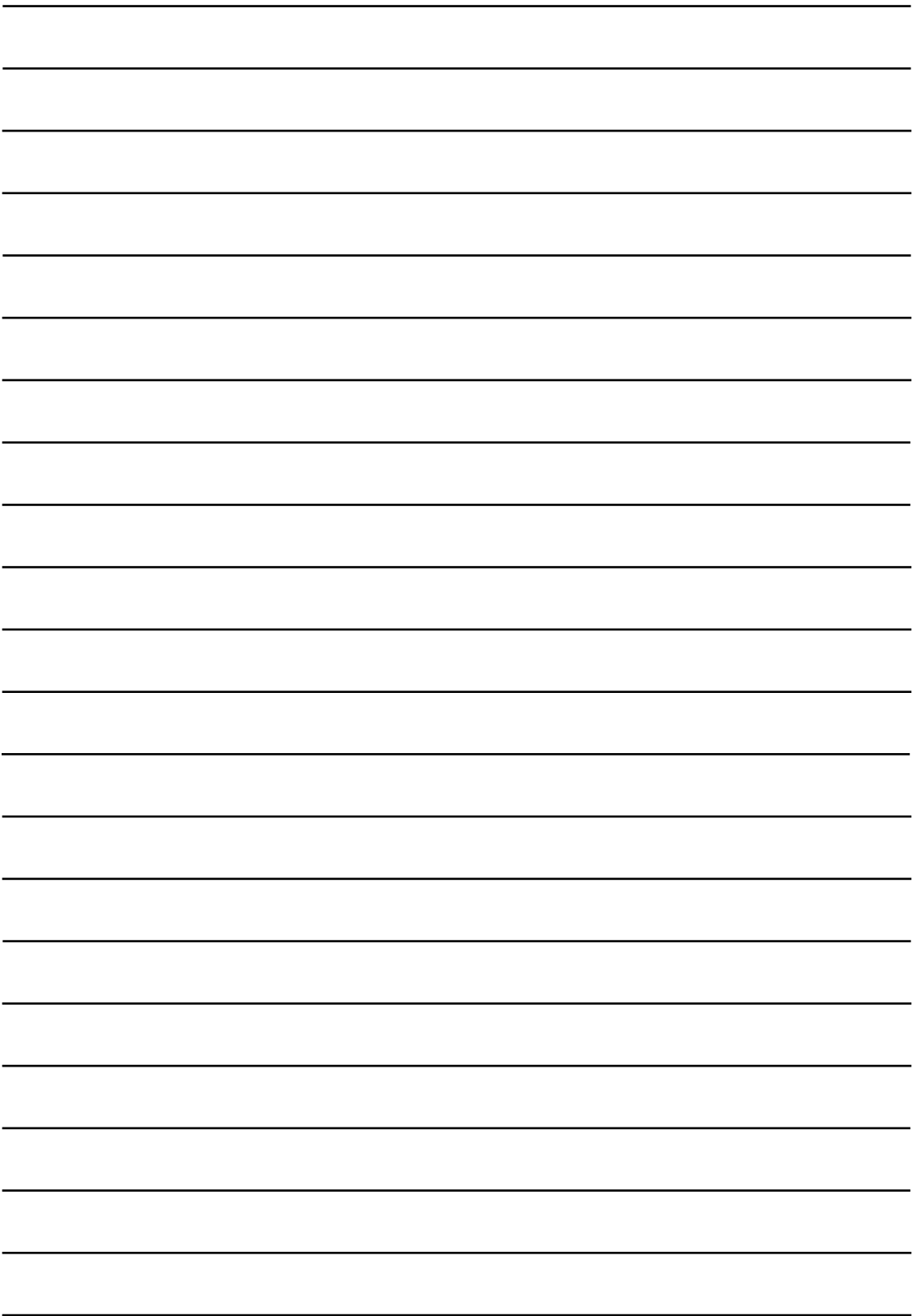
Varjosta Valoon -toiminta



Toiminnan tarkoituksena on tuoda ilon pilkahduksia asiakkaidemme arkeen. Voitte esim. ulkoilla, rupertella tai viettää muuten vaan mukavaa yhdessäoloaika. Yhden asiakkaan luona käydään keskimäärin 8 kertaa ja ensimmäinen käynti tehdään yhdessä työntekijän kanssa. Ota yhteyttä: Pirjo-Riitta Kataja p. 045 775 00105.







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

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kevään menovinkit senioreille 2025 -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 kesän esitteeseen?
Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi**