



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen toivottaa Sinulle mukavaa talvea ja kevään odotusta!

TÄSSÄ KIRJEESSÄ ESIMERKKEJÄ TEKEMISEN VINKEISTÄ!

Tutustuhan myös mm. liikunta-, kulttuuri- sekä verkossa oleviin tekemisenvinkkirjeisiin. Kaikki Menovinkit-esitteiden ”korvikkeet” eli eri teemojen mukaiset kirjeet löydät osoitteesta www.kotikunnas.fi/menovinkit

Huomioithan, että koronatilanteen takia tapahtumiin voi tulla muutoksia.

HAE TUETULLE ELÄKELÄISTEN VERTAISTUKILOMALLE!

Lounais-Suomen LOMA JA VIRKISTYS,
lomat ovat kylpylähotelli Lohja Spassa Karjalohjalla.

Voit hakea lomaa sähköisesti osoitteessa **solaris-lomat.fi** Valitse yhteistyökumppani: Lounais-Suomen Loma- ja Virkistys ry. Näkyviin tulevat vuoden 2021 lomajaksot:

- 24.05.–29.05.2021 (hae viim. 23.2.)
- 20.06.–25.06.2021 (hae viim. 19.3.)
- 25.10.–30.10.2021 (hae viim. 24.7.)

Jatka linkistä ”HAE LOMAA”. Täytä hakemus huolella. Ilmoita, jos sinulla on liikkumisvaikeuksia. Loma on täysihoitoloma, majoitus kahden hengen huoneessa. Loma-ohjaajan ohjelmaa päivittäin. Loman omavastuuhintana 100€. Järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta/Raisiosta, jonka meno-paluuhinta on 33€. Matka maksetaan bussissa. Lisätietoja: Kaija Rantanen, p 050 531 7753.

Paperisia hakulomakkeita saatavana Kauppatorin Monitorissa sekä Loma ja Virkistyskeskuksen kerhoissa. Paperilomake lähetetään: Solaris- lomat ry, Kauppakaarre, 00700 HELSINKI.

VIRKISTYSKERHOT, Lounais-Suomen LOMA JA VIRKISTYS

Virkistyskerhot kokoontuvat **joka toinen arkimaanantai** Urheilutalo Rientävällä klo 11.30 alkaen. Osoite Juhannuskatu 7. Bussi 61 Logomon pysäkillä ja palvelulinja P3 ovelle. Poikkeuksena tiistai 6.4. Ensimmäinen kerho maanantaina 22.2. 2021, jolloin on vuosikokous. Ensin juodaan kahvit ja sen jälkeen seuraa muu ohjelma klo 12–13. Tiedustelut: Leena Rihko, 040 704 5760.

Esim.:

- ma 22.2. Vuosikokous.** Sääntömääräiset asiat. Aluksi **tuettujen lomien esittelyä.**
ma 8.3. Kv.naistenpäivän ohjelmaa. Profesori emerita Marianne Liljeström muistelee naisliikkeen vuosikymmeniä

Senioripysäkki, Tukenasi.fi – Turun Kaupunkilähetys ry

Senioripysäkillä tarjoamme tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutoksiin, kriiseihin, yksinäisyyteen tai vaikean elämäntilanteen helpottamiseksi. Tukimuotojamme senioreille ovat esim. ryhmä- ja yksilömuotoinen tuki.

- ✓ **Erosta eteenpäin -keskusteluryhmä** on tarkoitettu eron kokeneille naisille. Lisätiedot: Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 5289 103
- ✓ **Työelämästä eläkkeelle –keskusteluryhmä** on tarkoitettu työelämästä eläkkeelle siirtyville ja hiljattain työelämästä eläkkeelle jääneille. Lisätiedot: Marika Siika, marika.siika@tukenasi.fi, p. 040 5866 055

Ratkaisukeskeiset lyhytterapeuttiset ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja, osallistujille maksuttomia pienryhmiä (max. 6 hlöä). Ryhmät alkavat huhtikuussa ja ryhmäkertoja on 7 / ryhmä. Koronatilanteen mukaan ryhmät kokoontuvat joko etä- tai lähitapaamisin.

Senioriklupin toiminta helmikuu–toukokuu 2021:

Tiistai- ja torstai-iltapäivisin klo 13–14.30 kokoonnutaan Turun ammatti-instituutin TAITO-ravintolan kabinettitilassa Piletti-Kippo

Osoite: Lemminkäisenkatu 14–18 B / opiskelijat tulevat vastaan ovelle ja opastavat kokoontumistilaan.

Tiistai-iltapäivien toiminnoissa aiheena: aivojumppaa ja hyvän mielen toimintaa

Torstai-iltapäivien toiminnoissa aiheena: tuolijumppa ja keskustelua ajankohtaisista aiheista

Huolehdimme korona-ajan hygieniasta ja turvallisuudesta.

Toiminnassa kaikki osallistujat käyttävät maskeja.

Myös osallistujamäärää on rajattu, varaa sen vuoksi paikkasi etukäteen Anne-Marilta
puh: 040-6350361

Lämpimästi tervetuloa Senioriklupille!

Päivätoimintaa ikääntyneiden pienryhmässä

Turun Seudun Omaishoitokeskuksen päivätoiminta on auki koronarajoitukset huomioon ottaen. Päivätoiminnassa on joitain vapaita asiakaspaikkoja. Omaishoitaja, ota yhteyttä, jos toivot hoidettavallesi päivätoimintapaikkaa. Yksin asuva ikääntynyt, voit ottaa yhteyttä, mikäli kaipaat itsellesi seuraa ja tekemistä. Päivätoimintapäivä klo 9–15, maksu (15€) sisältää aamupalan, lounaan ja päiväkahvin. Soita ja sovi tutustumiskäynti Omaishoitokeskuksesta
p. 040 681 4965. Turun Seudun Omaishoitajat ry, Vanha Hämeentie 105, Turku.

Virkeä vanhuus -luentosarja

Pääkirjaston Studiassa (uusi puoli, 1. kerros) tiistaina klo 13–14.30. Turvamääräysten mukainen määrä osallistujia.

Luento- ja keskustelusarja hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista tarjoaa painavaa asiaa senioreille ja ikääntymisen kysymyksistä kiinnostuneille. Yhteistyössä kirjasto, Turun kaupungin hyvinvointitoimiala ja Turun Seudun Vanhustuki ry. Luentoja on mahdollista seurata myös verkossa omakirjasto.fi -sivun kautta punaista Videot-linkkiä klikkaamalla. Luennot säilyvät katsottavissa kaksi viikkoa. Lisätietoja puh. 050 594 7235.

16.3. Poistetaan yksinäisyyttä yhdessä - Tykkää turkulaisesta!

Tilaisuuden aloittaa luento ”Iäkkäiden ihmisten yksinäisyys - mikä lääkkeeksi?” -

Ystäväpiiri-toiminnan päällikkö, FT Anu Jansson Vanhustyön keskusliitosta. Luennon jälkeen luvassa tietoa Tykkää turkulaisesta! -kampanjan toiminnasta sekä monipuolisia menovinkkejä senioreille.

18.5. Ikääntyneiden uudistuneet ruokasuositukset - ravitsemusterapeutti Marjut Hakala-Pihlaja Turun hyvinvointitoimialan terveystaloudesta

8.6. 75-vuotisneuvola

