

ESIMERKKEJÄ MAKSUTTOMISTA KERHOISTA JA KLUBEISTA!



Liikkuva resurssikeskus kumppaneineen
toivottaa Sinulle mukavia syyspäiviä ja talven odotusta!

Tässä on sinulle tietoa eri tahojen tarjoamista
MAKSUTTOMISTA KERHOISTA JA KLUBEISTA.

Korona-ajasta johtuen tietoihin saattaa tulla muutoksia.

www.kotikunnas.fi/menovinkit -osoitteesta voi käydä selailemassa
myös muita **MENOVINKIT-TEEMAKIRJEITÄ!**
Sieltä voi halutessaan kirjeitä myös tulostaa.

TOIMINTAA ELÄKELÄISILLE TURUN TUOMIOKIRKKOSEURAKUNNALLA

Hengellisyys arjessa -ryhmä

Seurakuntien toimitalon kappeli, Eerikinkatu 3, katutaso.

perjantait: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. klo 13.30.

Syksyn aikana pohdimme arjen hengellisyyttä muun muassa alustusten, hiljentymisen, rukouksen, lukemisen ja virsien avulla. Ryhmä on avoin, eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen. Syksyllä kokoonnumme 7 kertaa Toimitalon kappelissa klo 13.30.

Ryhmää vetävät seurakunnan työntekijät.



Vuorikodin Keskiviikkokerho

Vuorikodin kerho kokoontuu Vuorikatu 8:ssa parittomina keskiviikkoina klo 13. Hartauteen hiljentymisen jälkeen on mukava vaihtaa kuulumisia kahvikupin ääressä. Vaihtuva ohjelma ja yhteinen keskustelu virittävät ajatukset erilaisiin teemoihin mukavaa yhdessäoloa unohtamatta.

Syksyn kokoontumiset 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.

Tiistaitreffit

Tuomiokirkko, os. Tuomiokirkonkatu 1. Kiinnostavia luentoja ja vierailijoita.

Ti 14.9. klo 14.00, Seniorien turvallisuus poliisin näkökulmasta

Poliisipäällikkö Risto Lammi

Ti 5.10. klo 14.00, Turun paikannimet kaduilta kukkuloille

Tutkija Sanna Kupila

Ti 2.11. klo 14.00, Uutisia mikrobien maailmasta

Professori Pentti Huovinen

Lounastreffit

Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä.

Lisätietoja Mirja Pitkäseltä, p. 0400 521 573

Ti 21.9. klo 12.30, Ravintola Hotelli Seaport, Toinen Poikkikatu, Turun Satama

Ti 19.10. klo 12.30, Ravintola Aitiopaikka, Virastotalo, Itsenäisyyden aukio

Ti 16.11. klo 12.30, Ravintola Pikku-Torre, Yliopistonkatu 30

Vierailukäynnit

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

Ma 20.9. klo 14.00

Ylösnousemuskappeli ja pieni hautausmaakerros

Max 20 osallistujaa

Hautausmaantie 21, bussi 9 ja 12

Ke 13.10. klo 14.00

Turun Vapaaseurakunta

Tuureporinkatu 10

Ke 10.11. klo 14.00

Pelastusarmeija

Hämeenkatu 12

Lisätietoja Turun tuomiokirkkoseurakunnan eläkeikäisten toiminnasta:

diakoni Sofia Niskanen p. 040 341 7582 / sofia.niskanen@evl.fi

TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY

Kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa mm. **Bingo, Elämäkertapiiri, Käsityökerho, Tietovisa, Pelikerho ja Iktivireät** keskusteluryhmä yhdistyksen toimistolla.

6.9. **Ikäihmisten yksinäisyys – totta vai tarua** -keskustelutilaisuus kello 10 yhdistyksen toimistolla.

Kaikille avoimet kurssit: **Yksinäisten vertaisryhmä** 13.9. alkaen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 044 714 7010.

Muistiryhmä 1.10. alkaen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 044 536 7741.

Turun Seudun Vanhustuki ry
Läntinen Pitkätie 33, Turku.
Lisätietoja puh.044 536 7741
www.vanhustuki.fi



PUNAINEN RISTI

Koronarajoituksia ja paikallisia sekä SPR:n omia suosituksia noudattaen virkistyskerho, käsityökerho sekä omaishoitajien ryhmät kokoontuvat toistaiseksi vakiintuneella kävijäkunnalla maksimissaan kymmenen henkilön voimin, eli uusia kävijöitä ei valitettavasti tällä hetkellä voida ottaa mukaan. Tilanne voi kuitenkin muuttua nopeasti, joten jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä puh. 046 920 4142.

Terveyspiste osastolla, syksyn aloitus 13.9. klo 10–12, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Terveyspiste tarjoaa neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämän hallintaan. Terveyspisteen neuvonta on asiakkaalle maksutonta. Neuvonnasta vastaavat vapaaehtoisena toimivat terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ohjaavat asiakkaita tarvittaessa eteenpäin palveluiden pariin.

Jatkossa terveyspiste kerran kuukaudessa, seuraavat päivämäärä varmistuvat myöhemmin. Kysy lisää puh. 046 920 4142. Terveyspisteestä ilmoitetaan myös Turun Sanomien menovinkeissä ja yhdistyspalstalla.

Turun osasto
Kauppiaskatu 12 A
spturku.fi

MAARIAN SEURAKUNTA – DIAKONIATYÖ

Runosmäki–Raunistula

Raunistulan seniorikahvila eläkeläisille, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12.

Joka toinen tiistai klo 13, parillisilla viikoilla. Syyskausi alkaa 7.9. ja päättyy 30.11.2021

Omaishoitajat-vertaistukiryhmä, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12.

Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 13–14.30: 1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12.2021

Ystävän tupa, Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15. Maanantaisin klo 13–15 ja torstaisin klo 11–13. Hartaus torstaisin klo 12.30. Syyskausi alkaa 6.9. ja päättyy 13.12.2021

Tied. Raunistulan diakoniatoimisto ti ja to klo 10–11 p. 040-341 7452 tai 040-341 7451

Maaria–Paattinen:

Yli-Maarian tuolijumppa joka torstai klo 11.30. Syyskausi alkaa 2.9. ja päättyy 25.11.2021

Naisten aamu - avoin keskusteluryhmä kerran kuussa lauantaina klo 9–11: 4.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.2021

Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73

Tied. Raunistulan diakoniatoimisto ti ja to klo 10–11 p. 040-341 7452 tai 040-341 7451.

Länsikeskus:

Hepokullan seniorikahvila kerran kuussa torstaisin klo 13.: 16.9., 14.10. ja 11.11.2021

Lukkarin laulajat kerran kuussa torstaisin klo 13.

30.9., 28.10. ja 25.11.2021. Kanttori Tero Niemi laulattaa.

Hepokullan tuolijumppa toimii sauvakävely- ja ulkojumpparyhmänä toistaiseksi

Joka tiistai kokoontuminen klo 12.30 srk-talon pääovella. Ohjaajana liikunnanohjaaja

Tuula Välimäki. Syyskausi alkaa 10.8. ja päättyy 14.12.2021

Hepokullan Sukkaset -ryhmä

Joka toinen maanantai klo 13, parittomat viikot. Syyskausi alkaa 13.9. ja päättyy 22.11.2021

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23

Tied. Raunistulan diakoniatoimisto ti ja to klo 10–11 p. 040-341 7452 tai 040-341 7451

FINGERROOSIN SÄÄTIÖ:

Kylätalon Harrasteillat Maarian Kylätalolla

Tiistaisin klo 16–19 (jatkuu 14.12. asti) Maarian Kylätalo (Arkeologinkatu 4, 20460 Turku)
Kahvia, juttuseuraa, biljardia ja pelejä. Avoin kaiken ikäisille. Tule viettämään aikaa ja ideoimaan toimintaa yhdessä.

Lisätietoja: Saila Äyräntö (saila.ayranto@fingerroos.net ja 044 772 8921)

Pansion Me-talon kaffepöytä – maksutonta kahvia/teetä ja

juttuseuraa ma ja ti klo 10–12 ja pe 10–14,

Me-talo Hyrköistentie 26, Turku.



Fingerroosin säätiö

www.fingerroos.net

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS

Turun Seudun Nivelyhdistyksen Nivelkerhoissa toiminta on vapaamuotoista ja toiminnan aiheet vaihtelevat ryhmän kiinnostusten mukaan. Niissä saa tietoa, tukea ja vietetään aikaa yhdessä. Turun Seudun Nivelyhdistyksen alla toimivat Härkätien (Liedon), Kaarinan, Raision ja Naantalın Nivelkerhot. Nivelkerhot ovat kaikille avoimia ryhmiä ja jokainen on tervetullut mukaan. Nivelkerhojen kokoontumispäivät ja ohjelmat löytyvät osoitteesta niveposti.fi/nivelkerhot.

TURUN SEUDUN OMAISHOITOKESKUS

Päivätoimintaa ikääntyneiden pienryhmässä on vielä vapaita asiakaspaikkoja.

Omaishoitaja, ota yhteyttä, jos toivot hoidettavallesi päivätoimintapaikkaa. Yksin asuva ikääntynyt, voit ottaa yhteyttä, mikäli kaipaavat 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.

TURUN KAUPUNGIN HYVINVOINTIKESKUKSET LEHMUSVALKAMA JA RUUSUKORTTELI

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta www.turku.fi/ruusukortteli www.turku.fi/lehmusvalkama tai voit olla yhteydessä puhelimitse.

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUS

Puistokatu 11 B, 20100 Turku

puh: 040 632 3382

LEHMUSVALKAMAN HYVINVOINTIKESKUS

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

puh: 050 396 7006

MARTINSEURAKUNTA

Eläkeläiskerhot Martin seurakuntatalolla

- ke 9.9. klo 13–14.30 Seniorikerho, Martin srk-talo, Tuomo Norvasuo
- ke 16.9. klo 13–14.30 Seniorien **kerholounas** Martin srk-talo, Jan Hirvilahti
- ke 23.9. klo 13–14.30 Seniorikerho Martin srk-talo, Ilona Hägglund.
- ke 30.9. klo 13–14.30 Seniorit **Kanttorinkahvila** Martin srk-talo, Julia Tamminen

Eläkeläiskerhot Uittamon seurakuntakodilla

- ke 9.9. klo 13–14.30 Seniorien **kerholounas** Uittamon srk-koti, Jan Hirvilahti
- ke 16.9. klo 13–14.30 Seniorikerho Uittamon srk-koti, Liisa Kuusela
- ke 23.9. klo 13–14.30 Seniorikerho Uittamon srk-koti, Jan Hirvilahti

Lisätietoa: Turun ja Kaarinan srk-yhtymän Lilja-lehti kertoo loppuvuoden tapahtumista

Kannattaa tutustua myös mm. kulttuuri- ja liikuntateemaisiin kirjeisiin.

Eri teemalliset Menovinkit-kirjeet löydät osoitteesta www.kotikunnas.fi/menovinkit

Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, tervetuloa vaikkapa Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkillä juttelemaan. Voidaan yhdessä pohtia mikä olisi juuri Sinun juttusi. Meidät löydät värikkään retkeilyauton kanssa huristelemassa mm. Turun päivänä su 19.9. aamupäivällä Vanhalla Suurtorilla, muistiviikolla ti 21.9. klo 10–11.30 TORTINMÄEN lavan parkkipaikalla sekä klo 13–14.30 PAATTISTEN kauppakeskuksen / OP Auranmaan parkkipaikalla sekä ke 22.9. klo 10–12 TERÄSRAUTELAN kentällä.

Lisätietoja: www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus

menovinkit@kotikunnas.fi / 045 77500 068 / 045 77500 197