



Liikkuva resurssikeskus toivottaa kumppaneineen Sinulle mukavaa syksyä ja talven odotusta!

Järjestöt, Turun kaupunki ja muut tahot järjestävät monipuolista toimintaa, tarjoavat maksutonta digineuvontaa, erilaisia turina- sekä neuvontanumeroita sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia senioreille.

Eri tahojen tietoja sisältäviä **Menovinkit-teemakirjeitä**
pääset selailemaan ja tulostamaan osoitteesta
www.kotikunnas.fi/menovinkit

Tähän kirjeeseen on koottu pieni maistiainen eri Menovinkit-teemakirjeistä!

KERHOT, KLUBIT JA MUU TOIMINTA

Tuomiokirkon Tiistaitreffit

- Ti 14.9. klo 14, Seniorien turvallisuus poliisin näkökulmasta, poliisipäällikkö Risto Lammi
- Ti 5.10. klo 14, Turun paikannimet kaduilta kukkuloille, tutkija Sanna Kupila
- Ti 2.11. klo 14, Uutisia mikrobien maailmasta, professori Pentti Huovinen

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

Turun Seudun Vanhustuki ry

Kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa mm. bingo, elämäkertapiiri, käsityökerho, tietovisa, pelikerho ja ikivireät keskusteluryhmä yhdistyksen toimistolla.

Turun Seudun Vanhustuki ry, Läntinen Pitkäkatu 33, p: 044 536 7741 www.vanhustuki.fi

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIA



Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Pääset mukaan osallistumalla **Turun Seudun Vanhustuki ry:n** ystävän peruskurssille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: **p: 045 613 8839** tai <https://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/>

Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa toimintaan uusia vapaaehtoisia ympäri kaupunkia mm. ystäviksi kaikenikäisille sekä saattajiksi esim. lääkärireissuille, tai vaikkapa lipaskerääjäksi Nälkäpäivänä 23.–25.9. Heti koronatilanteen salliessa meillä on myös paljon muuta toimintaa tarjolla! Ota yhteyttä **p: 046 920 4142**, ja ilmoittaudu toimintaan, niin jutellaan lisää ja sovitaan vaikka tapaaminen.

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

ESIMERKKEJÄ LIIKKUMISEN MAHDOLLISUUKSISTA

Omatoimipelailuryhmä to klo 13.30–15 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa on liikunta-avustaja paikalla. Ryhmässä pelataan leppoisassa hengessä esim. bocciaa ja muita kaikille sopivia pelejä ilman suorituspaineita. Pelata voi joko istuen tai seisten. **Lisätiedot: p: 050 554 6222**

Tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä: Lilja Öhman (service på svenska), p. 050 554 6218, lilja.ohman@turku.fi Saija Kultala, p. 040 185 7353, saija.kultala@turku.fi Johanna Friman (soveltava liikunta) p. 050 554 6222, johanna.friman@turku.fi

Liikuntaluuri

Liikuntaluurista saa neuvontaa kaikenlaisiin liikuntaan liittyviin asioihin, puheluun vastaavat kaupungin liikuntapalveluvastaavat. Omatoimisen liikunnan aloittamisen ja harrastamisen lisäksi luurista saa tietoa esimerkiksi pyörätieverkostoista, kaupungin liikuntapaikoista ja ulkoliikuntamahdollisuuksista. Luurista saa tietoa myös liikunnan ohjauspalveluista. Palvelu on maksuton, ja soittajalta veloitetaan vain oman operaattorisopimuksen mukainen puhelinmaksu. **Liikuntaluuri p: 040 529 9346, palvelee ma–pe klo 9–10.**

TULE-tietokeskuksesta löydät omatoimiseen liikuntaharjoitteluun harjoitusohjelmia, jotka soveltuvat tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloista kärsiville. Keskuksessa järjestetään myös toiminnallisia teemapäiviä, esimerkiksi keppijumppaa, kahvakuulailua, faskiaharjoitteita ja tasapainoharjoittelua. Tervetuloa!
TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, p: 044 744 7085

KULTTUURIN SÄVYISET TOIMINNAT

Musiikkia ja runoa Turun linnassa syksy 2021

Konsertit linnan kirkossa **sunnuntaisin klo 15.** ajankohta 26.9–19.12.

Vapaa pääsy. mm.

26.9. Turun Laulelman Ystävät

10.10. Lounais-Suomen Musiikkikoulu

17.10. Visa Turunen, huilu, Hannu Ilola, urut

Turun linna, Linnankatu 80, p: 02 2620 300 (klo 10–18, ma suljettu)



Turun filharmoninen orkesteri

Avoimet **kenraaliharjoitukset** Kulttuurikortilla pääset kuuntelemaan Turun filharmonisen orkesterin kenraaliharjoituksia maksutta. Kenraaliharjoitukset alkavat klo 11. Syksyn kenraaliharjoitusten päivämäärät: 16.9., 30.9., 14.10. sekä 25.11

Turun konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, p: 02 262 0333 (arkisin klo 9–15) www.tfo.fi

VERKOSSA OLEVAT TEKEMISEN VINKIT

- Hyvinvointiluentoja verkossa osoitteessa www.nivelverkko.fi
Lisätietoja saat toimisto@nivelposti.fi tai p: 040 351 3833
- Turun Seudun Vanhustuki ry:llä on kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa etäyhteydellä mm. elämäkertapiiri, englannin kielikylpy, tietovisa sekä olohuoneen tietoisukuja. Ajantasaiset tiedot ja linkit tapahtumiin:
<https://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaanko-ystavaa/osallistu-etana/>
Lisätietoja ja etäyhteysneuvontaa p: 044 536 7741
- OmaKirjaston tapahtumia verkossa omakirjasto.fi -sivun kautta valitsemalla etusivulta punaisen Videot-painikkeen. Tarjolla on mm. yhteislaulutilaisuuksia, luentoja ym. ohjelmaa.

MAKSUTTOMAT DIGINEUVONTAPAIKAT

Turun Seudun Omaishoitajat ry Digikahvila Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 105) ke 8.9. / ke 20.10. / ke 17.11. / klo 15.00–16.30 kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset Olga Raitanen p: 040 683 9595, digi.tutuks@gmail.com**

Verkosta Virtaa vertaisopastajat järjestävät digiopastusta: **Ruusukortteli** Puistokatu 11, klo 10–12, 6.9., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. **Lehmusvalkama**, Karviaiskatu 7, klo 10–12, 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. **Varissuon kirjasto**, Nisse Kavonkatu 3, klo 14–16 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.

Lisätietoja: Juhani P. p: 044–511 1202 / juhani.portfors@wippies.fi, Terhi H. p: 040-558 6096 / terhi.hellberg@gmail.com sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Lisätietoa Liikkuvasta resurssikeskuksesta

www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus , menovinkit@kotikunnas.fi

NEUVONTA- JA TURINANUMEROITA YMS.

Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumerosta saat tietoa mm. kotiin saatavista palveluista arkisin **klo 9–15 p: 02 262 6164**.

Ruotsinkielinen asiakas- ja palveluohjausnumero arkisin **klo 9–12, p: 02 262 6174**.

Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinja tarjoaa juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Se ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön. **Vahvikelinjan p: 050 328 8588**
päivystys ma, ti, ke ja su klo 13–15.

Kirkon keskusteluapu / palveleva puhelin 0400 221 180 on avoinna joka ilta klo 18–24.

Senioripysäkki, Tukenasi ry tarjoaa tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutoksiin, kriiseihin, yksinäisyyteen tai vaikean elämäntilanteen helpottamiseksi. Tukimuotojamme senioreille ovat esim. ryhmä ja yksilömuotoinen tuki. Senioripysäkin keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja ja osallistujille maksuttomia pienryhmiä (max. 6–8 hlöä). Ryhmiä alkaa kautta vuoden. Syksyn seuraavat uudet ryhmät alkavat syys- ja lokakuussa. **Ota rohkeasti yhteyttä ja jutellaan lisää p: 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi**

Kannattaa tutustua tarkempiin teemakirjeisiin www.kotikunnas.fi/menovinkit

Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, tervetuloa 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 ja **klo 13–14.30 PAATTISTEN**
kauppakeskuksen / OP Auranmaan
parkkipaikalla sekä **ke 22.9. klo 10–12**
TERÄSRAUTELAN kentällä.

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkillä tapaavat järjestöjen ja Turun kaupungin työntekijöitä.

Lisätietoja: www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus
menovinkit@kotikunnas.fi /

045 77500 068 tai 045 77500 197