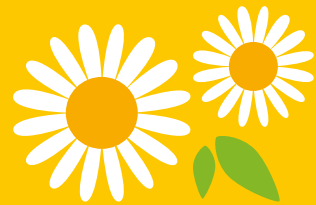




Kesä 2022

# Kesän menovinkit senioreille



Liikkuva resurssikeskus -hankkeen julkaisu



## Hei

Käsissäsi on esite, johon on koottu kotona asuville turkulaisille senioreille suunnattuja eri tahojen tekemisen vinkkejä ja neuvontanumeroita yms. Tutustu esitteeseen ja tule mukaan toimintaan!

Toivottavasti näistä kesäkuun alusta syyskuun loppuun sijoittuvista teemoittain esiteltävistä menovinkeistä ja neuvontanumeroista on iloa tai apua Sinulle!

### **Tervetuloa mukaan toimintaan!**

Ystävällisin terveisin  
Liikkuvan resurssikeskuksen väki kumppaneineen



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**TURKU**



# SISÄLTÖ

<b>Kulttuuri.....</b>	<b>5</b>
<b>Liikunta.....</b>	<b>15</b>
<b>Klubit, kerhot, tuetut lomat, luennot jne.....</b>	<b>23</b>
<b>Turina- ja neuvontanumerot.....</b>	<b>29</b>
<b>Maksuttomat digineuvontapaikat.....</b>	<b>35</b>
<b>Tekemisen vinkkejä verkossa.....</b>	<b>39</b>
<b>Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet.....</b>	<b>43</b>

Esitettä ja monen esitteessä olevan järjestön toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.



# Nyt kerätään Liikkuvan resurssikeskuksen senioreiden neuvonta-autolle uusia pysäkkipaikkavinkkejä!

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee ympäri Varsinais-Suomen aluetta tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään. Auton luona tapaa niin järjestöjen kuin kaupungin työntekijöitä. Meiltä saa tietoa kaupungin ja järjestöjen palveluista, eri tahojen tarjoamista tekemisen vinkeistä sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Paikalla on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia niin iloissa kuin suruissa ja saada tarvittaessa palveluohjausta. Kuulemme myös mielellämme alueellisia kuulumisia senioreilta.

Ajoittain pysäkillämme on joku erityinen neuvontateema, esim. muisti, tuki- ja liikuntaterveys tai mistä apua yksinäisyyteen. **Kuulemme mielellämme alueellisia neuvontateematarpeita ja pysäkkipaikkatoiveita.** Mahdollisuuksiemme mukaan kokoamme autoomme teeman mukaiset asiantuntijat matkaamme. Palvelumme on maksutonta.

## **PYSÄKKIPAIKKAVINKIT otamme vastaan kesällä myös sähköpostitse:**

[satu.jarvenpaa@kotikunnas.fi](mailto:satu.jarvenpaa@kotikunnas.fi)  
[sanna.nurmi@kotikunnas.fi](mailto:sanna.nurmi@kotikunnas.fi)

## **Lisätietoja:**

[www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus](https://www.facebook.com/liikkuvaresurssikeskus)  
[www.kotikunnas.fi/menovinkit](http://www.kotikunnas.fi/menovinkit)  
[menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi)  
puh. 045 77500 068 TAI 045 77500 197



.....

Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, tervetuloa vaikkapa Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkille juttelemaan. Voimme yhdessä pohtia, mikä olisi juuri Sinun juttusi. Meidät löydät värikkään retkeilyauton kanssa huristelemassa eri puolilla Turkuu. Paikalla ovat järjestötyöntekijät sekä Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja.

.....

# KULTTUURI

Tässä on sinulle  
tietoa eri tahojen tarjoamista  
**KULTTUURIN SÄVYISISTÄ  
TOIMINNOISTA**



# SPR Turun osasto / Kulttuuriystävätoiminta

## Haluaisitko kulttuurinautintojen pariin?

**Kesällä on Turussa paljon ohjelmaa tarjolla, mutta ehkäpä kaipaat itsellesi 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, Luostarivuoren käsityöläismuseo, Turun Linna, Forum Marinum).

Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, Kaarina-Teatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI ja uutena Turun Kesäteatteri Vartiovuorella (Peter Pan seikkailunäytelmän esitykset 14.6-19.8.2022).

Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro.

Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgiakävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

## **Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!**

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävävälityksestä puh. 046 920 4142 (ma-pe klo 10-14).

Kulttuuriystävätoiminta on kesälomalla 24.6.-8.8. Ennen juhannusta voit vielä kysellä löytyisikö kulttuuriystävä kaveriksesi myös loma-aikana!

## **Suosittu Muistojen Matkalaukku**

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, puh. 0400 224 786 tai elina.rosenqvist@sprturku.fi. Koronatilanne tai muu äkillinen muutos voi rajoittaa toimintaa, tarkistathan ajankohtaisen tilanteen!

## 3.8.2022 Elokuinen retki Teijon ja Matildedalin ruukkikyliin

Tutustumme matkan aikana sekä Teijon että Matildedalin ruukkikyliin, niiden nähtävyyksiin ja tunnelmaan. Aloitamme tutustumalla Teijon kirkkoon, joka on Suomen pienin kivikirkko. Tutustumme myös Masuuniin ja sen galleriaan ja taide- ja käsityöputiikkiin sekä käsityöläisten puoteihin.

Matka jatkuu Mathildedalin, missä nautimme saaristolaishenkisen buffet-lounaan Ruukin Krouvissa. Lounaan jälkeen haastelemme vanhan ruukkikylän tunnelmaa ja tutustumme käsityöläisten putiikkeihin ja alueella laiduntaviin alpakoihin. Mathildedalissa on mm. kyläleipomo, kehräämö, kutomo, kahvipaahtimo, kyläpanimo, harjantekijä ja suklaapuotikin eli jokaiselle jotakin.

Paluumatkalla poikkeamme vielä Muurlan myymälässä ja sitten suuntaamme kohti kotia.

Lähtö matkalle Raision kaupungintalon Veteraanikiven pysäkiltä klo 9.45 ja Turusta linja-autoaseman tilausajolaiturista klo 10.00. Paluu takaisin Turkuun noin klo 17.00 ja Raisioon sitten varttia myöhemmin.

Matkan hinta jäseniltä 33 euroa ja ei-jäseniltä 36 euroa maksetaan viim. 3.7.2022 Loma ja Virkistys ry:n tilille FI43 5710 49200 54535, viite 3007. Hinta sisältää bussimatkan ja lounaan. **Ilmoittautumiset:** elvijala@gmail.com tai 0400 352369.

## Kaikille avoin Turun Seudun Nivelyhdistyksen lukupiiri

keskiviikkona 22.6. klo 17. Käsiteltävänä kirjana Juha Hurmeen Niemi. Teos on kaunokirjallisuuden keinoin kerrottu yleisesitys kulttuurihistoriasta niin kuin Juha Hurme sen ymmärtää. Teoksen aikajana kattaa koko Suomen ja lähiseutujen historian suunnilleen Ruotsin vallan loppuun saakka.

**Ilmoittaudu mukaan maanantaihin 21.6. mennessä** Nivelyhdistyksen toimistolla toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833. Lukupiiri kokoontuu Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9 B 15, käynti Helsinginkadun puolelta.



# Qwenselin talo

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo / Keskusta

Avoimna ti-su klo 10-18 / 30.5.-28.8. ma-su klo 10-18

Liput 6 € / 2 € (7-15-vuotiaat) / perhelippu 14 €.

Itäinen Rantakatu 13b, puh. 02 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi

Lisätiedot: turku.fi/apteekkimuseo

**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.

- Yleisöopastukset suomeksi ma-ke klo 11 ja to-su klo 15  
Opastuksella tutustutaan 1700-1800-luvun vaihteen säätyläiskotiin lääketieteen tohtori Pippingin perheen aikana. 1900-luvun apteekissa tulevat tutuiksi entisajan apteekin työtilat, lääkkeet, apteekkarin koulutus ja työ. Kesto noin 45 min.  
Museon sisäänpääsymaksu + 3 € opastusmaksu.
- Hyvinvointityöpaja museon sisäpihalla 11.6., 9.7., 27.8., 3.9. klo 14-17  
Hyvinvointityöpajoissa valmistetaan nokkospulveria, hoitavaa ihoöljyä, jalkakylpysuolaa ja perusvoidetta. Museon sisäänpääsymaksu.

## Biologinen museo / keskusta

Avoimna ti-su klo 9-17 / 30.5.-28.8. ma-su klo 10-18

Liput 6 € / 2 € (7-15 -vuotiaat) / perhelippu 14 €.

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

Lisätiedot: turku.fi/biologinenmuseo

- Kappas, kakkaa! -näyttely  
Pökäle, papana, läjä, kikkare... Mitä kakka kertoo ja voiko siitä olla jotakin hyötyä? Näyttely johdattaa kakan jäljille ja tarjoaa yllättäviäkin näkökulmia jätöksiin ympärillämme.
- Biologinen museo 115 vuotta – Historiaa ja arkkitehtuuria  
Opastukset 9.6., 16.6., 11.8. ja 18.8. klo 16.30  
Museon sisäänpääsymaksu.
- Biologinen museo 115 vuotta – Suomen luonto  
Opastukset, 7.6., 14.6., 9.8. ja 16.8. klo 16.30  
Museon sisäänpääsymaksu.
- Eläinten yö Taiteiden yönä 11.8.
- Itämeripäivä Biologisessa museossa 25.8.



## Kuralan Kylämäki / Kohmo

Museorakennukset ovat avoinna 4.5.–29.5. ja 15.8.–28.8. ke–su klo 10–18, kesäkaudella 30.5.–14.8. ma–su klo 10–18 sekä erillisten tapahtumien aikana. Jaanintie 45, puh. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi  
Lisätiedot: turku.fi/kuralankylamaki

**Kuralan Kylämäki** on aito 1950-luvun neljän tilan maalaishäädä, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Syyskaudella avointa työpajatoimintaa ja kursseja Kokeiluverstaalla.

- Emännän askareet Iso-Kohmossa keskiviikkoisin klo 12–16  
Talo elää tavallaan, vieras tulee ajallaan joka päivä, mutta keskiviikkoisin tartutaan ennalta päätettyyn toimeen! Keskiviikkoisin tartutaan askareisiin eri teemoin; Säilötään nokkosta, tehdään juhannussiivoa, valmistetaan marjaherkkuja, pestään pyykkiä, värjätään kasveilla, leivotaan ruisleipää, ja paljon muuta.
- Luonnonkukkien päivä 19.6.  
Bilsan maikka vie maastoon. Maisteri Jaakkola opastaa luonnonkukkien tuntemuksessa ja kannustaa kokoamaan valokuvaherbaarion.  
Kierrokset alkavat Kokeiluverstaan edustalta klo 11 ja 14. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

## Luostarinmäki / keskusta

Avoinna 1.6.–28.8. ma–su klo 10–18 / 29.8.–31.12. ti–su klo 9–17  
Liput 10 € / 4 € (7–15-vuotiaat) / perhelippu 24 €  
Vartiovuorenkatu 2, puh. 02 262 0350, luostarinmaki@turku.fi  
Lisätiedot: turku.fi/luostarinmaki

- Opastetut kierrokset 27.6.–28.8.  
Kierroksen kesto 45 min. Museon sisäänpääsymaksu + opastusmaksu 3 €. Elämää Luostarinmäellä -kierros keskiviikkoisin klo 16. Kierroksella tutustutaan 200 vuoden takaiseen kaupunkimiljööseen. Reitin varrella kuullaan Luostarinmäen elämästä ja arjesta.  
Luostarinmäkeläisten matkassa -kierros sunnuntaisin klo 14.  
Kierroksella syvennytään Luostarinmäen uudistuneen näyttelyn
- Kansallispuukujen tuuletus 5.8.  
Pukujen ja käsityön juhlaa kansallispuuvun syntymäpäivänä!  
Luostarinmäki tarjoaa vapaan sisäänpääsyn kaikille, jotka saapuvat museo kansallispuuku tai kansanpuuku yllä.
- Käsityötaidon päivät 18.–21.8.  
Luostarinmäki täyttyy eri käsityöalojen taitajista ja perinteiset käsityöammatit heräävät eloon museon historiallisissa verstaissa.

## Turun linna / satama

Avoinna ti-su klo 10-18, 30.5.-28.8. ma-su klo 10-18.

Liput 12 € / 5 € (7-15-vuotiaat) / perhelippu 29 €.

Kesäkaudella 30.5.-28.8. 14 € / 5 € (7-15-vuotiaat) / perhelippu 33 €.

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

Lisätiedot: turku.fi/turunlinna

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 päivittäin 4.6.-28.8.

## WAM

Avoinna ti, pe-su klo 10-17, ke-to klo 11-20.

Liput 10 € / 4 € (7-15-vuotiaat) / perhelippu 24 €

Itäinen Rantakatu 38, puh. 02 262 0850, wam@turku.fi

Lisätiedot: wam.fi

- Antti Laitinen 28.5.-18.9.

Videoteokset, valokuvat ja installaatiot rakentuvat fyysiselle toiminnalle ja tuntikausien raskaalle työlle herättäen ajatuksia siitä, mikä on oma suhteemme ympäristöömme. Laitisen työskentelyn lähtökohtana on usein performanssi, ja puulla keskeinen rooli sekä materiaalina että elävänä organismina. Näyttelyopastukset sunnuntaisin klo 14.

- WAMin kesäkeskiviikot 1.6., 8.6., 15.6. ja 22.6. klo 17-18.30  
Rentoa kesäistä tekemistä näyttelyiden innoittamana. Sään salliessa ulkona.
- Taiteiden yö 11.8. klo 18-23

## Suvi suloinen -kevätjuhla

Ma 30.5. klo 13-15 Kirjaston perinteistä, kaikkien yhteistä kesäjuhlaa Suvi suloinen vietetään jälleen kirjastopihalla. Luvassa musiikkia, sirkusta sekä iloista yhdessäoloa. Tapahtuma huipentuu perinteiseen tapaan kirjastopihan Mellu-lehmän seppelöintiin ja yhdessä laulettuun Suvivirteeseen.

## Yhteislaulut pääkirjaston sisäpihalla

Kesämaanantaisin klo 17 alkaen ma 13.6. elokuun loppuun  
Turun Soitannollisen Kerhon tahtiin.

## Katutanssit pääkirjaston sisäpihalla

Kesätiistaisin klo 17 alkaen 28.6. elokuun loppuun.

## Yhteislaulut pääkirjaston Studiassa

Syyskuusta lähtien torstaisin klo 13.30-14.30, 8.9. ja 22.9.

## WAM Tiistaikonsertit

Wäinö Aaltosen museo, Itäinen Rantakatu 38  
Konsertit klo 19, vapaa pääsy.

6.9. Jani Lehtonen, viulu, Jani Aarveaara, piano  
13.9. Nome -jousikvartetti

## Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli

Tervetuloa mukaan kulttuurin äärelle. Järjestämme mm. konsertteja, yhteislauluja ja tansseja sekä kädentaidon kursseja. Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse neuvontaan.

### **Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus**

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)  
puh. 050 396 7006

### **Ruusukorttelin hyvinvointikeskus**

Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
[www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)  
puh. 040 632 3382

# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku  
www.vanhustuki.fi  
044 536 7741

## Kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksiamme toimistolla:

- ke 1.6. klo 10–11.30 **Keskustellaan valokuvista** kahvittelun lomassa ja vietetään mukava ja rento yhdessäolohetki. Voit ottaa jonkin oman muistoja herättävän valokuvan mukaasi.
- ke 15.6. klo 10–10.30 **Tule ja osallistu kesäiseen tuolijumppaan** musiikin tahdissa. Jumpan ohjaa fysioterapeutti Ina Vihiniemi TULE-tietokeskuksesta
- ti 21.6. klo 10–11.30 **Keskustellaan kuvataiteesta** kahvittelun lomassa ja vietetään mukava ja rento yhdessäolohetki.
- to 23.6. klo 10–11.30 **Juhannusjuhlat** Vanhustuen malliin
- ti 28.6. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit kesäkuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa MBakery. Ilmoittaudu mukaan viimeistään ke 22.6.
- ti 26.7. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit heinäkuussa syntyneille.** Kakun tarjoaa Salosen leipomo. Ilmoittaudu mukaan viimeistään to 21.7.
- ti 23.8. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit elokuussa syntyneille.** Ilmoittaudu mukaan viimeistään to 18.8.
- ke 24.8. klo 13–16 **Omenasosepaja 1** ja ti 30.8. kello 13–16 **Omenasosepaja 2.** Tule tekemään itsellesi omenasosetta. Paikalle tuodaan omenoita, jotka on etukäteen kerätty ja pesty. Yhdessä omenoista poistetaan siemenkodat ja kolhiutuneet kohdat. Ne lohkotaan paloiksi ja keitetään. Ja lopuksi sose laitetaan puhtaisiin lasipurkkeihin ja kansi kiinni. Ota mukaan: puhtaita lasipurkkeja ja niihin sopivat kannet, omenien käsittelyyn pieni veitsi ja talouspaperirulla. Ilmoittaudu mukaan jompaankumpaan tai molempiin viimeistään ma 22.8.

## Lisäksi

- ti 7.6. **Vanhustuen kulkijat: Kävelysiltojen Turku.** Ovatko Humalistsilta, Jousi ja Brahensilta sinulle tuttuja jalankulkijoiden oikoteitä? Kokoonnutaan toimistolle klo ja käydään kävellen tutustumassa! Kävelyn päätteeksi on mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun Logomo Kitchenissä.
- ti 14.6. Vanhustuen kulkijat: Tutustumisretki Föli vesibussiin. Kokoonnutaan Martinsillan luona (Itäinen pitkäkatu), mistä m/s Jaarli lähtee klo 11. Kierroksen jälkeen klo 12:15 jäädään pois Forum Marinumin pysäkillä ja sen jälkeen on mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen ravintola Göranissa. HUOM! Vesibussimatka omakustanteisesti (Fölin matkakortti, lähimaksu, mobiili tai käteinen; kertalippu 3 € ja se on voimassa 2 h).
- ti 5.7. **Vanhustuen kulkijat: Kevyesti pitkin Läntistä Pitkäkatua.** Turussa on katu, jonka elämänmeno on meille monille vierasta. Kokoonnutaan klo 11 toimistolle, mistä lähdetään kävelemään kohti linja-autoasemaa ja matkalla ihmetellään kadun elämää. Kävelyn päätteeksi on mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun Helmikahvilassa Tuureporinkadulla.

- su 17.7. **Kesäteatterimatka: ”Kuin jäitä polttelis”** Kaivolan kesäteatteri klo 13 näytös. Kyytiin voi tulla Lehmusvalkamasta klo 11.15, Ruusukorttelista klo 11.30 tai ABC Vakka-Suomentie 82 klo 11.45. Matkan hinta on 25 € jäseniltä ja 32 € ei-jäseniltä. Hintaan sisältyy matka, teatterilippu. Osallistujan tulee päästä itsenäisesti bussiin. Varaa paikka toimistolta puh. 044 536 7741. Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu 6.7.2022 mennessä Turun Seudun Vanhustuki ry:n Liedon SP:n tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän nimi ja teatteri. Voit maksaa myös käteisellä tai kortilla yhdistyksen toimistolla. Matkanjohtajina toimivat Seppo Grönlund (puh. 045 130 8208) ja Tuula Nuutinen.

Ajantasaiset tiedot tapahtumista: [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi).

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: puh. 044 536 7741.

Syksyn tapahtumat päivittyvät elokuussa.

## Taiteidenyön iltapäivä Omaishoitokeskuksessa

Vanha Hämeentie 105, Turku

To 11.8. klo 13–14.30 Avaamme syksyn tapahtumakauden Turun Taiteidenyön päivänä Eläkeliiton Turun yhdistyksen karaoken parissa. Tervetuloa mukaan laulamaan! Kahvi 2 € Ilmoittaudu viim. 10.8., puh. 040 681 4965. Turun Seudun Omaishoitajat ry.

## Auralan taidenäyttely 2022

Satakunnantie 10, 20100 Turku

Avoinna yleisölle ti 23.8.2022 klo 15–19  
ke 24.8. klo 14–19  
to 25.8. klo 14–19

Lisätietoja: [www.aurala.fi](http://www.aurala.fi) tai puh. 050 316 7702

## Auralan senioripäivä 2022

Ti 23.8.2022 klo 13–15

Auralan senioripäivää vietetään Auralassa ja verkossa. Päivän teemana on Saaristomeri ja teemaan liittyen Kalervo Väänänen pitää juhlapuheen ja Jaakko Ruolan kertoo tarinoita ja esittelee upeaa kuvamateriaalia. Tarjolla on myös saaristoteemaista musiikkia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [www.aurala.fi](http://www.aurala.fi) tai puh. 050 316 7702



# LIIKUNTA

Tässä on sinulle  
tietoa eri tahojen tarjoamista  
LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA





## Kaipaatko kävelykaveria, jonka kanssa ulkoilla yhdessä?

Kaipaatko kävelykaveria, jonka kanssa ulkoilla yhdessä? Ilmoittaudu mukaan Turun Seudun Nivelyhdistyksen organisoimaan kävelykaveri-toimintaan. **Autamme halukkaita löytämään itselleen kävelykaverin: ilmoittaudu mukaan, niin saatamme yhteen kävelyseuraa kaipaavat läheltä toisiaan.**

Ilmoittaudu mukaan ilmoittamalla yhteystietosi sekä mistä haet kävelykaveria toimistolle: toimisto(at)nivelposti.fi tai puhelimitse 040 351 3833. Kävelykaveri-toimintaan ovat kaikki tervetulleita mukaan oli kunto mikä hyvänsä!



# KESÄPELEJÄ - mölkky ja petanque

Hepokullan hiekkakentällä, Impivaaran hallien tuntumassa  
TIISTAISIN 31.5.–21.6.2022 klo 12.30–13.30

Järj. Maarian srk

## TULE-tietokeskus

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

Tule keskustelemaan fysioterapeuttimme kanssa tuki- ja liikuntaelimestöön liittyviä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita. Fysioterapeutti on paikalla maanantaisin klo 10–15, tiistaisin klo 10–15, keskiviikkoisin klo 11–18 ja torstaisin klo 10–15.

Kesän poikkeavat aukioloajat:

27.6.–30.6. klo 10–15

4.7.–31.7. suljettu

## Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille

Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry  
Liikuntavastaava Matti Sarviranta, msarviranta@gmail.com  
puh. 040 743 3168

Kokoonnumme torstaisin klo 10–11.10 Unelmien kannas, Urheilupuisto, Betaniantkatu 12. Sisältää kävelyä/sauvakävelyä urheilupuiston kuntoradalla, ulkokuntosalilaitteet, alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

## Tanssiseura sekahaku ry

60+ lavatanssikurssit Littoisten lavalla, Littoistenjärventie 153, Kaarina  
maanantaisin klo 16.00–17.30 ajalla 6.6.–22.8.2022 perusteista alkaen  
keskiviikkoisin klo 16.00–17.30 ajalla 1.6.–24.8.2022 perusteista alkaen  
Lisä- ja hintatiedot: [www.sekahaku.net](http://www.sekahaku.net) tai Erja Vuorinen,  
erja.vuorinen@sekahaku.net, puh. 045 894 8383.

Tanssikurssit ovat avoimia kaikille.

# Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli

Meille voit tulla omatoimisesti kuntosalille laiteperehdytyksen jälkeen tai osallistua erilaisiin liikuntaryhmiin hyvinvointikeskuksissa, sekä Turun eri lähiöissä. Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse neuvontaan. Tervetuloa mukaan!

## Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)  
puh. 050 396 7006

## Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
[www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)  
puh. 040 632 3382

## Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)  
p. 050 396 7006

### **SAUNA- JA ALLASOSASTO (suljettu 4.–29.7.)**

Yleinen saunavuoro (sauna ja uinti)  
ti klo 9.00–11.00  
ke–pe klo 9.00–11.00 ja 12.00–14.00  
Kertamaksu 4 €

Aamu-uinti allasosastolla  
Aamu-uinti ilman saunomista  
ti–pe klo 7.15–8.30, kertamaksu 2,50 €

Vesijummat allasosastolla  
Helppoa ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdissa tiistaisin klo 11.15 ja klo 11.45.  
Kertamaksu 4 €.

### **LIIKUNTA (1.–30.6. & 18.7.–14.8.)**

Jokaisessa liikuntaryhmässä asiakkaalla voi olla vain kaksi voimassa olevaa varausta kerrallaan, ilmoittaudu asiakasneuvontaan tai soita p. 050 3967006

**Kuntosali- ja HUR-laitteperehdytykset**

Uusille asiakkaille maksuton 4 x perehdytys kaikkiin laitteisiin. Jo aiemmin kuntosalilaitteperehdytyksen käyneille maksuton 2x HUR-laitteperehdytys. Varaa perehdytysaika etukäteen! Perehdytykset maksuttomia!

**Kuntosalin omatoiminen käyttö**

Kuntosali- ja HUR-laitteperehdytykset käyneille. Kuntosalikortin hinta: 5 kertaa 7,55 € tai 10 kertaa 12,10 €. Varaa kuntoiluaika etukäteen!

**Kesäjumppa torstaisin klo 9.00 juhlasalissa.**

Helppo tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä jumppa. Maksuton.

**Lähitoiminta (1.–30.6. ja 18.7.–14.8.)**

Maksutonta ulkokuntoilua lähelläsi. Luontoliikunnassa reippaillaan ja tasapainoillaan luonnossa sekä vahvistutaan ulkokuntoilulaitteilla.

**Luontoliikunta Ilpoinen** perjantaisin klo 14.30–15.15

Tapaaminen ulkokuntoilulaitteilla Ilpoisten koulun takana, Lauklähteenkatu 13.

**Luontoliikunta Kohmo-Varissuo** keskiviikkoisin klo 14.30–15.15

Tapaaminen Huhtakuja 3 parkkipaikalla.

**Kesäjumppa**

Kesäjumppa on monipuolinen tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo jumppa.

**Kesäjumppa Hannunniittu** maanantaisin klo 14.30–15.15

Tapaaminen Srk-talon edessä, Virvuntie 2.

**Kesäjumppa Uittamo** torstaisin klo 14.30–15.15

Tapaaminen Naulatehtaanpuistossa, Pulttikatu

**Kesäjumppa Vasaramäki** keskiviikkoisin klo 9–9.45

Lehmusvalkaman puistopiha, Karviaiskatu 7.

# MÖLKKY-pelit (1.–30.6.)

**Puistomäki** maanantaisin klo 10–11.30, Ispoisten puistotie

**Harittu** maanantaisin klo 13.30–15, Turunmaankatu 3

**Lauste** tiistaisin klo 10–11.30, Pormestarinpuiston kenttä

**Hannunniittu** tiistaisin klo 13.30–15, Virmuntie, kenttä 2

**Martti** perjantaisin klo 10–11.30, Vilkkilänmäen kenttä

**Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen puistopihalla Mөлккүä omatoimisesti** ma–pe klo 9–14. Välineet saa lainaksi asiakasneuvonnasta.

## Liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa

### KuntoVoitas ryhmäliikunta

16.5.–20.6. ja 8.8.–2.9. Kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Tunti sisältää voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Sopii ilman apuvälineitä liikkuville.

- ma klo 13–14.00 Kupittaa tekonurmikenttä 5, Blomberginaukio 4
- ke klo 10–11.00 Teräsrautelan hiekkatekonurmikenttä, Vanha Kuninkojantie 54
- pe klo 10–11.00 Mannerheimipuiston hiekkakenttä, Puutarhakatu 24

Lisätiedot: puh. 050 554 6218

Hinta: maksuton

### Sovellettu vesijumppa

12.5.–23.6. ja 11.8.–1.9. Lämpimässä vedessä toteutettava jumppa sopii asiakkaille, jotka käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä tai eivät muuten pysty osallistumaan muuhun toimintaan. Yleisavustajat paikalla.

- to klo 10.15–10.45 Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: puh. 050 594 7207

Hinta: 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset

### **Soveltava Lavis**

25.5.–22.6. (ei 8.6.) Helppo, hauska ja hikinen tanssitunti, jossa liikkeitä tehdään seis-  
ten ja niitä sovelletaan osallistujien toimintakykyä tukeviksi. Sadesäällä tanssahdel-  
laan sisällä.

• ke klo 10.00–10.45 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4), uimahallin takana  
oleva asfalttialue

Lisätiedot: puh. 050 594 7207 Hinta: 2,50 €/krt + sisäänkäyntimaksu

### **Tuolijumppa**

10.5.–31.5. Iloisen mielen jumppaa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen  
ulkona. Sadesäällä sisällä. Sopii liikkumisapuvälineen käyttäjälle tai esim. aistivam-  
maiselle. Yleisavustaja paikalla.

• ti klo 14.00–14.45 Avustajakeskus (Itäinen Pitkäkatu 68)

Hinta: 5 €/krt, (eläkeläiset, työttömät jne. 2,5 €/krt)

### **Seniorirannekkeella maauimaloihin**

Samppalinnan ja Kupittaaan maauimaloihin pääset koko kesän ajaksi uiskentele-  
maan seniorirannekkeella. Rannekkeella voit ohittaa kassajonot ja tulla suoraan  
sisään portista. Rannekkeella pääset kesän aikana sekä sen jälkeen myös kaikkiin  
muihin Turun liikunta- ja kulttuuripaikoille!

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke)

Hinta: 40€/6kk

## **Turun Seudun Vanhustuki ry**

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku

[www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

puh. 044 536 7741

### **Kaikille avoimet ja maksuttomat**

- Pihatuolijumppa Ruusukorttelin puutarhassa ma, ke ja pe kello 11 koko kesän.  
Ohjaajana Anneli, kukin jumppaa oman kunnan mukaan ja omalla vastuulla.
- Kesäinen tuolijumppa musiikin tahdissa yhdistyksen toimistolla ke 15.6. kello 10-  
10:30. Jumpan ohjaa fysioterapeutti Ina Vihiniemi TULE-tietokeskuksesta

Ajantasaiset tiedot tapahtumista kotisivuilla. Lisätietoja puh. 044 536 7741. Syksyn  
tapahtumat päivittyvät elokuussa.





# **KLUBIT, KERHOT, TUETUT LOMAT, LUENNOT jne.**

**Tässä on sinulle  
tietoa eri tahojen tarjoamista  
mahdollisuuksista**



# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku  
www.vanhustuki.fi  
puh. 044 536 7741

Kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa yhdistyksen toimistolla kesä-elokuussa: huom! ei tapahtumia viikolla 28 (11.–15.7.)

**Olohuoneen tietoiskut** joka toinen maanantai klo 13–14.30 seuraavin teemoin

- 6.6. Tuettua asumista yhteisöllisesti Hyvinvointikeskus Skanssissa. Haluaisitko asua paikassa, jossa voit olla kotonasi itsenäisesti, mutta tarvittaessa tuetusti. Kuulet myös tuetun asumisen ja kuntoutuksen palveluista Hyvinvointikeskuksessa.
- 20.6. Oikeus hyvään kuuloon kuuluu kaikille. Tule tutustumaan erilaisiin kuulon apuvälineisiin ja kuulet myös kuulotarkastuksesta.
- 1.8. tietoiskun aihe varmistuu lähempänä.
- 15.8. Tietoa ikääntyneiden liikunnasta sekä Turun liikuntapalveluiden tarjonnasta senioreille.
- 31.8. Ikäihmisten yksinäisyys – totta vai tarua. Keskustelutilaisuus yksinäiselle, huolta kantavalle läheiselle ja asiasta kiinnostuneelle.

**Bingo** joka toinen maanantai klo 13–14.30 alkaen 13.6.

**Kädentaidot** joka toinen keskiviikko klo 13–15 alkaen 8.6. Materiaalit yhdistykseltä. Ikivireät keskusteluryhmä joka toinen torstai klo 13–14.30, 2.6. alkaen.

**Yksinäisten vertaisryhmä** torstaina 9.6. ja 18.8. alkaen joka toinen torstai klo 15–17. Lisätietoja Katrilta, puh. 044 714 7010 tai vertaisryhma@vanhustuki.fi.

**Pelikerho** joka perjantai klo 10–11.30. Hyvällä säällä pelataan mölkkyä Asemanpuistossa ja huonolla kelillä korttia toimistolla.

**Kaikille avointa ja maksutonta ryhmätoimintaa Ruusukorttelissa**

Puistokatu 11, kesä-elokuussa.

- Sitä sun tätä joka maanantai klo 13–14 talvipuutarhassa (3. krs) Annelin johdolla.

**Tarjolla maksuttomia kursseja:**

- Aivoterveys- ja muistiryhmä maanantaisin 8.8.–12.9. klo 9.30–11.30 yhdistyksen toimistolla (yhteensä 6 tapaamista). Tehdään kynä-paperitehtäviä. Ilmoittaudu 1.8. mennessä.
- Unikoulu – lääkkeettömällä unenhoitokeinoilla parempaan uneen keskiviikkoisin 24.8.–28.9. klo 10–11.30 (yhteensä 6 tapaamista). Kurssin aikana saat tietoa unesta ja vireydestä sekä keinoista, joilla voit niihin vaikuttaa. Kurssilla tehdään erilaisia harjoituksia itsenäisesti ja ryhmässä. Ilmoittaudu 17.8. mennessä.

Ajantasaiset tiedot tapahtumista kotisivuilla [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi).  
Lisätietoja ja ilmoittautumiset: puh. 044 536 7741.  
Syksyn ohjelma varmistuu elokuussa.

## Hae tuetulle eläkeläisten vertaistukilomalle

26.9.–1.10.2022, Lohja Spa (ent. Päiväkumpu), Karjalohja. Hae viimeistään 25.6.2022.  
Lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat eläkeläiset.

Voit hakea lomaa sähköisesti osoitteessa [www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi)  
Valitse yhteistyökumppani: Lounais-Suomen Loma- ja Virkistys ry. Näkyviin tulevat  
vuoden 2022 lomajaksot. Jatka linkistä: "HAE LOMAA". Täytä hakemus huolella.  
Ilmoita, jos sinulla on liikkumisvaikeuksia. Loma on täysihoitoloma, majoitus  
kahden hengen huoneessa. Lomaohjaajan vetämää ohjelmaa päivittäin.

Loman omavastuuhintana 100 €. Järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta.  
Matkan meno-paluu-hinta on 33 €. Hakulomakkeita saatavana Kauppatorin  
Monitorissa (KOP-kolmio).

Tiedustelut: Taina Virta, puh. 044 797 1594.

## Punainen Risti

Turun osasto  
Kauppiaskatu 12 A  
[www.sprturku.fi](http://www.sprturku.fi)  
puh. 046 920 4142 (ma-to 10–14)

**Virkistyskerhossa** vaihtelevaa ohjelmaa ja jutustelua parillisten viikkojen  
maanantaisin klo 13, alkaen 22.8. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs.

**Käsityökerho** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10,  
syyskauden aloitus on 1.9. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

**Omaishoitajille on ohjelmaa** kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12.  
Kohtauspaikka, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa,  
sekä vertaistukiryhmä. Ryhmät alkavat kokoontua syyskuussa:  
kohtauspaikka 1.9. ja vertaistukiryhmä 15.9. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs.

# Virkeä vanhuus -luentosarja pääkirjaston Studioissa

Tiistaisin klo 13–14.30

## 9.8. Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen.

Aivoterveyden edistäminen elämänkaaren eri vaiheissa on tärkeää jatkuen koko elämän ajan. Oma aivoterveyttä voi helposti edistää terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä liikunnalla ja riittäväällä unella. Mutta mitä kaikkea muuta aivomme tarvitsevat voidakseen hyvin? Luennoimassa Aivoliiton asiantuntijat Sanna Reuna ja Kirsi Lukka-Aro.

13.9. **Digin alkeet senioreille.** Luennoimassa Sirje Hanski.

## Niveltreffit

Niveltreffit on kaikille avoin vertaistapaaminen, jossa lounastetaan yhdessä ja rupatellaan vapaamuotoisesti. Niveltreffit järjestetään ke 15.6., ke 20.7., ke 17.8. ja 21.9. klo 12.30 kahvila Wercafessa, Verkatehtäankatu 4.

Tarjolla on keittolounas 7 € hintaan (sis. keitto, salaatti, juoma, leipä ja kahvi). Lounas on omakustanteinen. Mukana Turun Seudun Nivelyhdistyksestä vapaaehtoisemme Marjo Suominen. Lisätietoja voi kysyä häneltä numerosta 045 881 3113.

## Kesäkahvila eläkeläisille

Raunistulan seurakuntatalolla, Murtomaantie 12.

Keskiviikkoisin 13.00–14.30 - kahvittelua (kahvimaksu) ja ohjelmaa parittomilla viikoilla - 8.6., 22.6., 6.7., 20.7., 3.8. ja 17.8.2022.

## Ystävöntupa

Runosmäen seurakuntakodilla, Munterinkatu 15

Keskiviikkoisin klo 13.00–14.30 kahvittelua (kahvimaksu) ja ohjelmaa parillisilla viikoilla 15.6., 29.6., 13.7., 27.7. ja 10.8.2022.

# Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli

Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse neuvontaan. Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille. Tervetuloa mukaan!

## Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)  
p. 050 396 7006

## Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
[www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)  
p. 040 632 3382

## Seniorijelppi

Seniorijelppi on ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka, jossa on ma-ti **digiapua**, ke **terveyspäivä** ja to **palveluneuvontapäivä**.

Itäinen Pitkäkatu 49, puh. 02 251 3261  
Avoinna ma-to klo 10-14 (Seniorijelppin kesätauko 23.6.-14.8.22).

[info@seniorijelppi.fi](mailto:info@seniorijelppi.fi)  
[www.seniorijelppi.fi](http://www.seniorijelppi.fi)

Lämpimästi tervetuloa!

# Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
www.turku.fi/lehmusvalkama  
puh. 050 396 7006

## Kädentaidot

(suljettu 6.6. –14.8.)

## Kesäaskartelu

kädentaito-osaston katutasossa keskiviikkoisin 8.6., 15.6., 22.6. ja 29.6. klo 10–15.  
Helppoa, ohjattua virkkausta ja hyväntekeväisyysneulontaa. Maksuton.

## Päivätoimintaa ikääntyneiden pienryhmässä

Turun Seudun Omaishoitokeskuksen päivätoiminnassa on auki 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 (18 €)  
sisältää aamupalan, lounaan ja päiväkahvin.

Soita ja sovi tutustumiskäynti Omaishoitokeskuksesta puh. 040 681 4965.

Turun Seudun Omaishoitajat ry, Vanha Hämeentie 105, Turku.

# TURINA- ja NEUVONTA- NUMEROT jne.

Tässä on sinulle tietoa eri tahojen  
turina- ja neuvontanumeroista yms.





# Senioripysäkki

Tukenasi ry  
Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku  
(tukenasi.fi)

Senioripysäkillä tarjoamme **maksutonta tukea yli 60-vuotiaille elämän käännekohtiin.**

Tervetuloa tutustumaan Senioripysäkin toimintaan ja samalla juomaan **juhannuskahvit** ti 21.6. klo 14.30–16 välisenä aikana.

Senioripysäkin **terapeuttiset keskusteluryhmät** ovat ammatillisesti ohjattuja pienryhmiä (max. 6–8 hlöä). Ryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja menetyksiin sekä ikääntymiseen liittyviä asioita. Erilaisia ryhmiä alkaa kautta vuoden.

## Syyskaudella alkavia keskusteluryhmiä:

- **Työelämästä eläkkeelle -ryhmä** heille, jotka ovat siirtymässä eläkkeelle tai ovat hiljattain siirtyneet eläkkeelle. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.
- **Elämäni eläkkeellä -ryhmä** heille, jotka ovat eläkkeellä ja kaipaavat positiivista muutosta omaan elämäänsä. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa.

Luottamuksellisissa pienryhmissä pohdimme ja työstämme ratkaisukeskeisiä menetelmiä hyödyntäen mitä voimme tehdä voidaksemme ja jaksaksemme eläkkeellä paremmin. Ota rohkeasti yhteyttä ja jutellaan lisää:  
Marika Siika, puh. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi,

- **Vertaiskeskusteluryhmä leskeksi jääneille**  
Keskusteluryhmän tavoitteena on tarjota vertaistukea ja uusia näkökulmia omaan tilanteeseen: Kuinka elää surun kanssa? Kuinka antaa aikaa itselle elämän opetteluun vaikeassa elämäntilanteessa? Millä tavoin saisi luotua tulevaisuuden näköalaa?
- **Vertaiskeskustelutapaaminen henkilöille, joilla puoliso on joutunut pitkäaikaishoitoon.**  
Keskusteluryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla puoliso on joutunut pitkäaikaishoitoon hiljattain, ja jotka kokevat tarvetta keskusteluun uudenlaisesta elämäntilanteesta vertaisten kanssa.

Lisätiedot: Päivi Rouvali, puh. 040 837 8730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

- **Onko Sinua kohdannut vaikea elämänmuutos esim. puolison menetys, ero, eläkkeelle jääminen, muutto?**

Tukihenkilötoiminta tarjoaa tukea vaikean elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista. Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1–2 viikon välein. Tuki on suunnitelmallista, tavoitteellista ja määräaikaista.

Lisätiedot: Katja Tujunen, puh. 040 528 9103, katja.tujunen@tukenasi.fi

Huom! Senioripysäkki on kesätauolla 1.7.–7.8. välisenä aikana.

## Ikääntyneiden palveluohjaus

### **Mietityttääkö kotona pärjääminen?**

### **Etsitkö tietoa kotiin saatavista palveluista, esimerkiksi siivous- ja ruokapalveluista tai kotihoidon palveluista?**

Ota yhteyttä Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumeroon 02 262 6164 arkisin klo 9–15 tai lue lisää osoitteesta [www.asiakasneuvonta.fi](http://www.asiakasneuvonta.fi), jonne voit jättää myös yhteydenottopyynnön.

### **Behöver du hjälp?**

Ringa tel. 02 262 6174 vardagar kl. 9–12, [www.asiakasneuvonta.fi/sv](http://www.asiakasneuvonta.fi/sv)

Ikääntyneiden palveluohjausta on tarjolla myös Kauppatorin Monitorissa, Aurakatu 8 (KOP-kolmio) joka arkipäivä, ma–pe klo 9–16. Ruotsinkielisille keskiviikkoisin klo 9–16.

Lisätietoa kotiin annettavista palveluista löydät osoitteesta: [www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut](http://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/kotiin-annettavat-palvelut)

## Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Olemme avoinna koko kesän ma–pe klo 9–15.  
puh. 044 7930 580

Mielenterveys- ja päihdeomaisille 13.6. ja 11.7. klo 17–20, Rauhaniemi (maksuttomia)

# Fingerroosin säätiön Löytävä vanhustyö ja Pilke-toiminta Turussa

www.fingerroos.net

**Löytävä vanhustyö** on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävä vanhustyö ohjaa ja tukee ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin. Palvelu suomeksi ja ruotsiksi sekä maksutonta. Löytävän työntekijä on tavattavissa toimistolla kesän ajan tiistaisin klo 12–14 ilman ajanvarausta. Toimisto sijaitsee osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa.

**Pilke-ryhmätoiminta** on tarkoitettu ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Toiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa. Toiminta perustuu vertaistukeen ja on ammatillisesti ohjattua.

Lisätietoja: puh. 044 975 1757 tai 044 975 1610

## Seniorijelppi

Seniorijelppi on ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka, jossa on ma–ti **digiapua**, ke **terveyspäivä** ja to **palveluneuvontapäivä**.

Itäinen Pitkäkatu 49, puh. 02 251 3261  
Avoimna ma–to klo 10–14 (Seniorijelppin kesätauko 23.6.–14.8.22).

info@seniorijelppi.fi  
www.seniorijelppi.fi

Lämpimästi tervetuloa!

## Turun Seudun Omaishoitajat ry

**Omaishoitajien puhelinneuvonta** arkisin klo 9–15, puh. 040 681 4965.

**Palveluohjaus ja neuvonta** puh. 040 515 8006, Katja Havula

**Digiohjaus omaishoitajille** puh. 040 683 9595

**Turvallista tukea -toiminta** (sis. tukihenkilöiden välitys, tukikeskustelut puhelimitse ja kotikäynnit) puh. 040 561 4009, Jaana Tiihonen

# Nivelyhdistyksen vertaispuhelin

Nivelyhdistyksen vertaispuhelin palvelee myös kesällä numerossa 050 593 9003. Voit soittaa siihen ja kysyä apua sekä neuvoa omiin nivelvaivoihin ja nivelvaivojen kanssa elämiseen. Vertaispuhelimeen vastaa Nivelyhdistyksen vapaaehtoinen. Jos kaipaat akuuttia keskustelutukea, kannattaa soittaa Nivelyhdistyksen toimistolle puh. 040 351 3833 ja välitämme soittopyynnön nopeasti. Huom! Kesätauolla toimisto on 8.-31.7.

## Kirkon keskusteluapu

### Palveleva Puhelin

Avoinna joka päivä klo 18–24 numerossa 0400 221 180.  
Lisätietoa: [www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu](http://www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu)

### Diakoniatyö

Jos sinulla on taloudellisia vaikeuksia, ruoka- ja muuta apua voi pyytää ottamalla yhteyttä oman asuinalueen diakoniatyöntekijään. Yhteystietoja tai seurakuntatietoja voi tiedustella laittamalla tekstiviestin, Whatsapp-viestin tai soittamalla numeroon 040 341 7340.

### Raharenki-toiminta

Kamppailetko taloutesi kanssa? Huolettaako sinua, miten selviydyt maksuista? Vapaaehtoiset Raharengit voivat olla apunasi. Raharengin kanssa käynte yhdessä läpi tilannettasi ja saat tukea siihen, miten omassa tilanteessa pääsisit parhaiten eteenpäin. Raharengin apu on maksuton. Soita ja kysy lisää: vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja Mia Lehtonen, puh. 040 341 7238.

## Talousneuvonta

Jos oma taloustilanteesi tai raha-asioiden hoitaminen mietityttävät, saat apua ja neuvoja Talousneuvolasta. Talousneuvolassa voit keskustella pienistä tai suurista talousasioista asiantuntijoiden kanssa ilman ajanvarausta. Palvelua saat halutessasi nimettömänä. Talousneuvola on avoinna keskiviikkoisin kello 9–12, puh. 029 566 0430. Asiantuntijat päivystävät myös vuoroviikoin Turun kauppatorin Monitorissa ja Raision Olkkarissa.

# Opastusta Fölin käyttöön Turussa

Tule tapaamaan fölikavereita torstaisin klo 12–14 Kauppatorin Monitoriin! Toiminta on käynnistynyt keväällä ja jatkuu syksyyn asti. Opastusta ei ole heinäkuussa eikä helatorstaina 26.5.

Opastus on maksutonta ja avointa kaikille noin yli 65-vuotiaille. Fölikaverit opastavat sinua juuri toivomassasi asiassa joukkoliikenteen käyttöön liittyen liittyen. Kauppatorin Monitoriin voi tulla myös sopimaan yhteisen matkan tehtäväksi jonakin toisena päivänä. Opastus on maksutonta, mutta fölikaverin kanssa tehdyt matkat opastettava maksaa itse.

## Vahvikelinja

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

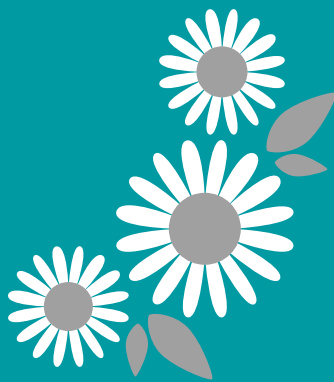
Vanhustyön keskusliiton VAHVIKELINJAAN vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tarjoavat ikääntyneille juttuseuraa ja mukavaa tekemistä. Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan puheluiden aikana ratkotaan aivopähkinöitä, visaillaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön.

Vahvikelinjaan 050 328 8588 voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Numero kuuluu tavallisten operaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja. Ikääntyneen puolesta ja hänen luvallaan voi jättää soittopyynnön, niin häneen ollaan yhteydessä seuraavan puhelinpäivystyksen aikana.

Lisätietoja: <https://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja>

# **MAKSUTTOMAT DIGINEUVONTAPAIKAT**

**Tässä on sinulle  
tietoa eri tahojen tarjoamista  
MAKSUTTOMISTA  
DIGINEUVONTAPAIKOISTA.**



# Diakonian digineuvonta

Keskiviikkoisin klo 12, Diakoniakeskus, Puutarhakatu 22

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän digineuvonnan vapaaehtoiset antavat neuvoa ja tukea älylaitteiden kanssa. Neuvonta avoinna juhannukseen asti.

Mikäli aika ei sovi sinulle, digineuvonnan ajanvaraus numerossa 040 341 7551, Taru Rajavaara.

## Verkosta Virtaa -vertaisopastajat tavoitettavissa alkusyksystä seuraavasti:

### **Ruusukorttelin atk-luokka**

Puistokatu 11, 20100 Turku  
klo 10–12 maanantaisin  
alkaen 5.9. ja 19.9.

### **Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus**

Kaviaiskatu 7, 20720 Turku  
klo 10–12 tiistaisin  
alkaen 6.9. ja 20.9.

### **Varissuon kirjasto**

Nisse Kavonkatu 3, 20610 Turku  
klo 10–12 keskiviikkoisin  
alkaen 7.9. ja 21.9.

## Punainen Risti, Turun osasto

Kauppiaskatu 12 A  
spturku.fi  
puh. 046 920 4142 (ma-to 10–14)

**Digikerhossa** saat apua ja neuvoja juuri sinua askarruttaviin kysymyksiin. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule kerhoon parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12, alkaen 17.8. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

Lisätiedot: puh. 046 920 4142

# Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli

Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön. Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löytyvät verkkosivuilta tai voit olla yhteydessä puhelimitse neuvontaan. Tervetuloa mukaan!

## Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
www.turku.fi/lehmusvalkama  
puh. 050 396 7006

## Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
www.turku.fi/ruusukortteli  
puh. 040 632 3382

## Seniorijelppi

Seniorijelppi on ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka, jossa on ma-ti **digiapua**, ke **terveyspäivä** ja to **palveluneuvontapäivä**.

Itäinen Pitkäkatu 49, puh. 02 251 3261  
Avoinna ma-to klo 10–14 (Seniorijelpin kesätauko 23.6.–14.8.22).

info@seniorijelppi.fi  
www.seniorijelppi.fi

Lämpimästi tervetuloa!

## Digiopastusta kotikäynteinä omaistaan tai läheistään hoitavalle

Digiopastusta kotikäynteinä omaistaan tai läheistään hoitavalle Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.

Ota yhteyttä puh. 040 683 9595 tai [digi.tutuks@gmail.com](mailto:digi.tutuks@gmail.com)

Tutuks-digihanke, Turun Seudun Omaishoitajat ry.



# Fölikaveritoiminta

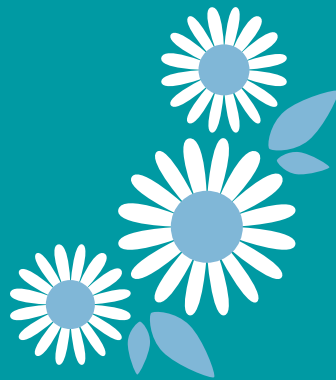
[www.foli.fi/kaverit](http://www.foli.fi/kaverit)

Opastusta Fölin ja Fölin digipalveluiden käyttöön Kauppatorin Monitorissa torstaisin klo 12–14. Ei opastusta heinäkuussa. Suunnitteilla toimintaa myös muissa Föli-kunnissa.

Fölikaverit opastavat sinua juuri toivomassasi asiassa joukkoliikenteen käyttöön liittyen liittyen. Kauppatorin Monitoriin voi tulla myös sopimaan yhteisen matkan tehtäväksi jonakin toisena päivänä. Opastus on maksutonta, mutta fölikaverin kanssa tehdyt matkat opastettava maksaa itse.

# TEKEMISEN VINKKEJÄ VERKOSSA

Esimerkkejä eri tahojen tarjoamista  
verkossa olevista tekemisen  
vinkeistä



# TULE-tietokeskus

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

**Viikoittain vaihtuvat teemapäivät** käsittelevät tuki- ja liikuntaelin-terveyttä teorian ja toiminnan avulla. Teemapäivät toteutuvat korona-tilanteesta riippuen etäyhteydellä tai keskuksessa paikan päällä. Katso ajankohtaiset tiedot: [www.tule.fi/teemapaivat](http://www.tule.fi/teemapaivat)

**Koulutustilaisuuksissa** syvennyttään aiheeseen tutkitun tiedon ja käytännön harjoitteiden avulla. Tutustu koulutustilaisuuksiin: [www.tule.fi/koulutustilaisuudet](http://www.tule.fi/koulutustilaisuudet)

## YouTube-kanavaltamme löydät liikuntavideoita.

Edistä selkäterveyttä, harjoita ryhtiä, jumppaa kuminauhan kanssa tai rauhoitu asahin avulla. Nämä ja monet muut videot löydät osoitteesta: [www.youtube.com/channel/UCvKdvSTRgw6XzVA7X2SWHbQ/videos](http://www.youtube.com/channel/UCvKdvSTRgw6XzVA7X2SWHbQ/videos)

## Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa osoitteessa [omakirjasto.fi](http://omakirjasto.fi). Tarjolla on muun muassa äänikirjoja, e-kirjoja, konsertteja, museoesittelyjä sekä liikuntavideoita. Kirjasto-osion käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja tunnusluku. Celian äänikirjat -osion käyttöön tarvitaan henkilökohtaiset tunnukset, jotka voi saada kirjastosta silloin, kun tavallisen kirjan lukeminen on vaikeaa. Turkulaisten on mahdollista saada henkilökohtaista opastusta, selkeät kirjalliset käyttöohjeet sekä lainata tablettitietokonetta.

Yhteystiedot: [omakirjasto@turku.fi](mailto:omakirjasto@turku.fi), puh. 040 183 3984 (päivystys ma-ke klo 14-15)

## Tapahtumia verkossa

OmaKirjaston YouTube-kanavalta lähetetään **Suvi suloinen -juhla** sekä kesäkuun **kirjastopihan yhteislaulutilaisuudet**. Kanavalle pääset [omakirjasto.fi](http://omakirjasto.fi) -sivun kautta valitsemalla etusivulta punaisen Videot-painikkeen.

- **Suvi suloinen -tapahtuma** 30.5. klo 13
- **Yhteislaulutilaisuudet kirjastopihalta** ma 13.6. sekä 20.6. klo 17.

## Kaikille avoimet ja maksuttomat Olohuoneen tietoiskut

Maanantaisin klo 13 yhdistyksen toimistolla sekä etäyhteydellä (linkki kalenterissa [www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaatto-ystavaa](http://www.vanhustuki.fi/toiminta/kaipaatto-ystavaa)) seuraavin teemoin:

- **6.6. Tuettua asumista yhteisöllisesti Hyvinvointikeskus Skanssissa.** Haluaisitko asua paikassa, jossa voit olla kotonasi itsenäisesti, mutta tarvittaessa tuetusti? Kuulet myös tuetun asumisen ja kuntoutuksen palveluista Hyvinvointikeskuksessa.
- **20.6. Oikeus hyvään kuuloon kuuluu kaikille.** Tule tutustumaan erilaisiin kuulon apuvälineisiin ja kuulet myös kuulotarkastuksesta.
- **1.8. Aihe tarkentuu myöhemmin.**
- **15.8. Ikääntyneiden liikunta Turussa.** Kuulet liikuntapalveluiden tarjonnasta senioreille.
- **31.8. Ikäihmisten yksinäisyys – totta vai tarua.** Keskustelutilaisuus yksinäiselle, huolta kantavalle läheiselle ja asiasta kiinnostuneelle.

Olohuoneen tietoiskut jatkuvat joka toinen maanantai syksyllä – syksyn aiheet varmistuvat myöhemmin.

## Kaikille avoin ja maksuton Virkeä vanhuus -luento

Pääkirjaston Studiassa, Linnankatu 2  
sekä etäyhteydellä [www.omakirjasto.fi/videot](http://www.omakirjasto.fi/videot) seuraavin teemoin:

- **9.8. Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen.** Aivoterveystiedon edistäminen elämänkaaren eri vaiheissa on tärkeää jatkuen koko elämän ajan. Oma aivoterveyttä voi helposti edistää terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä liikunnalla ja riittävällä unella. Mutta mitä kaikkea muuta aivomme tarvitsevat voidakseen hyvin?

Virkeä vanhuus -luennot syksyllä kuukauden toisena tiistaina – syksyn aiheet varmistuvat myöhemmin.

Ajantasaiset tiedot ja linkit tapahtumiin: [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)  
Lisätietoja ja opastusta: puh. 044 536 7741

## Nettivinkkejä tekemiseen

<https://pelikone.fi/> (erilaisia tietovisoja ja nettipelejä, mm. pasianssi)  
[www.muistipuisto.fi](http://www.muistipuisto.fi)  
[www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)  
[www.ryhmarengki.fi](http://www.ryhmarengki.fi)

## Nettivinkkejä luontoon

[www.luontosivusto.fi](http://www.luontosivusto.fi)  
<https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/30-1601>  
[www.luontoportti.fi](http://www.luontoportti.fi)

## Nettivinkkejä kulttuuriin

[www.oopperabaletti.fi/stage24/](http://www.oopperabaletti.fi/stage24/)  
[www.tfo.fi/fi/live](http://www.tfo.fi/fi/live)  
<https://ateneum.fi/nayttelyt-nyt/suomen-taiteen-tarina-lyhytelokuvat/>

## Nettivinkkejä jumppiin

[www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/taukojumpat-ja-liikkumisvinkit](http://www.ukkinstituutti.fi/jarjestoille/taukojumpat-ja-liikkumisvinkit)  
<https://selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle>

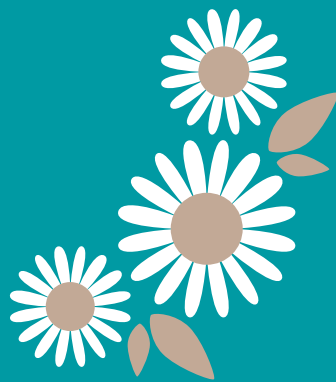
## Sekalaista

[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)  
[www.helsinki.fi/fi/tiedekulma/katso-ja-kuuntele](http://www.helsinki.fi/fi/tiedekulma/katso-ja-kuuntele)  
<https://yle.fi/aihe/kategoria/oppiminen/yle-oppimisen-testit>  
<https://yle.fi/aihe/oppiminen/kielet>  
<https://yle.fi/aihe/nettia-ika-kaikki>  
[www.vanheneminen.fi](http://www.vanheneminen.fi)

**Lisää esimerkkejä** löydät esim. [www.seniorsurf.fi/digivinkkeja-iloksesi](http://www.seniorsurf.fi/digivinkkeja-iloksesi) ja meidän Facebookista [www.facebook.com/Liikkuva-resurssikeskus](https://www.facebook.com/Liikkuva-resurssikeskus)

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN MAHDOLLISUUDET

Tässä on esimerkkejä  
vapaaehtoistoiminnan  
mahdollisuuksista



# Turun seudun valikkoryhmä

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

[www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma](http://www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma)

Syksyllä on tulossa järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan messut. Seuraa ilmoittelua!

## Punaisen Ristin Turun osasto

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

**Henkilökohtaiset ystävät** käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Uutena toimintana meillä on alkanut varaisovanhempitoiminta, lisää mummoja ja pappoja kaivataan mukaan! Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkärireissuille. Ulkoilutuksia meillä on Runosmäen vanhainkodissa ja Kuralassa Kulkurin valssissa.

Mitään erityistaitoja ei tarvita, tehtäviin saa koulutuksen. Ota yhteyttä ystävälitykseen, puh. 046 920 4142 (ma-to 10-14) tai sähköpostilla [ystavatoiminta@sprturku.fi](mailto:ystavatoiminta@sprturku.fi)

## Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

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

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta Saara-Kaisa Kasuriselta puh. 040 681 5664, [saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com](mailto:saarakaisa.omaishoitajat@gmail.com). Turun Seudun Omaishoitajat ry.

# Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku  
www.vanhustuki.fi

## **Ryhdy ystäväksi yksinäiselle vanhukselle tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin**

Oletko täysi-ikäinen ja haluat antaa aikaasi vanhukselle?

Voit ryhtyä yksinäisen yli 70-vuotiaan vanhuksen

- tukiystäväksi, jolloin käyt tapaamassa vanhusta joka toinen viikko noin kahden tunnin ajan
- puhelinystäväksi, jolloin soitat vanhukselle 2–4 kertaa kuukaudessa noin 30 minuutin puhelun
- digiystäväksi, jolloin tapaavat vanhusta etäyhteydellä 2–4 kertaa kuukaudessa noin tunnin ajan (huom. ensimmäinen perehdytys maaliskuussa).

Pääset mukaan osallistumalla ystävän peruskurssille.

### **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

[www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/](http://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/)  
tai puh. 045 613 8839.

### **Aloita vanhuksen kuntoilukummina**

Haluatko tehdä kotijumppaa yhdessä vanhuksen kanssa ja olet täysi-ikäinen?

Kuntoilukummiksi pääsee yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle ihmiselle, jolla on vähäisiä toimintakyvyn ongelmia, esimerkiksi portaissa kulkeminen, ulos liikkuminen tai tuolista ylösnousu on vaikeutunut. Käyntejä on joka toinen viikko 4 kuukauden ajan ja niillä jumpataan yhdessä vanhuksen kanssa annetun ohjelman mukaisesti. Käynti kestää noin 1,5 tuntia.

Pääset mukaan osallistumalla kuntoilukummiкурssille.

### **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

[www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiiksi/](http://www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/vanhuksen-kuntoilukummiiksi/)  
tai puh. 050 544 3313 tai 045 613 8839.



# Oletko kiinnostunut tulemaan Avustajakeskuksen vapaaehtoiseksi?

AVUSTAJAKESKUS Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

**Palvelunumero:** 02 251 8549

**Avustajien välitys:** ma-to klo 9–12

**Ohjaus ja neuvonta:** ma-to klo 13–15

## Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Satu Heinonen, puh. 041 445 9392

Susanne Pohjola, puh. 0400 239 806

## 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 virkistytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

## Turun kaupungin hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli

Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan pariin hyvinvointikeskuksiin! Voit toimia vapaaehtoisena mm. apuohjaajana erilaisissa ryhmissä, digiopastajana tai voimme sopia kanssasi sinulle parhaiten sopivan vapaaehtoistoiminnan muodon. Lisätietoja vapaaehtoistoinnasta saat hyvinvointisuunnittelijalta.

Lehmusvalkaman hyvinvointisuunnittelija puh. 050 396 7170

Ruusukorttelin hyvinvointisuunnittelija puh. 050 553 0930.

### Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)

puh. 050 396 7006

### Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku

[www.turku.fi/ruusukortteli](http://www.turku.fi/ruusukortteli)

puh. 040 632 3382

# Senioripysäkki

Tukenasi ry  
Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku  
www.tukenasi.fi

## **Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen. Kaipaanko Sinä tukea?**

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista ja tavoitteellista tukea 60+ -vuotiaille vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto.

Ota yhteyttä: Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, puh. 040 5289 103.

## **Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi?**

Vapaaehtoistoiminta on määräaikaista tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevalle 60+ -vuotiaalle. Tuki voi olla esim. keskustelua, yhdessä tekemistä tai liikkumista. Voit toimia myös 60+ -vuotiaiden ryhmässä vapaaehtoisena ryhmänohjaajaparina.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat tarvitsemasi tuen ja ohjauksen. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Uusien vapaaehtoisten peruskoulutus alkaa syksyllä.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.  
Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, puh. 040 5289 103.

# Kirkko Turussa ja Kaarinassa

## **Ystävätoiminnan vapaaehtoiset**

Kaipaatko uutta merkityksellistä sisältöä elämääsi? Moni vanhus on yksinäinen sekä kaipaa juttuseuraa ja mahdollisesti ulkoilukaveria. Vapaaehtoinen toimii ystävänä yli 70-vuotiaalle yksinasuvalle vanhukselle.

Kysy lisää: vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, puh. 040 341 7551.

## **Hoivakotien vapaaehtoistoiminta**

Moni vanhus kaipaa seuraa hoivakodeissa. Sinä voit ilahduttaa vanhusta ulkoilemalla tai käymällä kahvilla hänen kanssaan, tai vaikka toimimalla ryhmänvetäjänä. Osaatko laulaa tai soittaa? Lauluryhmä Pilkahduksessa voit ilahduttaa musiikin keinoin! Jos koirasi on ihmisrakas ja pitää rapsutuksista, lähde ilahduttamaan yhdessä koirasi kanssa hoivakodeissa asuvia vanhuksia.

Kysy lisää: vapaaehtoistyön diakoni Ulla Mäenpää, puh. 040 341 7218.

## **Vaateapu Karderoopin vapaaehtoistehtävät**

Karderoopi, Kaarlentie 2, 20880 Turku

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

Vaateavun toiminnanohjaajat vastaavat numeroissa 040 341 7486 ja 040 341 7656.

## **Vammaistyön vapaaehtoistehtävät**

Haluatko lähteä harrastus- tai juttukaveriksi eri tavalla vammaiselle?

Myös ryhmätoimintoihin ja vammaistyön tapahtumiin kaivataan apukäsiä.

Lilja-lehden lukijana voit tuoda seurakunnan lehden kaikille saavutettavaksi.

Kysy lisää kehitysvammaistyön diakoni Tarja Muurinen, puh. 040 341 7280

ja vammaistyön diakoni Tanja Rantapere, puh. 040 34 17244.

## **Kuuntelijana Kirkon keskusteluavussa**

Kirkon keskusteluavun päivystäjä on lähimmäinen, joka ottaa yhteydenottajan vakavasti, pyrkii kuuntelemaan ja ymmärtämään häntä. Päivystäjä tukee yhteydenottajaa löytämään itse elämäänsä parhaiten sopivia ratkaisuja. Päivystäjiä haetaan Turussa puhelimeen, nettiin ja chattiin.

Kysy lisää Riitta Räsänen, puh. 040 341 7245 tai riitta.rasanen@evl.fi

## Kirkko Turussa ja Kaarinassa Vapaaehtoistyön peruskurssi

Aika: Kahtena peräkkäisenä tiistaina 13.9. ja 20.9. 2022 klo 16.45–19.30

Paikka: Mikaelin seurakuntakoti, Puistokatu 13

Ilmoittautuminen: 15.8.-1.9.2022 Lyyti-linkin kautta:

[www.lyyti.in/vapaperuskurssisyksy22](http://www.lyyti.in/vapaperuskurssisyksy22)

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

Lisätiedot:

Ulla Mäenpää, [ulla.maenpaa@evl.fi](mailto:ulla.maenpaa@evl.fi), puh. 040 341 7218

Taru Rajavaara, [taru.rajavaara@evl.fi](mailto:taru.rajavaara@evl.fi), puh. 040 341 7551

## Uutta intoa syksyyn!

Sippe on uudenlainen vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa saat koulutuksen ja pääset virittelemään keskustelua Sippe-hyvinvointikutsuilla. Itseäsi kiinnostavan aiheen voit valita yli kymmenen teeman joukosta: mm. liikunta, luonto, kirjallisuus, ravitsemus, muistelu, mielen hyvinvointi ja valokuvat. Tule mukaan tuomaan iloa ja lisäämään senioreiden hyvinvointitietoa.

Maksuton Sippe-vapaaehtoiskoulutus järjestetään Electrocivityssä, Tykistökatu 4, pe 23.9. klo 9–15. Koulutuksen myötä voit pitää Sippe-kutsuja pienille senioriporukoille silloin kun sinulle sopii. Tule mukaan mukavaan porukkaan!

Kysy lisää ja ilmoittaudu koulutukseen:

puh. 044 7290 496, [vesa.lehto@kotikunnas.fi](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi)

Lisätietoa toiminnasta: [www.sippe.fi](http://www.sippe.fi)

## Kaipaatko kävelykaveria, jonka kanssa ulkoilla yhdessä?

Ilmoittaudu mukaan Turun Seudun Nivelyhdistyksen organisoimaan kävelykaveri-toimintaan. Autamme halukkaita löytämään itselleen kävelykaverin: ilmoittaudu mukaan, niin saatamme yhteen kävelyseuraa kaipaavat läheltä toisiaan. Ilmoittaudu mukaan ilmoittamalla yhteystietosi sekä mistä haet kävelykaveria toimistolle: [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai puhelimitse 040 351 3833.

Kävelykaveritoimintaan ovat kaikki tervetulleita mukaan oli kunto mikä hyvänsä!

# Nyt kerätään Turun Siskoille ja Simoille alueellisia hyvän teon tempausideoita!

Siskot ja Simot tuo iloa ikäihmisten ja vapaaehtoisten elämään pop up -tapahtumilla eli välittämisen keikoilla. Turussa Siskot ja Simot toimii Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä ja toteuttaa toiveiden mukaisia hyvän teon tempauksia, joihin kuka tahansa voi tulla mukaan vapaaehtoisena, ilman sitoutumista. Keräämme Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton luona asukkaiden omia hyvän teon ideoita, jotka viemme tiedoksi Turun Siskot ja Simojen suunnitteluryhmän vapaaehtoisille. Ideoista valitsemme yhdessä seuraavat toteutettavat välittämisenkeikat, joihin kaikki ovat tervetulleita mukaan pop up -vapaaehtoisena.

Alueelliset hyvän teon tempausideat otamme vastaan kesällä myös sähköpostitse: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi) tai puh. 045 7750 0068 tai 045 7750 0197 (jätä tarvittaessa viesti vastaajaan).

[www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus](http://www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus)  
[www.facebook.com/Turunsiskotjasimot](http://www.facebook.com/Turunsiskotjasimot)

## Tehdään yllätyksiä!

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus kulkee neuvonta-autollaan ympäri Turkua valtakunnallisella omaishoitajien viikolla yhteistyössä Turun Seudun Omaishoitajat ry:n ja Turun kaupungin kanssa tapaamassa ja kertomassa palveluistaan ja muusta läheistään hoitaville. Sinäkin voit osallistua viikkoon pop up -vapaaehtoistempauksen muodossa. Voit tehdä yllätyksiä omaistaan hoitaville ja hoidettaville. Voit tehdä esim. aikuisten kokoisia villasukkia, hypistelymuffeja, hartialiinoja, muistin aktivointipelejä ja mitä vaan mieleesi tuleekaan. Yllätykset ovat jaossa kyseisellä viikolla neuvonta-auton pysäkeillä.

Yllätykset keräämme syksyllä. Jos osallistut tempaukseen, ole yhteydessä elo-syyskuussa, ja sovitaan yllätysten hausta silloin.

Yhteystiedot: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi), puh. 045 7750 0068 tai 045 7750 0197.



**Jos matkat esitteen tapahtumiin  
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,  
kulkeeko Föli haluamaasi kohteeseen.**

**Fölin asiakaspalvelupiste  
sijaitsee Kauppatorin Monitorissa  
osoitteessa Aurakatu 8, KOP-kolmio.**

**Lisätietoa: [www.foli.fi](http://www.foli.fi), puh. 02 262 0100.**

**Tutustu myös Fölikaveritoimintaan  
sivulla 34.**

**Hyvää kesää sinulle  
ja tervetuloa mukaan  
toimintaan!**

**Kesän menovinkit senioreille 2022** -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Liikkuva resurssikeskus -hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n  
ja Turun kaupungin kumppanuushanke Veikkauksen tuella.

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Vesa Lehto | PAINO Paino-Kaarina

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne syksyn esitteeseen?**

**Lisätietoja osoitteesta: [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi)**