



1.2.–31.5.2023

# Kevään menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2023



**Hei,**

käsissäsi olevassa Menovinkit-esitteessä on esimerkkejä erilaisista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä, jotka ovat avoimia kotona asuville senioreille. Toivottavasti löydät itseäsi kiinnostavaa tekemistä näistä monipuolisista kevään **(1.2.–31.5.2023)** toiminnoista.

**Lisätietoa ja muuta tarjolla olevaa ohjelmaa voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä, seurakunnalta, Turun kaupungin sekä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Seuraa myös ilmoittelua mm. lehdistä, koska kaikkien tahojen ilmoituksia ei tässä esitteessä ole.**

**Jos et syystä tai toisesta pysty tai uskalla lähteä yksin toimintaan mukaan, tutustu esitteen loppupuolella oleviin vapaaehtoistoiminnan sivuihin. Siellä on tietoa koulutetuista vapaaehtoisista, joiden kanssa on turvallista lähteä tämänkin esitteen menoihin mukaan. Vapaaehtoistoiminnan sivuilta löytyy tietoa myös Sinulle, joka haluaisit itse toimia vapaaehtoisena.**

Menovinkit-esitteen ilmestymistä tuetaan Veikkauksen tuotoilla. Veikkaus tukee myös monien esitteessä olevien järjestöjen toimintaa.

Esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) ja Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan kanssa.

**Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta haluamme toivottaa Sinulle oikein hyvää kevättä, ja lämpimästi tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaan!**



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**TURKU**

**varha** Varsinais-Suomen  
hyvinvointialue  
Egentliga Finlands  
vålfärdsområde



# SISÄLTÖ

Olet tervetullut mukaan kaikkiin tämän esitteen toimintoihin, vaikka tapahtuma- ja ryhmäesimerkit esitelläänkin esitteessä suuralueittain.



*MERKKAA  
omat menot!*

## SUURALUEET

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Keskusta</b> .....             | <b>6</b>  |
| <b>Varissuo–Lauste</b> .....      | <b>26</b> |
| <b>Skanssi–Uittamo</b> .....      | <b>27</b> |
| <b>Runosmäki–Raunistula</b> ..... | <b>31</b> |
| <b>Maaria–Paattinen</b> .....     | <b>36</b> |
| <b>Pansio–Jyrkkälä</b> .....      | <b>38</b> |
| <b>Nummi–Halinen</b> .....        | <b>39</b> |
| <b>Länsikeskus</b> .....          | <b>42</b> |
| <b>Hirvensalo–Kakskerta</b> ..... | <b>43</b> |

## YLEISET ILMOITUKSET

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Digiopastusta</b> .....                   | <b>46</b> |
| <b>Virkistysmahdollisuuksia kotiin</b> ..... | <b>50</b> |
| <b>Muut ilmoitukset</b> .....                | <b>52</b> |

## VAPAAEHTOISTOIMINTA

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tarvitsetko saattajan?</b> .....                                | <b>60</b> |
| Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne. |           |
| <b>Kaipaatko ystävää?</b> .....                                    | <b>62</b> |
| Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.     |           |
| <b>Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?</b> .....                    | <b>64</b> |
| <b>Kertaluonteinen vapaaehtoistoiminta</b> .....                   | <b>72</b> |

# Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto huristelee pitkin Turkuja ja Varsinais-Suomen aluetta tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään



Auton luona tapaa Varhan eli V-S hyvinvointialueen, Turun kaupungin ja järjestöjen työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista.

Tavoitteena on tuoda järjestöpuolen sekä julkisen puolen neuvonta- ja palvelu-ohjaus lähemmäs eri alueiden ihmisiä, ja samalla keräämme alueellisia kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa.

**Tervetuloa juttusille ja kertomaan mm. alueesi kuulumisia meille! Liikumme esim. täällä:**

- Ti 14.2.** klo 13 olemme mukana Omaishoitokeskuksen ystävänpäivätansseissa. Tanssin lomassa Sinulla on mahdollisuus tulla juttelemaan mielen päällä olevista asioista kanssamme. Tansseja ennen (klo 12–13) maksuton keittolounasmahdollisuus ilmoittautuneille – lisätietoa Hannunniitussa olevista tansseista esitteen sivulta 39.
- Ti 7.3.** klo 10–11.30 Paattinen kauppakeskuksen parkkipaikalla digiteemainen pysäkki.
- Ke 29.3.** klo 12.30 Seniorijelpin/Senioritalo Yrjänän tiloissa (Itäinen Pitkätatu 49)
- Ti 18.4.** klo 10–12 Kaasukellon aukiolla (Matruusinpolku 8) mahdollisuus testata mm. puristusvoimaa sekä saada tietoa tuki- ja liikuntaterveyden edistämisestä. Lisäksi paikalla voi tutustua esim. Omakirjaston palveluihin. Mukanamme mm. TULE-tietokeskuksen sekä kirjaston työntekijät.
- Ke 3.5.** klo 10–12 Varvintori. Kydissämmme TULE-tietokeskus – tule testaamaan puristusvoimaa ja arvuuttelemaan pienapuvälineitä. Tietoa tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvistä asioista yms.
- Ti 23.5.** klo 13–14.30 Seriässään parkkipaikka (Västaräkinpolku 1, Pääskyvuori). Tarjolla pienimuotoista digineuvontaa ja tietoa mm. Omakirjaston palveluista.

Joka pysäkillä tavattavissa Liikkuvan resurssikeskuksen Turun Lähimmäis-palveluyhdistyksen työntekijä sekä Varhan ikäihmisten palveluohjaaja.

Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta:

[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), p. 045 77500 068 tai 045 77500 197



# **Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain**



# Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna: ti-su klo 10-18

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

Läntinen Rantakatu 13b, p. 02 262 0280, [apteekkimuseo@turku.fi](mailto:apteekkimuseo@turku.fi)

Lisätiedot: [turku.fi/apteekkimuseo](http://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.

## Talvilomaopastukset 18.–26.2.

Minkälaista elämä oli kaksisataa vuotta sitten, kun lääketieteen professori Pipping asui perheineen Qwenselin talossa? Apteekkimuseon puolella tutuksi tulee, miten apteekkari työskenteli 1800-luvulla ja miten tuolloin lääkittiin. Opastukset suomeksi klo 14. Opastukset ruotsiksi 25.2. klo 13. Museon sisäänpääsymaksu + 3 € opastusmaksu.

## Elämän ja kuoleman elohopea -näyttely 3.3. alkaen

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.

## Aprillia-opastukset suomeksi 1.4. klo 14 ja 16.30

## Pääsiäisen opastukset 8.–9.4. klo 14

# Biologinen museo



Avoinna: ti-su klo 9-17

Liput: Liput aikuiset 7 €, 7-15-vuotiaat 2,50 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 3,50 €, perhelippu 16 €  
Neitsytpolku 1, puh. 02 2620 340, biologinenmuseo@turku.fi  
Lisätiedot: turku.fi/biologinenmuseo

## Kappas, kakkaa! -näyttely 12.3.2023. asti

Pökäle, papana, läjä, kikkare... Mitä kakka kertoo ja voiko siitä olla jotakin hyötyä? Näyttely johdattaa kakan jäljille ja tarjoaa yllättäviäkin näkökulmia jätöksiin ympärillämme.

## Turun linna



Avoinna: ti-su klo 10-18

Liput: aikuiset 12 €, 7-15-vuotiaat 5 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €  
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.

## Säihkettä saleista ja kamareista – Pohjoisen näyttelyhallin kokoelmanäyttely

Kokonaan uudistuneessa kokoelmanäyttelyssä on esillä yli 800 esinettä ja pukua, joiden kautta kerrotaan 1600-1800-lukujen säätyläiskulttuurista eri näkökulmista. Pohjoisen näyttelyhallin kokoelmanäyttelyssä on esillä yli 800 esinettä ja pukua, joiden kautta avautuu ikkuna 1600-1800-lukujen säätyläiskulttuuriin.

## Turun linnan arkea ja juhlaa -kierrokset

14.1.-19.2. la ja su klo 12.15 ja 16.30

11.3.-30.4. la ja su klo 12.15 ja 16.30 (Huom! Ei la 25.3. klo 16.30 eikä su 30.4. klo 16.30.)

6.-28.5. la ja su klo 12.15 ja 16.30 (Huom! Ei la 13.5.)

Kierroksella tulevat tutuiksi linnan arki ja juhlat, sodat ja rakkaudet. Kuulet linnan keskiaikaisesta elämästä ja renessanssihovin loistosta. Museon sisäänpääsymaksu + opastusmaksu 3 €.

**Katso Turun linna kurssit [turku.fi/turunlinna](https://turku.fi/turunlinna)**

# Musiikkia ja runoa Turun linnassa



Konsertit linnan kirkossa sunnuntaisin klo 15. Vapaa pääsy.

Hissillä pääsee suoraan kirkkosaliin, joten liikuntaesteisellekin on pääsy mahdollinen. Linnan takaa sataman puolelta pääsee tasaisempaa kulkuväylää pitkin suoraan hissille rollaattorilla ja voidaan tuoda asiakas esim. pyörätuolilla paikalle. Sinne on mahdollisuus ajaa invataksilla ja muutama pysäköintipaikka on myös invapysäköintiin oikeutetuille kulkuneuvoille. Etukäteen voi soittaa linnan lippukassaan numeroon 02 262 0300, ja ilmoittaa liikuntarajoitteisen tulosta.

26.3. Futuuri

16.4. Lounais-Suomen Musiikkikoulu

23.4. Turun Lausuntakerho

14.5. Förittäret Äitienpäiväkonsertti

28.5. Kamarikuoro Melos

---

## Luostarinmäki



Avoinna: 2.5.–4.6. ti–su klo 10–18

Liput: aikuiset 10 €, 7–15-vuotiaat 4 €,

opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 5 €, perhelippu 24 €

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

Lisätiedot: turku.fi/luostarinmaki

### **Luostarinmäen pääsiäinen 8.–9.4. klo 10–16**

Luostarinmäen pääsiäisenä tutustutaan pääsiäisen juhlaperinteisiin ja vietetään koko perheen pääsiäistäpahtumaa. Ohjelmassa munanvieritystä ja työnäytöksiä.

### **Luostarinmäen kevätkävelyt 30.5. ja 1.6. klo 16.30**

Tule nauttimaan kesään heräävästä Luostarinmäestä! Kierroksella tutustutaan Luostarinmäen tunnelmallisimpiin koteihin ja ihaillaan kukkaan puhkeavaa luontoa. Museon sisäänpääsymaksu + opastusmaksu.



# Wäinö Aaltosen museo (WAM)



Avoinna ti-su klo 10–18

Liput aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €, opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €, perhelippu 29 €

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

Lisätiedot: wam.fi

10.2.–21.5.2023 Jan Kenneth Weckman: Corpus

10.2.–21.5.2023 SALONG 3+ Renaissance

WAMx Hop to Hope

– Rory Pilgrim 16.12.2022–5.3.2023

– Mounira Al Solh 17.3.–11.6.2023

## WAM tiistaikonsertit

Konsertit tiistai-iltaisin klo 19, ovet avataan klo 18.30. Vapaa pääsy.

Wäinö Aaltosen museo, Itäinen Rantakatu 38, p. 02 262 0850, wam@turku.fi, wam.fi

14.2. Turku Ensemble

28.2. Jenni Lappalainen, piano

7.3. Laura Martin, sello, Per Björkling, kontrabasso

14.3. Pasi Eerikäinen, viulu, Tomas Nunez, sello ja Antti Vahtola, piano

21.3. Eeva Mattila, piano

28.3. Kirill Kozlovski, piano

4.4. Juha-Pekka Vikman, viulu, Li Qi, viulu

11.4. I fortunati Tuomas Kourula, teorbi, Topias Tiheäsalo, barokkikitara, Jouni Pusa lyömäsoittimet

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!**

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Ryhmä harjoittelee

- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11 maanantaisin ja keskiviikkoisin
- Iso-Heikin palvelutalon kuntosalilla, Revontulenkatu 4 maanantaisin ja keskiviikkoisin
- Kupittaaan urheiluhallilla, Tahkonkuja 5 maanantaisin ja keskiviikkoisin
- Pääterveysaseman kuntosalilla, Luolavuorentie 2 tiistaisin ja torstaisin

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

## **+65 Starttikurssi (keskusta)**

Maanantaisin 13.3. alkaen klo 11–12 Kupittaaan urheiluhallissa. Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Sen lisäksi harjoitellaan omatoimisesti ohjaajalta saatujen ohjeiden mukaan. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Lisätiedot ja ilmoittautuminen [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke).

## **KuntoVoiTas**

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja.

Ryhmiä harjoittelee keskustan alueella:

- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa, Puistokatu 11 ma ja ke klo 12.30–13.15 ja 13.30–14.15, pe klo 12–12.45 ja 13–13.45
- Kupittaaan urheiluhallilla ti ja to klo 11–12,
- Kupittaaan palloiluhallilla ma ja pe klo 13–14, pääsiäisen jälkeen nämä ryhmät ulkona: Kupittaaan tekonurmikenttä 5.

Lisätiedot ja tiedustelut: [turku.fi/kuntovoitas](http://turku.fi/kuntovoitas), p. 050 554 6218

**Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)**

12.1.–4.5.2023 (ei 23.2.) torstaisin klo 10.15–11.00 ja klo 11.00–11.30

Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7

Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumpassa harjoitteita voi tehdä omaan tahtiin ja soveltaa itselle sopivaksi.

Osallistuminen: 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

**Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi**

tiistaisin klo 12–13.15 28.2.–4.4.2023

Kupittaaan urheiluhallin tilauskuntosali, Tahkonkuja 5

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

**Tuolijumppa (Mäntymäki)**

tiistaisin 10.1.–2.5.2023 (ei 21.2.) klo 14.00–14.45

Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68

Iloisen mielen jumppa, jossa harjoitteet tehdään pääosin tuolissa istuen. Tuolijumppaa piristetään välinein. Ryhmä soveltuu hyvin myös asiakkaille, joilla on käytössä liikkumisen apuväline tai esim. aistivamma. Yleisavustaja paikalla. Osallistuminen 5 €/krt (eläkeläiset ym. 2,5 €/krt).

Lisätiedot p. 050 594 7207

**Rospuuttokauden kävelyt (Keskusta)**

tiistaisin klo 13.00–14.00 ja keskiviikkoisin klo 10.00–11.00 (29.3. asti)

Kupittaaan tekonurmi kenttä 5 (Blomberginaukio 7)

Omatoiminen kävelyvuoro lämmitetyllä tekonurmella. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Vuorot ovat täysin maksuttomia ja avoimia kaikille! Ei ilmoittautumisia. Pääasia, että löytyy halua reippailla myös talvisaikaan. Lähde mukaan yksin, kaverin kanssa tai isommallakin porukalla!

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku  
tukenasi.fi

Senioripysäkillä tarjoamme maksutonta tukea yli 60-vuotiaille elämänmuutoksiin.

## Kevään 2023 avoimet keskusteluiltapäivät

Tervetuloa jakamaan omia ajatuksia ja kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

- Työelämästä eläkkeelle -keskusteluiltapäivä ma 27.2.2023 klo 13–14.30
- Isovanhemmuuden ilot ja surut -keskusteluiltapäivä ti 16.5.2023 klo 13–14.30

Lisätiedot ja ennakoilmoittautumiset viikkoa ennen keskusteluiltapäivän ajankohtaa p. 040 837 8730, paivi.rouvali@tukenasi.fi, Päivi Rouvali

## Keskusteluryhmätoiminta

Senioripysäkin terapeutitiset keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä), joissa ryhmäläiset pysyvät samoina ryhmän ajan.

Keskusteluryhmien aikana tutustumme itseemme ja toisiimme vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun. Yhdessä käymme läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin sekä tunteisiin liittyviä asioita. Lisäksi ryhmissä on mahdollisuus pohtia mitä voimme tehdä voidaksemme ja jaksaksemme eläkkeellä paremmin.

Ota rohkeasti yhteyttä ja jutellaan lisää:

Marika Siika, p. 040 586 6055, marika.siika@tukenasi.fi

## Tukihenkilötoiminta

Onko Sinua kohdannut vaikea elämänmuutos esim. puolison menetys, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle?

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

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

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
sprturku.fi  
p. 046 920 4142 (ma-to 10-14)

**Virkistyskerhossa** vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs.

**Käsityökerho** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulomme myyjäisiin villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia!

**Omaishoitajille on ohjelmaa** kahdesti kuukaudessa torstaisin klo 12. Kohtauspaikka, jossa erilaista tietopuolista tai virkistävää ohjelmaa sekä vertaistukiryhmä. Kauppiaskatu 12 A, 4. krs

**Hyvinvointikahvila** kerran kuukaudessa Kauppiaskatu 12 A, 4. krs  
Ohjelmassa on hyvinvointiin liittyvää kulttuuripainotteista toimintaa, asiantuntijaluentoja, liikuntahetkiä, museovierailuja, taidetuokioita kahvittelun lomassa. Kahvilatoiminta tarjoaa paikan tulla tekemään yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuurin muotoihin. Tule jakamaan kokemuksia, joilla olet lisännyt omaa hyvinvointiasi, keskustelemaan päivän aiheista tai mittauttamaan verenpaineesi.

**Digiapu** auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.



## ARKI JA USKO - KESKUSTELURYHMÄ ELÄKEIKÄISILLE

Arki ja usko – keskusteluryhmässä pohditaan ja keskustellaan aikoinaan rippikoulussa opetettuja kristilliseen uskoon liittyviä aiheita. Teemoja viritellään uudelleen työntekijän alustuksin sekä yhdessä pohtien ja jakaen. Tässä ryhmässä uskaltaa myös kysyä askarruttavista asioista. Ryhmän kokoontumiset ovat avoimia eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmää ohjaavat seurakunnan työntekijät.

**Kevät 2023** klo 13.30 Kabinetissa, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

- 17.2. Diakonia – yhteinen asiamme
- 24.3. Lähetystyö – miten sitä tehdään nykyisin?
- 14.4. Luomakunta – ”mehän tiedämme, että koko luomakunta yhä huokaa” (Room. 8:22)
- 12.5. Jo joutui armas aika

## TUOLIJUMPPA ELÄKEIKÄISILLE (maksuton)

Eerikinkatu 3, 2 krs. juhlasali, parittomat keskiviikot klo 13–13.45.

Kevään kokoontumiset: 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4. ja 10.5.2023.

Tervetuloa liikunnanohjaaja Tuula Välimäen vetämään tuolijumppaan oman kunnan mukaan parittomina keskiviikkoina klo 13. Et tarvitse erityisiä välineitä, vaan rento ja mukava asu riittää. Juotavaa tarjolla jumpassa. Voit ottaa myös oman juomapullon mukaan.

## TIISTAITREFFIT

Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.

Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

- Ti 7.2. klo 14.00 Kunnioittava kohtelu ikääntyneen potilaan näkökulmasta  
Terveystieteen tohtori Jaana Koskenniemi
- Ti 7.3. klo 14.00 Liikkeen iloa niin kehossa kuin mielessä  
Tanssiteatteri Erin taiteellinen johtaja Tiina Lindfors
- Ti 4.4. klo 14.00 Uskonto ja mystiikka barokin suurten mestareiden taitessa  
Taiteen filosofi Tuomas Tolonen

## VIERAILUKÄYNNIT

Tule mukaan vierailukäynneille! Tilaa kohteissa on paikoin rajoitetusti, joten ilmoittaudu etukäteen.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Anneli Leppänen, p. 041 506 9591.

Ti 21.2. klo 14.00 Katolinen kirkko  
Ursininkatu 15 a, Turku

Ti 21.3. klo 13.45 Keskuspaloasema  
Eerikinkatu 35, Turku

To 20.4. klo 14.00 Turun Baptistiseurakunta  
Luostarinkatu 1, Turku

## LOUNASTREFFIT

Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä.  
Lisätietoja Mirja Pitkäseltä, p. 0400 521 573

Ti 14.2. klo 12.30 Ravintola Grädda, Piispankatu 15, Turku

Ti 14.3. klo 12.30 Ravintola Naakka, Eerikinkatu 3, 2. kerros, Turku

Ti 11.4. klo 12.30 Ravintola Kupittaaan Paviljonki, Pyhän Henrikin aukio, Turku

**VUORIKODIN KESKIVIKKOKERHO** on eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahvittelua ja hartaushetki. Kerho kokoontuu parittomina keskiviikkoina. Mukana toteuttamassa kerhoa on seurakunnan vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Tervetuloa!

Kevään kokoontumiset ovat: 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4. ja 10.5.  
klo 13–14.30, os. Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).

# Turun Seudun Nivelyhdistys



TURUN SEUDUN  
NIVELYHDISTYS RY  
ÅBONEJDENS FORENING FOR LEDPOSTER RY

Lonttistentie 9 B 15  
P. 040 351 3833  
toimisto@nivelposti.fi  
www.nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma 12–16/18 (kuun ensimmäinen maanantai aina myöhäisempi),  
ke 9–12 ja to 9–12.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia  
tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.  
Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa nivelposti.fi/yhdistyksessa-tapahtuu/.

## Yleisöluentoja

Ke 8.3. klo 18–19 Hyvää unta – miksi ja miten edistää terveyttä nukkumalla hyvin?  
Turun yliopiston yliopistolehtori (psykologia), unitutkija, FT Saana Myllytausta.  
Turun ruotsalaisen seurakunnan toimitalo, Aurelia, Aurakatu 18.  
Luennon voi katsoa jälkikäteen osoitteesta [www.nivelverkko.fi](http://www.nivelverkko.fi).

## Ensitietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen

Fysioterapeutin vetämä ensitietoilta to 9.3. ja to 27.4. klo 17–19 yhdistyksen tiloissa.  
Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja  
heidän läheisilleen. Ilmoittaudu mukaan etukäteen toimistolle.

## Vertaisryhmiä

Vertaisryhmät kokoontuvat Nivelyhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 15 B.

- Ma 6.2. klo 16.30 Purentalihaksiston toimintahäiriöt.  
Aiheesta alustaa fysioterapeutti Riikka Heinonen.
- Ma 27.2. klo 13 Nilkan ja jalkaterän nivelrikon vertaisryhmä
- Ma 6.3. klo 16.30 Selän itsehoito. Vertaisasiaa myös selän nivelrikosta.  
Aiheesta alustaa fysioterapeutti Ina Vihilehti.
- Ma 13.3. klo 13 Lonkan ja polven nivelrikon vertaisryhmä
- Ma 3.4. klo 16.30 Mitä on osteopatia?  
Aiheesta alustaa osteopaatti Eero Aaltonen.

## Voin hyvin! -vertaisryhmä

Ryhmässä käydään keskusteluja ja saadaan vertaistukea oman hyvinvoinnin  
parantamiseen pienin askelin. Ensimmäisellä kerralla mukana on myös  
fysioterapeutti kertomassa elämäntapamuutoksesta. Kevään kokoontumispäivät  
ovat: ti 14.2., ti 7.3. ja ti 4.4. Ryhmän tapaamisaika on klo 16.30–18.00.



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 ikääntyneitä tarvitsemiensa toimintojen tai palvelujen piiriin. Palvelu on maksutonta. Tarjoamme palvelua suomeksi ja ruotsiksi.

Löytävän työntekijä on tavattavissa toimistolla 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: p. 044 975 1757 tai 044 975 1610

**Tarina-ryhmät** sunnuntaisin ja torstaisin 13.00–15.00. Osoitteessa Brahenkatu 7, katutasossa. Tarjolla on hyvää seuraa leppoisassa ilmapiirissä.

Lisätietoja: Annika Sabell, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, p. 044 740 9863

Tule mukaan viihtymään!

---

## Ruusukorttelin hyvinvointikeskus



Ruusukorttelin hyvinvointikeskus tarjoaa arkisin +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin klo 9–15. Tervetuloa mukaan!

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus  
Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
Asiakasneuvonta p. 040 632 3382

## VAPI ry ja Happy House

**VAPi ry****HAPPY  
HOUSE** 

Ursininkatu 11  
avoinna ma 12–16, ti 10–15, ke–pe 10–14  
p. 040 726 6003

Kaikille avoimessa ja esteettömässä kohtaamispaikka Happy Housessa on arkisin monenlaista ohjelmaa, mm. askartelua, bingoa, toivemusiikkia sekä erilaisia luentoja ja tietoisuuksia. Tiloista löytyy myös asiakastietokoneet sekä pieni kahvio, josta saa edullisesti juotavaa ja purtavaa. Voit tulla piipahtamaan aukioloaikojemme puitteissa, milloin vain, vaikka rupattelemaan työntekijöiden kanssa tai lukemaan päivän lehden. Tervetuloa!

### ESIMERKKEJÄ LUENNOISTA JA TAPAHTUMISTA

Perjantaisin klo 12.30–13.30 **Toivemusiikkia**  
Kuunnellaan yhdessä Happy Housen kävijöiden ja henkilökunnan musiikkitoiveita.  
Happy House, Ursininkatu 11, Turku, p. 040 726 6003

Ke 22.2. klo 11–13 **Puuhaillaan aivojen iloksi -ryhmä**  
Maksuton ja kaikille avoin aivoterveyttä edistävä ryhmä, jossa helmikuussa aiheena on rentouttava musiikkimaalaus  
Happy House, Ursininkatu 11, Turku, p. 040 726 6003

---

## Lounais-Suomen Loma ja Virkistys

 Lounais-Suomen  
**LOMA JA VIRKISTYS**

Kevään kerhot alkavat 9.1.2023 klo 11.30 ja jatkuvat parillisten viikkojen arkimaanantaisin aina toukokuun puoleen väliin.

Kauden teemana on terveellinen, maistuva, pieneen talouteen sopiva, edullinen ja ilmastoystävällinen ruoka. Kerran kuukaudessa kokkaamme ja nautimme yhdessä hyvästä ruoasta ja seurasta. Joka toisessa kerhossa laskemme ravintoarvoja ja kuulemme ravintoon liittyvän puheenvuoron. Kerhot pidetään Turun Weikkojen talossa, Mikonk.2. Bussilla Mikaelin kirkolle tai poliisitalolle.

Teemakävelyt ja -retket ovat aina torstaisin ja ne alkavat 20.4.2023 jatkuen kesäkuun puoleenväliin saakka. Teemme useita retkiä Föli-alueella ja vähän kauemmaksikin.

Seuraa toimintaamme [www.lomajavirkistys.fi](http://www.lomajavirkistys.fi) ja Turun Sanomien yhdistys-palstalta maanantaisin. Katso myös eläkeläisten tuetusta vertaistukilomasta/hyvinvointilomasta tietoa esitteen sivulta 56.

# Lämpimästi tervetuloa mukaan iloiseen Senioriklupi-toimintaan!



Turun ammatti-instituutin opiskelijat järjestävät kaikille avointa, maksutonta senioritoimintaa. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista.

Lisätiedot toiminnasta: Senioriklupin ohjaaja Anne-Mari Kettula p. 040 635 0361

Kevätkaudella 2023 Senioriklupi kokoontuu Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa, Hovioikeudenkatu 3, Turku (poikkeuksena VIIKON 8 iltapäiväohjelmat TAI:n yrittäjyysvalmennustiloissa WISIOSSA, Lemminkäisenkatu 14–18A).

Torstai 2.2. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 9.2. klo 13–14.30 Kerttuli

VIIKKO 8  
Maanantai 20.2. klo 13–14.30 Huom paikka: WISIO Lemminkäisenkatu 14–18A  
Tiistai 21.2. klo 13–14.30 Huom paikka: WISIO Lemminkäisenkatu 14–18A  
Keskiviikko 22.2. klo 13–14.30 Huom paikka: WISIO Lemminkäisenkatu 14–18A  
Torstai 23.2. klo 13–14.30 Huom paikka: WISIO Lemminkäisenkatu 14–18A  
Perjantai 24.2. klo 13–14.30 Huom paikka: WISIO Lemminkäisenkatu 14–18A

Torstai 2.3. klo 13–14.30 Kerttuli

Torstai 9.3. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 16.3. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 23.3. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 30.3. klo 13–14.30 Kerttuli

Torstai 6.4. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 20.4. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 27.4. klo 13–14.30 Kerttuli

Torstai 4.5. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 11.5. klo 13–14.30 Kerttuli  
Torstai 18.5. Helatorstai  
Torstai 25.5. klo 13–14.30 Kerttuli

Toiminta on Turun ammatti-instituutin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden ja opettajien järjestämää.

# Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille

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

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

## Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku  
Toimisto on avoinna ma–ke 9–15, to 12–15 (suljettu ti 16.5.).  
p. 044 536 7741  
www.vanhustuki.fi

ESIMERKKEJÄ KAIKILLE AVOIMESTA JA MAKSUTTOMASTA TOIMINNASTAMME:

### Ryhmätoimintaa arkisin yhdistyksen toimistolla – tule silloin kun sinulle sopii!

- ma klo 13–14.30 **Bingo parillisilla viikoilla**  
Pelataan kaksi kierrosta ja juodaan kahvit
- ma klo 13–14.30 **Tietoiskut kahvikupillisen äärellä parittomilla viikoilla:**
  - 13.2. Kotona asuen Seniorihoivan palveluista
  - 27.2. Nivelrikosta ja sen hoidosta
  - 13.3. Föli ja ikäihmiset
  - 27.3. Nonna Linnan yhteisöllinen asuminen
  - 24.4. Aihe varmistuu myöhemmin
  - 8.5. Mitä kuuluu Viking Linelle?
  - 22.5. Aihe varmistuu myöhemmin
- ti klo 10–11.30 **Elämäkertapiiri parittomilla viikoilla**  
Tule muistelemaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.
- ke klo 13–15 **Käsityökerho parittomilla viikoilla**  
Tehdään käsitöitä tai askarrellaan toisilta oppien yhdistyksen materiaaleista.
- to klo 13–14.30 **Ikivireät keskusteluryhmä parillisilla viikoilla**  
Hyväntuulista ajatustenvaihtoa.  
Viikolla 20 ryhmä kokoontuu helatorstain vuoksi ke 17.5. klo 13-14.30
- to klo 13–15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä parittomilla viikoilla**  
Lisätietoja Katrilta, p. 044 714 7010.
- pe klo 10–11.30 **Pelikerho**  
Ryhmäläisten mukaan aivojumppa korttia tai lautapelien parissa.  
Keväällä mölkkyä Asemapuistossa säiden salliessa.

**Muita maksuttomia ja kaikille avoimia tapahtumia yhdistyksen toimistolla**

- ma 6.2. alkaen joka toinen viikko klo 9.30–11.30 **Yksinäisten vertaisryhmä**  
Suljettu ryhmä kokoontuu 10 kertaa.  
Ilmoittaudu 30.1. mennessä/lisätietoja Katrilta, p. 044 714 7010.
- ke 15.2. klo 13–14.30 **Vanhusten ääni -tilaisuus**  
Varsinais-Suomen hyvinvointialue – kokemuksia alueen toiminnasta.  
Tule keskustelemaan yhdessä yhdistyksen edunvalvontaryhmäläisten kanssa.
- ti 21.2. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit helmikuussa syntyneille.**  
Ilmoittaudu 15.2. mennessä.
- 28.2. klo 13–14 **INFO yhdistyksen toiminnasta**  
Tervetuloa kuulemaan ja kyselemään osallistumismahdollisuuksista.
- 13.–17.3. **Osallistumme 5. maailmanlaajuiseen kierrätyspäivään**  
Toimistolla on kierrätystavaroiden myyntiä yhdistyksen hyväksi teemalla ”Maksa mitä jaksat”.
- pe 17.3. alkaen viikoittain klo 13–14.30 **Arjen aivo- ja muistiterveys -kurssi**  
Ilmoittaudu seitsemän kerran kurssille pe 10.3. mennessä.
- ti 21.3. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit maaliskuussa syntyneille**  
Ilmoittaudu 15.3. mennessä.
- ti 28.3. klo 13–14 **INFO yhdistyksen toiminnasta**  
Tervetuloa kuulemaan ja kyselemään osallistumismahdollisuuksista.
- ke 12.4. klo 10–11.30 **Vanhusten ääni -tilaisuus**  
Tule keskustelemaan yhdessä yhdistyksen edunvalvontaryhmäläisten kanssa arjen sujumisesta.
- ti 25.4. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit huhtikuussa syntyneille**  
Ilmoittaudu 20.4. mennessä.
- ti 23.5. klo 13–14 **Syntymäpäiväkahvit huhtikuussa syntyneille**  
Ilmoittaudu 17.5. mennessä.
- ti 30.5. klo 13–14 **INFO yhdistyksen toiminnasta**  
Tervetuloa kuulemaan ja kyselemään osallistumismahdollisuuksista sekä kesän tapahtumista.

**Muut kaikille avoimet tilaisuudet**

- Kuukauden ensimmäisinä tiistai-iltapäivinä **ohjelmalliset Vanhustuen iltapäivät**  
Tilaisuuksia järjestetään eri puolella Turku, paikat varmistuvat alkuvuonna.
- **Virkeä vanhuus luennot** ti klo 13-14.30 Turun pääkirjaston Studio, Linnankatu 2, seuraavin aihein:
  - 14.2. Edunvalvontavaltuutus
  - 14.3. Kelan palvelut
  - 18.4. Aivojen toiminta, muisti ja lukeminen
  - 9.5. Kuulonalenema
- **Teatterimatka** 29.3. klo 14 näytös Perinnönjakajat Rauman teatteri.  
Ilmoittautumiset 28.2. mennessä. Lisätietoja toimistolta.

Kevään tapahtumat varmistuvat alkuvuodesta. Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit yhdistyksen kotisivuilla [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi) tai yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 536 7741

# LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



Paikka: Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku  
(bussit 32 ja 42)

Aika: torstaisin klo 13 (kevätkausi päättyy 27.4.2023)

Lähtötori toimii yli 60-vuotiaiden turkulaisten kohtaamispaikkana, jossa voit osallistua viikoittain vaihtuvaan ohjelmaan ja vaihtaa kuulumisia muiden senioreiden kanssa. Luvassa on monenlaista ikääntyneitä koskevaa tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen.

Hyvinvointialue Varhan ikäihmisten palveluohjaaja on tavattavissa klo 13 alkaen sekä ajanvarauksella myös aamupäivisin. Lisäksi viikoittain mahdollisuus osallistua palvelutalon tutustumiskierrokseen.

KEVÄÄLLÄ 2023 TEEMOINA MM.

## 9.2. **Asumisturvallisuus**

Mitä asioita olisi tärkeä huomioida asumiseen liittyen, kun ikää tulee lisää?

Asiantuntijana palotarkastaja Elena Raitmaa, V-S pelastuslaitos

## 16.2. **Sippe-Musapiknikillä mukavaa yhdessä oloa**

Turun Lähimmäispalveluyhdistys

## 23.2. **Ennakoiva talousneuvonta esittää: Ikäihmisten yleisimmät taloushuolet**

## 2.3. **Unen ja levon merkitys**

Asiantuntijana fysioterapeutti Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta

## 9.3. **Ikäihmisten suun terveys**

Asiantuntijasuuhygienisti Laura Virtanen, hyvinvointialue Varha

## 6.4. **Muistojen matkalaukku ja SPR:n kulttuuriystävällisyys**

Muistojen pariin johdattaa Elina Rosenqvist, SPR:n Turun osasto

## 13.4. **Ikääntyvän lisäravinteiden käyttö ja lääkitys**

Farmaseutti Maarit Horne, Yliopiston apteekki

## 20.4. **lääkäiden osteopaattinen hoito**

Asiantuntijana osteopaatti Iida Salo

## 27.4. **Kevätkauden päätös Vapun juhlinnan merkeissä!**

Tarkemmat ohjelmat löydät tapahtumakalenterista [www.tukenasi.fi](http://www.tukenasi.fi).

Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla. Noudatamme kulloinkin voimassa olevia koronaohjeistuksia, joten toimintaan saattaa tulla muutoksia nopeallakin varoitussajalla.

Lisätietoja: [katja.laine@tukenasi.fi](mailto:katja.laine@tukenasi.fi), p. 040 1398 404

Tervetuloa Lähtötorille!

# Tanssin iloa kaikille! Tanssiseura sekahaku, 60 + tanssikurssit

TANSSISEURA  
SEKAHAKU

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 pyrkivän urheilutalolla, Tuureporinkatu 2, Turku**

Keskiviikkoisin (26.4.2023 saakka) klo 12.00–13.30, PERUSTEET/KESKITASO

|                      |               |                      |
|----------------------|---------------|----------------------|
| 1.2. Kävelyjenkka 2  | 1.3. Valssi 2 | 5.4. Bugg 1          |
| 8.2. Kävelyhumppa 1  | 8.3. Tango 1  | 12.4. Bugg 2         |
| 15.2. Kävelyhumppa 2 | 15.3. Tango 2 | 19.4. Hidas Valssi 1 |
| 22.2. Valssi 1       | 22.3. Fusku 1 | 26.4. Hidas Valssi 2 |
|                      | 29.3. Fusku 2 |                      |

Tanssikursseja myös T-talolla. Katso esitteen sivu 40.

Hinnat/kerta: 9 €/jäsen, 13 €/ei jäsen

Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Jäsenille treenikortti 40 €/5 kertaa tai 80 €/10 kertaa. Kysy lisää treeneissä. Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

Lisätiedot: Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383  
Matti Mustajärvi, matti.mustajarvi@sekahaku.net, p. 0400 225 856

# Turun kaupungin pääkirjasto



Pääkirjaston Studio, ti klo 13–14.30

## Virkeä vanhuus -luentosarja

Luento- ja keskustelutarja hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista täynnä painavaa asiaa. Yhteistyössä kirjasto, Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja Turun Seudun Vanhustuki ry. Virkeä vanhuus -luentoja voi seurata myös osoitteessa [omakirjasto.fi/vidoeet](http://omakirjasto.fi/vidoeet)

### 14.2. Edunvalvontavaltuutus – miksi ja miten se tehdään?

Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, jolla henkilö voi itse määrätä asioidensa hoidosta siltä varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Luennoitsijana lakimies Kaisa Mähkä Asianajotoimisto Kailiala Oy:stä. Lisäksi tilaisuudessa on mukana Arto Mettänen Hautaustoimisto Perttala, Annikki Perttala-Koskinen Oy:stä vastaamassa kuulijoiden mahdollisiin kysymyksiin hautajaisjärjestelyihin liittyen.

### 14.3. Kelan palvelut ikäihmisille

Aiheesta luennoimassa Kelan palveluasiantuntija. Huom! Tätä luentoa ei striimata.

### 18.4. Aivojen toiminta, muisti ja lukeminen

Aiheesta luennoi aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin yliopistosta.

### 9.5. Kuulonalenema

Kuulonalenema on jatkuvasti kasvava vaiva. Mistä se johtuu ja mitä apuvälineitä siihen on tarjolla? Luennoitsijana Joonas Nyman, Kuulotekniikka Hakala Oy.

## Mielen tukena -luennot, Pääkirjaston Studio

Yhteistyössä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

### Ti 7.2. klo 18–19.30 Itsetuhoisuus ja itsetuhoisuuden puheeksi ottaminen

Harri Sihvola, Kouluttaja, MIELI ry, Itsemurhien ehkäisykeskus.  
Mukana tapahtumassa: MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry.  
/Turun kriisikeskus, LINITY-työ

### Ti 25.4. klo 18–19.30 Päänteet ja mieli – kun molemmat sairastuvat?

**Miten tukea omaista?** Markus Partanen, avohoitopalvelujen ylilääkäri, A-klinikka



## Pankkipäivä

Pääkirjaston Studio, ma klo 14–15, 6.2., 13.3., 3.4. ja 8.5.  
Osuuspankin ja Nordean edustajat neuvovat ja opastavat pankkipalveluiden käytössä.

## OmaKirjasto- ja Celia-info

Pääkirjaston aulan infopiste, ma klo 14–15, 13.2., 13.3., 17.4. ja 15.5.  
Huono näkö, heikot kädet, lukihäiriö? Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi Celian 45 000 äänikirjaa. OmaKirjaston kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti ja maksutta.

## Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille

Pääkirjaston Studio, to 30.3. klo 13–15  
Tietoiskuja mm. kirjaston e-aineistoista, OmaKirjastosta, Celian äänikirja-palvelusta sekä henkilökohtaista opastusta. Mukana myös kirjaston digituki.

## Seniorijelpin verenpainemittaus

Pääkirjaston aula, ma klo 11–13, 13.2., 13.3., 17.4. ja 8.5.  
Seniorijelpin vapaaehtoiset mittaavat verenpaineen maksutta.

## Yhteislaulut

Pääkirjaston Studio, klo 13.30–14.30, 9.2., 23.2., 16.3., 6.4., 20.4., 11.5. ja 25.5.  
Perinteiset yhteislaulut Timo Rautalan johdolla pääkirjaston Studiassa torstaina klo 13.30–14.30. Yhteislauluja voi seurata myös osoitteessa: [omakirjasto.fi/videot](http://omakirjasto.fi/videot)

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



Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi

Ryhmä harjoittelee Varissuon jäähallin kuntosalilla, Suurpäänkatu 2, tiistaisin ja torstaisin.

Tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)



Martin seurakunnan **kerhokahvilat, kerholounaat ja kanttorinkahvilat** keskiviikkoisin klo 13.00–14.30, Martin srk-talolla, Huovinkatu 8 tai Uittamon srk-talolla, Rusthollinrinne 1.

Tarkemmat tiedot Martin seurakunnan nettisivuilta ja kevään senioriesitteestä.

**HELMIKUU** - Talviloma Turussa: v. 8 eli ma 20.–su 26.2.

- Ke 1.2. klo 13 Seniorien kerholounas, Uittamon srk-talo
- Ke 1.2. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 8.2. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 8.2. klo 13 Seniorien kerholounas, Martin srk-talo
- Ke 15.2. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 5.2. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 22.2. klo 13 Kanttorin kahvila, Martin srk-talo

**MAALISKUU**

- Ke 1.3. klo 13 Seniorien kerholounas, Uittamon srk-talo
- Ke 1.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 8.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 8.3. klo 13 Seniorien kerholounas, Martin srk-talo
- Ke 15.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 15.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 22.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 22.3. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 29.3. klo 13 Kanttorinkahvila, Martin srk-talo

**HUHTIKUU** - Pitkäperjantai 7.4., pääsiäispäivä 9.4., 2. pääsiäispäivä 10.4.

- Ke 5.4. klo 13 Seniorien kerholounas, Uittamon srk-talo
- Ke 5.4. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- TO 6.4. klo 18 Kiirastorstain iltamessu Martinkirkossa
- Ke 12.4. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 12.4. klo 13 Seniorien kerholounas, Martin srk-talo
- Ke 19.4. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Uittamon srk-talo
- Ke 19.4. klo 13 Seniorien kerhokahvila, Martin srk-talo
- Ke 26.4. klo 13 Kanttorinkahvila, Martin srk-talo

**TOUKOKUU** - Äitienpäivä 14.5., helatorstai 18.5., helluntai 28.5.

- Ke 24.5. klo 8–17 Seniorien retki Tammisaareen

**NAURURYPYT - hyvänmielenryhmä kaikille**

Pitkiksessä, Pitkäpellonkatu 6, 20900 Turku

Joka toinen tiistai klo 13–15 (eli parillisilla viikoilla).

Keväällä 2023: 7.2., 21.2., 7.3., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5.

Tervetuloa askartelemaan ja rupattelemaan kahvi- ja teekupin ääressä.

Lisätiedot: Kirsi Heinolainen ja Risto Hiltunen, diakoniatyöntekijä, p. 040 341 7419

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa liikuntasalissa

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja.

- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7  
Kevennetty ryhmä ti klo 10.30–11.30. Kevennetyssä ryhmässä tuolit tukena.

Lisätietoja KuntoVoiTas-ryhmistä, joita mm. Kupittaalla:  
[turku.fi/kuntovoitas](http://turku.fi/kuntovoitas) ja p. 050 554 6218

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

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi

Ryhmä harjoittelee

- Uittamon kuntosalilla, Kannuskatu 5, tiistaisin ja torstaisin
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, tiistaisin ja torstaisin

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

## Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi

- tiistaisin 11.4.–16.5.2023 klo 12–13.15 Petreliuksen uimahallin kuntosali, Ruiskatu 2  
Huomio! Ei sovellu pyörätuolin käyttäjälle!
- Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa.  
Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu)
- Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 050 594 7207

**Seniorien ohjattu kuntosalivuoro (Petrelius)**

Keskiviikkoisin klo 15–16 Petreliuksen uimahallin kuntosalilla, Ruiskatu 2. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa ohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

**Kauppakeskuskävelyt (Skanssi)**

Perjantaisin klo 9.30–10.30 Kauppakeskus Skanssin tiloissa, Skanssinkatu 10. Kokoontuminen 1. kerroksessa, Pelaamon naapurissa. Ohjaaja paikalla joka viikko. Maksuttomilla kauppakeskuskävelyillä liikutaan esteettömästi, ohjatusti, mukavassa seurassa ja varmasti sateelta turvassa. Kävelyt alkavat ja päättyvät pienellä verryttelyjumpalla ja kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa sekä lihaskuntoa, joten keho saa monipuolista liikuntaa. Kävelyt sopivat erityisesti senioreille. Myös apuvälineen käyttäjät voivat osallistua. Ulkovaatteet ja arvotavarat on mahdollista jättää lukittavaan tilaan.

Lisätiedot: [skanssi.fi/ajankohtaista](http://skanssi.fi/ajankohtaista)

## Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus tarjoaa +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin klo 9–15. Tervetuloa mukaan!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus  
Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
Asiakasneuvonta p. 050 396 7006

## Kortteliklubi



**KOTIKUNNAS**  
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



### **Kortteliklubilla on vaihtelevaa ohjelmaa**

Toiveita sisällöstä otetaan vastaan ja suunnitellaan klubista kävijöiden näköinen. Klubilaiset kokoontuvat Kotikunnaan (Luolavuorentie 4) luentosalissa maanantaisin klo 10.30–12. Toiminta on suunnattu lähialueen kotona asuville senioreille. Tervetuloa silloin, kun itsellesi sopii, ei ilmoittautumisia. Tervetuloa!

Tiedustelut: Katja Torun, p. 040 940 1251

Satakunnantie 10  
p. 050 316 7702

## Auralan parlamentti

Ma 9.1.–29.5.2022 klo 13.00–14.30

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Auralan parlamentti seuraa tarkasti uutisvirtaa ja keskustelee ajankohtaisista aiheista. Auralan parlamentti on vertaistoimintaa ja se päättää itse valituista teemoista. Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

## Auralan Seniorisinkut 60+

Pe 13.1.–2.6.2023 klo 13.00–15.00

Lähde mukaan tämän päivän sinkkuna luomaan omalla panoksellasi aktiivista me-henkistä porukkaa. Tehdään tuttuja juttuja, keksitään ja toteutetaan uusia ja ollaan monessa mukana. Valmista ohjelmaa ei ole, vaan suunnittelemme ja teemme itse sen, minkä koemme mielekkääksi. Kaikkien ei tarvitse lähteä mukaan kaikkeen (onneksi), mutta jokaiselle löytyy varmasti jotakin näköistään olemista tai tekemistä. Tartu mahdollisuuteen ja tule mukaan, ei velvoitteita – leikkimieltä kyllä!

## Auralan torstaikaffet

To 12.1.–25.5.2023 klo 11.00–12.30

Tule mukavaan seuraan juttelemaan ja tapaamaan muita kahvikupin äärelle. Ryhmä on rento ja lupsakka, jokainen voi tuoda tullessaan omaa juttuja, jos siltä tuntuu, kuten kilpailuja tai hauskoja tarinoita. Kaikki yhteinen puuha on tervetullutta tähän itseohjautuvaan ryhmään.

## Let's twist again

Ke 11.1.–26.4.2023 klo 13.30–14.30

Iloista liikuntaa musiikin tahdissa. Tämä ryhmä on sopiva sinulle, jos haluat ylläpitää kehon ja aivojen terveyttä tanssimalla ja nautit liikkumisen riemusta jytämusiikin tahtiin. Vertaisohjaaja Liisa vie sinut musiikin siivillä liikkumaan.

## Punainen Risti

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
sprturku.fi  
p. 046 920 4142 (ma-to 10–14)

  
Punainen Risti  
Turun osasto

Terveyspiste Runosmäen kirjastossa kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 12–14, Piiparinpolku 13. Verenpaineen mittausta ja neuvontaa ja keskustelua hyvinvoinnista ammattilaisten kanssa.

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



## **VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!**

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Ryhmä harjoittelee

- Impivaaran uimahallilla, Uimahallinpolku 4, maanantaisin ja keskiviikkoisin
- Runosmäen Vanhuskeskuksen kuntosalilla, Varusmestarintie 14, maanantaisin ja keskiviikkoisin

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

## **KuntoVoiTas - ryhmäliikuntaa**

### **Impivaaran uimahallin liikuntasalissa sekä jalkapallohallilla**

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa.

Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, ilman apuvälinettä liikkuville, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja.

Ryhmiä harjoittelee:

- Impivaaran uimahallin liikuntatilassa ma klo 11–11.45 ja 12–12.45, pe klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15,
- Impivaaran jalkapallohallilla ti klo 13–14 ja to klo 12.30–13.30.

Suosittelemme käymään vähintään kahdessa ryhmässä/viikko.

Lisätietoja: [turku.fi/kuntovoitas](http://turku.fi/kuntovoitas) ja p. 050 554 6218

## **+65 Starttikurssi Impivaara**

Tiistaisin 12.3. alkaen klo 13–14 Impivaaran uimahallin kuntosali männistössä (3. krs). Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Sen lisäksi harjoitellaan omatoimisesti ohjaajalta saatujen ohjeiden mukaan. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

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



### **+65 Starttikurssi Impivaara**

Torstaisin 14.3. alkaen klo 9–10 Impivaaran uimahallin kuntosali männistössä (3. krs). Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen. Starttikurssit ovat yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Kurssilla liikutaan kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen ohjauksessa. Sen lisäksi harjoitellaan omatoimisesti ohjaajalta saatujen ohjeiden mukaan. Kurssi sisältää 8 ohjattua kertaa. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen [turku.fi/senioriranneke](https://turku.fi/senioriranneke).

### **Soveltava kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi**

Keskiviikkoisin klo 13.15–14.30

- kurssi 1: 1.2.–15.3.2023 (ei 22.2.),
- kurssi 2: 22.3.–26.4.2023

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4

Kuuden kerran kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja selvitetään missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 15 € + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, Liikuntaranneke tai kertamaksu)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: p. 050 594 7207

### **Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)**

9.1.–15.5.2023 (ei 20.2., 10.4., 1.5.) maanantaisin klo 15.15–16.00

Impivaaran uimahallin tilauskuntosali, Uimahallinpolku 4

Tule mukaan, jos kuntosaliharjoittelu omatoimisesti ei onnistu sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi. Kuntosaliharjoittelua toteutetaan ohjaajan ja yleisavustajan avustuksella mahdollisimman omatoimisesti.

Osallistuminen 2,50 €/krt + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu).

Lisätietoja: p. 050 594 7207

### **Soveltava Lavis (Impivaara)**

11.1.–17.5.2023 (ei 22.2.) keskiviikkoisin klo 9.30–10.15

Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Koreografiat opitaan kauden aikana ja askelia voi soveltaa itselle sopivaksi. Osallistuminen 2,50 €/krt + sisäänpääsymaksu (Liikunta-, Senioriranneke tai kertamaksu).

Lisätietoja: p. 050 594 7207

Lue lisää

**Boccia ja curling-ryhmä (Impivaara)**

To klo 13.30–15 Impivaaran uimahallin liikuntasali, Uimahallinpolku 4

Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten.

Lisätietoja p. 050 554 6222

**Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara)**

To klo 10 Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4

Kevennetty 30 min. kestävä jumppa matalassa +30-asteisessa vedessä on suunnattu erityisesti aloittelijoille. Osallistumismaksu 2,50 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Seniori- tai liikuntaranneke tai kertamaksu).

Ilmoittautuminen: [impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat](http://impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumppat)

**Rospuuttokauden kävelyt (Länsikeskus)**

Maanantaisin klo 13–14 (27.3. asti) Impivaaran jalkapallohalli, Eskonkatu 1

Puhdas pohjaiset kengät mukaan. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Pukukopit käytössä. Vuorot ovat täysin maksuttomia ja avoimia kaikille! Ei ilmoittautumisia. Pääasia, että löytyy halua reippailla myös talvisaikaan. Lähde mukaan yksin, kaverin kanssa tai isommallakin porukalla! Järjestäjätaho Turun liikuntapalvelut.

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

## Eläkeläistoimintaa Runosmäen ja Raunistulan alueilla

**Ystävätupa**

Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15

Joka maanantai klo 13–15, Kahvimaksu 2 €.

Monipuolista, vaihtelevaa ohjelmaa. Kevätkausi päättyy 15.5.2023

**Raunistulan seniorikahvila eläkeläisille**

Raunistulan seurakuntatalo, Murtoomaantie 12

Joka toinen tiistai klo 13, parillisilla viikoilla. Kevätkausi päättyy 2.5.2023.

Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön päivystysnumerosta ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7451

## **Muistiluotsi, Hyvät Tyypit -ryhmä**

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

Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko tiistaisin alkaen 31.1.2023 klo 13–14.30. Osa tapaamisista järjestetään Runosmäessä, Muistiyhdistyksen toimistolla os. 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.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Ryhmänohjaaja, muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

## **Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Voima- ja tasapainoryhmä**

Tervetuloa mukaan liikkumaan voima- ja tasapainoryhmään. Ryhmä on maksuton ja suunnattu muistisairaille henkilöille, joiden muistisairaus on alkuvaiheessa. Toiminta on käynnistynyt 30.11.2022 ja jatkuu kevätkaudella 2023.

Kokoonnumme keskiviikkoisin klo 15–16 Muistiyhdistyksen tiloissa Runosmäessä, os. Varusmestarinkatu 15, 20360 Turku. Ryhmässä on vielä tilaa!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, selja.eskonen@muistiturku.fi tai p. 040 199 0551

## **Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Kuntosaliryhmä**

Tervetuloa mukaan kuntosaliryhmään. Ryhmä on maksuton ja suunnattu muistisairaille henkilöille, joiden muistisairaus on alkuvaiheessa. Ryhmässä kehitetään lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilaitteita hyödyntäen ja sisältäen yhteisen alku- ja loppuverryttelyn. Ryhmäkoko on 4–6 hlöä.

Kuntosaliryhmä kokoontuu kevätkaudella tiistaisin klo 10–11 Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla, os. Varusmestarintie 14, 20360 Turku.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Fysioterapeutti Selja Eskonen, selja.eskonen@muistiturku.fi tai p. 040 199 0551

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää ohjelmaa



## Seniorien ohjattu kuntosalivuoro (Jäkärä)

Keskiviikkoin klo 14–15.30 Jäkärän kuntosalilla, Arkeologinkatu 9. Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa ohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella ja seniorirannekkeen voimassaolokortilla.

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

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

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Ryhmä harjoittelee Jäkärän kuntosalilla, Arkeologinkatu 9, tiistaisin ja torstaisin. Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

---

## Maarian Kylätalo

Arkeologinkatu 4, 20460 Turku

### Jäkärässä sijaitseva yhteisötila kutsuu viihtymään!

Ajalla 24.1.–23.5.2023

- tiistaisin maksuton soppalounas ja juttuseuraa klo 11–13
- keskiviikkoin yhteinen ulkoilu + lenkkikahvit, lähtö Kylätalon edestä klo 10.00
- torstaisin kässäkerho, tule tekemään oma käsityöstä ja viettämään aikaa yhdessä klo 17–19

Yhteystiedot: p. 044 772 8921 ja [maariakylatalo@outlook.com](mailto:maariakylatalo@outlook.com)

# Maarian seurakunta



Maarian  
seurakunta

ELÄKELÄISTOIMINTAA YLI-MAARIASSA JA JÄKÄRLÄN ALUEELLA

**Yli-Maarian tuolijumppa**, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.  
Joka torstai klo 11.30. Jumpan maksu 2 €. Kevätkausi päättyy 11.5.2023

**Muistijumppa**, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.  
Joka toinen maanantai klo 12.30. parillisilla viikoilla, ei kokoontumista 1.5.  
Kauden viimeinen kerta 12.6. Ohjaaja: Anja Skärström

**Aikuisten askarteluryhmä**, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.  
Joka toinen tiistai klo 12.30. parittomilla viikoilla. Kevätkausi päättyy 24.4.2023  
Ohjaaja: Merja Jalonen

Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön  
päivystysnumerosta ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7451

---

# Paattisten seurakunta



Paattisten  
seurakunta

**Seniorijumppa Paattisilla**, Paattisten srk-talo, Paattistentie 857  
Joka toinen keskiviikko klo 10.00, parillisilla viikoilla, jatkuen 22.3.2023 asti.  
Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, diakoni, p. 040 341 7370

**Diakonian vapaaehtoisten piiri**, Paattisten srk-talo, Paattistentie 857  
Kerran kuussa keskiviikkona klo 11.30. kokoontumiset 25.1., 8.3. ja 19.4.

Tiedustelut: Tanja Jylhävuori, diakoni p.040 341 7370

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää ohjelmaa



## Seniorien ohjattu kuntosalivuoro (Aunela)

Ma, ke ja pe klo 10–12 Aunelan palloiluhallin kuntosalilla, Opintie 1  
Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä eikä kesäkuukausina. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella ja seniorirannekkeen voimassaolokortilla.

Lisätiedot: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke) tai p. 050 554 6224

Vuoroille tulee lisäksi ilmoittautua p. 0400 915 100 (vertaisohjaaja)

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

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi

Ryhmä harjoittelee

- Aunelan palloiluhallin kuntosalilla, Opintie 1, keskiviikkoisin ja perjantaisin
- Pansion kuntosali, Pernontie 16, tarkemmat tiedustelemalla

Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

## Auralan Setlementti

Auralan  
Setlementti

### Jyrkkälän pelikerho

Ti 10.1.–30.5.2023 klo 14.00–17.00 VXY-talolla, p. 050 316 7734  
Innostunut porukka kokoontuu viikoittain pelien pariin ja rupattelemaan rentoon ryhmään.

### Jyrkkälän äijäkerho

Ke 11.1.–31.5.2023 klo 17.00–21.00 VXY-talolla, p. 050 316 7734  
Rento tapaamispaikka äijille mukavien juttutuokioiden ja tekemisen merkeissä.

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa Hannunniitussa, Vanha Hämeentie 105. Tilaisuuksissa kahvitarjoilu 3 €.

Lisätietoja ja tapahtumiin ilmoittautumiset p. 040 681 4965

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme (saatavilla Omaishoitokeskuksesta) sekä osoitteessa [www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat](http://www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat).

## Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

- To 2.2. klo 13–14.30 **Terve suu, näin se onnistuu!**  
Ohjeita ja vinkkejä asiantuntijalta suun päivittäiseen hoitoon. Luennoimassa asiantuntijasuuhygienisti Laura Virtanen.
- Ti 14.2. klo 13–14.30 **Ystävänpäivätanssit**  
Keittolounasmahdollisuus ennen tansseja klo 12–13, johon ilmoittautuminen p. 040 681 4965.  
Marjo Tiainen laulaa kotimaista tanssimusiikkia.  
Tansseissa mukana on Turun Siskojen ja Simojen vapaaehtoisia tanssittamassa ja rupattelemassa. Tanssien aikana saatavilla myös palveluohjausta Liikkuvan resurssikeskuksen Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n työntekijöiltä sekä kaupungin ikääntyneiden palveluohjaajalta.
- Ke 1.3. klo 13–14.30 **Duo Maarit ja Timo: ”Oi niitä aikoja”-konsertti**  
Mahdollista seurata myös etänä, kysy lisää, p. 040 683 9595, [digi.tutuks@gmail.com](mailto:digi.tutuks@gmail.com).
- Ke 8.3. klo 13–14.30 **Tietoa omaishoidosta ja tukipalveluista**  
**Tietoa myös Kelan eläkkeensaajan hoitotuesta.**  
Katja Havula luennoi. Mahdollista seurata myös etänä, kysy lisää p. 040 683 9595, [digi.tutuks@gmail.com](mailto:digi.tutuks@gmail.com).
- Ti 14.3. klo 13–14.30 **Kodin paloturvallisuus**  
Luennoimassa johtava palotarkastaja Kari Kummunsalo.
- Ma 27.3. klo 13–14.30 **Raisioseudun Lausujat ry esiintyy**  
Tervetuloa kuuntelemaan ilmaisutaidon opettaja, näyttelijä Inkeri Kivimäen ohjaamaa runomatineaa.
- To 4.5. klo 13–14.30 **”Kevät keikkuen tulevi”**  
Tervetuloa mukaan laulamaan keväisiä lauluja Leena Suomisen johdolla.
- Ti 23.5. klo 13–14.30 **Lauluryhmä Pilkahdus esiintyy**

# 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 (27.4.2023 saakka) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

|                      |                      |                                  |
|----------------------|----------------------|----------------------------------|
| 6.2. Hidas Valssi 1  | 6.3. Fusku 1         | 3.4. Kävelyjenkka/Kävelyhumppa 2 |
| 13.2. Hidas Valssi 2 | 13.3. Fusku 2        | 10.4. ei kurssia                 |
| 20.2. Foksi 1        | 20.3. Kävelyjenkka 1 | 17.4. Bugg 1                     |
| 27.2. Foksi 2        | 27.3. Kävelyhumppa 1 | 24.4. Bugg 2                     |

Tanssikursseja myös Pyrkivän urheilutalolla. Katso esitteen sivu 23.

Hinnat/kerta: 9 €/jäsen, 13 €/ei jäsen

Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Jäsenille treenikortti 40 €/5 kertaa tai 80 €/10 kertaa.

Kysy lisää treeneissä. Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

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

Matti Mustajärvi, matti.mustajarvi@sekahaku.net, p. 0400 225 856



# Kuralan Kylämäki



Museorakennukset ovat avoinna tapahtumien aikana.  
Kokeiluverstas on avoinna tapahtumien, työpajojen ja kurssien aikana.  
Jaanintie 45, p. 02 262 0420, [kylamaki@turku.fi](mailto:kylamaki@turku.fi)

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

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

## **Hiihtolomapäivät** 22.–23.2. klo 11–16

Arkista aherrusta ja talvista ulkoilua sään ehdoilla. Ota mukaan sopivat ulkoiluvälineet - onkohan käyttöä suksille ja ahkioille? Nuotio eväsmakkaroiden paistajille. Omat makkarat mukaan!

## **Laitetaan pääsiäistä** 31.3.–2.4. pe klo 9–14, la–su klo 11–17

Valmistaudumme kevään juhlaan. Kotia koristavat hiirenkorvat ja palmut, rairuoho ja sipulinkuorilla värjätyt kananmunat.

## **Oi ihana toukokuu** 27.–28.5. klo 11–17

Kevään hurmaa ja puutarhan kukoistusta. Eri puolilta mäkeä löydät kylän entisten asukkaiden muistoja ajalta, jolloin rukki, kirkkosilkki ja taikinatiinu olivat tuttuja tavaroita.

Katso Kokeiluverstaan työpajat ja kurssit: [turku.fi/kuralankylamaki](http://turku.fi/kuralankylamaki)

# Eläkeläistoimintaa Hepokullassa



## Hepokullan Sukkaset-ryhmä

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.  
Joka toinen maanantai klo 12–13.30, parittomilla viikoilla.  
Neulotaan yhdessä sukkaa diakoniatyön käyttöön, langat seurakunnasta.  
Kevätkausi päättyy 24.4.2023

## Hepokullan tuolijumppa

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.  
Joka tiistai klo 12.30. Jumpan maksu 2 €.  
Parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, parittomilla viikoilla mehutarjoilu.  
Kevätkausi päättyy 16.5.2023

## Kanttorin laulajaiset, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13.  
Kokoontumiset: 19.1., 16.2., 16.3. ja 13.4.  
Avoin ryhmä kaikille laulamista ja laulun kuuntelemisesta pitäville.  
Lauluja kanttori Tero Niemen johdolla vaihtelevin teemoin.

Tiedustelut Maarian srk:n toiminnasta diakoniatyön päivystysnumerosta  
ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7451

## Auralan setlementti

Auralan  
Setlementti

### Nättinummen seniorikerho

To 12.1.–25.5.2023 klo 14.00–15.30  
Nättinummen uimahallin takkahuone, p. 050 316 7734  
Vapaamuotoista keskustelua ja puuhaa mukavassa ryhmässä.

## Nättinummen kerho



### Nättinummen kerho kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo 14–15.30

Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa.  
Iloisessa porukassa tuolijumpataan, visaillaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta. Toiminta on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa.

Tiedustelut: Katja Torun, p. 040 940 1251

# Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää ohjelmaa



Puistokuntosalilaitteet tarjoavat hauskan tavan harjoittaa lihaskuntoa ulkoilmasta nauttien. Ympäri kaupunkia sijaitsevilla ulkokuntoilulaitteilla pystyt harjoittamaan koko kehoa.

Lisätiedot ja ohjevideot laitteisiin: [turku.fi/ulkokuntoilulaitteet](https://turku.fi/ulkokuntoilulaitteet)

Ulkokuntosalilaitteita löytyy Hirvensalo–Kakkskerta -suuralueelta seuraavasti:

## **Ylikylänpuiston ulkokuntoilulaitteet**

Wäinö Aaltosen koulutie 3, 20900 Turku

## **Moikoisten ulkokuntoilulaitteet**

Pajutie 11, 20900 Turku

*Muista!*



A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.

# Yleiset ilmoitukset



# DIGIOPASTUSTA

## Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
sprturku.fi  
p. 046 920 4142 (ma-to 10-14)

**Digiapu** auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään parittomien viikkojen keskiviikkoina klo 12. Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.

## Turun Seudun Omaishoitajat ry



**Digikahvila Omaishoitokeskuksessa**, Vanha Hämeentie 105.  
ke 22.2., ke 29.3., 26.4. ja ke 24.5.2023 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 kotikäyntinä, Omaishoitokeskuksessa tai puhelimitse.**

Ota yhteyttä: Katariina Oso, p. 040 683 9595, digi.tutuks@gmail.com

## Liikkuva resurssikeskus

Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä on saatavilla myös pienimuotoista **digiopastusta**. Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa [www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus](http://www.facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus) sekä lehdissä.



# Verkosta virtaa -opastukset



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. Järjestämme opastusta keväällä 2023 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa.

**Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus**, kerhuhuone 3  
Karviaiskatu 7, 20720 Turku, klo 10–12 tiistaisin  
alkaen 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04. ja 02.05.2023

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

**Ruusukorttelin hyvinvointikeskus**, atk-luokka  
Puistokatu 11 20100 Turku, klo 10–12 maanantaisin  
alkaen 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 03.04. ja 17.04.2023

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

**Runosmäen kirjasto**  
Piiparinpolku 13, 20360 Turku Klo 10-12 torstaisin  
alkaen 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04., 11.05 ja 25.05.2023

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

Lisätietoja: Juhani Pörfors, p. 044 511 1202, [juhani.portfors@gmail.com](mailto:juhani.portfors@gmail.com)  
Terhi Hellberg, p. 040 558 6096, [terhi.hellberg@gmail.com](mailto:terhi.hellberg@gmail.com)  
sekä laajemmin [www.verkostavirtaa.fi](http://www.verkostavirtaa.fi)

# Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksien digiopastus



## Yksilöllistä digiopastusta puhelimen tai muun laitteen käyttöön.

Hyvinvointikeskuksien toiminnat ja palvelut on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Ajankohtaiset tiedot toiminnasta löydät hyvinvointikeskuksien ilmoitustaululta tai voit olla yhteydessä asiakasneuvontaan arkisin klo 9–15. Tervetuloa mukaan!

### Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku  
Asiakasneuvonta p. 050 396 7006

### Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku  
Asiakasneuvonta p. 040 632 3382

## Digiopastusta, VAPi ry ja Happy House



Ursininkatu 11, p. 040 726 6003

Kaikille avoimen ja esteettömän kohtaamispaikka Happy Housen työntekijät neuvovat **arkisissa, pienissä, digilaitteiden ongelmissa** tiistaisin kello 12–14.

## Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma–to klo 10–14  
Itäinen Pitkäkatu 49  
p. 02 251 3261  
info@seniorijelppi.fi, www.seniorijelppi.fi

Seniorijelppissä **digiopastusta** maanantaisin ja tiistaisin klo 10–14. Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan. **Mahdollisuus myös etäopastukseen!** Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!



# Pääkirjaston digituki



Uudisosan aula to klo 14 ajalla 2.2.–11.5.

**Kaipaatko apua tietokoneen, tabletin, älypuhelimien tai sähköisten palvelujen käytössä? Ota oma laite mukaan, ja mietitään yhdessä ratkaisua ongelmaan!**

Autamme kykyjemme mukaan arkisissa tietotekniikkaan ja laitteiden peruskäyttöön liittyvissä ongelmissa. Tarjoamme vertaistukea tietotekniikan aktiivikäyttäjänä, emme siis ole IT-alan ammattilaisia.

Pyrimme auttamaan kaikkia tasapuolisesti. Odotathan vuoroasi, niin autamme heti kun ehdimme. Opastamme yhtä asiakasta korkeintaan 15 minuutin ajan. Paikkaa ei tarvitse varata etukäteen. Tervetuloa!

## Viihdy verkossa – kirjaston ja vapaa-ajan digipalvelut senioreille



Pääkirjaston Studio, to 30.3. klo 13–15

**Tietoiskuja mm. kirjaston e-aineistoista, OmaKirjastosta, Celian äänikirja-palvelusta sekä henkilökohtaista opastusta.** Mukana myös kirjaston digituki.

## Pitkiksen Digipiste



Martin-seurakunta

Pitkäpellonkatu 6, 20900 Turku  
Avoinna torstaisin klo 14–15

Tarvittaessa autamme sinua tietokoneen tai kännykän käytössä. Digipisteellä voit myös tulostaa papereitasi ja käyttää tietokonetta. Tuemme tarvittaessa myös papereiden teossa ja hakemuksissa. Ota yhteyttä ti tai to klo 9–11, p. 040 341 7419, niin saat ajan alueen diakoniatyöntekijälle, joka auttaa sinua sovittuun aikaan.

# VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

## Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
sprturku.fi  
p. 046 920 4142 (ma-to 10-14)

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

Koronatilanne tai muu äkillinen muutos voi rajoittaa toimintaa,  
tarkistathan ajankohtaisen tilanteen!

---

## Omakirjasto.fi

OmaKirjasto tarjoaa **maksuttomia kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita verkossa** osoitteessa 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, p. 040 183 3984 (päivystys ma-ke klo 14-15)

---

## Turun Seudun Omaishoitajat ry

Osaan Omaishoitokeskuksen viihde- ja luentotilaisuuksiin voi osallistua myös etänä Teamsilla. Kysy lisää: p. 040 683 9595, [digi.tutuks@gmail.com](mailto:digi.tutuks@gmail.com) tai katso lisätiedot [www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat](http://www.omaishoitokeskus.fi/tapahtumat).

# Sippe-hyvinvointikutsut



## Mukavaa keskustelua kahvikupin äärellä!

Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!

Kun kutsut seuraavan kerran ikääntyneet ystäväsi (5–10 henkilöä) kylään tai vaikkapa syntymäpäivillesi, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen. Kahvittelun lomassa hän ohjailee tunnin ajan keskustelua jostain ikääntyneen hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, ravitsemus, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.

Sippe-vapaaehtoisen kutsumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, esim. taloyhtiön kerhotilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen.

Lisätiedot: [vesa.lehto@kotikunnas.fi](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi), p. 044 7290 496  
[www.sippe.fi](http://www.sippe.fi), [www.facebook.com/SIPPEprojekti](https://www.facebook.com/SIPPEprojekti)

## Vahvikelinja



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

*"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, visailtaan, muistellaan mukavia tai jumpataan. Soittaja valitsee puhelun sisällön.

Vahvikelinjaan, p. 050 328 8588, voi soittaa maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 13–15. Numero kuuluu tavallistenoperaattoreiden puhepaketteihin, joten soittamisesta ei koidu ylimääräisiä kuluja.

Ikääntyneen puolesta ja hänen luvallaan voi jättää soittopyynnön, niin häneen ollaan yhteydessä seuraavan puhelinpäivystyksen aikana.

Lisätietoja: [vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja](http://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja)

## Kirkon keskusteluapu

Katso **Kirkon keskusteluavun** tiedot esitteen sivulta 56.

## MUUT ILMOITUKSET

### Turun kaupungin liikuntapalveluiden järjestämää toimintaa



#### **Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!**

Edullinen (40 €/6 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä kerralla) Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitosiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Seniorirannekkeella saa monipuoliset ja laadukkaat palvelut omasta kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Lisätietoa: [turku.fi/senioriranneke](http://turku.fi/senioriranneke), p. 050 554 6224

#### **KuntoVoiTas-ryhmät: Hyvän mielen hikipisaroita lihaskunto- ja tasapainotreenillä!**

KuntoVoiTas-ryhmissä kuntosi kohoaa ammattilaisen ohjauksessa. Voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita sisältävällä tunnilla haastat itseäsi juuri sopivasti ja innostut harjoittelusta. Asiantuntijoiden suunnittelema KuntoVoiTas-tunti sopii eri kuntoisille, sillä harjoitteista tarjotaan aina useampia vaihtoehtoja. Ryhmän kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä saat onnistumisen elämyksiä. Edullisella kausimaksulla (40 €) voit liikkua rajattomasti kaikissa KuntoVoiTas-ryhmissä, joita järjestetään eri puolilla turkua liikuntasaleissa sekä pehmeällä tekonurmialustalla. Kerran voit käydä tutustumassa maksutta ryhmään. Suosittelemme käydä ryhmissä kaksi kertaa viikossa.

Lisätiedot ja tiedustelut: [turku.fi/kuntovoitas](http://turku.fi/kuntovoitas), p. 050 554 6218

#### **VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!** (koko Turku)

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmiä järjestetään eri puolilla kaupunkia. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti sinulle, jos haluat lisätä liikuntaa arkeesi ja parantaa kuntoasi asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja ja pystyt liikkumaan ilman apuvälineitä olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä olet valmis sitoutumaan ryhmään

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas)

## Saattajakortti

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla.

Tutustu lisää: [www.turku.fi/saattajakortti](http://www.turku.fi/saattajakortti), tiedustelut p. 050 554 6222

**Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä** löydät kootusti tietoa osoitteesta [turku.fi/ikaantyneidenliikunta](http://turku.fi/ikaantyneidenliikunta) tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: Päivi Mecklin (service på svenska), p. 050 554 6218, [paivi.mecklin@turku.fi](mailto:paivi.mecklin@turku.fi)  
Topi Hella, p. 040 185 7353, [topi.hella@turku.fi](mailto:topi.hella@turku.fi)  
Johanna Friman (soveltava liikunta) p. 050 554 6222, [johanna.friman@turku.fi](mailto:johanna.friman@turku.fi)

## Puistokuntosalilaitteet



**Puistokuntosalilaitteet** tarjoavat hauskan tavan harjoittaa lihaskuntoa ulkoilmasta nauttien. Ympäri kaupunkia sijaitsevilla ulkokuntoilulaitteilla pystyt harjoittamaan koko kehoa.

Lisätiedot ja ohjevideot laitteisiin: [turku.fi/ulkokuntoilulaitteet](http://turku.fi/ulkokuntoilulaitteet)

## TULE-tietokeskus



**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.

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](http://www.tule.fi)

TULE-tietokeskus  
Humalistonkatu 10, 20100 Turku  
p. 044 744 7085  
[toimisto@tule.fi](mailto:toimisto@tule.fi)

# Ikääntyneiden palveluohjaus sekä asiakas- ja palveluohjausnumero

Ikääntyneiden palveluohjaus tarjoaa ikäihmisille ja heidän läheisilleen matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta erilaisista ikääntyneille tarkoitetuista palveluista. Palveluohjauksesta saa tietoa hyvinvointialueen, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Palveluohjauksessa pyritään löytämään ratkaisuja ikääntyneiden arjen haasteisiin ja tavoitteena on tukea ikäihmisten mielekästä elämää ja pärjäämistä omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

## Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumero

02 262 6164 arkisin klo 9.00–15.00

## Telefonnummer för kund- och servicehandledning för äldre personer i Egentliga Finland, vardagar kl. 9.00–12.00, tel. 02 262 6174

Tietoa palveluista saa myös [www.asiakasneuvonta.fi](http://www.asiakasneuvonta.fi) -sivustolta. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön [www.asiakasneuvonta.fi/yhteydenottopyynto](http://www.asiakasneuvonta.fi/yhteydenottopyynto) tai lähettää viestiä chatin kautta. Chat on avoinna arkisin klo 9.00–15.00.

## Kauppatorin Monitori, KOP-kolmio, Aurakatu 8 on kaikille avoin ja aidosti palveleva Turun kaupungin ja Kelan keskitetty asiakaspalvelupiste.

Ikääntyneiden palveluohjaaja on paikalla Monitorissa ma–pe klo 9.00–16.00. Palvelua saatavilla myös ruotsiksi keskiviikkoisin klo 9.00–16.00. HUOM! Vuoronumerolaite on käytössä ma–pe klo 9.00–11.00 ja 12.00–15.45.

Tarkista palveluiden saatavuus osoitteesta [turku.fi/monitori](http://turku.fi/monitori)

Ikääntyneiden palveluohjaaja on tavattavissa myös yhdessä järjestöyöntekijöiden kanssa:

- Liikkuvan resurssikeskuksen aikataulujen mukaisilla pysäkeillä sekä
- Lähitorilla, sen aukioloaikoina, torstaisin klo 13.00–15.30

## Huolettaako raha-asiat?

### Apua ja neuvoja saat Talousneuvolasta

Talousneuvola palvelee keskiviikkoisin klo 9–12, parillisina viikkoina Turun kauppatorin Monitorissa ja parittomina viikkoina Raison Olkkarissa. Voit myös soittaa numeroon 029 566 0430.

# Vertaistukea nivelvaivoihin



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

## Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A  
sprturku.fi  
p. 046 920 4142 (ma-to 10-14)

Kaikille avointa toimintaa, torilta lyhyt matka

- **Virkistyskerho, käsityökerho**
- **Digiapu**
- **Hyvinvointikahvila, terveystiete, omaishoitajien ryhmät**

## Turun Seudun Omaishoitajat ry



Omaishoitokeskuksen **päivätoiminnassa**, Vanha Hämeentie 105, on auki vapaita asiakaspaikkoja iäkkäille omaishoidettaville sekä yksin asuville ikäihmisille. Ohjelmassa mm. visailuja, tuolijumppaa, musiikkia ja askartelua. Mahdollisuus myös päivälepoon. Päivätoimintaa arkisin klo 9.00-15.00. Hinta sisältää vaihtuvan ohjelman lisäksi aamupalan, lounaan ja päiväkahvin.

Soita ja sovi tutustumiskäynti, p. 040 681 4965

## Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



### Omaisneuvontaa mielenterveys- ja päihdeomaisille

Ajanvarauksella Turun ja Salon toimistolla ark. 9-15  
Itäinen Pitkäkatu 11a

p. 044 7930 580, toimisto@vsfinfami.fi, www.vsfinfami.fi /omaisneuvonta

# Kirkon keskusteluapu

**Palveleva Puhelin, p. 0400 221 180.** Avoinna joka ilta klo 18–24.  
(operaattorisi veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaan pvm/mpm)

**Palveleva Netti.** Kirjoita milloin vain, vastaamme muutaman päivän kuluessa.

**Palveleva Chat.** Avoinna ma–pe klo 12–20.

**Palveleva kirje.** Voit kirjoittaa kirjeen myös paperille.  
Lähetä kirjeesi osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.  
Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

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

## Turun tuomiokirkon päivystys

Mahdollisuus sielunhoidolliseen keskusteluun tai keskustelua mieltä polttavista asioista tiistaiin tiistaisin klo 15–17 Turun tuomiokirkossa.

## 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.

---

## Lounais-Suomen Loma ja Virkistys



**Eläkeläisten tuettu vertaistukiloma/hyvinvointiloma** haettavana  
Lohja Spahan (ent. Päiväkumpu) Karjalohjalle viikolle 15.5.–20.5.2023.

Täysihoidtoloma, kahden hengen huoneissa. Lomaohjaajan palvelut.  
Omavastuu 100 €. Lomalle on yhteiskuljetus Turusta m/p 33 €.  
Lomaa haettava 15.2.2023 mennessä. Se myönnetään taloudellisin,  
terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Loma järjestetään yhteistyössä  
Solaris-lomat ry:n kanssa, Veikkaus Oy tukee.

Tiedustelut Eija Nurmi, 040 0863750.

Katso lisää yhdistyksemme toiminnasta esitteen sivulta 18.



## Muistineuvonta

Kaipaatko apua muistiongelmiiin tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairaudeen tuomat arjen haasteet, vaiko tulevaisuuteen varautuminen ja edunvalvonta-asiat? Muistineuvojamme antaa henkilökohtaista tietoa ja ohjausta sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Voit olla yhteydessä muistineuvojaan monella tavalla:

Täytä yhteydenottopyyntö, niin muistineuvoja soittaa sinulle. Lomakkeen täyttäjänä voi olla myös läheisesi: [www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/](http://www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/muistineuvonta/)  
Soita ja lähetä sähköpostia mieltäsi askarruttavasta asiasta tai varaa aika muistineuvojan tapaamista varten.

Muistineuvonta Varsinais-Suomen alueella:

Muistineuvoja Leeni Eriksson, p. 040 673 3831 tai [leeni.eriksson@muistiturku.fi](mailto:leeni.eriksson@muistiturku.fi)

## Seniorijelppi – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10–14

Itäinen Pitkätatu 49 p. 02 251 3261

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

Kaikille avointa toimintaa

- **Helpot liikenneyhteydet**
- **Digiapua ja neuvontaa; ”tule kysymään, mitä et ole koskaan kehdannut kysyä”**
- **Opastusta hyvinvointiin & terveyteen**
- **Neuvoja tukipalvelujen hakemiseen**

Lämpimästi tervetuloa!

## Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto Senioritalo Yrjänän edustalla

Itäinen Pitkätatu 49, ke 29.3. klo xx–xx. Autossa mahdollisuus kysyä mm. edunvalvontavaltuutuksesta, erilaisista tekemisen vinkeistä ja keskustella mielen päällä olevista asioista Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijän ja Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaajan kanssa.

## Seniorijelppin verenpainemittaus pääkirjaston aulassa

ma 13.2., 13.3., 17.4. ja 8.5. klo 11–13.

Seniorijelppin vapaaehtoiset mittaavat verenpaineen maksutta.

# Kulje Fölin kyydissä menovinkkien äärelle!



Fölin lipputuotteilla matkustat kätevästi koko Föli-alueella Turussa, Kaarinassa, Raisiossa, Naantalissa, Liedossa ja Ruskolla. Kokosimme tähän eniten askarruttavia asioita Fölin maksutavoista.

## Kertaliput

Fölin kertalippu sopii yksittäiseen matkustukseen. Kertalipun voi ostaa ennakkoon esimerkiksi Fölin palvelupisteiltä tai Föli-alueen R-kioskeista kolmen euron hintaan. Bussissa käteisellä maksettuna kertalipun hinta on neljä euroa. Kertaliput sisältävät on kahden tunnin vaihto-oikeuden.

Kertalipun voi maksaa myös pankkikortin lähimaksulla, näyttämällä bussin etuosassa kortinlukijalle lähimaksullista pankki- tai luottokorttia. Kun lukijalaite piippaa ja näytölle tulee teksti ”lähimaksu hyväksytty” voit mennä istumaan, erillistä lippua ei tulostu. Myös lähimaksulla maksaessa kertalippu sisältää 2 tunnin vaihto-oikeuden, jonka laite tunnistaa automaattisesti näyttäessäsi lähimaksukorttia lukijalaitteelle vaihdon yhteydessä.

## Fölin matkakortit

Fölin matkakortin hankkiminen kannattaa, sillä oikein valittu matkakortti tulee edullisemmaksi käyttää kuin kertalippujen ostaminen. Matkakortin voi ostaa Fölin palvelupisteiltä. Matkakortille voi myös hakea seniorialennuksen palvelupisteiltä, kun on täyttänyt 65 vuotta ja kotikunta on Föli-alueella.

Satunnaisesti bussilla matkustavalle sopii arvokortti. Arvokortille ladataan arvoa, joka vähenee kortilta matkustuskertojen mukaisesti. Seniorihintaan arvokortilla matka maksaa 1,80 €. Aamupäivällä ma-pe klo 9-12.59 veloitus on 1,55 €. Arvokorttimatkoissa on kahden tunnin vaihtoaika.

Kausikortti sopii säännöllisesti matkustavalle. Kausikortille ladataan aikaa ja sillä saa matkustaa niin paljon kuin ehtii kauden voimassaolon aikana. 30 päivän lataus seniorialennuksella maksaa 38 €. Fölikorttia voi ladata Föli-alueen R-kioskeissa, palvelupisteillä, Prismojen infopisteillä ja netissä.

## Rollaattorin kanssa matkustus on maksutonta arkisin aamupäivällä

Rollaattoria käyttäessä saa matkustaa maksutta Fölin liikenteessä maanantaista perjantaihin klo 9.00–12.59. Rollaattorin kanssa voit nousta bussiin suoraan keskioivista.

Pyörätuolissa matkustavalta henkilöltä ja hänen saattajaltaan ei peritä maksua Fölin matkustaessa.

## Jäikö jokin asia vielä askarruttamaan? Ota yhteyttä asiakaspalveluumme!

Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8, KOP-kolmio, p. 02 262 0100

Avoimna ma-to klo 9–18 ja pe klo 9–16

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

# 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 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 ystävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10–14).

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Avustajien välitys: ma-to klo 9-12

Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13-15 p. 02 251 8549 tai [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

## **Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkäriin, teatteriin tai harrastukseen.**

Vapaaehtoisen avustajan pyyntö tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen.

Asiakas maksaa avustajalle 7 euron kulukorvauksen (uintikäynneistä 9 euroa).

Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta.

# KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

## Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

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 kotihoitoon 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.

## Kävelykaveri-toiminta

### Ulkoilu virkistää ja kävely on mukavampaa seurassa!

Turun Seudun Nivelyhdistys auttaa löytämään kävelykaverin sitä kaipaavalle. Ota yhteyttä toimistoon [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi) tai puhelimitse, p. 040 351 3833 ja ilmoita yhteystietosi sekä mistäpäin etsit kävelykaveria.



## Avustajakeskus



Itäinen pitkäkatu 68  
Avustajien välitys: ma-to klo 9–12  
Ohjaus ja neuvonta: ma-to klo 13–15  
p. 02 251 8549 tai [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

**Säännölliset tapaamiset** voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä. Asiakas maksaa avustajalle 7 €:n kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 euroa). 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** muistiasiakkaille. Avustajasuhde alkaa kotikäynnillä, jossa on mukana ammattihenkilö Muistiluotsista. Kysy lisää MUISTIKaVeRi -toiminnasta: Muistiohjaaja Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829

# Turun Seudun Vanhustuki



## Ystävätoiminta

Lisätietoja: p. 045 613 8839, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

Vapaaehtoisen **tuki-, puhelin- tai digiystävän** voi kauttamme saada yksinäisyyttä kokeva 70 vuotta täyttänyt yksin asuja. Vapaaehtoiset eivät tee ammattilaisille kuuluvia tehtäviä ja he toimivat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidon, joten toimintaan emme voi ottaa henkilöitä, jotka tarvitsevat ammattilaisen apua muisti-, päihde- tai mielenterveyssyistä. Vapaaehtoiset tapaavat vanhusta joka toinen viikko.

## Kuntoilukummitoiminta

Lisätietoja: p. 050 544 3313, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi).

Vapaaehtoisen **kuntoilukummin** voi kauttamme saada Turussa yksin asuva yli 70-vuotias, jolla haasteita tuottaa vähintään yksi seuraavista: tuoilta ylösnousu, portaiden kävely tai ulkona liikkuminen. Kuntoilukummi käy neljän kuukauden ajan joka toinen viikko vanhuksen luona jumppaamassa koordinaattorin antamin ohjein neljän kuukauden ajan.

---

## Vahvikelinja

Tutustu myös Vahvikelinjaan, jossa saa **puhelimitse muistella, ratkoa erilaisia visailuja yms.** Lisätiedot esitteen sivulta 51.

---

## Kirkon keskusteluapu

Kirkon **keskusteluavun** tiedot löydät esitteen sivulta 56.

# HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä joko säännöllisesti tai silloin tällöin. Mahdollisuuksia on monia ns. naapuriapua unohtamatta. Tästä esitteen osasta löydät esimerkkejä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista Turussa.

## Senioripysäkki, Tukenasi ry



Kauppiaskatu 11 C 27  
20100 Turku  
tukenasi.fi

### **Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen. - Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi?**

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista (max. 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea yli 60-vuotiaille 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. 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 säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.  
Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 528 9103



# Tule vapaaehtoiseksi Turun Seudun Nivelyhdistykseen



TURUN SEUDUN  
NIVELYHDISTYS RY  
ÅBONEJENS FORENING FOR LEDPARENTER RF

Toivotamme tervetulleeksi kaikki, jotka haluavat tehdä **vapaaehtoistyötä** Nivelyhdistyksessä. Vapaaehtoiset voivat toimia vertaisohjaajina, hoitaa kahvituksia, suunnitella tapahtumisia tai lähteä tekemään vaikka Nivelposti-lehteä.

Lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta antaa Kaisa Karvonen,  
p. 045 234 3435 tai [kaisa.karvonen@nivelposti.fi](mailto:kaisa.karvonen@nivelposti.fi).

## MLL:n vapaaehtoistoiminnan koulutukset



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Varsinais-Suomen piiri

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia **vapaaehtoistoiminnan koulutuksia**. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa [www.olettärke.fi](http://www.olettärke.fi).

## MLL:n perhekummitoiminta



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Varsinais-Suomen piiri

Mukaan kaivataan hyväsydämiä aikuisia Turun seudulta, joilla on aikaa ja halua **tukea lapsiperhettä rinnalla kulkemisen ja arkisen yhdessäolon kautta!** Perhekummitoiminnan koulutukset antavat valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena tukihenkilönä erityisesti lapsiperheen vanhemmalle. Koulutukset ovat ilmaisia.

Aika: maaliskuussa 29.3.2023 klo 17.30–20.30

Paikka: Verkkokoulutus Zoomissa, ohjeet osallistumiseen saa erikseen.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Katja Tamminen, [katja.tamminen@ml.fi](mailto:katja.tamminen@ml.fi)  
ja 044 535 5160

# Turun ja Kaarinan seurakunnat

## **Ystävätoiminnan vapaaehtoiset**

Moni vanhus on yksinäinen sekä kaipaa juttuseuraa ja mahdollisesti ulkoilukaveria. Vapaaehtoinen toimii ystävänä yli 70-vuotiaalle yksin asuvalle vanhukselle. Ystävyyttä vaalitaan pitämällä yhteyttä noin kaksi kertaa kuukaudessa. Lähdetkö mukaan ystäväksi?

Kysy lisää: Vanhustyön toiminnanohjaaja Taru Rajavaara, p. 040 341 7551

## **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 mieluusti kyselyihin numeroissa p. 040 341 7486 ja p. 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, p. 040 341 7280  
Vammaistyön diakoni Tanja Rantapere, p. 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 chatiin.

Kirkon keskusteluavun peruskoulutus Turussa  
14.2., 21.2., 28.2., 7.3. ja 14.3.2023 klo 16.30–18.

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

**Toivo on totta! Onhan? Tule Toivon tueksi!**

Onko Sinulla aikaa ja voimavaroja vapaaehtoisuuteen? Tulisitko tukemaan seitsemäksi kerraksi (n. 3kk) mielenhyvinvoinnin kanssa haasteita kokevan, yksinäisen 65+ henkilön elämäkulkua? Toimisit hänelle juttelu- tai ulkoiluseurana diakonian vapaaehtoisena.

Kysy lisää: Vanhustyön diakoniatyöntekijä Marita Rantanen, p. 040 341 7313

**Surusiskot ja -veljet!**

Olisiko sinulla aikaa ja voimavaroja toimia vapaaehtoisena auttaen jotakuta surupolkunsa alkuvaiheessa olevaa? Voisit ajatella vaikkapa päivystäväsi hautausmaalla pyhäinpäivänä, toimivasi kuuntelijana läheisensä menettäneelle tai ryhtyväsi sururyhmän vertaistukijaksi.

Kysy lisää: Retriitti- ja sururyhmätyön pappi Päivi Vuorilehto, p. 040 341 7344  
Vanhustyön diakoniatyöntekijä Marita Rantanen, p. 040 341 7313

**Kirkko Turussa ja Kaarinassa vapaaehtoistyön peruskurssi kevät 2023**

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

Kahtena peräkkäisenä tiistaina 6. ja 13. helmikuuta klo 16.45–19.30  
Mikaelin seurakuntakoti, Puistokatu 13

Ilmoittautuminen 9.–30.1.2023 osoitteessa [www.lyyti.in/vapaperuskurssi23kevat](http://www.lyyti.in/vapaperuskurssi23kevat)

Lisätiedot: Ulla Mäenpää, [ulla.maenpaa@evl.fi](mailto:ulla.maenpaa@evl.fi), 040 341 7218 tai  
Taru Rajavaara, [taru.rajavaara@evl.fi](mailto:taru.rajavaara@evl.fi), 040 341 7551

---

## Lähde kirjaston lukulähetiksi



pääkirjaston aula klo 17–18.30, 22.2. ja 10.5.

Lukulähetit ovat kaupunginkirjaston **vapaaehtoisia, jotka lukevat ääneen ikäihmisille**. Ilmoittautumiset ja tiedustelut 21.2. ja 9.5. mennessä:  
[janne.blomqvist@turku.fi](mailto:janne.blomqvist@turku.fi), p. 050 594 7235

# Turun Seudun Vanhustuki



## Ystävätoiminta

Lisätietoja: p. 045 613 8839, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

Vapaaehtoiseksi **ystäväksi, tuki-, puhelin- tai digiystäväksi** voi ryhtyä osallistumalla Ystävän peruskurssille (3 h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä).

Kevään kurssit:

22.2. klo 16.30–19.30, 22.3. klo 13–16, 19.4. klo 9–12 ja 17.5. klo 16.30–19.30 yhdistyksen toimistolla. Ryhtyisitkö vanhukselle kesän ulkoiluystäväksi? Perehdytykset huhti- ja toukokuun kursseilla.

## Kuntoilukummitoiminta

Lisätietoja: puh. 050 544 3313, [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

Kuntoilukummi käy neljän kuukauden ajan joka toinen viikko **vanhuksen luona jumppaamassa** koordinaattorin antamin ohjein neljän kuukauden ajan. Vapaaehtoiseksi kuntoilukummiksi haluava saa perehdytyksen kurssilla (3 h, ei velvoita vapaaehtoiseksi ryhtymistä).

Kevään kurssit yhdistyksen toimistolla:

7.2. klo 13–16, 7.3. klo 16.30–19.30, 4.4. klo 13–16 ja 9.5. klo 16.30–19.30.

## Hyvinvointikeskukset Lehmusvalkama ja Ruusukortteli



Tervetuloa vapaaehtoistoiminnan pariin Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksiin. Hyvinvointikeskukset tarjoavat +65-vuotiaille mielekästä toimintaa, mm. **ryhmätoimintaa, liikuntaa, kädentaitoja ja kulttuuria.**

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta saat hyvinvointisuunnittelijalta:

Lehmusvalkaman hyvinvointisuunnittelija, p. 050 396 7170

Ruusukorttelin hyvinvointisuunnittelija, p. 050 553 0930. Ota rohkeasti yhteyttä!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

Asiakasneuvonta, p. 050 396 7006

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11 b, 20100 Turku

Asiakasneuvonta, p. 040 632 3382

# Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa? Tule 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! Sippe-kutsuja voidaan pitää ihan livenä tai verkossa nettikutsuilla. Parhaiten homma toimii, 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!

Lisätiedot: [vesa.lehto@kotikunnas.fi](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi), p. 044 7290 496  
[www.sippe.fi](http://www.sippe.fi), [www.facebook.com/SIPPEprojekti](https://www.facebook.com/SIPPEprojekti)

## Arkikaveri Fingerroosin säätiön vapaaehtoistoiminta



Lähde mukaan löytävän vanhustyömme vapaaehtoiseksi **Arkikaveriksi ikääntyneelle**. Mitään erikoistaitoja ei tarvita - saat tehtävään tarvittavan tuen ja perehdytyksen meiltä. Pääset halutessasi mukaan myös aihepiireihin liittyviin maksuttomiin lisäkoulutuksiin ja virkistystoimintaan.

Lisätietoja: Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Annika Sabell, p. 044 740 9863  
[annika.sabell@fingerroos.net](mailto:annika.sabell@fingerroos.net), [www.fingerroos.net/vapaaehtoistoiminta](http://www.fingerroos.net/vapaaehtoistoiminta)

## 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](https://www.facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma)

# Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!

Avustajakeskus  
Itäinen Pitkäkatu 68, 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, p. 041 445 9392  
Susanne Pohjola, p. 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!

---

## SPR Turun osasto

  
Punainen Risti  
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 ja Liinahaan vanhainkodeissa ja Kuralassa Kulkurin valssissa.

Mitään erityistaitoja ei tarvita, tehtäviin saa koulutuksen.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen p. 046 920 4142 (ma-to 10-14)  
tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi.

# Varsinais-Suomen Muistiyhdistys Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi



Varsinais-Suomen  
Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen

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 vapaaehtoistoimintasi ajan. Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioiden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

## Vapaaehtoiset ryhmänohjaajat ja avustajat

Vapaaehtoisena voit toimia ryhmänohjaajana tai järjestelyapuna ryhmässä ja tilaisuuksissa.

Kysy lisää: Heidi Huuskonen, p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

## Muistiaktiivit -vaikuttajaryhmä

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

Kysy lisää Muistiaktiivit-toiminnasta: Hanne Mansala, p. 040 176 9744, hanne.mansala@muistiturku.fi

## Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?



TURUN SEUDUN  
OMAISHOITAJAT RY

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

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

Valmennus omaishoitoperheen tukihenkilöksi haluaville järjestetään kahtena peräkkäisenä torstaina 16.3. ja 23.3. klo 16–18.30 Omaishoitokeskuksessa, Vanha Hämeentie 105. Lisätietoja saat Jaana Tiimoselta, p. 040 561 4009, jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.fi.

# KERTALUONTEINEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä myös kertaluonteisesti eli pop up tyyppisesti ilman sitoutumista. Tässä esitteen osassa kerromme sinulle esimerkkejä näistä mahdollisuuksista.

## Turun Siskot ja Simot



### **Hauskuus ei ole haitta vapaaehtoistoinnassa! Sopii myös kiireisille ja sitoutumiskammoisille!**

Tervetuloa mukaan pop up -vapaaehtoistointaan Siskot ja Simojen kanssa. Teemme kertaluonteisia pop up -tempauksia, joihin voit tulla keikkailemaan vaikka vain yhden kerran. Toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä, keikkailu yhdessä on mukavampaa. Poikkeuksena on esim. korttitempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin.

Tervetuloa keikoille mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

### **Minne voin kertoa ideani?**

Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton luona. Tule kertomaan oma ideasi Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijälle, joka vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot -suunnittelu-ryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kuka tahansa on tervetullut mukaan. Tule kertomaan ideasi neuvonta-auton luokse – katso tämän esitteen sivulta xxx esimerkkejä, mistä sen löydät.

### **Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?**

Voit liittyä mukaan sähköpostirinkiimme, jolle tulemme lähettämään tietoja aina seuraavista keikkamahdollisuuksista. Sähköpostirinkiin voit ilmoittautua lähettämällä viestiä osoitteeseen [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi). Jos et käytä sähköpostia, voit pyytää tekstiviestejä keikoista soittamalla numeroon 045 7750 0068 tai 045 7750 0197. Keikoista ilmoittelemme myös FB-sivuillamme: [facebook.com/TurunSiskotjaSimot](https://facebook.com/TurunSiskotjaSimot).



**Tulossa mm. ti 14.2. klo 13–14.30 Omaishoitokeskuksen järjestämänä Ystävänpäivätanssit** (Vanha Hämeentie 105), esiintyjänä Marjo Tiainen. Tervetuloa mukaamme kertaluonteiselle keikalle! Lähdemme tilaisuuteen tanssittajaksi ja/tai juttuseuraksi ym. Keikka ei vaadi erityisosaamista ja opastamme sinut tehtävään. Ei vaadi ilmoittautumista.

Huom! Turun Seudun Omaishoitajat ry tarjoaa keittolounasmahdollisuuden etukäteen ilmoittautuneille klo 12 (ks. esitteen sivu 39). Jos tulet pelkälle vapaaehtoiskeikalle, ei vaadi ilmoittautumista. Pop up -vapaaehtoiset opastamme tehtävään klo 12.30.

**Lisätiedot sähköpostitse [menovinkit@kotikunnas.fi](mailto:menovinkit@kotikunnas.fi)  
tai puhelimitse 045 7750 0068 tai 045 7750 0197.**

*Muista!*



A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom of the page.

*Muista!*



A series of 23 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

**Jos matkat esitteen tapahtumiin  
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,  
kulkevatko palvelulinjan linja-autot P1–P3  
haluamaasi kohteeseen.**

**Kenties pääset bussilla ovelle asti!  
Lisätietoa tämän esitteen sivuilta 58.**

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

**Tervetuloa mukaan toimintaan!**

**Kevään menovinkit senioreille 2023** -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus  
yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha)

ja Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan kanssa

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Paino-Kaarina Oy | PAINOS 5500 kpl

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne kesän esitteeseen?**

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