



Vanhustuen TAPAHTUMAKALENTERI elokuu-syyskuu 2024



Turun Seudun Vanhustuki ry
Lounatuulet Yhteisötila, katutaso
Läntinen Pitkätie 33, 20100
Turku

Toimisto avoinna syyskuusta
alkaen:

ma, ti ja to kello 10-14, ke 12-15.

Puh 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi



Toimistolla tapahtuu ELOKUUSSA

Toimiston aukioloajat elokuussa ma, ti ja to klo 10-13.

Pe 2.8. klo 10-11.30 **Mölkkyä Asemanpuistossa.**Säävaraus.

To 22.8. klo 13-14.30 **Ikivireät** - keskusteluryhmä.

Ti 6.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Pe 23.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Pe 9.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 26.8. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 12.8. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ti 27.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ti 13.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ti 27.8. klo 13-14.30 **Tietoisku: hyvä ravitseemus.** Luennoitsijana Maa- ja Kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija. Senioreiden pöydässä -tilaisuuksien tavoitteena on senioreiden ravitsemustietouden päivittäminen ja kasvattaminen.

Ke 14.8. klo 12.30-15 **Kädentaidot**

Ke 28.8. klo 12.30-15 **Kädentaidot**

To 15.8. klo 10-11.30 **Pelikerho** Toimistolla kortti/lautapelejä.

To 29.8. klo 10-11.30 **Pelikerho** Toimistolla kortti/lautapelejä.

To 15.8. klo 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä.** Tule jakamaan yksinäisyyden kokemuksia luottamuksellisessa hengessä.

To 29.8. klo 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä**

Pe 16.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Pe 30.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 19.8. klo 13-14.30 **Bingo**

Ti 20.8. klo 10-11.30 **Mölkky**

To 22.8. klo 10-11.30 **Pelikerho** Toimistolla kortti/lautapelejä.

Tervetuloa kaikille avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiimme!



SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Heinä- ja elokuussa syntyneille syntymäpäiväkahvit toimistolla ti 20.8. klo 13-14.

Kakun lahjoittaa Turun taidemuseon kahvila, Cafe Victor.

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään 6.8.

Onko sinulla ohjelmaa? Esim. runo, laulu tai muuta ohjelmaa. Ilmoita toimistolle!

Syys- ja lokakuussa syntyneille syntymäpäivät 22.10. Ilmoittaudu viim. 8.10.

Toimistolla tapahtuu SYYSKUUSSA

Ma 2.9. klo 13-14.30 **Bingo**

To 5.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**
korttipelit

To 5.9. klo 13-14.30 **Ikivireät-
keskusteluryhmä**

Pe 6.9. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 9.9. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ti 10.9. klo 10-11.30 **Virkeä Vanhuus –
luento Pääkirjaston Studiassa.**
Aiheena ikääntyneiden suun terveys

Ti 10.9. klo 13-14.30 **Vanhustuen
iltapäivä Lehmusvalkaman
hyvinvointikeskuksessa**

Ke 11.9. klo 12.30-15 **Kädentaidot**

To 12.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**
korttipelit

To 12.9. klo 13-15 **Avoin yksinäisten
vertaisryhmä**

Pe 13.9. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 16.9. klo 13-14.30 **Bingo**

Ti 17.9. klo 10-11.30 **Tarinatuokio**
Muistellaan mukavia iloisessa seurassa

To 19.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**
korttipelit

To 19.9. klo 13-14.30 **Ikivireät**

Pe 20.9. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 23.9. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ti 24.9. klo 13-14 **Info yhdistyksen
toiminnasta**

Ke 25.9. klo 12.30-15 **Kädentaidot**

To 26.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**

To 26.9. klo 13-15 **Avoin yksinäisten
vertaisryhmä**

Pe 27.9. klo 10-11.30 **Mölkky**

Ma 30.9. klo 13-14.30 **Bingo**



Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijan ohjaamat Senioreiden pöydässä -tilaisuudet

Syksyinen luontoretki pe 6.9. klo 13-14.30.

Rauhallinen ja keskusteleva kävelyretki, jossa havainnoidaan luontoa. Jos löytyy josiä, tunnistetaan niitä. Ohjaaja tuo myös pieniä suupaloja retkievääksi. Yhteislähtö Länsikeskuksesta, Länsi1 parkkipaikalta. Ilmoittaudu viim. 27.8.

Kokkailuilta ti 17.9. klo 12.30-15 toimistolla.

Valmistetaan ruokaa ja nautitaan se hyvässä seurassa! Kokkaillaan toimistolla airfryerin ja keittolevyn kanssa ruokia Ilmoittaudu viim. 9.9.

Molempiin ryhmiin mahtuu 15 hlö. Ilmoittautuminen Vanhustuen toimistolle.

Vanhustuen retki Enkelipuistoon Pöytyälle 4.9.

Oppaanamme puistossa on itse taiteilija Kyösti Iitti, joka kertoo paikan tarinan. Veistospuistosta löytyy enkeleitä, eläimiä, ihmisiä ja historian tulkintoja sekä 60-luvun arkkitehtuurin erikoisuus Futuro-talo. Enkelipuisto on kokonaan ulkotiloissa. Puistoon ei ole pääsymaksua, vaan taiteilijalla on lahjalaatikko, johon halukkaat voivat maksaa haluamansa summan. **Enkelipuiston maasto on suht helpokulkuista ja osittain esteetöntä.**

AIKATAULU

Lähtö klo 11.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus
n.klo 11.10 Ruusukorttelin hyvinvointikeskus
n.klo 12.00 ruokailu Kaidanojan kartanolla, buffet-lounas
Lounaan jälkeen jatkamme Enkelipuistoon, jossa vierailemme 1,5 h.
Takaisin Lehmusvalkamassa olemme n. klo 16.00 ja Ruusukorttelissa n. klo 16.15.

Hinta: yhdistyksen jäseniltä 33€ ja muilta 40€ sis. kuljetukset sekä ruokailun
Ilmoittaudu ja maksa 20.8. mennessä toimistolle p. 044 536 7741.

Maksu: Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: **FI29 4309 2220 1223 25**. Maksun jälkeen ilmoittautuminen on sitova. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja retki. Voit maksaa myös käteisellä tai kortilla yhdistyksen toimistolla

Arjen aivoterveys- ja muistiryhmä

9.9.-2.12. joka toinen maanantai klo 12.30-14.30.

Mukaan mahtuu 10 hlö; etusijalla, he joilla ei ole todettu muistisairautta ja eivät ole aikaisemmin osallistuneet ryhmään. Sisältö on etenevä kokonaisuus, jossa osallistujien kokemuksilla, oivalluksilla sekä kynä-paperitehtävillä on tärkeä sijansa. Ryhmän ohjaajana toimii Anita, joka on vapaaehtoinen Ahaa! -aivotreeniohjaaja sekä Aivoliiton vapaaehtoinen aivoterveysosaaja.

Ilmoittaudu toimistolle viimeistään 28.8.2024

Tuolijumppa alkaen 3.9.

tiistaisin klo 11.30-12-30

Ruusukorttelin liikuntasalissa.

Ohjaajana Vanhustuen vapaaehtoinen.



Kuntosaliryhmä alkaen 16.9.

maanantaisin klo 11.45-12.30.

Kuntokäytävä Kataja, Lounatuulet

Kuntosaliryhmä peruskunnan kehittämiseen ja iloiseen liikkumiseen. Kuntosalilla on paineilmalla toimivat helpokäyttöiset laitteet. Mukaan mahtuu 10 hlö. Mukaan sisäkengät. **Ilmoittaudu toimistolle!**
Ohjaajana Vanhustuen vapaaehtoinen.