

Vanhustuen TAPAHTUMAKALENTERI Syyskuu 2023



Turun Seudun Vanhustuki ry
Lounatuulet Yhteisötaalo, katutaso
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

Toimisto avoinna
ma, ti ja to kello 10-14, ke 12-15.
Puh 044 536 7741
info@vanhustuki.fi
www.vanhustuki.fi



MM. PALVELULINJA 3



Tapahtumia toimistolla, Läntinen Pitkäkatu 33

Tervetuloa kaikille avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiimme!

Ma 4.9. klo 13-14.30 **Bingo**.

Ke 6.9. toimisto suljettu henkilöstön koulutuksen vuoksi.

To 7.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**, Pelataan lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla. Alkusyksystä säiden mukaan myös mөлккүя Rautatientorilla.

To 7.9. klo 13-14.30 **Ikivireät**. Hyväntuulista ajatustenvaihtoa kahvikupin äärellä.

Ma 11.9. klo 10-11 **Tietovisa**.

Ma 11.9. klo 13-14.30 **Tietoisku**: Astman oireet ja hoito.

Ti 12.9. klo 10-11 **Urho T. Muistelee: lapsuus Karjalankannaksella ja sotalapsena Ruotsissa**.

Ke 13.9. klo 13-15 **Käsityökerho**: ompelua, neulomista ja askartelua yhdistyksen materiaaleista.

To 14.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla. Alkusyksystä säiden mukaan myös mөлккүя Rautatientorilla.

To 14.9. klo 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä**. Tule jakamaan yksinäisyyskokemuksia vertaisten kanssa ja löytämään uusia näkökulmia yksinäisyyden käsittelyyn.

Pe 15.9. klo 13-14 Turun Filharmonisen Orkesterin **digikonsertti** ja Omakirjaston esittely.

Ma 18.9. klo 13-14.30 **Bingo**.

Ti 19.9. klo 13-14 **Info** yhdistyksen toiminnasta.

Ke 20.9. klo 13-14.30 **Nojatuolimatka**: Luotsin seikkailu Suomenlahdella.

To 21.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla. Alkusyksystä säiden mukaan myös mөлккүя Rautatientorilla.

To 21.9. klo 13-14.30 **Ikivireät**.

Ma 25.9. klo 10-11 **Tietovisa**

Ma 25.9. klo 13-14.30 **Tietoisku**: Ikääntyneen ravitsemuksen kulmakivet.

Ti 26.9. klo 10-11.30 **Elämäkertapiiri**. muistellaan menneitä keskustellen ja kirjoittaen.

Ke 27.9. klo 13-15 **Käsityökerho**.

To 28.9. klo 10-11.30 **Pelikerho**. Pelataan lautapelejä/korttia yhdistyksen toimistolla.

To 28.9. klo 13-15 **Avoin yksinäisten vertaisryhmä**.

Syntymäpäiväkahvit

Ti 26.9. kello 13-14 **Syntymäpäiväkahvit syyskuussa syntyneille**.

Kakun tarjoaa Kakkupuoti MariAnnika.

Ilmoittaudu viimeistään 19.9.



Tulossa lokakuussa: Syysretki Tuorlaan keskiviikkona 11.10.2023

Voit tulla bussin kyytiin joko Ruusukorttelista klo 10.30 tai Lehmusvalkamasta klo 10.50. Retkelle osallistujan tulee päästä itsenäisesti bussiin. Tuorlassa perillä, aluksi tunnin opastettu historiakerros. Kerros kulkee n. 1km matkan Tuorlan kauniilla alueella. Reitti ei ole täysin esteetön ja matkalla on pieniä ylä- ja alamäkiä. Opastetun kierroksen jälkeen ruokailemme maineikkaassa Majatalo Tuorlassa. Takaisin Lehmusvalkamassa olemme n. klo 14:30 ja Ruusukorttelissa n. klo 14.50.

Hinta: Jäsen 25€, muut 32€. Hinta sisältää: edestakaiset matkat, opastetun kierroksen Tuorlassa sekä lounaan Majatalossa. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut

3.10.2023. mennessä. Ilmoittautuminen on sitova kun matka on maksettu 3.10.2023. Maksu Turun Seudun Vanhustuki ry:n tilille: **FI29 4309 2220 1223 25**. Kirjoita viestiksi matkalle lähtijän/lähtijöiden nimi ja Tuorla. Matkan voi maksaa käteisellä tilaisuuksissamme ja toimistollamme. Yhdistyksen toimistolla on myös korttimaksumahdollisuus.

Tulossa lokakuussa: Iloa väreistä

Ti 3.10. ja ke 4.10. kello 13-15.30 toimistolla. Ensikertalaisille kahden kerran vesiväri- tai väriliitumaalausta. Tule rohkeasti kokeilemaan! **Ilmoittaudu 27.9. mennessä.** Voit osallistua myös vain toisena päivänä. Tarvikkeet meiltä (voit ottaa myös omia välineitä mukaan).

Ti 12.9.2023 kello 13-14.30 Virkeä vanhuus luento, Pääkirjaston Studio (Linnankatu 2)
Sukupuolien moninaisuus

Miksi sateenkaari-ihmisistä käytetään hankalaa kirjainsarjaa? Mitä merkitystä on sukupuoli-neutraaleilla wc-tiloilla? Mitä tarkoittaa vähemmistöstressi? Näihin ja muihinkin kysymyksiin kerrotaan vastauksia Turun Setan vetämällä luennolla, jossa pureudutaan asioihin selkosuomella.

Tuolijumppa Ruusukorttelissa (Puistokatu 11)

Tuolijumppa 5.9. alkaen: Ruusukorttelin liikuntasalissa **tiistaisin** kello 11.30-12.30. Joulukuun 12. pv asti. Tule jumppaamaan oman kuntosi mukaan ja omalla vastuullasi. Osaan liikkeistä annetaan seisten tehtävä vaihtoehto.

Ti 5.9. Vanhustuen iltapäivä Ruusukorttelissa

klo 14-15.30. Tiedossa iloista ohjelmaa mm. Teijo Pöyhönen laulattaa.

Juontajana Sirpa Vaitinen.

Maksuton sisäänpääsy. Kahvi ja pulla 3 €.

Avoimia vapaaehtoistehtäviä—tule mukaan!

Ryhtyisitkö **kuntoilukummiksi** yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle? Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa. Mukaan pääset osallistumalla Kuntoilukummikurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Seuraava kurssi: ti 12.9. kello 16.30-19.30. Ilmoittaudu/lisätietoja: puh. 050 5443313

Keikka-auttaja auttaa yli 80-vuotiasta arjen pienessä askareessa, kodin ulkopuolella asioinnissa tai vaikka digipulmien ratkaisussa. Kukin voi valita keikan oman kiinnostuksensa ja aika-aulunsa mukaan. Mukaan vapaaehtoiseksi pääset osallistumalla Keikka-auttaja -kurssille. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista.

Seuraavat kurssit to 7.9. kello 16.30—19.30
Ja ma 2.10. kello 9-12
toimistolla. Ilmoittaudu/lisätietoja Suvilta puh.
0400 7090 073

Ryhdy ystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle. Voit toimia esim. **tuki-, puhelin- tai digiystävänä.** Tapaat vanhuk- sen joka toinen viikko.

Pääset mukaan osallistumalla Ystävän peruskurssillemme. Kurssille osallistu- minen ei velvoita sinua aloittamaan toimintaa.

Seuraava kurssi ke 20.9. klo 16.30— 19.30 toimistolla. Ilmoittaudu/ lisätietoja: puh. 045 613 8839.

Skanssissa **Avoin yksinäisten vertaisryhmä** 11.9. ja 25.9. klo 10-12.00.

Avoimen ryhmään voit tulla ilmoittautumatta. Lisätiedot Katrilta/ 0447147010

Bastioninkatu 4, Turun hengitysyhdistyksen tiloissa.

Tue paikallista toimintaamme vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi—liity jäseneksi!

Jäsenmaksumme on 20 € kalenterivuodelta/ henkilöjäsen.

Voit hakea jäsenyyttä:

- Täyttämällä jäsenhakemuslomakkeen (toimistolta, jäsenlehdestä, esitteestä).
- tai netissä www.vanhustuki.fi.

Jäsenenä saat

- *Vanhustuen Viesti –jäsenlehden kotisi nel- jästi vuodessa*
- *yhteistyökumppaneiltamme jäsenetuja*
- *äänioikeuden yhdistyksen sääntömääräi- sissä kokouksissa*
- *Ja pääset maksullisiin tapahtumiimme jä- senhinnalla.*

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33 (katutaso), Turku.

Puh 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi |

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

