

# TAPAHTUMAKALENTERI



## Huhtikuu 2022



*Turun Seudun Vanhustuen*



# *Kevätkonsertti*

*Kevätliljojen aikaan*

**Sunnuntaina 24.4.2022 kello 14:00-15:30**

*Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus  
Puistokatu 11, Turku*

**Musiikista vastaa Turun Rautatiehanuristit.  
Konsertin juontaa Sirpa Vaitinen.**

**Pääsyliput 10€ jäseniltä ja 15€ muilta**  
(sisältää väliaikakahvin) ennakkoon yhdistyksen toimistolta Läntinen Pitkäkatu 33, Turku ja tilaisuuksistamme.



*Elämään iloa ja ystävältä tukea!*

**Turun Seudun Vanhustuki ry**  
Lounatuulet Yhteisötaalo, katutaso  
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku  
Toimisto avoinna ma-ke 9-12 ja to 12-15  
Puh 044 536 7741  
info@vanhustuki.fi  
www.vanhustuki.fi



MM. PALVELULINJA 3





Näin merkittyihin ryhmiin voit osallistua **myös etäyhteydellä**. Linkit tapahtumiin löytyvät osoitteesta **www.vanhustuki.fi**. Lisätietoja ja opastusta saa toimistolta.

## Kaikille avoimet ja maksuttomat tilaisuudet

### Maanantait

<b>Bingo</b> 4.4. kello 13-14.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Tule oppimaan ja pelaamaan bingoa.
<b>Tietoisku</b> 11.4. kello 13-14.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> <b>Viking Linen terveiset senioreille</b> . Tule kuulemaan mm. uudesta Viking Glorysta. Alustajana Johanna Ekbohm Viking Lineltä.
<b>Tietoisku</b> 25.4. kello 13-14.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> <b>60-luvun turkulaisten nuorten hauskanpidosta</b> (tanssit, elokuvat, ainutlaatuinen jengikulttuuri..) Aiheeseen johdattelee Marja Tuohimaa.

### Tiistait

<b>Info</b> 5.4. kello 10-11.30	<u>Yhdistyksen toimistolla ja etänä</u> Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja moniin osallistumismahdollisuuksiin osallistujana tai vapaaehtoisena.
<b>Vanhustuen iltapäivä</b> 5.4. kello 14-15.30	<u>Ruusukorttelin juhlasali</u> (Puistokatu 11, Turku) <b>”Keväinen iltapäivä”</b> Timo Rautala viihdyttää ja laulattaa, Ilon lähettiläät esiintyvät. Juontajana Sirpa Vaitinen. Maksuton sisäänpääsy. Kahvi ja makea 3 €.
<b>Virkeä Vanhuus – luento</b> 12.4. kello 13-14.30	<u>Kirjaston studio</u> (Linnankatu 2, Turku) <b>Terveysten edistäminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen ikääntyessä</b> Luennoimassa tutkijatohtori Kristin Suorsa Turun yliopistosta. <u>Etäyhteys</u> <a href="http://Omakirjasto.fi/vidoot">Omakirjasto.fi/vidoot</a>
<b>Kuntoilukummi -kurssi</b> 12.4. kello 16.30-19.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Kuntoilukummina tapaat vanhuksen joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpan merkeissä. Jumppaohjelmat annetaan valmiina ja käydään läpi ohjaajan kanssa. Kurssille osallistuminen ei velvoita sinua aloittamaan vapaaehtoisena. <i>Ilmoittaudu/lisätietoja</i> : puh. 050 5443313 tai <a href="http://www.vanhustuki.fi">www.vanhustuki.fi</a>
<b>Lukuhetki</b> 19.4. kello 10-11.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Luetaan valittua kirjaa ääneen. Tule kuuntelemaan ja vaihtamaan kirjan herättämiä ajatuksia.
<b>Syntymäpäivät huhtikuussa syntyneille</b> 19.4. kello 13-14 Kakun tarjoaa	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Tule kakkukahville ja tapaamaan muita huhtikuussa syntyneitä. <i>Ilmoittaudu toimistolle viimeistään 15.4.</i> <i>Kakut tarjoaa MBakery. Tilaisuutta tukee Turun kauppamari.</i>



<p><b>Hyvinvointiteknologia –messut</b> 26.4. kello 13-15</p>	<p><u>Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus</u> Esillä monia esittelijöitä kertomassa mahdollisuuksista pärjätä kotona pidempään ja olla yhteydessä muiden kanssa. Tilaisuuden aluksi kuullaan Ikäteknologikeskus Valli ry:n asiantuntijan puheenvuoro <b>”Ikäihmisen turvallinen arki teknologiaa hyödyntäen”</b>. Messut on tarkoitettu ikäihmisille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille, joita ikäihmisten hyvinvointiteknologia tai teknologian ratkaisut kiinnostavat. Maksuton sisäänpääsy.</p>
<p><b>Keskiviikot</b></p>	
<p><b>Käsityökerho</b> 13.4. ja 27.4. kello 13-15</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Tule saamaan ja jakamaan vinkkejä, oppimaan uutta, ompelemaan, neulomaan ja askartelemaan yhdistyksen materiaaleista yhdistyksen hyväksi ja lahjoituksiin.</p>
<p><b>Sippekutsut</b> 6.4. kello 13-14.30</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Teemana <b>valokuvat</b>, keskustellaan aiheesta kahvittelun lomassa. Yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kanssa.</p>
<p><b>Ystävän peruskurssi</b> 20.4. klo 13-16</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Voit toimia yksinäisen tuki-, digi- tai puhelinystävänä tai kesän ajan ulkoiluystävänä, jolloin tapaavat vanhuksen joka toinen viikko. Kurssille osallistuminen ei velvoita sinua aloittamaan vapaaehtoisena. <i>Ilmoittaudu/lisätietoja:</i> puh. 045 613 8839 tai <a href="http://www.vanhustuki.fi/">www.vanhustuki.fi/</a></p>
<p><b>Sippekutsut</b> 27.4. kello 10-11.30</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Teemana <b>kuvataide</b>, keskustellaan aiheesta kahvittelun lomassa. Yhteistyössä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen kanssa.</p>
<p><b>Torstait</b></p>	
<p><b>Ikivireät</b> 7.4. ja 21.4. kello 13-14.30</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Yhdessäoloryhmässä keskustellaan mukavassa hengessä kahvikupin äärellä. Tule sinäkin vaihtamaan ajatuksia!</p>
<p><b>Tuolijumppa</b> torstaisin kello 14-15</p>	<p><u>Ruusukorttelin liikuntasali</u> (Puistokatu 11). Tule jumppaamaan Annelin ohjauksessa iloiseen joukkoomme. Kukin jumppaa oman kuntonsa mukaan ja omalla vastuullaan.</p>
<p><b>Tietovisa</b> 14.4. ja 28.4. kello 13-14.30</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla ja etänä</u> Mukavaa aivojumppaa eri aiheisten kysymysten parissa.</p>
<p><b>Avoin Yksinäisten vertaisryhmä</b> 14.4. ja 28.4. Kello 15-17</p>	<p><u>Yhdistyksen toimistolla</u> Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi? Tässä on ryhmä yksinäisille, jotka haluavat löytää parempaa mieltä ja toivoa elämänsä. Ole itsesi paras ystävä – tule mukaan! <i>Lisätietoja</i> 044 7147 010.</p>



## Perjantait

<b>Pelikerho</b> kello 10-11.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Jumpataan aivoja lauta- tai korttipelien parissa.
<b>Elämäkertapiiri</b> 22.4. kello 13-14.30	<u>Yhdistyksen toimistolla ja etänä</u> Tutustutaan elämäntarinoihin ja hahmotellaan oman kirjoittamista.
<b>Kohti Vappua</b> 29.4. kello 13-14.30	<u>Yhdistyksen toimistolla</u> Vietetään yhdessä kevään juhlaa. Ilmoittaudu viimeistään maanantaina 25.4. puh. 044 536 7741.

MUISTA MYÖS

### ANNELIN PIHATUOLIJUMPPA

maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kello 11  
Ruusukorttelin sisäpihalla  
(kelin mukainen pukeutuminen, säävaraus).



Kukin jumppaa oman kuntonsa mukaan ja omalla vastuullaan.

## Haluatko tukea toimintaamme vanhusten hyvinvoinnin edistämiseksi? Liity jäseneksi!

Jäsenmaksumme on 20 € kalenterivuodelta/ henkilöjäsen.

*Voit hakea jäsenyyttä:*

- Täyttämällä jäsenhakemuslomakkeen (toimistolta, jäsenlehdestä, esitteestä).
- tai netissä [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi)

*Jäsenenä saat*

- *Vanhustuen Viesti –jäsenlehden kotisi neljästi vuodessa*
- *yhteistyökumppaneiltamme jäsenetuja*
- *äänioikeuden yhdistyksen sääntömääräisissä kokouksissa*
- *Ja pääset maksullisiin tapahtumiimme jäsenhinnalla.*



***Turun Seudun Vanhustuki ry***  
***arvokkaan vanhuuden puolesta.***

Läntinen Pitkäkatu 33 (katutaso), Turku.

Puh 044 536 7741 | [info@vanhustuki.fi](mailto:info@vanhustuki.fi) | [www.vanhustuki.fi](http://www.vanhustuki.fi) |

Toimisto on avoinna ma-ke 9-12 ja to 12-15.

