

Kesän




menovinkit senioreille

Liikkuva resurssikeskus -hankkeen julkaisu 2/2019



Hei,

Turun kaupunki, seurakunta ja lukuisat järjestöt ovat keränneet tähän esitteeseen esimerkinomaisesti menovinkkejä Sinulle **1.6.–30.9.2019** väliseltä ajalta. Tarjolla on monipuolisia mahdollisuuksia, jotka ovat avoimia kaikille kotona asuville turkulaisille senioreille. Kannattaa tutustua myös esitteestä löytyviin vapaaehtoistoiminnan sivuihin. Seuraathan myös lehti-ilmoittelua; kaikkien tahojen ilmoituksia ei tässä esitteessä ole.

Tervetuloa nauttimaan kesällä **Taidepilleriestä!** Esitteen lopusta löytyy leikkimielinen Taidelääkekortti, jota täyttämällä voit osallistua loppukesällä arvontaan. Merkkää Taidelääkekorttiisi kesän aikana nauttimasi  taidepillerit. Ne voivat olla musiikki-, kirjallisuus- tai vaikkapa museoelämyspillereitä. Kun Taidelääkekorttisi on merkattuna vähintään kolmen pillerin nauttimisesta tiedot, palauta korttisi yhteystietoineen Turun pääkirjaston aulassa sijaitsevaan keräyskoppaan tai tuo se Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijälle ja osallistut arvontaan. Arvonta suoritetaan Turun pääkirjastossa 26.8. klo 17 alkavassa yhteislaulutilaisuudessa. Kesän taidepilleriesimerkit löydät esittees-tä kuvien avulla. Muistathan, että näiden pillerien nauttimisessa ei ole liika-annostusta.

Kiitos kaikille yhteistyöstä, erityiskiitokset vapaaehtoisille!



KOTIKUNNAS



TURKU



Esitettä ja monen esitteessä olevan järjestön toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla.

SISÄLTÖ

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



MERKKAA
omat menot!

SUURALUEET

Keskusta	6
Varissuo–Lauste	26
Skanssi–Uittamo	28
Runosmäki–Raunistula	33
Maaria–Paattinen	37
Pansio–Jyrkkälä	39
Nummi–Halinen	41
Länsikeskus	43
Hirvensalo–Kakskerta	45

■ YLEISET ILMOITUKSET	47
------------------------------------	-----------

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	60
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaanko ystävää?	61
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	64

Muista!



Kerää Taidepillereitä



**Osallistu Taidepilleri-kuvalla
merkittyihin menoihin ja
merkkää menosi tämän lehden
lopusta löytyvään korttiin.**

Osallistu arvontaan!

**Lisätietoja esitteen
sivulta 71!**

Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Turun museokeskus



Apteekkimuseo ja Qwenselin talo / Keskusta

Avoimna ti-su klo 10-18

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

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

Qwenselin talo on Turun vanhin säilynyt puutalo. Museosta löytyy 1700-luvun säätäläiskoti 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.

- **AQ 61 vuotta** 1.6. Ilmainen sisäänpääsy museoon.
- **Yleisöpastukset** 2.6.-31.8 ma-su klo 14

Biologinen museo / Keskusta

Avoimna ti-su klo 9-17

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

Neitsytpolku 1, p. 02 2620 340, biologinenmuseo@turku.fi
www.turku.fi/biologinenmuseo

- **Urban Nature II Camera Obscura -näyttely** 2.7.-31.8.
Hans G. Hästbackan neulanreikäkameralla otettuja valokuvia kaupunkiluonnosta.

Luostarinmäen käsityöläismuseo / Keskusta

Avoimna ma-su klo 10-18

Liput 8 €/3 € (7-15-vuotiaat) / perhelippu 19 €.

Vartiovuorenkatu 2, p. 02 262 0350, luostarinmaki@turku.fi
www.turku.fi/kasityolaismuseo

- **Yleisöpastuksia kesäaikana** 10.6.-1.9. päivittäin
- **Käsityötaidon päivät** 15.-18.8.

Turun linna / Satama

Avoinna ma–su klo 10–18.

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

Tapahtumien aikana korotetut lippuhinnat

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

www.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.

- **Keskiaikakerroksia kesäaikana päivittäin**
- **Keskiaikapäivä** 29.6.
- **Turun linnan turnajaiset** 11.–14.7.
- **Muutama sananen naisista -näyttely** kertoo Turussa vaikuttaneiden porvarisnaisten ja Turun linnassa asuneen kreivitär Kristina Katarina Stenbockin kautta naisten elämästä 1600-luvun Turussa.

Wäinö Aaltosen museo / Keskusta

Avoinna 9.6.–24.9. ti–su klo 10–18

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

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

- **HC Berg** 7.6.–22.9.

Suomen tämän hetken johtaviin kuvanveistäjiin kuuluvan Hans-Christian Bergin (s. 1971) tuotantoa laajasti esittelevässä näyttelyssä on esillä keskeisiä teoksia Bergin uran varrelta sekä hänen uusinta tuotantoaan.

Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille

Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry

Liikuntavastaava Matti Sarviranta, msarviranta@gmail.com

p. 040 743 3168

Kokoonnutaan torstaisin klo 10.00–11.10 Unelmien kannas, Urheilupuisto, Betaniankatu 12. Sisältää **kävelyä/sauvakävelyä urheilupuiston kuntosalilla, ulkokuntosalilaitteet, alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.**

Turun filharmoninen orkesteri



Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, 20100 Turku
Turun Konserttitalon myyntipalvelu ma-pe klo 9-15.
P. 02 262 0333, kulttuuri.myynti@turku.fi

Turun kulttuurikauppa Ars Musica Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, Turku.
Avoinna ma-pe 12-17 ja lisäksi tapahtumien yhteydessä.

Paikallisliikenteen linjat nro 1, 20 ja 403 kulkevat Konserttitalon edestä.
Pysäkin nro 18 – Konserttitalo. Konserttiliput eläkeläisille alk. 19 €.
Muista myös edulliset sarja- ja kausiliput eläkeläisille!

Turun filharmonisen orkesterin syksyn 2019 ohjelmiston poimintoja:

- **Rakkaudesta musiikkiin** 5.-6.9. klo 19 (myös verkkokonserttina: tfo.fi/live)
- **Pa-suuna** 12.9. klo 19
- **Kamarimusiikkikonsertti: Romanttinen iltapäivä** 15.9. klo 15, Turun linna
- **Slaavilaisia satuja** 19.-20.9. klo 19

Verkosta virtaa – opastusta ikäihmisille tietokoneen ja netin käytössä



Verkosta virtaa on Eläkkeensaajien Keskusliiton, Vanhustyön keskusliiton ja STEA:n tukema hanke **vertaisopastajien kouluttamiseksi ja verkoston luomiseksi** koko Suomeen. Turussa koulutettuja Verkosta virtaa -opastajia on 9 henkilöä.

Järjestämme **opastuspäivystystä** syys-marraskuussa ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa:

- Ruusukorttelin atk-luokka
klo 10-12 maanantaisin 9.9. ja 23.9.
- TurunES Taimi II Puutarhakatu 21, 20100 Turku (sisäpiha)
klo 11-13 maanantaisin 16.9. ja 30.9.

Tule laitteesi kanssa tai ilman, yritetään yhdessä löytää asiaasi ratkaisu. TERVETULOA!
Lisätietoja: juhani.portfors@wippies.fi ja terhi.hellberg@gmail.com sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

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

Tule mukaan yhdistyksen kesän toimintaan! Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa tai lähettää sähköpostia. Toimistolle voit myös ilmoittautua ennakoon retkille.

Niveltreffit Verkahovin ravintolassa

Keskiviikkoisin 12.6., 10.7., 14.8. ja 11.9. Niveltreffit Verkahovin ravintolassa (Verkatehtaankatu 4) lounaan yhteydessä. Lounas alkaa klo 13 ja on omakustanteinen. Lounaalla rupertellaan leppoisia ja tutustutaan muihin paikallaolijoihin. Ei ennakkoilmoittautumista, saavu vain paikan päälle. Paikalla yhdistyksen vapaaehtoinen Marjo Suominen, puh. 045 881 3113.

Vertaisryhmät

Syksyn vertaisryhmät alkavat jälleen 2.9. klo 17. Lisätietoa löydät osoitteesta www.nivelposti.fi/vertaisryhmat/ tai ottamalla yhteyttä toimistoon.

Yhteislauluilta

Keskiviikkona 4.9. yhteislaulut Happy Housessa (Ursininkatu 11) klo 18–19.45. Osallistumismaksu 2 €, sis. kahvit. 📍

Retket

- Perjantaina 5.7. **lähiseuturetki Turkuun**. Lisätietoja, hinnan ja ilmoittautumisohjeet voi katsoa osoitteesta <http://www.nivelposti.fi/virkistystoiminta/>.
- Lauantaina 31.8. **luontoretki Salon Teijoon**. Lisätietoja, hinnan ja ilmoittautumisohjeet voi katsoa osoitteesta <http://www.nivelposti.fi/virkistystoiminta/>.

Infotilaisuudet

- **Uusien jäsenten info** järjestetään torstaina 24.9. klo 17–19 yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9. Paikan päällä kuulet lisää yhdistyksen toiminnasta. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu toimistolle ma 23.9. mennessä.
- Fysioterapeutti Sanna Niemi vetää **ensitietoillan** torstaina 26.9. klo 17–19 yhdistyksen tiloissa. Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilta on kaikille avoin eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ilmoittaudu toimistolle ma 23.9. mennessä.

Toimisto on avoinna touko–elokuussa ma 12–16, ke 9–12 ja to 9–12.

Toimisto kokonaan suljettu 8.–28.7.

Syyskuussa aukioloajat pitenevät ja ovat 14–19, ke 9–12 ja to 9–12.

Turun kaupunginkirjasto



Pääkirjasto, Linnankatu 2, 20100 Turku.

Aukioloajat ma–pe klo 9–20, la klo 10–16, su klo 12–18.

Juhannuksena 21.6.–23.6. suljettu.

www.turku.fi/turun-kaupunginkirjasto

Studia generalia senioreille

Luento- ja keskustelusarja hyvän ikääntymisen mahdollisuuksista tarjoaa syksyllä painavaa asiaa senioreille ja ikääntymiseen liittyvistä kysymyksistä kiinnostuneille. Tilaisuudet tiistaisin aina klo 12.00–13.30 Turun pääkirjaston Studiassa.

20.8. Vanhuus ja yksinäisyys

Terveystieteiden tohtori Hanna Uotila käsittelee luennolla iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksia ja yksinäisyydelle antamia merkityksiä. Paikalla myös Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnasta Heidi Rytky-Ylinen sekä Omahoitovalmennus-toiminnasta Laura Rautiainen. Luennon jälkeen on mahdollisuus tutustua eri tahojen tarjoamiin vinkkeihin yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi ja lieventämiseksi. (Yksinäisyysteemaan liittyvät neuvontapysäkit edeltävänä viikkona, lisätietoa esitteen sivulta 51.)

17.9. Iäkkään lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun hyödyt sekä kaatumisten ehkäisy

Fysioterapeutti Tiina Pitkänen ja liikuntapalveluvastaava Saija Kultala kertovat, miksi juuri voima- ja tasapainoharjoittelu ovat iäkkäälle niin tärkeitä. Miten kannattaa harjoitella, jotta liikkumis- ja toimintakyky säilyvät ja kaatumisia voidaan ehkäistä?

Yhteislaulut pääkirjaston sisäpihalla!

Kesämaanantaisin klo 17.00–18.15

10.6. **Keijo Lehdon Onnenmyyrät solistina Pertti Tamminen **

17.6. **Aulis Kotaviita & Eero Leppänen **

24.6. **Lassi Forsström & Timo Heinonen **

1.7. **Matti Lepänhaara & Timo Rautala **

8.7. **Heikki Saaren yhtye **

15.7. **S/S Keihäs-Salmi **

22.7. **Aku Aaltonen ja Rainer And & Pekka Rantanen **

29.7. **Juha Simola ystävineen **

5.8. **Eero Laiho ja Kalle Kivelä & Markku Fredriksson **

12.8. **Pentti Vatanen & Esa **

19.8. **Pertti Tamminen & AhMatti, Mauno Juhani Kuusisto ystävineen **

26.8. **Tutta Carpelan & Harry Lindstöm **

Tilaisuudessa myös arvonta taidepillerikortin palauttaneiden kesken!

Muistijumppakurssi

Keskiviikkoisin 4.9.–16.10. klo 14.00–15.30. Kokoushuone 1, Cafe Siriuksen yläkerta. Tervetuloa maksuttomalle Muistijumppa-kurssille kehittämään muistiasi! Kurssi on tarkoitettu ikääntyville turkulaisille, jotka ovat kiinnostuneita muistinsa kehittamisestä ja joilla ei ole todettu muistisairautta. Jokainen kurssikerta sisältää tietoa muistiin liittyvistä asioista sekä käytännön muistiharjoituksia. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 28.8. mennessä: Anita Elfving, puh. 040 183 2966, anita.elfving@muistiturku.fi

DaisyLadies ry



Hyvinvointikeskus Muistola, Linnankatu 41, 20100 Turku
(Linja-autot: Linja 1 sataman suuntaan)
p. 050 555 8781 tai 050 326 5064, daisyladies.turku@gmail.com
Avoimma ma–pe 9–16. HUOM! toiminnassa kesätauko heinäkuussa.
Lisätietoja: www.daisyladies.fi

Toimintaan ovat tervetulleita mukaan kaikenikäiset maahan muuttaneet sekä syntysuomalaiset naiset.

Kurssimuotoisen toiminnan aiheina suomen kieli, ompelu & käsityöt, liikunta & terveys, ruuanlaitto, kahvilatoiminta, puutarhanhoito & ATK. Tärkeänä aiheena myös naisiin kohdistuvan väkivallan ennaltaehkäisevä työ.

CafeDaisy auki ma–pe 11.30–14.00. Lounas 5 €.

Hemmottelupäivä naisille kerran kuukaudessa os. Taimi II, Puutarhakatu 21, 20100 Turku. Ohjelmassa mm. tanssia, hiusten- ja kynsienlaittoa, kädentöitä, terveysluentoja. Katso ajankohdat: www.daisyladies.fi

Löydä minut -ryhmä maahanmuuttajataustaisille sekä syntysuomalaisille ikäihmisille kokoontuu Muistolassa, Varissuolla, Jyrkkälässä ja Runosmäessä. Ryhmässä voidaan mm. valmistaa ruokaa, tehdä käsitöitä, pelata lautapelejä, käydä retkillä ja auttaa erilaisissa arjen ongelmissa. Ryhmien aikataulut: www.daisyladies.fi

Omakieliset vertaisryhmät tarjoavat ryhmämuotoista kotoutumista edistävää mentori- ja vertaistukitoimintaa arabian- ja somalinkielisille maahanmuuttajanasille. Muistolassa ohjausta saatavilla myös suomen, englannin, espanjan, persian, darin ja turkin kielellä.

Monikielinen keskustelukerho maanantaisin klo 15-16 Muistolassa. Mahdollisuus keskustella mm. arabian, espanjan, viron, turkin ja suomen kielellä. Tervetuloa treenaamaan kielitaitoasi ja keskustelemaan hyvässä seurassa!

Kansainvälinen karnevaali tulossa alkukesästä. Luvassa tanssiesityksiä, musiikkia, hyvää ruokaa, myös lapsille ohjelmaa! Ohjelma päivitetään: www.daisyladies.fi

Senioripysäkki

Tukenasi.fi

Työmme on yhdistää ihmisiä ja kamppaamaan yksinäisyyttä.

SENIORI
PYSÄKKI

Tukea 60+ -vuotiaalle

Turun Kaupunkilähetys ry
www.tukenasi.fi
Kauppiaskatu 11 C 27, 5. kerros, Turku

Juhannuskahvit 18.6. klo 13.00–14.30. Tervetuloa kahville yhdessäolon ja kesäisen tunnelman merkeissä, oman aikataulusi mukaan. Samalla saat mahdollisuuden tutustua toimintaamme.

Senioripysäkki® -keskusteluryhmiä aloitetaan kautta vuoden. Keskusteluryhmissä käydään läpi elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, luopumisiin ja ikääntymiseen liittyviä asioita. Ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä, jotka kokoontuvat kerran viikossa. Kokoontumiskertoja on 15 ja ryhmäläiset pysyvät samoina ryhmän ajan.

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista ja tavoitteellista tukea vaikeissa elämänmuutostilanteissa. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, konkreettista yhdessä tekemistä tai liikkumista.

Tule keskustelemaan parisuhteestasi yksin tai yhdessä. Yhteydenotot ja tiedustelut yksilö- ja paritapaamisista sekä parisuhdekursseista: Terttu Vieri, p. 040 5291 354.

Kaikki toimintamme ovat maksuttomia.

Elämään mahtuu monenlaista, puhuminen auttaa. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen. Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, löytyy meiltä monenlaisia mielenkiintoisia vaihtoehtoja, joista kerromme mielellämme lisää.

Yhteydenotot: Marika Siika, p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi

Turun ammatti-instituutin senioriklupi

TAI

Kaipaatko uusia ystäviä ja hauskuutta arkipäiviisi?
Tule tutustumaan lähihoitajaopiskelijoiden järjestämään ohjelmaan!
Senioriklupi tarjoaa kaikille senioreille avointa sosiaalista toimintaa.

Elokuussa Senioriklupin toiminta käynnistyy Kerttulin vanhuskeskuksessa.
Kokoonnumme 1. kerroksen kerhohuoneella ja juhlasalissa
(Hovioikeudenkatu 3, 1.krs).

Tiistaisin 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
ohjelmassa virkistävää **sosiaalista toimintaa ja aivojumppaa**

Torstaisin 12.9. ja 19.9.
ohjelmassa **tuolijumppaa** ja muuta terveyttä edistävää ohjelmaa

Maanantaista 23.9. lähtien
Senioriklupi tarjoaa lähihoitajaopiskelijoiden järjestämää **monipuolista toimintaa kaikkina arkipäivinä**. Senioriklupin toiminta on ilmaista. Iltapäiväkahvi/- tee Klupin toimintaan osallistuville 1€. Tervetuloa tutustumaan mukavaan seuraan! Ohjelmamme löydät myös Turun Sanomien Menovinkeistä.

Taina, 050 428 3153, taina.halsvaha@turku.fi
Anne-Mari, 040 635 0361, anne-mari.kettula@turku.fi

Lounais-Suomen Loma ja Viristys



Eläkeläisten hyvinvointiloma 30.9.–5.10.2019, Kylpylähotelli Päiväkumpu, Lohja

Ohjelmallinen täysihoitoloma, majoitus kahden hengen huoneessa. Loman omavastuu 110 €. L-S Loma ja Viristys järjestää kuljetuksen Turusta, meno-paluu 32 €. Hakemuslomakkeita voi tulostaa www.solaris-lomat.fi tai noutaa Ruusukorttelin tietotorilta. Huolellisesti täytetty lomake lähetetään viimeistään 30.6.2019 osoitteeseen: Solaris-lomat, Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki. Tiedustelut: Kaija Rantanen, p. 050 531 7753.

Syksyn **kerhotoiminta ja jumppa alkavat 2.9.** Ruusukorttelissa. Kerhot pidetään parillisten viikkojen maanantaisin ja jummat joka maanantai. Katso tarkemmin ohjelma Turun Sanomien yhdistyspalstalta aina maanantaisin.

Tanssiteatteri ERI



Yliopistonkatu 7, 20100 Turku
p. 02250 1032, liput@eri.fi, www.eri.fi

Baila Afrika Kyläjuhlat

Tervetuloa Tanssiteatteri ERIin, pieneen ja intiimiin teatteriimme aivan Turun ydinkeskustaan! Huippusuositut afrikkalaiset illanvietot palaavat nyt neljättä kertaa. Luvassa taas eksoottisia värejä ja makuja, rumpuja ja rytmin taikaa sekä tanssin huumaa. Beniniläinen rumpuvirtuoosi ja multi-instrumentalisti Noel Saïzonou saa parikseen kaksi lyömäsoitinten mestaria Akim Colorin, joka on niin ikään Beninistä ja turkulaisen Mikko Väärälän. He luovat huumaavia rytmejä, joihin yleisökin saa yhtyä. Hypnoottisen musiikin yllä loistavat jälleen Tanssiteatteri ERI:n tanssijat. Illassa on uutena tähtenä mukana Noelin 13-vuotias poika Oscar. Illan huipentavat beniniläisen makuhermoja hivelevä aromikas pata, riisin ja juoman kera. Afrikkalaiset herkut Vivi-Ann Sjögrenin reseptien mukaan. ↗

Uusinta ensi-ilta 29.8. klo 19.00

Muut esitykset välillä 31.8.–21.9. Esityksistä 14.9., 15.9 ja 21.9. ovat päivänäytöksiä eli alkavat klo 14. Noin 2 tuntia, sis. väliajan.

Eläkeläisliput Tanssiteatteri ERIstä: 38 € (sis. ruuan ja juoman). Meille käy myös saatajakortti (vain tarjoilumaksu 15 €). Lippujen lunastus viikkoa ennen esitystä.

SPR Turun osasto



Kauppiaskatu 12 A, 2. krs, 20100 Turku
p. 046 920 4142 (arkisin klo 10–14)

Linja-autot: kaikki keskustaan tulevat, lähin pysäkki on Puutorilla

Toiminta on pääosin tauolla kesä-elokuussa.

- **Virkistyskerhon** syksyn aloituspäivämäärä ei valitettavasti ollut tiedossa tämän esitteen painoon mennessä. Kysy osastolta elokuussa!
- **Käsityökerho** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10 alkaen 29.8. Tehdään erilaisia käsitöitä myytäväksi tai omaan käyttöön, kahvitellaan ja jutellaan.
- **Terveyspiste** osastolla kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 9–11. 7.6. ja kesätauon jälkeen ensimmäinen kerta 6.9. Terveyspisteessä henkilökohtaista neuvontaa ja tukea terveyden ja hyvinvoinnin asioissa, verenpaineen, verensokerin (edellyttää 10 tunnin paastoa) ja kehonkoostumuksen mittausta ja vapaamuotoista jutustelua kahvikupposen äärellä.
- Omaishoitajien kohtaustapaikka ja vertaistukiryhmä kokoontuvat kumpikin kerran kuukaudessa torstaisin osastolla 4. krs:ssa. Syksyn ensimmäinen kohtaustapaikka 12.9. klo 12 ja vertaistukiryhmä 26.9. klo 12.

Kesäkerho on eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on kesäistä ohjelmaa, yhdessäoloa, hartaushetki ja kahvit. Kokoonnumme kesäkeskiviikkoina kerran kuussa ke 5.6., ke 3.7., ke 7.8. klo 13.00–14.30. Paikka: Kokoussali, Eerikinkatu 3, 2. krs.

ELO-SYYSKUUN TOIMINTAA:

Eläkeläisten tuolijumppa 28.8. alkaen parittomina keskiviikkoina klo 13.00–13.45 Juhlasalissa, Eerikinkatu 3. 2 krs. Tuolijumppa on ammattilaisohjaaja Tuula Välimäen vetämä 45 minuutin liikuntatuokio, johon voit osallistua oman kuntosi mukaan. Et tarvitse erityisvarusteita, liikuntaan sopiva väljä ja mukava asu riittää. Maksuton.

Keskiviikkokerho on eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on teemallinen ohjelma ja vaihtuvat vierailijat, hartaushetki ja kahvit.

Juhlasalinkerho kokoontuu parillisillaviikoilla, Eerikinkatu 3, 2. krs, klo 13.00–14.30. Syyskuussa tavataan 4.9. ja 18.9.

Vuorikodin kerho kokoontuu parittomilla viikoilla, Vuorikatu 8, klo 13.00–14.30. Syyskuussa tavataan 11.9. ja 25.9.

Tervetuloa!

Tied. Tuomiokirkkosrk:n diakoniatyö, to klo 10–11, p. 040 341 7335.
www.turuntuomiokirkkoseurakunta.fi > seniorit

Turun taidemuseo – Åbo konstmuseum



Aurakatu 26, 20100 Turku

p. 02 2627 100, info@turuntaidemuseo.fi, www.turuntaidemuseo.fi

Aukioloajat: ti–pe 11–19, la–su 11–17

Liput: Aikuiset 10 €. Opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 6 €.

Avustajalla ilmainen sisäänpääsy avustettavan kanssa.

NÄYTTELYT

Imogen Cunningham 7.6.–15.9.2019

Amerikkalainen Imogen Cunningham (1883–1976) kuuluu modernin valokuvataiteen johtaviin nimiin ja tuli tunnetuksi muotokuvistaan ja tarkkarajaisista, pelkistetyistä kasvi- ja alastontutkielmistaan. Cunninghamin visuaalisesti iskevät mustavalkoiset valokuvat katsovat kohdettaan läheltä ja saavat katsojan huomaamaan näennäisesti vaatimattomienkin kohteiden kauneuden. Luonto- ja alastonaiheiden ohella näyttelyssä on mukana myös taiteilijan ilmeikkäitä omakuvia eri ajoilta ja taiteilijakollegoiden Cunninghamista ottamia valokuvia. Näyttely tuotetaan yhteistyössä Seattlessa sijaitsevan Imogen Cunningham Trustin kanssa.

la 15.6. klo 14 **erikoisopastus, Johanna Frigård: Imogen Cunningham – Valokuvaaja ja feministi.** Erikoisopastus sisältyy pääsylipun hintaan. Ennakkoilmoittautuminen: info@turuntaidemuseo.fi, p. 02 262 7100.

Kokoelmanäyttely Neljä elementtiä

Antiikin kreikassa syntyneen elementtiopin mukaan fyysinen maailma jakautuu neljään alkuaineeseen: maahan, ilmaan, veteen ja tuleen. Vanhaa ja uutta taidetta rinnan esittelevä ripustus tarjoaa uusia näkökulmia niin suomalaisen kuvataiteen klassikoihin kuin kokoelman uudempiin tulokkaisiin. Näyttely sisältää lähes sata teosta keskeisiltä, pääosin kotimaisilta tekijöiltä, joiden tekniikat vaihtelevat maalauksesta kuvanveistoon, esinekoosteista valokuvaan ja videoon.

1.6. klo 14–16 **Konsertti:** Kalevalaiseen kanteleimprovisaatioon perehtynyt muusikko ja tutkija **Arja Kastinen** soittaa museokanteleiden kopioilla ”hiljaisen haltioitumisen” musiikkia Neljä elementtiä -näyttelyssä.

TAPAHTUMIA / EVENEMANG

to–pe 15.–16.8. klo 12.30 Turun musiikkijuhlien mestarikurssilaiset esiintyvät **lounasajan konserteissa** torstaina ja perjantaina. Konsertit sisältyvät pääsylipun hintaan.

to 15.8. klo 18–22 Turun taidemuseon **Taiteiden yö:** opastuksia ja ohjelmaa elokuun pimenevässä illassa.

YLEISÖOPASTUKSET

Yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13 ja 14. **Ruotsinkielinen yleisöopastus** joka kuun ensimmäisenä ja kolmantena sunnuntaina klo 15. Yleisöopastukset sisältyvät pääsylipun hintaan eikä niille tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Lähitori Iso-Heikki, tietoa ja toimintaa ikäihmisille!

Tukenasi.fi
Työmme on yhdistää ihmisiä ja kamppaata yksinäisyyttä.



Lähitori Iso-Heikki on kesän tauolla, mutta toiminta jatkuu torstaina 12.9. Maksuton toiminta on tarkoitettu turkulaisille 60+ -vuotiaille ja heidän läheisilleen.

Lähitori on avoinna torstai-iltapäivisin klo 13–16. **Kaupungin ikäihmisten palveluohjaaja** on tavattavissa klo 13.30–15. Hänen kanssaan voit tulla keskustelemaan ilman erillistä ajanvarausta. Iltapäivän ohjelman päättävä tuolijumppa alkaa klo 15. Muut ohjelmat vaihtelevat viikoittain teemojen mukaan.

Torstaina 12.9. klo 13 **Terve askel -luento:** ortopediteknikko Tommi Haapalainen kertoo **hyvinvoivista ja toimivista jaloista ikävuosien lisääntyessä.** Lisäksi Turun Kuu-loyhdistyksen Kuulolähipalvelu on paikalla klo 13.30–15.00 **Neuvontaa ja opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä.** Apua korvakappaleen puhdistuksessa, letkun vaihdossa sekä paristojen tarkistamisessa.

Muut syyskauden ohjelmat ovat vielä suunnitteluasteella. Ohjelmien varmistuttua voit tutustua päiväkohtaisiin ohjelmiin mm. Turun Sanomien Menovinkeissä, osoitteessa www.tukenasi.fi ja Palvelutori Poijussa.

Paikka: Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussit 32 ja 42 pysähtyvät palvelutalon kohdalla Kanslerintiellä). Lisätietoja: Katja Laine, katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 139 8404

Tervetuloa Lähitorille!

Lämpimästi tervetuloa Turun Kylätalolle!

Martissa Aurajoen varrella: Itäinen Rantakatu 54
Turun Kylätalo ry, p. 045 234 3823, turunkylatalo@gmail.com
kylataloturku.wordpress.com
Yks puutarha ry, p. 045 234 3823, info.ykspuutarha@gmail.com
ykspuutarha.wordpress.com

Aukioloajat: ma 9–13, ti 9–17, ke 9–15, to 9–15, pe 9–13.
Tarkemmat tiedot puhelimitse tai netistä.

Turun Kylätalo on **kaikille avoin kohtaamispaikka**, jossa voi hetken hengähtää, **nauttia kupin kahvia tai teetä**, tavata muita sekä löytää vaikka ystävän tai kirjan. Kylätalossa järjestetään **ihmisten itse ideoimaa toimintaa** laidasta laitaan. Kylätalossa on idyllinen kahvila, lahjavara- ja käsityötuotemyymälä sekä rauhallinen salonkitila. Lahjoitusleipää ja muita elintarvikkeita.

Ajankohtaiset tapahtumat löytyvät Turun Sanomien Menovinkeistä sekä Yhdistyksetpalstalta. Mahdollisuus liittyä sähköposti- tai tekstiviestilistalle.

Turun kaupungin hyvinvointikeskus

Ruusukortteli
Puistokatu 11, 20100 Turku
p. 02 262 6000, www.turku.fi/ruusukortteli
Bussit: 9, 50, 51, 53, 54 ja P 1

Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille eläkeläisille. Tervetuloa mukaan!

KESÄKAUDEN TOIMINTA

- **Kesäpelien kausi** alkaa kesäkuussa! Tule hyvinvointikeskukseen pelaamaan esim. mölkkyä, curlingia, sulkapalloa ja heittämään tikkaa. Pelit toteutuvat säävarauksella.
- Huolla kehoasi ja pidä lihakset voimissa myös kesällä. **Kuntosalimme** on auki maksuttoman laiteperehdytyksen käynneille ma-pe klo 8.00–15.00. Ulkokuntosali on käytävissä päivittäin omatoimisesti.
- **Päivän lehdet** ovat luettavissasi ja asiakastietokoneella pääset katsomaan mm. kiinnostavien kesätapahtumien ajankohdat.
- **Värkkäämö** ja **Verstas** on auki 19.6 asti. Maksutonta käden taitojen toimintaa kaikille puutarhassa tai sisätiloissa 2.7 alkaen, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10.00–14.00. Maalaillaan ja piirrellään ulkona eri paikoissa joka toinen perjantai: 5.7., 19.7., 2.8., ja 16.8. klo 10.00. Omat tarvikkeet mukaan! Lähtö Ruusukorttelista. 📍
- **Kesäkahvilassa** pääset herkuttelemaan. Kahvila aukeaa lämpötilan ollessa +20°C.
- **Aulan toripäivä** 14.6 klo 10.00–13.00
- Puutarhassa ja juhlasalissa **yhteislaulua ja musiikkia:**
 - 3.6. **Riitta Vasenkari ja Arja Lyly, lauluja ja lausuntaa** klo 14.00 📍
 - 4.6. Vanhustuki, **koululaulut** klo 14.00 📍
 - 6.6. **Simola ja Ukkonen, tanssit** klo 14.00 📍
 - 10.6. **Andre, musiikkia** klo 14.00 📍
 - 20.6. vietetään **juhannusjuhlaa**
 - 26.6. **Kim Engblom, yhteislaulua** klo 14.00
- Tule mukaan tanssimaan ja nauttimaan musiikista! 📍
- **Allasosasto on suljettu 1.6.–25.8.2019 remontin vuoksi.**
- Arkean **lounas** ma-pe klo 11.00–12.45 ja la 11.00–12.30 (lauantaisin viikoilla 26–30 lounasravintola on suljettu)

SYKSY ON TÄYNNÄ TOIMINTAA! Syksyn toimintakausi alkaa 26.8.2019

- Tule mukaan nuorekkaisiin, meneviin ja rauhallisiin ryhmiin! Tarjolla mm. **liikunta- ja keskusteluryhmiä** ammattilaisten ja vapaaehtoisten ohjaamana. Ryhmiin on jatkuva ilmoittautuminen.
- Tarjolla **monipuolista luovaa toimintaa**; Värkkäämö ja verstas jälleen avoinna 26.8.2019 klo 9.30. (lukukausimaksu 25 € tai päivämaksu 2,50€ + materiaalimaksut) Kurssit (tiffany, posliininmaalaukset, hardanger, naisten puutyöt, taidepiiri) alkavat syksyllä viikolla 38.
- Pidä itsesi ajan hermolla ja tule **lukemaan päivän lehdet** sekä kuuntelemaan **mielenkiintoisia luentoja**.

- Haasta itsesi **pelien maailmassa!** Oletko jo kokeillut biljardia tai tuttuja lautapelejä?
- Tuntuuko digimaailma vieraalta? Saat **henkilökohtaista opastusta erilaisten digilaitteiden käyttöön** ja toimimiseen verkkopalveluissa.
- Tuntuuko kehosi voimattomalta? Ota suunnaksi **kuntosali**, jota käyttämään pääset maksuttoman perehdytyksen kautta.
- Virkisty lämmöstä ja vedestä allasosastolla. **Vesiliikuntaryhmiin** ilmoittautuminen asiakasneuvontaan, ryhmät aloittelijoille, konkareille ja vesipedoille.
- **Kulttuuri** ja sen tarjoamat mahdollisuudet kuuluvat kaikille – nauti, osallistu ja koe!
- **Vapaaehtoistoiminnassa** pääset tekemään sitä, mitä koet itsellesi tärkeänä. Tule mukaan iloiseen porukkaamme!

Tulossa syksyllä **yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettavaa uutta toimintaa**. Seuraa hyvinvointikeskuksen ilmoitustaulua, nettisivuja ja tiedotteita.

Tarkemmat aukioloajat ja lisätietoja toiminnasta saat hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta, esitteistämme sekä verkkosivuilta www.turku.fi/ruusukortteli. Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta p. 02 262 6000 ma–pe klo 9.00–15.00

Avoin kohtaamispaikka Happy House



Happy House on **esteetön ja kaikille avoin kohtaamispaikka** Ursininkadulla lähellä Turun Kauppatoria. Happy House tarjoaa arkisin kävijöilleen erilaisia **toimintatuokioita ja tietoiskuja**. Teemme välillä myös **retkiä lähiympäristöön**. Happy Housessa voit osallistua **toimintaan**, poiketa **kahville**, lukea **päivän lehden** tai **jutella** mukavia ystävien kanssa.

Happy Housessa on **käytettävissä kolme tietokonetta**, joissa on laajakaistayhteydet. Lisäksi Happy Housessa on mahdollista kokeilla iPadin käyttöä. Käytössä on myös Wi-Fi. Happy Housea ylläpitää Turun seudun vammaisjärjestöt TVJ Ry.

Nähdään Happy Housessa!

Kesäaukioloajat

ma–to 10–16

pe 10–14

Yhteystiedot

Ursininkatu 11, 20100 Turku

p. 040 7266 003, info@happyhouseturku.fi

www.happyhouseturku.fi

www.facebook.com/HappyHouse.Turku

Turun Seudun Vanhustuki Ry



Läntinen Pitkäkatu 33 (2.krs), 20100 Turku
p. 044 536 7741, info@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi
Toimisto avoinna ma-ke 9-12 ja to 12-15
Bussit: P3, 8, 20, 32 ja 42.

Tilaisuutemme ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

VANHUSTUEN TOIMISTOLLA Läntinen Pitkäkatu 33 (2. krs), Turku

Olohuoneen tietoiskut klo 13.00-14.30

- maanantaina 10.6. Tunne arvosi ja vaikuta terveyteesi, **asiaa sydänterveystestä**. Keskustelua johdattelee terveydenhoitaja Nanette Huovinen Varsinais-Suomen Sydänpiiristä.
- maanantaina 17.6. Sopivasti vai liikaa? Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n aluetyöntekijä Liisa Äyräs kertoo **alkoholin kohtuukäytöstä**.

Tietoiskut jatkuvat kesätauon jälkeen parittomien viikkojen maanantaisin 12.8. alkaen.

Bingo parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00-14.30 juhannuksen jälkeen ajalla 24.6.-19.8.

Muistelupiiri parittomien viikkojen maanantaisin klo 13.00-14.30 heinäkuun ajan.

Pelikerho perjantaisin kello 10.00-11.30. Lauta- ja korttipelejä, voit tuoda mukaan oman pelisi. Kesällä hyvällä säällä ulkopelejä ryhmän mukaan. Ryhmä kokoontuu koko kesän.

Info Tule kuulemaan ja kysymään lisää yhdistyksen toiminnasta torstaina 15.8. ja 12.9. klo 13-14.

Muusta kesän toiminnasta lisätietoa toimistosta.

Syyskuussa toiminta täydentyy mm. **Ikivireät -keskusteluryhmällä** ja **Käsityökerholla**.

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSESSA Puistokatu 11, Turku

Tilaisuudet järjestetään yhteistyössä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kanssa.

Koululaulut yhteislaulutilaisuus keskiviikkona 5.6. klo 14-15 juhlasalissa. 

Vanhustuen iltapäivä tiistaina 3.9. klo 14.15-15.30 juhlasalissa. Iltapäivät jatkuvat keran kuukaudessa.

Annelin tuolijumppa 5.9. alkaen keskiviikkoisin kello 13-14 liikuntasalissa.

KIRJASTON STUDIOSSA Linnankatu 2, Turku


Studia Generalia kerran kuukaudessa klo 12.00–13.30. Tilaisuudet järjestetään yhteistyössä Turun kirjaston ja hyvinvointitoimialan kanssa. Katso myös Turun kaupungin-kirjaston esitetiedot sivulta 10.

to 13.6. **Ikääntyneisiin kohdistuvan taloudellisen kaltoinkohtelun torjuminen**

Erja Ronkainen ja Tuiku Valve Suvanto ry:n Mummonmarkan vartijat -hankkeesta kertovat ikääntyneisiin kohdistuvien petosrikosten ja läheisten tekemän hyväksikäytön ilmiöistä ja niiden ennaltaehkäisystä. Samalla esitellään käytännön toimia oman turvallisuuden parantamiseksi.

Syksyn ensimmäiset luennot ovat tiistaina 20.8. ja 17.9.2019.

Samppalinnan kesäteatteri

Keskiviikkona 26.6. **Perjantai on pahin**, kello 14 alkava näytös. Kysy peruutuspaikkoja ja hinta toimistolta. 

Seuraathan ilmoitteluamme Turun Sanomien menovinkit- ja yhdistyspalstoilla. Kuu-kausikalentereitamme on jaossa mm. yhdistyksen toimistolla, tilaisuuksissamme, Ruusukorttelissa ja palvelutori Poijussa sekä yhdistyksemme nettisivuilla.

Parkinmäen palvelutalo


Multavierunkatu 5, 20100 Turku

Lisätietoja tapahtumista:

Toiminnanohjaaja Eeva Salonen p. 040 125 3951

Toiminnanohjaaja Arja Ojala p. 0400 362 429

Tervetuloa **kesäiseen yhteislauluhetkeen** torstaina 27.6. klo 13.30

Wilenin puolen pihapuistoon. Esiintyjänä Kim Engblom. 

Jos olet kiinnostunut tulemaan **tutustumaan taloon** joko yksin tai ryhmän kanssa, otathan yhteyttä: hoitotyönjohtaja Teija Lemmetyinen, teija.lemmetyinen@parkin-maki.fi puh. 0400 279 986. Lämpimästi tervetuloa!

Liikuntapalvelukeskus



Kupittaaan urheiluhalli kuntosali (os. Tahkonkuja 5)

Kuntosali on käytettävissä myös kesällä aukioloaikoina. Sisäänpääsy Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla Kupittaaan keilahallin ollessa auki. Lisätietoja: p. 050 430 6891 tai turku.fi/liikuntapaikat.

Kupittaaan maauimala (Blomberginaukio 12)

Maauimala on avoinna 3.6.–11.8. ma–pe klo 9–19, la–su klo 10–19. Sisäänpääsy Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/maauimalat tai p. 044 907 2702.

Samppalinnan maauimala (Volter Kilven katu 2)

Maauimala on avoinna 6.5.–15.9. ma–ti klo 6–20, ke klo 10–20, to–pe klo 6–20, la–su klo 8–19. Sisäänpääsy Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/maauimalat tai p. 02 262 3591.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Keskustan alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kupittaaan liikuntakeskus, luistelumadon ja jalkapallokenttien lähellä.
- Urheilupuisto: ulkokuntoilulaitteet ja Unelmien kannas -ulkokuntoilualue ikääntyneille
- Tallimäenpuisto, Hansakatu 4

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

LIIKUNTAPALVELUKESKUKSEN KESÄLIIKUNTA

Frisbeegolf senioreille

ke klo 9.30–10.30, (ajalla 5.6.–19.6.) Urheilupuisto, Paavo Nurmen stadion, Paavo Nurmen puistotie 9. Kokoontuminen stadionin kellon alla.

Tule tutustumaan mukaansa tempaavan frisbeegolfin saloihin, joka on nimensä mukaisesti golfia frisbeellä. Lajin perusperiaate on sama kuin perinteisessä golfissa. Frisbeegolfradan suorittamiseen käytetään mailan ja pallon sijaan frisbee- eli liito-kiekkoja ja reiän sijaan kohteena on metallinen maalikori. Rennolla ohjatulla tunnilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajista. Leikkimielisesti pelatessa ja koreihin tähdätessä kohotetaan kuntoa huomaamatta. Maasto on vaihtelevaa, sisältäen pieniä ala- ja ylämäkiä, joten varauduthan hyvillä kengillä. Osallistuminen: maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224.

Kävelyjalkapallo

ke klo 11–12, (ajalla 8.5.–19.6.) Juhannuskukkulan kenttä, Juhannuskatu 5.

Kävelyjalkapallossa pelataan jalkapalloa rennolla otteella kävellen. Jalkapallon sääntöjä on mukautettu niin, että loukkaantumisriskit ovat vähäiset. Ainoa sallittu etenemismuoto on kävely, fyysinen kontakti on minimoitu sekä pääpeli kielletty. Mukaan tarvitet joustavat vaatteet, mukavat kengät sekä juomapullon. Osallistuminen: 2,5 € tai Senioriranneke. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6218.

Ulkokuntosaliryhmä

ma ja pe klo 10–11, ajalla (3.6.–17.6.) Kupittaaan puisto, kokoontuminen klo 9.50

Veritas stadionilla, liikuntapalvelukeskuksen edessä, Blomberginaukio 4.

Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa monipuolisesti ulkokuntosalilaitteissa, sekä toiminnallisesti kiertoharjoittelun muodossa ohjaajan opastamana. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja venyttelyn. Sopii monen tasoiselle liikkujalle. Siirtymisten pitää onnistua itsenäisesti laitteesta toiseen. Osallistuminen: 2,50 €/kerta tai Senioriranneke. Lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224.

Helenan Kuntopiiri

ma klo 11–12, ajalla (6.5.–17.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen

Kupittaaan urheiluhallin pääovilla, maauimalan puolella, Tahkonkuja 5.

Helenan kuntopiirissä harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä tehdään lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti kiertoharjoittelun muodossa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja loppuvenyttelyn. Tunti ei vaadi aikaisempaa lajiosaamista ja sopii kaiken kuntoisille. Osallistuminen: 5 €/2,50 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6218.

Venyttely ja rentoutus

ma klo 15.45–16.30, ajalla (3.6.–17.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen

klo 15.40 Kupittaaan maauimalan sisäänkäynnin lähetyvillä, Blomberginaukio 12.

Venyttely- ja rentoutustunnilla lämmitellään ensin lempeästi ja kehitetään sen jälkeen koko kehon liikkuvuutta venytyksien ja toiminnallisten liikkuvuusliikkeiden avulla. Sisältää myös loppurentoutuksen. Tunti sopii monen tasoiselle liikkujalle, liikkeistä annetaan eritasoisia vaihtoehtoja. Siirtyminen maahan ja sieltä ylös tulee onnistua omatoimisesti. Oma alusta mukaan. Osallistuminen: 5 €/2,50 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224.

Senioreiden keppijumppa

ti klo 10–11, (ajalla 4.6.–18.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen

Urheiluhallin pääovilla, Tahkonkuja 5, (Kupittaaan paviijongin puolella).

Vertaisohjaajan ohjaamassa monipuolisessa ja reippaassa keppijumppassa harjoitellaan tehokkaasti ja iloisella meiningillä lihaskuntaa, tasapainoa ja liikkuvuutta jumpakeppiä hyödyntäen. Sopii kaikille. Osallistuminen: maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224.

Tasapainoillen ja ulkoillen virkistystä päivään!

ti klo 14–15 (ajalla 7.5.–18.6.) Kupittaaan urheiluhallin edusta, Tahkonkuja 5

Ryhmässä tasapainoillaan ja tehdään lyhyitä kävelyretkiä (maks. 1 km) virkistyksen Kupittaaan puistossa. Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on tasapainohaasteita arjessa, sopii myös apuvälineen käyttäjille. Kokoontuminen Kupittaaan urheiluhallin edustalla (Ravintola Kupittaaan Paviijongin puoleinen pääty). Osallistuminen: 5 €/krt (aleryhmät 2,50 €/krt). Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 594 7207.

Asahi

ti klo 17–18 (ajalla 7.5.–18.6.) Samppalinnan puisto,

kokoontuminen Luostarivuoren koulun takana, puiston puolella, Luostarinkatu 13.

Asahi on Suomessa kehitetty lempeä liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahin liikesarjat on suunnitel-

tu niin, että koko keho saa niiden avulla avaavan ja venyttävän harjoituksen. Liikkeet ovat niin yksinkertaisia, että kuka tahansa pystyy harjoittamaan asahia. Osallistuminen 5 €/2,50 € aleryhmät. Järjestäjä Turku Aikikai. Lisätietoja: p. 050 554 6226.

Aamuherättelyjumppa

ke klo 7.00–7.45, (ajalla 15.5.–19.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen maauimalan sisäänkäynnin lähetyvillä, Blomberginaukio 12. Tunti sopii kaikille! Tule aloittamaan aamu lempeän herättelyjumpan merkeissä. Tunnilla tehdään miellyttävään tempoon tasapaino- liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä. Tunnille et tarvitse mitään varusteita. Osallistuminen 5 € (aleryhmät 2,50 €) Lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224 tai 050 554 6225.


Ulkoilu- ja tuolijumpparyhmä

to klo 13.15–14.15, (ajalla 9.5.–20.6.) Yrjänän kohtaamispaikka, Itäinen Pitkäkatu 49 ja Unelmien kannas, Betanianskatu 12 Ryhmässä liikutaan kävellen, tasapainoillen ja lihaskuntoa harjoittaen Urheilupuiston alueella. Sadesäällä tuolijumppaa Yrjänän kohtaamispaikassa. Ryhmä sopii henkilöille, joilla toimintakyvyn rajoituksia, sopii myös apuvälineen käyttäjille. Kokoontuminen Yrjänän kohtaamispaikassa, josta yhteinen lähtö Urheilupuistoon. Osallistuminen: 5 €/krt (aleryhmät 2,50 €/krt). Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 594 7207.


Lempeä Jooga

pe klo 11–12.00, (ajalla 30.5.–14.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen Kupittaaan urheiluhallin pääovilla, maauimalan puolella, Tahkonkuja 5. Tunnilla tehdään lempeitä joogaliikkeitä ja -venytyksiä niin maatasolla kuin seistenkin. Harjoitus lisää liikkuvuutta ja tasapainoa, ja soveltuu kaikille, myös jäykille. Tunti ei vaadi aikaisempaa lajiosaamista ja sopii kaiken kuntoisille. Ota oma viltti, pyyhe, joogamatto tai muu alusta mukaan. Osallistuminen: 5 €/2,50 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6218.

Kulttuurikuntoilu! Porrastelu-reitti: kaksikielinen

ma klo 17.00–18.00, (ajalla 3.6.–17.6.), kokoontuminen Tuomiokirkon edessä klo 16.55. Turussa, useiden kukkuloiden kaupungissa portaita riittää. Kun lenkkiin yhdistää porrasosuuksia kuntokin kasvaa huomaamatta. Nyt reitin varrella porrasosuuksilla pääsee lisäksi jumppaamaan, kun ohjaaja ohjaa erilaisia portaisissa tehtäviä harjoitteita. Porrastelu sopii monen kuntoisille ja tasoisille liikkujille, sillä harjoitteista ohjataan eritasoisia vaihtoehtoja. Reitillä pitää pystyä kulkemaan kuitenkin omatoimisesti ilman avustusta. Reitin pituus noin 2 km, portaita reitillä 285 kpl. Osallistuminen: maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6224. 

Kulttuurikuntoureitit yhdistävät kulttuurin ulkoiluun

Aurajoen varren kulttuurikuntoureitit yhdistelevät pirteästi kulttuuria ja liikuntaa. Poimi kulttuurikuntokartta mukaasi ja lähde kiireettömälle ulkoilulle. Tutustu Turun kadunkulmiin esimerkiksi ihmeiden, rakkaustarinoiden, patsaiden tai kaupunkitarinoiden kautta. Karttoja löydät lähikirjastostasi, matkailuneuvonnasta tai sähköisenä osoitteesta turku.fi/kulttuurikuntoilu. 

Saaronniemen uimaranta, Saarontie 59

Rannalla pukusuojia, WC, suihku, lasten leikkipaikka, beachvolley-kenttä. Sauna varattavissa leirintäalueen vastaanotosta. Cafe Villa Saaro 100 m.

Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



SENIORI *Jelppi*

Tervetuloa tutustumaan senioreiden tuki- ja kohtaamispaikkaan SenioriJelppiin

SenioriJelppi on turkulaisille ikäihmisille tarkoitettu avoin kohtaamispaikka. Meille voit poiketa levähtämään, juttelemaan ja kahvittelemaan.

Maanantaisin ja tiistaisin tarjoamme Digi-apua ja neuvontaa - "tule kysymään, mitä et ole koskaan kehdannut kysyä".

Keskiviikkoisin teemanamme on hyvinvointi. Tule vaikkapa mittauttamaan verenpaineesi.

Torstaisin paikalla on palveluneuvoja, joka neuvoo ja auttaa esimerkiksi tukipalvelujen hakemisessa.

Vertaistukea – viihtyisää yhdessäoloa – kahvipöytä katettuna.

SenioriJelmissä voit poiketa käymään tai soittaa, neuvonta on kaikille avointa ja maksutonta. Olemme avoinna ma-to klo 10-14. Tapaamisiin!

vertaistukea – internepiste – kahvipöytä katettuna

Uudenmaankatu 17 A 2 • invasisäänkäynti A 4 (pihan puoli)
Puh. 02-251 3261 • info@seniorijelppi.fi • www.seniorijelppi.fi
Avoinna ma-to klo 10-14

Verkosta virtaa – opastusta ikäihmisille Tietokoneen ja netin käytössä



Verkosta virtaa on Eläkkeensaajien Keskusliiton, Vanhustyön keskusliiton ja STEA:n tukema hanke vertaisopastajien kouluttamiseksi ja verkoston luomiseksi koko Suomeen. Turussa koulutettuja Verkosta virtaa -opastajia on 9 henkilöä.

Järjestämme **opastuspäivystystä** syys–marraskuussa ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa:

- Varissuon kirjasto klo 11–13 maanantaisin 2.9., 16.9. ja 30.9.

Tule laitteesi kanssa tai ilman, yritetään yhdessä löytää asiaasi ratkaisu. TERVETULOA! Lisätietoja: juhani.portfors@wippies.fi ja terhi.hellberg@gmail.com sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

SPR Turun osasto



SPR Turun osaston **terveyspiste** kerran kuukaudessa Yhdessä-yhdistyksen tiloissa, Nisse Kavon katu 3. Bussit 12, 32, 42 ja P2 sekä 99 joka ei kulje keskustan kautta.

Syyskausi alkaa torstaina 19.9. klo 13–15. Terveyspisteessä henkilökohtaista neuvontaa ja tukea terveyden ja hyvinvoinnin asioissa sekä verenpaineen ja kehonkoostumuksen mittausta.

Liikuntapalvelukeskus



Varissuon jäähallin kuntosali

Kuntosali käytävissä Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella aukioloaikoina. Lisätietoja: turku.fi/kuntosalit tai p. 02 262 3570.

Hyödynnä kauniit kesäilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytävissä. Ulkokuntosalilaitteet sijaitsevat Varissuo-Lauste alueella

- Lausteella, Hiihtomajanpolun päässä
- Varissuon kuntosalilla, lähin katuosoite Huhtakuja 13

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja. Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista osoitteesta turku.fi/paavonpolut.

Katariinan seurakunta

Kesäkahvila Varissuon kirkolla, Kousankatu 6, keskiviikkoisin klo 13–15 ajalla 5.6.–28.8.

Varttuneen väen leiri Sinapin leirikeskuksessa 26.–28.8. Ilmoittautuminen diakoni Annamaria Lehdolle, p. 040 341 7638, 31.7. mennessä.

Katariinan seurakunnalla on myös **monipuolista kerhotoimintaa eläkeläisille**. Kerhot ja piirit aloittelevat toimintansa elo-syyskuun aikana, näistä kannattaa seurata Varissuon kirkon ilmoitustaulua.

Turun kaupunginkirjasto



Lausteen kirjasto

Raadinkatu 7

p. 02 2620 750

Suljettu 1.6. alkaen, kirjastoauto palvelee kesä- ja elokuussa.

Varissuon kirjasto

Nisse Kavon katu 3

p. 02 2620 777

Avoinna:

17.6.–18.8. ma–ke 13–19 ja to–pe 10–16

KOTIKUNNAS

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



KOTIKUNNAS



Luolavuorentie 4, 20810 Turku
 www.kotikunnas.fi, facebook.com/kotikunnas
 Linja-autot: P1, P3 sekä 18

Yhdistyksellämme on **Iloa arkeen -pysäkkejä** Kotikunnaassa, Nättinummissa, Nummessa sekä Runosmäessä. Tämän lisäksi Iloa arkeen -pysäkki saa välillä pyörät alleen ja kiertää ympäri Turku **Liikkuvana resurssikeskuksena**, jolloin paikalla on mahdollisuus saada **sekä järjestön että kaupungin tarjoamaa neuvontaa ja ohjausta**. Veikkauksen tukema Liikkuva resurssikeskus -hanke on Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin kumppanuushanke.

Kotikunnas on Iloa arkeen -pysäkki, jossa on **aktiivista vapaaehtoistoimintaa, erilaisia konsertteja, tapahtumia ja ryhmiä** yms. Toivotamme kaikki lähialueen ikäihmiset tervetulleiksi toimintaan mukaan! Hae kuukausittain vaihtuva ohjelma ala-aulasta tai Kortteliklubista.

Esimerkkejä toiminnasta, joihin olet lämpimästi tervetullut:

- **Seppo Kinnunen ja kesäkonsertti** yläaulassa 12.6. klo 13
- **Kari Villberg** esiintyy sään salliessa ulkona, tai yläaulassa 12.7. klo 13
- **Liedin luentokonserttisarja** yläaulassa klo 13: 26.6., 17.7. ja 14.8.
- **Kortteliklubi** lähialueen kotona asuville eläkeläisille maanantaisin klo 10.30–12. Klubilla on **asiantuntijaluentoja** ja vaihtelevaa vapaamuotoista toimintaa. Kortteliklubin syyskausi alkaa 19.8. Tervetuloa!

Tilaisuudet ovat ilmaisia, tervetuloa!

Turun kaupunginkirjasto



Ilpoisten kirjasto

Lauklähteenkatu 13

p. 02 2620 764

Omatoimiset aukioloajat ma–su klo 7–21, palveluajat ma-ti 13–19 ja ke-pe 10–16, käytössä ainoastaan omatoimisesti 1.–28.7.

Skanssin kirjasto

Yhteispalvelupiste Monitori, Skanssinkatu 10

p. 040 1604 556

Avoinna kuten yhteispalvelupiste.

Vasaramäen kirjasto

Lehmustie 7 b

p. 02 2620 763

Omatoimiset aukioloajat ma–su 7–21, palveluajat ma, to 10–16, käytössä ainoastaan omatoimisesti 3.6.–4.8.

TANSSIN ILOA KAIKILLE! Toiminta on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään. Ryhmissä opetellaan ja harrastetaan kivala 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.

Tanssitreenit uittamon tanssipaviljongissa, Rykmentie 29, Turku
Tiistaisin (4.6.–27.8.2018 välisenä aikana) klo 15.30–17.30 60+ PERUSTEET

Hinnat: jäsen 8 €/kerta, ei-jäsen 12 €/kerta. Jäsenmaksu 30 €/vuosi.
Jäsenille treenikortti 35 €/5 kertaa. Maksu käteisellä tai kortilla.

Lisätiedot: www.sekahaku.net

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

4.6. Rumba Bolero 1	2.7. Foksi 1	6.8. Tango 2
11.6. Rumba Bolero 2	9.7. Foksi 2	13.8. Hitaat 1
18.6. Fusku 1	16.7. Kävelyjenkka	20.8. Hitaat 2
25.6. Fusku 2	23.7. Kävelyhumppa	27.8. Bugg
	30.7. Tango 1	

DIKARE-toiminta

Auralan
Setlementti

Maksuttomia kerhoja ja toimintaa senioreille (60+).

UITTAMO:

- **Petankki** (10.6.–12.8.) Maanantaisin klo 10–12. Kannuskadun päässä olevalla pienellä kentällä. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.
- **Pihaparlamentti** (13.6.–15.8.) Torstaisin klo 13–15 Uittamon kuntosalin takahuoneessa, Kannuskatu 5. Vapaaehtoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.
- **Vempaintuki** (4.6.–13.8.) Tiistaisin klo 12.30–14.00 Uittamon kuntosalin takahuoneessa, Kannuskatu 5. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arkikäytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.

Lisätietoja: Sanna, p. 050 316 7785, Minna p. 050 316 7707

TURUSSA JA LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ:

Viikoittaiset **reissusauvat** ke n. klo 10–12 (12.6.–14.8.). Sauvakävelyä 1,5 tuntia (4–6 km) luonnossa tai kaupungissa ja lopuksi kahvittelua.

Lisätietoja: Sanna, p. 050 316 7785, Minna, p. 050 316 7707

Kesän aikana tehdään myös **luontoretkiä**.

Lisätietoja: Sanna, p. 050 316 7785, Minna, p. 050 316 7707




Turun kaupungin hyvinvointikeskus

Lehmusvalkama
Karviaiskatu 7, 20720 Turku
p. 02 262 5020
www.turku.fi/lehmusvalkama
Bussit 9, 12, 99 ja P 1

Toiminnot ja palvelut on tarkoitettu kaikille turkulaisille yli 65-vuotiaille eläkeläisille. Tervetuloa mukaan!

KESÄKAUDEN TOIMINNAT

Kesäpelejä pelataan lähiöissä 3.6.–9.8.2019. Mukaan pääset ilman osallistumismaksua. Pelit toteutuvat säävarauksella ja kesäkausi huipentuu Lehmusvalkamassa 14.8. pelattavaan MÖLKKY-turnaukseen!

- Maanantaisin Petrelius, Tähtäpuisto klo 13.00–14.30
- Tiistaisin Lauste, Pormestarinpuiston kenttä klo 10.00–11.30
- Tiistaisin Varissuon koulun piha, Kousanpolku 1 klo 13.30–15.00
- Keskiviikkoisin Kupittaa. Pyhän Henrikin lähteen luona klo 10.00–11.30
- Keskiviikkoisin Vasaramäki, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen puistopiha, Karviaiskatu 7 klo 13.30–15.00
- Torstaisin Hannunniittu, Kenttä 2 Virvuntie klo 10.00–11.30
- Perjantaisin Ispoinen, Puistomäen kenttä klo 10.00–11.30
- **Letuilla herkutellaan** hyvinvointikeskuksen etupihalla klo 13.30–15.30 (10.6., 17.6., 1.7., 15.7., 29.7., 5.8., 12.8.)
- **Grillijuhlat, musiikkia ja grillistä saa makkaraa** klo 13.00–14.30 (ti 4.6., ti 25.6., to 8.8. ja to 15.8.).
- **Yhteislaulut raikaa** klo 13.00 (pe 7.6., ti 11.6., to 27.6., to 4.7., to 11.7., to 25.7., ti 30.7. ja to 29.8.) 
- **Kesän toripäivä** on pe 14.6. klo 10–13 Aurinkosalissa.
- **Musiikkia, tanssia ja yhdessäoloa!** Juhannusiltamat ti 18.6. klo 18 
- **Elokuun kuutamoilmat** 29.8. klo 18. 
- Huolla kehoasi ja pidä lihakset kunnossa myös kesällä. **Kuntosalimme** on auki maksuttoman laiteperehdytyksen käynneille ma, ke ja pe klo 7.15–14.00.
- Virkistäydy **aamu-uinnin** merkeissä ti-pe aamuisin!
Naisten vuoro klo 7.00–8.00 ja miesten vuoro klo 8.00–9.00. Hinta 2,50 €/kerta.
- Yleinen **saunavuoro naisille sekä miehille** ti-pe klo 9.00–14.00. Hinta 4 €/kerta.
- **Kädentaitojen, kutomon ja puutyöverstaan** ovet ovat auki 14.6.2019 asti, jonka jälkeen kesäkerho kokoontuu hyvinvointikeskuksella 20.6., 27.6, 1.8 ja 8.8. Ohjausta uusille puutyövertaan kävijöille 13.8 ja 20.8.
- Hyvinvointikeskukselle pääset **syömään** myös Juhannuksena!
Aamupala on tarjolla joka aamu klo 8–9.
Lounasaika on ma-pe klo 11–13 ja la-su klo 11–12.30.

SYKSY ON TÄYNNÄ TOIMINTAA!

Syksyn toimintakausi alkaa 26.8.2019.

- Tule mukaan nuorekkaisiin, meneviin ja rauhallisiin ryhmiin! Tarjolla mm. **liikunta- ja keskusteluryhmiä** ammattilaisten ja vapaaehtoisten ohjaamana. Tarkemmat ryhmätiedot löydät verkkosivuilta ja hyvinvointikeskuksien ryhmäesitteestä. Ryhmiin on jatkuva ilmoittautuminen.
- Tarjolla monipuolista **luovaa toimintaa**; käsi- ja puutöitä vaihtuvin teemoin.
- Pidä itsesi ajan hermolla ja tule lukemaan **päivän lehdet** sekä kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja.
- Haasta itsesi **pelien** maailmassa!
Oletko jo kokeillut biljardia, tuttuja lautapelejä tai digipelejä?
- Tuntuuko digimaailma vieraalta? Saat henkilökohtaista opastusta erilaisten **digilaitteiden käyttöön** ja toimimiseen verkkopalveluissa.
- Tuntuuko kehosi voimattomalta? Ota suunnaksi **kuntosali**, jota käyttämään pääset maksuttoman perehdytyksen kautta.
- Virkisty lämmöstä ja vedestä **sauna- ja allasosastolla**.
- **Kulttuuri** ja sen tarjoamat mahdollisuudet kuuluvat kaikille – nauti, osallistu ja koe!
- **Vapaaehtoistoiminnassa** pääset tekemään sitä, mitä koet itsellesi tärkeänä. Tule mukaan iloiseen porukkaamme!

Tulossa syksyllä lisäksi yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettavaa uutta toimintaa. Seuraa hyvinvointikeskuksen ilmoitustaulua ja tiedotteita.

Tarkemmat aukioloajat ja lisätietoja toiminnasta saat hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta sekä verkkosivuilta www.turku.fi/lehmusvalkama. Muutokset ovat mahdollisia. Lisätietoja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen asiakasneuvonnasta, p. 02 262 5020, ma–pe klo 9.00–15.00. Asiakasneuvonnan kassapalvelut avoinna ma–pe klo 10.00–13.00.

Liikuntapalvelukeskus



Hyödynnä kauniit kesäilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Ulkokuntosalilaitteet sijaitsevat Skanssi-Uittamon alueella:

- Ilpoisissa, Lauklähteenkatu 13
- Koivulassa, Välskärinkuja 1

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Soveltavat vesijumprat

- to klo 9.30–10 ja 10.15–10.45. Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7.
Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min vesijumppa heikompiteimintakykyisille.
Kesäjumppakausi 9.5.–29.8. (ei 30.5. ja 21.6.–7.8.). Kausimaksu 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 594 7207.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja. Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista osoitteesta turku.fi/paavonpolut.

Ispoisten uimaranta, Rykmentintie 51

Uimarannalla pukusuoja, WC, sauna, kioski ja lasten leikkivälineitä.

Eläkeläistoimintaa kesällä 2019

Ystävääntupa Runosmäen seurakuntakodilla, Munterinkatu 15. Keskiviikkoisin klo 12, kahvittelua (kahvimaksu) ja ohjelmaa. Parittomilla viikoilla 5.6., 19.6., 3.7., 17.7., 31.7. ja 14.8.2019.

Kesäkahvila eläkeläisille Raunistulan seurakuntatalolla, Murtomaantie 12. Keskiviikkoisin klo 13–14.30: kahvittelua (kahvimaksu) ja ohjelmaa. Parillisilla viikoilla 12.6., 26.6., 10.7., 24.7., 7.8. ja 21.8.2019.

Eläkeläisten kesäloma Sinapin leirikeskuksesta 12.8.–15.8.2019. Ohjelmassa yhdessäoloa, keskustelua, ulkoilua, saunontaa ym. Hinta: 110 € + matkat. Loman hintaan sisältyy majoittuminen 2 hengen huoneissa sekä liinavaatteet, ohjelma ja ateriat. Tiedustelut ja hakukaavakkeiden tilaukset 14.6.2019 mennessä: Raunistulan diakoniatuimisto ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7451 tai 040 341 7452.

Diakoniatyöntekijöiden ajanvaraus: Keskusteluapua tai taloudellista apua tarvitseville. Kesäaikana 1.6.–31.8.2019 Raunistulan diakoniatuimistossa, Murtomaantie 12, ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7451 tai 040 341 7452.

Seurakuntien yhteinen juhannusjuhla Maarian kirkossa ja pappilassa juhannusaattona pe 21.6. klo 18–21.

Tied. Raunistulan diakoniatuimisto ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7452 tai 040 341 7451.

Eläkeläistoimintaa, syksyn 2019 ryhmätoiminnan aloitukset:

- **Raunistulan seniorikerho** eläkeläisille, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Joka toinen tiistai klo 13, parillisilla viikoilla. Syyskausi alkaa 03.09.2019.
- **Omaishoitajat-vertaistukiryhmä**, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 13–14.30. Syyskausi alkaa 4.9.2019.
- **Ystävän tupa**, Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15. Maanantaisin klo 13–15 ja torstaisin klo 11–13. Hartaus torstaisin klo 12.30. Syyskausi alkaa 2.9.2019.

Tied. Raunistulan diakoniatuimisto ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7452 tai 040 341 7451

SPR Turun osasto



SPR Turun osaston **terveyspiste** kerran kuukaudessa Runosmäen kirjastossa. Bussi 18. Syyskausi alkaa tiistaina 24.9. klo 12–14. Terveyspisteessä henkilökohtaista neuvontaa ja tukea terveyden ja hyvinvoinnin asioissa sekä verenpaineen ja kehonkoostumuksen mittausta.

Liikuntapalvelukeskus



Impivaaran uimahalli ja kuntosali, Uimahallinpolku 4

Uimahalli ja kuntosalit käytettävissä kesällä aukioloaikoina (heinäkuun alusta elokuun alkuun halli on suljettu). Sisäänpääsy Seniori-, Kimmoke- tai liikuntارانnekeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/impivaaranuimahalli, p. 02 262 3588

Bounce-sauvakävelyryhmä

Ti klo 17.30–18.30 (ajalla 7.5.–18.6.) Impivaaran kuntorata
Eskonkatu 1, Lähtö Impivaaran jäähallilta.

Kävelyä ja lihaskuntoa rennossa ryhmässä. Bounce-kävelysauvoissa on joustava ja liikettä vastustava varsi, jonka avulla sauvakävely on entistä tehokkaampaa. Sauvat sopivat monesti paremmin kuin tavalliset kävelysauvat henkilöille, joilla on olkanive-longelmia. Osallistuminen: 5 €/krt (aleryhmät 2,50 €/krt) tai Kimmoke-rannekkeella. Ryhmään mahtuu 9 hlöä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus: p. 050 594 7207.

Soveltava Lavis

Ke klo 9.30–10.15 (ajalla 15.5.–19.6., ei 5.6.) Impivaaran uimahalli
Liikuntasali Kekkurin, Uimahallinpolku 4

Lavatanssijumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Tanssiaskeleet ovat helppoja, joten mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitää. Osallistuminen: 2,50 €/krt + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntارانneke tai kertamaksu). Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 594 7207.

Tasapaino- ja voimajumppa

Ke klo 14.30–15.30, (ajalla 5.6.–19.6.) Impivaara.

Kokoontuminen jalkapallohallin edessä, Eskonkatu 1

Tunnilla kehitetään monipuolisesti tasapainoa ja lihasvoimaa eri välineitä ja kehopainoa hyödyntäen – ja mikä parasta, samalla ulkoilmasta nauttien. Soveltuu erityisesti ikääntyneille. Harjoittelu on ulkotiloissa ja toteutuu pääasiallisesti seisten. Osallistuminen 2,50 €/kerta.

Tiesitkö, että Runosmäessä kulkee kulttuurikuntoilureitti?

Reittikartta löytyy maksutta mm. Runosmäen kirjastosta sekä kulttuurikuntoilun omilta verkkosivuilta: turku.fi/kulttuurikuntoilu.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Runosmäki-Raunistula alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- kuntoradan yhteydessä, Signalistinkatu 9

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turkuu. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Auralan Setlementti ry

Auralan
Setlementti

Auralan senioripäivä

Auralan Setlementti ry järjestää tiistaina 20.8. klo 11–15 senioripäivän Auralassa, Satakunnantie 10. Monenlaista ohjelmaa eri puolilla Auralaa, vapaa pääsy, tervetuloa!

DIKARE-toiminta

Auralan
Setlementti

Maksuttomia kerhoja ja toimintaa senioreille (60+)

POHJOLA:

- **Vempaintuki** (3.6.–12.8.) Maanantaisin klo 10–11.30
Auralan Aurora-Sali, Satakunnantie 10. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arkikäytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.
- **Pihaparlamentti** (10.6.–12.8.) Maanantaisin klo 13.30–15.30
Auralan päärakennuksen edessä, huonolla säällä Aurora-salissa, Satakunnantie 10. Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.
- **Petankki** (12.6.–14.8.) Keskiviikkoisin klo 13.30–15.30
Yrjänänpuistossa, Louhenkadun vieressä. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

RUNOSMÄKI:

- **Vempaintuki** (3.6.–12.8.) Maanantaisin klo 13.30–15.30
Huom! kesäaikana uusi paikka: Runosmäen vanhuskeskus, Varusmestarantie 14. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arkikäytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.

SUIKKILA:

- **Vempaintuki** (6.6.– 15.8.) Torstaisin klo 10–11.30
Suikkila-salissa, Talinkorventie 5. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arkikäytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.

Lisätietoja: Sanna, p. 050 316 7785, Elmeri, p. 050 316 7712.

Verkosta virtaa – opastusta ikäihmisille tietokoneen ja netin käytössä



Verkosta virtaa on Eläkkeensaajien Keskusliiton, Vanhustyön keskusliiton ja STEA:n tukema hanke vertaisopastajien kouluttamiseksi ja verkoston luomiseksi koko Suomeen. Turussa koulutettuja Verkosta Virtaa –opastajia on 9 henkilöä.

Järjestämme **opastuspäivystystä** syys-marraskuussa ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa:

- Runosmäen kirjasto klo 12–14 keskiviikkoisin 4.9. ja 18.9.

Tule laitteesi kanssa tai ilman, yritetään yhdessä löytää asiaasi ratkaisu. TERVETULOA! Lisätietoja: juhani.portfors@wippies.fi ja terhi.hellberg@gmail.com sekä laajemmin www.verkostavirtaa.fi

Turun kaupunginkirjasto



Runosmäen kirjasto

Piiparinpolku 19

p. 02 2620 767

Suljettu muuton vuoksi 1.6.–31.8., kirjastoauto palvelee kesä- ja elokuussa.

Paattisten aluetalon kuntosali, Paattistalonkatu 1
Kuntosali on Seniori-, Kimmoke- ja liikuntarannekkeella käytettävissä päivittäin klo 6–21.

Maarian uimaranta, Karhunojantie 125
Rannalla on wc ja pukusuoja, ei valvontaa.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Maaria-Paattisten alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moision kuntosaleilta (Moision koulutien liittymän lähellä)
- Tyytikinpesän kentältä leikkipaikan vieressä

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Kuuloauto Turussa!



Kuuloauto Paattisilla

Osuuspankin/kauppakeskuksen parkkipaikalla la 10.8. klo 9–15
Kuuloauto tuo kuulon seulonnan kaikkien ulottuville. Paikalla on erikoiskorvalääkäri, joka tekee arvion kuulosta sekä tarpeen tullen tekee lähetteen jatkotutkimuksiin. Seula on tarkoitettu henkilöille, jotka epäilevät kuulonsa heikenneen ja joilla ei vielä ole kuulokojetta. Palvelu maksaa 5 €. Kuuloseulan lisäksi Kuuloautosta saa tietoa kuulosta ja kuulonkuntoutuksesta. Mahdollisuus myös huoltaa kuulokojetta sekä ostaa pattereita.

Maarian Senioripäivä



29.5 klo 12–15 Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Avoin tilaisuus kaikille, mukavaa ohjelmaa, mm. verenpaine-
mittausta, voima- ja tasapainotietoa, muistijumppa, yhteis-
laulua jne. Tervetuloa mukaan!



Järjestäjät: Maarian seurakunta, SPR Maaria-Paattinen, Turun kaupunki ja Aurala Settlementti ry. Lisätietoja. Sanna, p. 050 316 7785.



Maarian seurakunta, diakoniatyö



Kotimäen naistenpiiri, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka maanantai klo 13. Syyskausi alkaa 9.9.2019.

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1.
Joka toinen keskiviikko klo 13, parilliset viikot. Syyskausi alkaa 21.8.2019.

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73. Joka toinen torstai klo 11.30. Parittomat viikot. Syyskausi alkaa 12.9.2019

Naisten lauantaiamu, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73.
Kerran kuussa lauantaina klo 9–11, alkaen 14.9.2019.

Juttutupa Maarian Vanhassa pappilassa, Sorolaisenkatu 4.
Joka tiistai klo 10–12. Syyskausi alkaa 10.9.2019.

Tied. Raunistulan diakoniatuimisto ti ja to klo 10–11, p. 040 341 7452 tai 040 341 7451.

Turun kaupunginkirjasto



Yli-Maarian kirjasto

Kukkamaariankatu 44

Omatoimiset aukioloajat ma–su 7–21, palveluajat ma 13–19, ti ja to 10–16,
käytössä ainoastaan omatoimisesti 3.6.–4.8.

Paattisten kirjasto

Toffinkuja 2

p. 02 2620 762

Omatoimiset aukioloajat ma–su 7–21, palveluajat ti, to klo 10–16,
käytössä ainoastaan omatoimisesti 3.6.–4.8.

Pansion kuntosali, Pernontie 16

Kuntosali käytettävissä Seniori- ja Kimmokerannekkeella tai kertamaksulla aukioloaikoina. Lisätietoja: p. 02 262 3233, tuto.fi/kuntosali

Tiesitkö, että Pansiossa kulkee kulttuurikuntoilureitti?

Reittikartta löytyy maksutta mm. Pansion kirjastosta sekä kulttuurikuntoilun omilta verkkosivuilta turku.fi/kulttuurikuntoilu.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Pansio-Jyrkkälän alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Pansion kisapuisto, Laivateollisuudenkatu 17
- Härkähaka, Ieskatu 21

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Turun kaupunginkirjasto

Jyrkkälän kirjasto

Nuorisotalonkuja 2

p. 02 2620 752

Avoinna ma, ke 10–16, suljettu 1.–28.7.

Pansion kirjasto

Pernontie 29

p. 02 2620 774

Avoinna ma, ke 13–19 ja ti, to, pe 10–16, suljettu 1.–28.7.

DIKARE-toiminta

Maksuttomia kerhoja ja toimintaa senioreille (60+).

PANSIO:

- **Parlamentti** (11.6.–13.8.) tiistaisin klo 12–14 Me-talon yläkerrassa, Hyrköistentie 26–28, 2. krs. Keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

JYRKKÄLÄ:


- **Ulkopelit** (11.6.–13.8.) Tiistaisin klo 14.30–16.30, Ulkona SRQ-talon edessä, huonolla säällä Vexin olkkarissa, Jyrkkälänkatu 2 X, käynti kadun puolelta. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

Lisätietoja: Sanna 050 316 7785, Minna 050 316 7707

Avoinna arkisin klo 9–15
Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku
p. 040 681 4965
Linja-autot: 2, 2A, 2B, 2C, 99 ja P2

Tapahtumamme ovat **kaikille avoimia** ja **maksuttomia**. Kaikki tapahtumat elokuusta alkaen luettavissa tapahtumakalenteristamme www.omaishoitokeskus.fi tai hae painettu kalenteri meiltä. Ilmoittelemme myös Turun sanomien Yhdistys-palstalla (maanantaisin) sekä Minne tänään -palstalla.

TAPAHTUMAPOIMINTOJA:

to 6.6. klo 13.00–15.00 **Kesäjuhla Omaishoitokeskuksessa**, Jenni ja Seppo Mäkikallin musiikkikoulun konsertti ja muuta kesäistä ohjelmaa, grillimakkaraa salaatin kera sekä arvontaa. Tarjoilu 5 €/hlö. Ilmoittautumiset 29.5. mennessä. p. 040 681 4965. 

to 15.8. klo 13.00–15.00 **Taiteidenyön iltapäivä**. Avaamme syksyn tapahtumakauden kulttuuriohjelmalla. Kahvi ja pulla 2 €. 

ke 28.8. klo 12.30 **Leikkimielinen visailupäivä**. Tule mukaan visailemaan ja kisailemaan erilaisissa tehtävissä sisällä ja ulkona. Vetäjänä Kalevi. Kahvi ja pulla 2 €.

ti 3.9. klo 13.00–14.30 **Perhehoito omaishoidon tukena**, alustamassa Maarit Haverinen. Kahvitarjoilu 2 €.

Voit poiketa meille aukioloaikoina, **jos tarvitset apua** tiedon tai palveluiden hakemisessa, hyvinvointiisi liittyvissä asioissa tai jutella muuten vain.

Omaishoitokeskuksessa on tarjolla kaikille ikääntyneille soveltuvaa **päivätoimintaa**. Päivätoiminnan hinta on 15 €/pv (sis. päivän ohjelma, aamupala, lounas ja päiväkahvi). Soita ja sovi tutustumiskäynnistä. Olemme auki myös kesällä.

Jos olet kiinnostunut **omaishoitajille** suunnatuista infotilaisuuksista, henkilökohtaisesta tuesta, vertaistuesta tai ryhmistä, ota yhteyttä. Meillä on halu auttaa sinua ja perhettäsi!

Turun kaupunginkirjasto



Nummen kirjasto

Töykkälänkatu 22
p. 02 2620 762
Omatoimiset aukioloajat ma-su 7–21,
palveluajat 17.6.–18.8. ma, to, pe 10–16 ja ti, ke 13–19.

Liikuntapalvelukeskus



Hyödynnä kauniit kesäilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Ulkokuntosalilaitteet sijaitsevat Nummi-Halinen alueella

- Halisissa Frantsin kentän vieressä
- Kuuvuoren kentällä
- Koroisten ristille vievän Viruskujan varrella
- Varissuon kuntoradalla lähellä Kohmon liittymää

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Kuralan Kylämäki



Avoinna tapahtumien ja kurssien aikana

Jaanantie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi, www.turku.fi/kuralankylamaki

Kuralan Kylämäki on **aito 1950-luvun neljän tilan maalaiskylä**, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Iso-Kohmon tuvassa hehkuu puu-uuni ja hellalla valmistuvat herkut isoäidin aikaisten ohjeiden mukaan. Talon emäntä kertoo entisajan maatalan arkiaskareista ja antaa käteviä vinkkejä mehustamisesta, hilloamisesta tai valkopyykin pesemisestä ja mankeloinnista.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Länsikeskuksen alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Teräsrautelan kentältä
- Mälikkälässä, kuntoradan Y-risteyksessä
- Kunikojalla, Rentukkatu 9

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Helenan kuntopiiri

To klo 11–12, (ajalla 9.6.–20.6.) Teräsrautelan kenttä, Vanha Kuninkojantie 54.

Helenan kuntopiirissä harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä tehdään lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti kiertoarjoittelun muodossa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja loppuvenyttelyn. Tunti ei vaadi aikaisempaa lajiosaamista ja sopii kaiken kuntoisille. Osallistuminen: 5 € / 2,50 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 554 6218.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!


Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Vanhuskeskus 3, Liinahaka

Liinahaassa, Liinahaankatu 17, voit osallistua erilaisiin **juhlasalin tapahtumiin**. Ajankohtaiset tiedotteet löytyvät ilmoitustaulultamme. Talossa on myös kanttiini ja lounasruokailu eläkeläishintaan. Perille pääsee linja-autolla (300–303).

Esimerkkejä kesän tapahtumista:

- **Toripäivät** 5.6. klo 12.30–15.30
- **Hartaudet** 6.6., 1.8., 15.8., 29.8., 12.9. ja 26.9. klo 10.30.
- **Yhteislaulua** ja **Duo Hupsakat** esiintyy 12.6. klo 13–14 (tanssimahdollisuus). 

Tervetuloa mukaan. Ohjelmaa on joka viikko.

Muutokset mahdollisia, tarkista tiedot käymällä talossa.

Maarian seurakunta, diakoniatyö



Vanhasta uutta – eläkeläisten **muistelu- ja keskusteluryhmä**

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Kerran kuussa torstaisin klo 13. Syyskausi alkaa 12.9.2019

Kanttorin laulajaiset, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Kerran kuussa torstaisin klo 13. Syyskausi alkaa 29.8.2019.

Kanttori Tero Niemi laulattaa.

Hepokullan tuolijumppa, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Joka tiistai klo 12.30. Tuolijumpan ohjaajana liikunnanohjaaja Tuula Välimäki.

Hartaus ja kahvit parillisilla viikoilla. Syyskausi alkaa 3.9.2019

Hepokullan Sukkaset-ryhmä, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23.

Joka toinen maanantai klo 13, parittomat viikot. Syyskausi alkaa 9.9.2019.

Tied. Raunistulan diakoniatuimisto ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7452 tai 040 341 7451.

DIKARE-toiminta

**Auran
Setlementti**

Maksuttomia kerhoja ja toimintaa senioreille (60+).

HEPOKULTA:

- **Pihaparlamentti** (12.6.–14.8.) Keskiviikkoisin klo 13.30–15.30
Varkkavuorenkatu 38:n pihalla, huonolla säällä huvimajassa.
Keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen.
Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

NÄTTINUMMI:

- **Petankki** (11.6.–13.8.) Tiistaisin klo 10–11.30
pelataan Martanpolun varrella olevalla lentopallokentällä.
- **Pihaparlamentti** (13.6.–15.8.) Torstaisin klo 14–16
Nättinummen uimahallin takana, Kreetankatu 4, huonolla säällä uimahallin
takkahuoneessa. Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista,
lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

Lisätietoja: Minna, p. 050 316 7707, Elmeri, p. 050 316 7712.

SPR Turun osasto

Punainen Risti
Turun osasto

SPR Turun osaston **terveyspiste** kerran kuukaudessa kierrätystavaratalo Kontissa, Satakunnantie 105. Esim. bussit 2, 2A, 2B, 2C, 6, 60 ja 7. Syyskausi alkaa torstaina 12.9. klo 15–17. Terveyspisteessä henkilökohtaista neuvontaa ja tukea terveyden ja hyvinvoinnin asioissa sekä verenpaineen ja kehonkoostumuksen mittausta.

Hyödynnä kauniit kesäilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Hirvensalo–Kaks Kerran alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Hirvensalossa, Moikoisissa, ulkoilureitin varrella Pajutien päässä
- Hirvensalossa Wäinö Aaltosen koululta lähtevällä kuntosadalla
- Satavassa Ekvallan uimarannalla

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kaupunkiympäristöön eri puolilla Turku. Monin paikoin polut yhtyvät muihin ulkoilureitteihin ja kytkevät niitä toisiinsa. Paavonpolkujen kulkureitit on osoitettu maastossa puihin ja kiviin maalatuilla sinisillä juoksija-merkinnöillä ja pyöreillä merkeillä. Lisäksi reittien sähköisille kartoille on merkattu luontoon, liikuntaan tai alueeseen liittyviä rasteja.

Lisätietoja reittien sisällöistä ja sijainneista: turku.fi/paavonpolut.

Ekvallan uimaranta, Kaks Kerrantie 618

Esteetön uimaranta, jossa pukusuoja, WC, suihku, kioski, lasten leikkivälineitä, pelikenttä ja puistokuntosalilaitteet.

Brinkhallin uimaranta, Brinkhallintie 387

Uimarannalla pukusuoja ja wc.

Aivoliitto



Vesiliikunta-ryhmä

Tiistaisin klo 11.45–12.30, Erytisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku
Fysioterapeutin ohjaama vesitreeni 32 asteisessa vedessä sopii itsenäisesti käveleville henkilöille, jotka haluavat tukea toiminta- ja liikkumiskykyään voima- ja tasapainoharjoittelun avulla. Kaikki tilat rakennuksessa ovat esteettömät. Altaaseen pääsee luiskaa pitkin. Ryhmässä liikutaan 45 minuuttia musiikin tahtiin. Hinta 70 €/10 kertaa. Ilmoittautuminen ryhmään: tove.simolin@aivoliitto.fi tai p. 050 453 3303.
Ryhmä alkaa 3.9.2019.

Sovellettu vesijuoksu – uusi ryhmä!

Perjantaisin klo 10.45–11.30, Erytisosaamiskeskus Suvituuli, Suvilinnantie 2, Turku
Kovan kysynnän vuoksi käynnistämme toisen sovelletun vesijuoksuryhmän! Fysioterapeutin ohjaama vesijuoksu 32-asteisessa vedessä, 45 min harjoittelu on musiikillinen ja sisältää juoksu- ja kävelyjaksoja. Sopii itsenäisesti kävelevälle tai henkilölle, jolla on tasapainovaikeuksia. Kaikki tilat ovat esteettömiä. Harjoittelussa jalat pohjakosketuksessa. Ilmoittautuminen vesijuoksuun: Johanna DiNardi, p. 050 573 0867, johanna.dinardi@aivoliitto.fi

Hirvensalon kirjasto

Syvälahden monitoimitalo, Vanha Kaksikerrantie 8

p. 02 2620 768

Omatoimiset aukioloajat ma–su 7–21, palveluajat ma ja ke 13–19, ti, to, pe 10–16, käytössä ainoastaan omatoimisesti 1.–28.7.

Yleiset ilmoitukset



Ikäihmisten palvelutori sekä asiakas- ja palveluohjausnumero



Ikäihmisten palvelutorilla saa **ohjaus- ja neuvontapalvelua**. Henkilökunta auttaa löytämään yksilöllisiä, omatoimisuutta ja kotona selviytymistä tukevia sekä elämän eri tilanteisiin sopivia ratkaisuja niin julkisten, yksityisten kuin kolmannen sektorin palveluista.

Palvelutori Poiju (Humalistonkatu 7 b ,20100 Turku) on avoinna arkisin klo 9–15. Poijun kesäsulku 17.6.2019–28.7.2019. Tämän lisäksi ohjausta saa puhelimitse. Huomioithan, että **senioripuhelimen puhelinnumero on muuttunut 6.5.2019 alkaen**. Käytössä on nyt maakunnallinen ikäihmisten ohjaus- ja neuvontapuhelin.

- **Varsinais-Suomen iäkkäiden asiakas- ja palveluohjausnumero**, arkisin klo 9–15, p. 02 262 6164
- **Telefonnummer för kund- och servicehandledning för äldre personer i Egentliga Finland**, vardagar kl. 9–12, tel. 02 262 6174

Informationscentret Luckan i Åbo



Auragatan 1 B, 20100 Åbo (egen ingång från gatan)

02 233 1986, abo@luckan.fi

www.luckan.fi/abo, www.facebook.com/luckanabo

Öppet:

måndag–tisdag kl. 12–17

onsdag kl. 12–19 (juni–augusti dock endast kl. 12–17)

torsdag–fredag kl. 12–16

Det finlandssvenska informationscentret Luckan i Åbo erbjuder information och material om det svenska Åbo och Åboland för alla som är intresserade av svenskspråkig service och verksamhet. Hos oss kan du få information om vardagen på svenska (hobbyn, kurser, kultur, tjänster...), hämta broschyrer, tidtabeller och kartor, läsa finlandssvenska dagstidningar och tidskrifter, få tips och råd som nyinflyttad, delta i våra verksamhetsgrupper och rådgivningstillfällen (t.ex. avgiftsfri juridisk rådgivning), utnyttja vår bokbytarhylla och använda vårt trådlösa nät.

Kuulolähipalvelu



Kuulolähipalvelu perustuu vapaaehtoistoimintaan ja vertaistukeen. Se on **kuulokojeiden ja apuvälineiden käytön neuvontaa ja ohjausta**. Toimintaa ylläpitävät yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset. Päämääränä on ehkäistä erityisesti seniori-ikäisten huonokuuloisten syrjäytymistä ja tukea heidän suoriutumistaan jokapäiväisessä elämässä. Tavoitteena on, että asiakas saa tarvittaessa kuulonkuntoutuksen palveluja kotinsa läheltä ja myös tietoa kuuloon ja kuulonhuollonpalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Lain mukaan kuulon kuntoutuspalvelujen järjestämismvastuu kuuluu kunnille. Kuulolähipalvelu täydentää näitä palveluja.

Lähipalveluvastaanotoilla saa opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä, apua korvakappaleen pesussa, letkun ja suodattimen vaihdossa sekä paristojen tarkistamisessa, neuvoja kuuloon ja kuulonhuoltoon liittyvissä kysymyksissä sekä ohjausta muihin kuulonhuollon palveluihin.

Kuulolähipalvelu on maksutonta kaikille huonokuuloisille ja heidän läheisilleen eikä se edellytä kuuloyhdistyksen jäsenyyttä. **Kuulolähipalvelua saatavilla turussa esimerkiksi seuraavissa paikoissa.** Meidät tavoittaa ajoittain myös Liikkuvan resurssikeskuksen matkasta.

Esimerkkejä kesän Kuulolähipalvelupaikoista:

- 10.6. klo 15–16 Omaishoitokeskus, paikalla myös paristomyynti (Vanha Hämeentie 105)
- 14.6. klo 10–13 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, paikalla myös paristomyynti (Karviaiskatu 7)
- 17.6. Liikkuvan resurssikeskuksen retkeilyautossa Kuulolähipalvelu. Paikalla myös Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijät (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n geronomi sekä Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja).
 - klo 9–11 Runosmäen terveysaseman parkkipaikka
 - klo 13–15 Prisma Länsikeskuksen parkkipaikka
- 3.7. klo 15–16 Simpukassa, Kauppiaskatu 21 A 1, paristomyynti, ei Kuulolähipalvelua.
- 10.8. kuuloauto Paattisilla, lisätietoa esitteen sivulta x.

TULE-tietokeskus



Olemme avoinna ma, ti & to klo 10–15, ke klo 11–18

TULE-tietokeskus tarjoaa **maksutonta ohjausta ja neuvontaa** tuki- ja liikuntaelimistön (tule) hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

- Tietoa tule-terveyteen vaikuttavista tekijöistä
- Tietoa ennaltaehkäisyn ja itsehoidon merkityksestä
- Ohjausta luotettavan tiedon pariin
- Materiaalia kotiin vietäväksi
- Teemapäiviä
- Tietoa kumppanuusyhdistysten toiminnasta
- Tietoa hyvinvointipalveluista

Lisätietoa toiminnasta saat keskuksestamme tai osoitteesta www.tule.fi.

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, 20100 Turku
p. 044 744 7085
toimisto@tule.fi

Ei ajanvarausta, ei lääkärin lähetettä, maksutonta!



Liikkuva resurssikeskus

Tervetuloa keskustelemaan erilaisista **tukipalveluista, menovinkeistä, vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista** tai **mieltä askarruttavista asioista**. Neuvontaa ja ohjausta tarjoavat sekä Turun kaupungin että eri järjestöjen työntekijät. Liikumme ympäri Turkuja jalkaisin sekä mm. retkeilyautolla, jonka tunnistat Liikkuvan resurssikeskuksen kuvituksesta.

Samalla kerätään **ideoita alueellisista kertaluonteisista välittämisen keikoista**. Turun Siskot ja Simot valitsevat tulleista ideoista seuraavat toteutettavat tempaukset, joihin kaikki ovat tervetulleita!

Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijän ja Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaajan löydät mm. täältä ja menossa mukana seuraavat asiantuntijat:

Ma 17.6.

Kuulolähipalvelu! Turun Kuuloyhdistys ry:n vapaaehtoistyöntekijältä saat opastusta kuulokojeen käytöstä ja sen huoltamisesta sekä neuvoja kuuloon ja kuulon huoltamiseen liittyvissä kysymyksissä.

klo 9–11 Runosmäen terveysaseman parkkipaikka, Signalistinkatu 2

klo 13–15 Prisma Länsikeskus, parkkipaikka, Viilarinkatu 3

Ti 18.6.

Askarruttaako muistiasiat? Tule puhumaan niistä Varsinais-Suomen Muistiluotsin muistineuvojan kanssa.

klo 9–11 Kirkkotien terveysaseman aula, Kirkkotie 13

klo 13–15 K-market Ilpoinen, parkkipaikka, Lauklähteenkatu 10

Ke 19.6.

Tietoa Senioripysäkki-toiminnasta. Syksyllä on alkamassa uusia ryhmiä yli 60-vuotiaana eronneille, ryhmätoimintaa myös kaltoinkohtelua kokeneille. Paikalla Turun Kaupunkilähetys ry:n työntekijä.

klo 9–11 Mäntymäen terveysaseman 1. toimintayksikkö, aula, Luolavuorentie 2

klo 13–15 S-market Halinen, parkkipaikka, Gregorius IX:n tie 8

To 20.6.

Menossa mukana **mielenterveysomaisten asioihin perehtynyt ammattilainen** Omaistyöntekijä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:stä.

klo 9–11 K-Market Perno, kaupan edusta, Hyrköistentie 26–28

klo 13–15 K-market Suikkila, parkkipaikka, Konstanzankatu 4

Liikkuva resurssikeskus on myös mukana ennaltaehkäisemässä yksinäisyyttä. Pysäkiltä saat tietoa **Ystäväpiiri-toiminnasta**, erilaista matalankynnyksen **kerhoista** ja **vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista**. Tämän teeman mukaiset pysäkit yhteistyössä eri tahojen kanssa elokuussa! Lisätietoja alla olevasta ilmoituksesta.

Bongaa liikkuvan resurssikeskuksen retkeilyauto ajalla 12.–20.8. Tule saman tien moikkaamaan meitä ja anna yhteystietosi. Jos olemme liikenteessä, voit soittaa meille havaintosi torstaina 22.8. klo 10–14 välisenä aikana numeroon 045 7750 0068. Arvomme palkinnon kaikkien auton bongaaajien kesken! Otamme yhteyttä voittajaan henkilökohtaisesti.



KOTIKUNNAS



TURKU



Menovinkkejä arjen iloksi ja yksinäisyyden lieventämiseksi

Etsitään yhdessä juuri sinua kiinnostavaa toimintaa ja tekemistä. Kerromme myös **vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista**, **Ystäväpiiri-toiminnasta** ym. Paikalla **järjestöjen työntekijöitä** sekä **Turun kaupungin ikääntyvien palveluohjaaja**.

Tervetuloa tapaamaan meitä Liikkuvan resurssikeskuksen retkeilyauton luokse:

Ma 12.8. klo 9.30–11 Jäkärän aukio

Paikalla mm. Varsinais-Suomen **mielenterveysomaiset –FinFami ry:n työntekijä**.

Ti 13.8. klo 9.30–11 Uittamon K-kaupan pihalla

Paikalla mm. **Ystäväpiiri-ohjaaja** sekä Turun Kaupunkilähetys ry:n Senioripysäkin työntekijä.

Pe 16.8. klo 9.30–11 Lausteen Kirjurinaukio

Paikalla mm. **Turun Seudun Omaishoitajat ry:n työntekijä**.

Sinua saattaa kiinnostaa myös Studia Generalia 20.8. klo 12 (lisätietoja esitteen sivulta 10). Luennon jälkeen kirjaston aulassa on useita tahoja esittelemässä toimintaansa.

Järj. Nice-verkosto yhteistyössä Turun kaupungin pääkirjaston sekä Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan kanssa.

Kävelytreffit



Kävelytreffeillä Hali-Koira johdattaa kävelijät tutustumaan mm. erilaisiin kulttuurikohteisiin.

Voit osallistua joka kerta tai vain silloin, kun sinulle itsellesi sopii. Ei vaadi ilmoittautumista, mutta mahdollisten ryhmien tulosta toivomme etukäteen yhteydenottoa. Tervetuloa kävelyille! HUOM! Ethän ota lenkille omaa koiraasi mukaan! Hali-Koiralla on erikseen lupa vieraila kyseisissä kävelylenkkikohteissa.

21.8. keskiviikkona klo 13 tutustutaan **Turun Yliopiston kasvitieteelliseen puutarhaan**. Kokoontuminen portilla, osoite Ruissalon puistotie 215, 20100 Turku. Bussit nro 8 lähtee Puutorilta. 📍

22.8. torstaina klo 13 tutustutaan **Parolan puistoon, Mustalampeen ja Metsäkirkkoon Kristiina Helsstenin johdolla**. Kokoontuminen Runosmäen lämmön edessä, osoite Munterinkatu 8, 20360 Turku. Bussi nro 18 (lähin pysäkki 985 Munterinkatu) n. 2 km. 📍

28.8. keskiviikkona klo 13 vierailaan **Tuorlan Planetaariossa**. Kokoontuminen Tuorlan majatalon edessä, osoite Tuorlantie 1 E, 21500 Kaarina. Bussit nro 702 & 704 (lähin pysäkki 6149 Tuorla).

29.8. torstaina klo 13 tutustutaan **Uittamon puistoon**. Kokoontuminen Uittamon Paviljongin parkkipaikalla. Osoite Rykmentintie 29, 20880 Turku. Bussi nro 9 (lähin pysäkki 949 Uittamonpuisto) n. 2 km.

4.9. keskiviikkona klo 13 tutustutaan **Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkkoon**. Kokoontuminen Kotikunnaan pihalla, osoite Luolavuorentie 4, 20810 Turku. Bussi nro 18 (lähin pysäkki 1722 Vähäheikkiläntie) n. 1 km.

5.9. torstaina klo 13 vierailaan **kiertotalouden vierailukeskuksessa**. Kokoontuminen vierailukeskuksen pihalla, osoite Kuormakatu 17. Bussit nro 15 & 14 (lähin pysäkki 658 Liekakatu).

11.9. keskiviikkona klo 13 tutustutaan **Uittamon puistoon**. Kokoontuminen Uittamon paviljongin parkkipaikalla. Osoite Rykmentintie 29, 20880 Turku. Bussi nro 9 kulkee (lähin pysäkki 949 Uittamonpuisto) 2 km.

12.9. torstaina klo 13 tutustutaan **Turun Yliopiston kasvitieteelliseen puutarhaan**. Kokoontuminen portilla, osoite Ruissalon puistotie 215, 20100 Turku. Bussit nro 8 lähtee Puutorilta.

18.9. keskiviikkona klo 13 vierailaan **kiertotalouden vierailukeskuksessa**. Kokoontuminen vierailukeskuksen pihalla, osoite Kuormakatu 17. Bussit nro 15 & 14 (lähin pysäkki 658 Liekakatu).

19.9. torstaina klo 13 tutustutaan **Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen kirkkoon**. Kokoontuminen Kotikunnaan pihalla, osoite Luolavuorentie 4, 20810 Turku. Bussi nro 18 (lähin pysäkki 1722 Vähäheikkiläntie) 1 km.

25.9. keskiviikkona klo 13 tutustutaan **Parolan puistoon, Mustalampeen ja metsäkirkkoon** Kristiina Helsstenin johdolla. Kokoontuminen Runosmäen lämmön edessä, osoite Munterinkatu 8, 20360 Turku. Bussi nro 18 (lähin pysäkki 985 Munterinkatu) 2 km.

26.9. torstaina klo 13 vieraillaan **Tuorlan Planetaariossa**.

Kokoontuminen Tuorlan majatalon edessä, osoite Tuorlantie 1 E, 21500 Kaarina. Bussit nro 702 & 704 (lähin pysäkki 6149 Tuorla).

Lisätietoja kävelyistä:

p. 044 082 0213, projektikoordinaattori Helena

p. 050 344 2881, kävelytreffien ohjaaja Maarit



Ystäväpiiri



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Ystäväpiiri-ryhmä on suunniteltu sinulle, joka koet yksinäisyyttä joskus tai ehkäpä joka päivä. Ryhmän tavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittyminen sekä uusien ystävien löytäminen. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmä kokoontuu ohjatusti 12 kertaa, ja yhteen ryhmään otetaan mukaan korkeintaan 8 senioria.

Turussa on Vanhustyön keskusliiton kouluttamia Ystäväpiiri-ohjaajia useissa eri paikoissa. Turussa alkaa uusia Ystäväpiiri-ryhmiä syksyisin ja keväisin.

Ota rohkeasti yhteyttä Vanhustyön keskusliiton alueohjaaja Heidi Rytky-Yliseen ja kysy tarkempia tietoja: heidi.rytky-ylinen@vtml.fi tai p. 050 373 1057.

Lisätietoa: www.vtml.fi/fi/toimimme/ystavapiiri_ja_omahoitovalmennus_toiminta.

Iloa ja keskustelua kahvikupin äärellä – järjestä SIPPE-hyvinvointikutsut!



KOTIKUNNAS

Kun kutsut seuraavan kerran ystäväsi tai naapurisi kylään, **järjestä vieraillesi iloinen yllätys ja pyydä paikalle vapaaehtoinen, koulutettu SIPPE-esittelijä**. Kahvittelun lomassa hän alustaa ja johdattelee keskustelua ikäihmisen hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina mm. liikunta, uni ja lepo, musiikki ja luonto.



Esittelijän kutsumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa, esim. kerhotilassa. Keskustelu sujuu luontevasti, kun paikalla on korkeintaan kymmenen ihmistä. Kutsut kestävät tunnin verran.

Kysy lisää ja varaa Sippe-kutsut:

Anni Suvitie, p. 044 756 8053, anni.suvitie@kotikunnas.fi

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Kotikunnas

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus



Käyntiosoite: Blomberginaukio 4, 20720 Turku.
Asiakaspalvelu sijaitsee Kupittaaan jalkapallostadionin
päädyssä katutasossa, 1. krs, p. 02 262 3232

Välinevuokrausta Liikuntapalvelukeskuksesta, Blomberginaukio 4

Voit vuokrata mm. bocciapallot, frisbeegolfkiekkoja, kävelysauvoja tai muita pienvälineitä. Lisäksi vuokrattavissa soveltavan liikunnan polkupyöriä, joilla heikompiointimintakykyinenkin pääsee nauttimaan vauhdin hurmasta.

Lisätietoja: turku.fi/valinevuokraus tai p. 050 554 6217.

Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – edullisesti!

Edullinen Senioriranneke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Ranneke on voimassa kuusi kuukautta kerrallaan. Hinta: 40 € / 6kk + 8 € rannekemaksu.

MYyntipaikat

(varmistathan myyntipaikkojen kesäaukiolon ennen rannekkeen hakemista)

- Liikuntapalvelukeskus, asiakaspalvelu 1. krs., Blomberginaukio 4, p. 02 262 3232
- Impivaaran uimahalli, uimahallinpolku 4, p. 02 262 3588
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2, p. 044 907 2702
- Yhteispalvelupiste Monitori, Skanssin kauppakeskus, 2.krs, p. 040 160 4556
- Wäinö Aaltosen museo, Itäinen rantakatu 38, p. 02 262 0850
- Samppalinnan maauimala, Volter Kilven katu 2, p. 02 262 3591

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 5546 224

Saattajakortti

Saattajakortti helpottaa avustajaa tarvitsevan kuntalaisen harrastuksiin pääsyä. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikaissairas tai vammaisen asiakas voi ottaa avustajan maksutta mukaan tietyille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin.

KÄYTTÖKOhteet Turussa Esimerkiksi:

- Turun kaupungin ylläpitämät uimahallit ja kuntosalit
- Turun taidemuseo
- Tehdasteatteri Manila
- Turun nuori teatteri
- Aurinkobaletti
- Tanssiteatteri ERI
- FC Interin ja FC TPS:n kotipelit
- HC TPS:n kotipelit
- Ruisrock

Lisätietoa ja hakulomakkeet: turku.fi/saattajakortti tai p. 050 554 6222.

Tervetuloa Turun seudun joukkoliikenne Fölin matkustajaksi. Kätevimmin matkustat käyttämällä alennushintaista matkakorttia. Föli-alueella asuvat 65 vuotta täyttäneet matkustavat edullisempaan hintaan.

Kausikortti 36 €/kk

Arvokorttimatkat 1,70 € *, sisältää 2 h vaihto-oikeuden

Matkakortin voi ostaa Fölin palveluimistosta (Aurakatu 5)

ja muista palvelupisteistä. Korttipohja maksaa 5 €.

- Päivätaksan aikaan ma-pe klo 9.00–12.59 arvokorttimatkan hinta on 1,45 € ja yötaksan aikaan 2,70 €.

Kertalippu vai bussikortti?

- KERTALIPPU maksaa päivällä 3 € ja öisin 4 €. Yötaksa on voimassa klo 23–04. Kertalipun voi ostaa käteisellä kuljettajalta.
- ARVOKORTTI on paras vaihtoehto, jos käytät bussia satunnaisesti. Arvokortilla matkan hinta riippuu vuorokaudenajasta.
- KAUSIKORTTI on paras vaihtoehto, jos käytät bussia lähes päivittäin. Kortti on voimassa 30 päivää ja kausi alkaa kulua, kun käytät korttia ensimmäisen kerran.

Matkakorttia näytetään bussin etuosassa olevalle keltaiselle lukijalaitteelle. Kuljettajalta voi aina kysyä neuvoa.

Esteettä matkaan!

Lähes kaikki Fölin bussit ovat matalalattiaisia. Etu- ja keskioiven välisellä alueella ei ole askelmaa, mikä helpottaa bussiin nousemista ja sen sisällä liikkumista. Turun kaupungin alueella liikennöi palvelulinjoja, jotka ovat kokonaan matalalattiaisia, leveäovisia ja niissä on väljät sisätilat. Palvelulinjojen bussit voivat pysähtyä myös varsinaisten pysäkkialueiden ulkopuolella.

Rollaattorilla maksutta päivisin

Fölin busseissa on käynnissä maksuttomia rollaattorimatkoja koskeva **kokeilu** syyskuuhun 2019 saakka. Rollaattoria käyttäville matkustajille bussimatkat ovat maksuttomia päivä-taksan aikaan eli ma-pe klo 9.00–12.59. Ilmainen matkustusaika määrittyy bussin saapumisajankohdan mukaan eikä aikataulun mukaisen lähtöajan tai pysäkkiaikataulun mukaan. Matkustajan mahtumista kyytiin ei voida taata, mikäli bussi sattuu olemaan matkustushetkellä täynnä.

Fingerroosin säätiö Löytävä Vanhustyö



Löytävässä vanhustyössä kohtaamme arjessa haasteita omaavia, **palveluiden ulkopuolella olevia turkulaisia ikääntyneitä**. Työtä tehdään esimerkiksi yksinäisten, masentuneiden, pelokkaiden sekä päihdeongelmiin ajautuneiden ikääntyneiden ja heidän läheistensä parissa. Kotikäyntien avulla löytävät työntekijät kartoittavat tilannetta ikääntyneen arjessa ja ohjaavat ikääntyneen tarvittavien palveluiden piiriin. Löytävää vanhustyötä tehdään ammatillisesti. Mikäli olet huolissasi omasta, tai lähimmäisesi tilanteesta, ota rohkeasti yhteyttä meihin.

Pilkeporukat ovat yli 60-vuotiaille päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille suunnattua toimintaa. Pilke-toiminta toteutetaan yhteistyössä Turun kaupungin kotihoidon ja Fingerroosin säätiön kanssa. Lisätietoa Pilke-toiminnasta saa löytävä työntekijöiltä.

Löytävät jalkautuvat tarvittaessa mm. Me-talolle, palvelu- ja ostoskeskus Höveliin, Hyrköistentie 26.

Löytävän vanhustyön toimipiste

Brahenkatu 7, 20100 Turku www.fingerroos.net/loytava

Löytävä työntekijät:

Saija Rahunen, p. 044 975 16 10, saija.rahunen@fingerroos.net

Annikka Salonen, p. 044 975 1757, annikka.salonen@fingerroos.net (myös ruotsi))

Marja Kannisto, p. 044 975 1750, marja.kannisto@fingerroos.net

Omakirjasto

Omakirjasto tarjoaa kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin niille turkulaisille, joilla on vaikeuksia päästä palveluiden ääreen.

Kirjakassipalvelu

Pakkaamme kerran kuussa kassiin asiakkaan toivomia kirjoja, äänikirjoja, lehtiä, musiikkia ja elokuvia. Kassin voi noutaa kirjastosta, tai se voidaan toimittaa kotiin.

Omakirjasto verkossa

Omakirjaston kautta voi muun muassa kuunnella äänikirjoja, lukea e-kirjoja ja nauttia konserteista. Alkuopastus kuuluu Omakirjasto-palveluun, ja se voi tapahtua asiakkaan kotona. Helppokäyttöisiä verkkopalveluita voi käyttää tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Mukaan saa selkeät käyttöohjeet.

Palvelut ovat maksuttomia.



Turun kaupunginkirjasto
omakirjasto@turku.fi
p. 040 183 3984

Vapaaehtoistoiminta



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.

Avustajakeskus

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

Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkäriin, teatteriin tai harrastukseen. Avustajapyyntö tulee tehdä **vähintään 3 arkipäivää etukäteen**. Asiakas maksaa avustajalle 7 euron kulukorvauksen (uinti-käynneistä 9 euroa). Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia mm. näkö-, liikunta-, kehitysvammaisille sekä muisti-asiakkaille ikään katsomatta.

Saattajatoiminta ja kulttuuriystävät

SPR Turun osasto, terveys- ja hyvinvointitoiminta, Kauppiaskatu 12 A, 20100 Turku

Saattajatoiminta

Kertaluonteinen, maksuton saattaja-apu esim. lääkäriin, laboratorioon tai kauppaan. Varaukset arkisin klo 10–14 vähintään kolme arkipäivää aikaisemmin, p. 046 920 4142. Saattajavälitys on kesätauolla 17.6.–11.8.2019.

Kulttuuriystävät

Tarvitsetko seuraa ja turvaa esim. esitteessä oleviin tapahtumiin? Turussa ja Kaarinassa toimiva Kulttuuriystävä-palvelu välittää ikäihmisille seuraksi ja turvaksi koulutettuja vapaaehtoisia! Kulttuuriystävän kanssa liikkuessasi maksat useissa kohteissa vain oman sisäänpääsymaksusi sekä yhteiset matkakulunne kotisi ja retkikohteen välillä. Yhteistyökohteita ovat mm. Aurinkobaletti, Turun Kaupunginteatteri, Turun Filharmonisen orkesterin ja Turun konservatorion kamarikuoron konsertit, Wäinö Aaltosen museo, Key Ensemblen konsertit, Forum Marinum, Kaarina-Teatteri, Tanssiteatteri ERI, Kuralan Kylämäki, Turun taidemuseo, Turun Taideakatemia esittävä taide, Aboa Vetus & Ars Nova, Luostarimäen museo, Teatteri Akseli sekä FC Interin jalkapallo-ottelut Veikkausliigassa. Kulttuuriystävä voi tulla turvaksi myös ilmaisiin kohteisiin. Kulttuuriystäviä voit kysellä numerosta 046 920 4142 arkisin klo 10–14. Myös kulttuuriystävät ovat kesälomalla 17.6.–11.8.2019.

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Kaveria ulkoiluun tai juttuseuraa kotiin?

Tässä kerrotaan mistä voit kysyä ns. toistuvan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Hän ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoitoon liittyviä töitä. Vapaaehtoisen ystäväkäynti ei korvaa kotihoidon 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.

Avustajakeskus

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

Säännölliset tapaamiset voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä. Asiakas maksaa avustajalle 7 euron kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 euroa). Avustajakeskus kouluttaa ja välittää **VAPAAEHTOISIA AVUSTAJIA** liikunta-, näkö-, ja kehitysvammaisille 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 tai Anita Elfving, p. 040 183 2966

Ystävätoiminta

SPR Turun osasto, terveys- ja hyvinvointitoiminta, Kauppiaskatu 12 A, 20100 Turku

Ystävätoiminta

Vapaaehtoinen vierailee asiakkaan luona noin pari kertaa kuukaudessa yhteisen sopimuksenne mukaan. Voitte jutella, ulkoilla, käydä kaupungilla yms. Toiminta on maksutonta. Vapaaehtoisystävistä on valitettavasti kova pula. Tiedustelut p. 046 920 4142 arkisin klo 10-14, kesätauko 17.6.-11.8.2019.

Turun Seudun Vanhustuki ry, tukiystävätoiminta

Lounatuulet Yhteisötalo, Läntinen Pitkäkatu 33 (2. krs), 20100 Turku
p. 045 613 8839, tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi

Olet yli 70-vuotias ja asut yksin. Kaipaatko ystävää?

Kysy ystävää numerosta 045 613 8839.

Väitämme vapaaehtoisia tuki- ja puhelinystäviä sekä kesäksi ulkoiluystäviä yksinäisten kotona yksin asuvien yli 70-vuotiaiden vanhusten arjen iloksi.

- **Tukiystävä** käy sopimuksen mukaan vanhuksen luona 2 kertaa kuukaudessa. Ystävän kanssa voi vaan rupatella tai halutessanne voitte ulkoilla, käydä asioilla tai vaikka erilaisissa tilaisuuksissa.
- **Puhelinystävä** soittaa sovitusti 2–4 kertaa kuukaudessa. Ystävän kanssa saa jakaa kuulumiset ja vaihtaa ajatuksia. Puhelun kesto on enintään 30 minuuttia.
- **Ulkoiluystäviä** kävely-/ulkoiluseuraksi kesä-elokuun ajaksi. Ulkoiluystävää voi kysyä toukokuusta alkaen.

Toimimme STEA:n tuella ja palvelumme on asiakkaille maksutonta. Toiminta on yksin asuville, joilla ei ole ammatillisen avun tarvetta (esim. muisti-, päihde- tai mielenterveysyistä).

Vapaaehtoinen ystävätoiminta yksin asuville

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä
Diakoniakeskus, Puutarhakatu 22, 20100 Turku

VAPAAEHTOINEN LÄHIMMÄINEN vierailee 2–4 kertaa kuukaudessa saman henkilön luona, noin 1–1,5 tuntia kerrallaan. Yhdessä voitte ulkoilla, käydä kaupungilla tai vaikka kirkossa. Mikäli liikuntakyky tai sää estää kotoa lähtemisen, voit keittää vaikka kahvit ja jutustella vapaaehtoisen kanssa. Sinulle ei tule käynneistä kustannuksia. Tiedustelut: vanhustyön toiminnanohjaaja Riitta Räsänen, p. 040 341 7751 tai riitta.rasanen@evl.fi. Ystävätoiminta lomalla 1.7.–16.8.

Senioripysäkki

Turun Kaupunkilähetys ry

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista ja tavoitteellista tukea 60+ -vuotiaille vaikeissa **elämänmuutostilanteissa**.

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

Turun Seudun Omaishoitajat Ry

Turun Seudun Omaishoitokeskus, Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku.

Tuemme erityisesti **omaishoitajia ja läheisistään huolehtivia**. Meidän kauttamme omaishoitaja voi saada henkilökohtaista tukea jaksamiseensa. Omaishoitoperheiden tukihenkilöt käyvät omaishoitoperheen kotona noin pari kertaa kuukaudessa esim. juttelemassa, ulkoilemassa ja puuhailemassa yhdessä. Vapaaehtoisemme ovat valmennettuja ja luotettavia.

Ota yhteyttä: Jaana Tiihonen p. 040 561 4009 jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.fi.

Tutustuthan myös
Ystäväpiiri-toimintaan!

Lisätietoa esitteen sivulla 53.

Tutustu myös elokuussa oleviin
**Menovinkkejä arjen iloksi
ja yksinäisyyden lieventämiseksi
-neuvontapysäkkeihin!**

Lisätietoa esitteen sivulla 51.

Oletko kiinnostunut toimimaan VAPAAEHTOISENA?

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä joko säännöllisesti tai silloin tällöin. Mahdollisuuksia on monia ns. naapuriapua unohtamatta. Tässä esimerkkejä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista Turussa.

Avustajakeskus

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
Alueohjaajat: Satu Heinonen p. 041 445 9392
Susanne Pohjola p. 0400 239 806

Meillä on tarjolla **monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!** Voit toimia **sattunnaisesti tai säännöllisesti** eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä, säännöllisenä apuna ulkoilussa, yleisavustajana erilaisissa tapahtumissa tai harrasteryhmissä. Asiakas maksaa avustajalle 7 €:n kulukorvauksen (uinneissa 9 €).

Vapaaehtoisena avustajana sinä **saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistäytymis-tilaisuuksiimme.** Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Turun Kylätalo

Turun Kylätalo on kaikille avoin, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joka tarjoaa mahdollisuuden tehdä **monipuolista vapaaehtoistoimintaa esim. kahvilassa, myymälässä, toimistotehtävissä jne.** Työnkuva ja -aika sovittavissa tilanteen mukaan. Ota yhteyttä tai tule käymään, niin jutellaan lisää.

Turun Kylätalo ry

Martissa Aurajoen varrella: Itäinen Rantakatu 54
p. 045 234 3823, turunkylatalo@gmail.com
kylataloturku.wordpress.com

Yks puutarha ry

p. 045 234 3823, info.ykspuutarha@gmail.com
ykspuutarha.wordpress.com

Innosta, opi ja saa iloa – tule SIPPE-vapaaehtoiseksi!

Kuka vain voi tilata pienelle porukalle **SIPPE-hyvinvointikutsut** kotiinsa tai muuhun mukavaan paikkaan. SIPPE-vapaaehtoisen tehtävä on viritellä keskustelua ja innostaa aiheeseen. Kutsujen teemoja ovat liikunta, ravitseminen, sosiaalisuus, uni ja lepo, luonto, musiikki, muistelu, kirjallisuus, matkailu ja valokuvat. Teemoista saat valita mieleisesi! Tarjoamme sinulle koulutuksen ja materiaalin hyvinvointikutsujen pitämiseen. Päätet mukaan mukavaan porukkaan ja voit toimia vapaaehtoisena omien aikataulujesi mukaan!

Kysy rohkeasti lisää:

Anni Suvitie, p. 044 756 8053, anni.suvitie@kotikunnas.fi
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Kotikunnas

Sippe-toiminta on mukana ELÄMÄNOTE-ohjelmassa.

Järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan messut

Tervetuloa tutustumaan vapaaehtoistoiminnan monipuolisiin mahdollisuuksiin!

Torstaina 12.9. klo 11–17 Forum Kortteli

Turun seudun valikkoryhmän toimijat esittelevät toimintaansa, näytteilleasettajia on lukuisia! Ohjelmaa on myös Turun kaupunginkirjaston pääkirjastossa, seuraa ilmoittelua.

Järj. Turun seudun valikkoryhmä
facebook.com/TurunSeudunValikko

SRP etsii vapaaehtoisia

Punainen Risti kaipaa uusia vapaaehtoisia ympäri kaupunkia mm. **ystäviksi, saattajiksi** ja **vanhainkotiulkoiluttajiksi**. Voit tulla mukaan myös vaikkapa monikuluttuuriin lounasryhmään tai kahvinkeittäjäksi.

Ota yhteyttä p. 046 920 4142, niin jutellaan mikä olisi juuri sinulle sopiva toimintamuoto! Ystäväkursseja järjestetään noin kolme kertaa kaudessa.

MLL:n vapaaehtoistoiminnan koulutuksia

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää jälleen syksyllä kaikille avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa www.olettärkeä.fi.

MLL:n lukumummi- ja lukuvaaritoiminnan koulutus

Koulutus antaa valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena lukumummina tai -vaarina. Vapaaehtoiset vierailevat noin kerran viikossa muutaman tunnin ajan alueensa alakoululla. Lukumummi tai -vaari lukee koululla kahdestaan kirjaa niiden lasten kanssa, jotka tarvitsevat lisätukea lukemiseen. Tapaamisen aluksi vaihdetaan kuulumisia, ja lukemisen jälkeen keskustellaan luetusta. Tarkoituksena on innostaa lapsia lukemaan yhteisten lukutuokioiden avulla sekä tarjota lapsille turvallisen aikuisen läsnäoloa ja huomiota.

Koulutus on ilmainen. Pyydämme toimintaan mukaan tulevilta suostumuksen rikostaustan selvittämiseen.

Aika: 26.9. klo 14–16

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Ilmoittautumiset: Tuomas Vuorela, tuomas.vuorela@mll.fi tai p. 044 761 8190.

MLL:n tukihenkilötoiminnan koulutus

Koulutus antaa valmiuden toimia MLL:n vapaaehtoisena tukihenkilönä lapselle, nuorelle tai lapsiperheelle. Koulutuksen jälkeen toimintaan mukaan haluaville järjestetään soveltuvuushaastattelut. Mukaan kaivataan hyväsydämissiä aikuisia, joilla on aikaa ja halua tukea lasta, nuorta tai lapsiperhettä yhteisen mielekkään tekemisen ja yhdessäolon avulla!

Koulutus on ilmainen ja koostuu neljästä koulutuskerrasta. Pyydämme toimintaan mukaan tulevilta suostumuksen rikostaustan selvittämiseen.

Aika: ti 10.9., to 12.9., ti 17.9. ja to 19.9. joka kerta klo 17.30–20.30.

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Ilmoittautumiset: Tuomas Vuorela, tuomas.vuorela@mll.fi tai p. 044 761 8190.

MLL:n ystäväksi maahanmuuttajaäidille -perehdytys

Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnan tarkoituksena on tukea maahan muuttaneiden naisten kotoutumista, kielen oppimista sekä tutustuttaa heitä suomalaiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin arkisen tekemisen kautta. Perehdytyskoulutuksessa vapaaehtoisten kanssa käydään läpi toiminnan periaatteita ja käytännön asioita.

Perehdytys on ilmainen.

Aika: 17.9. klo 17.30–20.30

Paikka: Perhetalo Heideken, Sepänkatu 3, Turku

Ilmoittautumiset: Heidi Karvonen, heidi.karvonen@mll.fi tai p. 044 535 5160.

DaisyLadies ry

Hyvinvointikeskus Muistola, Linnankatu 41, 20100 Turku
p. 050 555 8781 tai 050 326 5064, daisyladies.turku@gmail.com
Avoinna ma-pe klo 9-16.
Lisätietoja: www.daisyladies.fi

Haluaisitko tehdä vapaaehtoistyötä monikulttuurisessa yhdistyksessä?

Vapaaehtoistyö voi olla esimerkiksi:

- Suomen kielen ja yhteiskunnallisten asioiden opetusta
- Ompelu-, käsityö- ja askartelutuokioiden järjestämistä
- Ruuanlaittoa ja leipomista yhdessä naisten kanssa
- Liikunnallisten aktiviteettien järjestämistä

Myös uusia ideoita otamme mielellämme vastaan!

Jos kiinnostuit, ota meihin yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse tai nettisivujemme yhteydenottolomakkeen kautta. Kerro viestissäsi vähän itsestäsi ja minkä tyyppisessä vapaaehtoistyöstä olisit kiinnostunut. Toivotamme kaikki lämpimästi mukaan!

Senioripysäkki

Turun Kaupunkilähetys ry

- **tukihenkilötoiminta**
- **ryhmänohjaus**

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen. Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi? Vapaaehtoistoiminta on määräaikaista tukea vaikeassa elämänmuutostilanteessa olevalle 60+ -vuotiaalle. Tuki voi olla esim. keskustelua, yhdessä tekemistä tai liikkumista. Voit toimia myös 60+ -vuotiaiden ryhmässä vapaaehtoisena ryhmänohjaajaparina.

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

Uusien vapaaehtoisten peruskoulutuksia järjestetään säännöllisesti.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

Katja Tujunen, sp. katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 5289 103.

Turun Seudun Vanhustuki Ry

Lounatuulet Yhteisötalo, Läntinen Pitkäkatu 33, 2. krs, 20100 Turku
p. 044 536 7741 (ma-ke 9-12, to 12-15)
info@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi
Linja-autot: P3, 8, 20, 32 ja 42.

Tukiystävätoiminta

p. 045 613 8839, tukiystavatoiminta@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi

Haluatko vanhuksen ystäväksi? Ystävänä joko käyt vanhuksen luona tai soitat hänelle säännöllisesti. Osallistu Tukiystävätoiminnan maksuttomalle Ystävän peruskurssille (3h).

Kurssipäivät:

- ke 12.6. kello 13-16 Vanhustuen toimisto, Turku
- ke 21.8. kello 16.30-19.30 Vanhustuen toimisto, Turku
- ke 18.9. kello 16.30-19.30 Vanhustuen toimisto, Turku

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa puhelimitse 045 613 8839 tai nettilomakkeella www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/tukiystavatoiminta/. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista. Saat kurssilta todistuksen. Jos kurssipäivä ei sinulle sovi, soita, niin sovitaan perehdytyksestä.

Muu vapaaehtoistoiminta

p. 044 5367 741, info@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta vanhusten parissa? Haluaisitko tietää tarkemmin yhdistyksestämme? Osallistu infoon. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista. Infot kerran kuukaudessa (15.6. ja 12.9.) torstaina klo 13-14 Vanhustuen toimisto.

Lisää meistä myös ja toimintamahdollisuuksista nettisivuillamme: www.vanhustuki.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta/.

Turun kaupunki

Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi vanhusten asumispalveluihin. Vapaaehtoisena voit toimia eri puolilla Turkuä asukasystävänä, ulkoiluseurana, pelikaverina tai vaikkapa juttukaverina. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu mukaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja satu.koivunen@turku.fi ja p. 040 355 7419
Sähköinen ilmoittautuminen www.turku.fi/vanhustenasumispalvelut

Turun Seudun Omaishoitajat Ry

Turun Seudun Omaishoitokeskus, Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku

Omaishoitokeskuksessa voit käydä avustamassa **ikäntyneiden ja omaishoidettavien päivätoiminnassa** mm. seurustelemalla, avustamalla ruokailuissa ja ulkoilussa sekä viriketoiminnoissa (pelit, askartelu, musiikki, tuolijumppa, muistelu).

Halutessasi voit avustaa myös esim. **tapahtumien järjestelyissä**. Itsenäisestä vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet voivat myös toimia kauttamme **omaishoitajien tukihenkilöinä tai ryhmien vetäjinä**.

Tehtävistä ja ajankohdista sovittaessa otetaan huomioon vapaaehtoisen omat toiveet. Kaikki vapaaehtoisemme saavat tehtäviinsä tarvitsemansa perehdytyksen ja heille järjestetään virkistystä ja koulutusta.

Ota yhteyttä Helinä Hätönen, p. 040 681 5664 tai helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi, niin mietitään yhdessä vaihtoehtoja.

Pop up -vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia

Tässä Sinulle erilaisia mahdollisuuksia tehdä pop up -tyyppisesti yhden kerran hyvä teko.

MUISTOJEN MATKALAUKKU, nostalgiamatka vuosikymmenten taakse

Tässä loistava idea ilahduttaa ystäviä loppukesällä/alkusyksyllä. Kutsu ystävät koon luoksesi ja tilaa Kulttuuriystävä ja Muistojen matkalaukku paikalle. Muistojen Matkalaukku tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta! Matkalaukun sisältö herättää katselijoissa **muistoja ja kertomuksia omasta lapsuudesta ja nuoruudesta**. Vaikka laukun sisältö koostuukin museoesineistä, niihin saa koskea ja tavarat kiertävät kädestä käteen hypisteltävinä ja ihmeteltävinä, tuntu ja tuoksu tuovat mieleen muistumia menneisyydestä.

SPR:n Kulttuuriystävä tulee matkalaukun kanssa luoksenne. Liian pientä ryhmää ei olekaan, mutta mukavimmin juttu luistaa, kun väkeä ei ole liikaa (noin 15–20 henkilöä maksimi). Muistojen Matkalaukun esittely ei maksa mitään.

Varaukset ja lisätietoa:

Elina Rosenqvist, p. 0400 224 786 tai elina.rosenqvist@sprturku.fi

Siskot ja Simot

**Hauskuus ei ole haitta vapaaehtoistyössä!
Sopii myös kiireisille ja sitoutumiskammoisille!**

Siskot ja Simot tuovat iloa ikäihmisten ja vapaaehtoisten elämään pop up -tapahtumien eli välittämisen keikkojen kautta. Meillä ei tarvitse liittyä jäseneksi ja voit sitoutua vain yhteen keikkaan kerrallaan. Ymmärrämme, että muuttuvat elämäntilanteet ja halu tehdä hyvää useiden eri asioiden eteen vaikeuttavat ajan antamista, ja siksi haluamme tehdä vapaaehtoistyöstä mahdollisimman helppoa ja joustavaa.

Kanssamme et myöskään ole hyväntekohommissa yksin, sillä toiminnassamme painotamme yhdessä tekemistä. Ja onhan keikkailu kimpassa mukavampaa! Poikkeuksena on esim. korttitempaukset, joihin voit osallistua vaikkapa kotoa käsin. Yhteisömme organisoii suoraa, matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa jo neljässätoista kunnassa.

Tervetuloa mukaan pop up -tempauksiin tai kerro ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

Minne voin kertoa ideani?

Turussa Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeiltä ihmisiltä itseltään. Tule kertomaan oma ideasi järjestöyöntekijälle Liikkuvan resurssikeskuksen Iloa arkeen -pysäkille, lisätietoa pysäkeistä sivulla x. Järjestöyöntekijä vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot suunnitteluryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kaikki ovat tervetulleita.

Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?

Voit liittyä uuteen sähköpostirinkiimme, jolle tulemme lähettämään tietoja aina seuraavista keikkamahdollisuuksista. Sähköpostirinkiin voit liittyä lähettämällä viestiä turku@siskotjasimot.fi.

Tällä hetkellä keräämme Hyvänmielen kortteja, jotka tullaan lahjoittamaan ikäihmisille erilaisiin laitoksiin ja kotipalvelun asukkaille. Kortteja voit tuoda Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkille järjestöyöntekijälle, lisätietoa pysäkeistä sivuilla 50–51.

Elokuussa viemme porukalla tukea tarvitsevia senioreita ihailemaan kansallispuistoja. Jos haluat olla mukana tällä keikalla, ole yhteydessä meihin kesäkuun aikana sähköpostitse tai puhelimitse.

facebook.com/TurunSiskotjaSimot
turku@siskotjasimot.fi
p. 045 7750 0068, 045 7750 0197

Kerää ja nauti Taidepillereitä

Tutustu tämän lehden monipuoliseen taide- ja kulttuuri-elämystarjontaan ja osallistu vähintään kolmeen mieleiseesi Taidepilleri-tapahtumaan. Merkkää menosi alla olevaan korttiin ja osallistu arvontaan!



Nauti monipuolisesti.

Katsele ja kuuntele,
eläydy ja osallistu.



Tässä lehdessä tunnistat
TAIDE- ja KULTTUURIMENOT
Taidepilleri-merkistä!

Täydennä, leikkaa ja palauta kortti **PÄÄKIRJASTON KOPPAAN** tai **LIIKKUVAN RESURSSIKESKUKSEN PYSÄKILLE 26.8.2019 mennessä**. Arvonta kortin palauttaneiden kesken suoritetaan pääkirjastolla kesän viimeisessä yhteislaulutilaisuudessa 26.8.2019.

Arvontaan osallistuneiden yhteystietoja käytetään vain arvonnin suorittamiseen. Yhteystietoja ei tallenneta eikä niitä käytetä eikä luovuteta markkinointitarkoituksiin. Arvontakortit hävitetään arvonnin jälkeen.

Nautinnollisia taide- ja kulttuurielämyksiä Sinulle ja onnea arvontaan!

Osallistu in taide- ja kulttuurimenoihin ja nautin Taidepillereitä seuraavasti:

Päivämäärä	Tapahtuma
. 2019	
. 2019	
. 2019	

Nimi _____

Katuosoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Puhelinnumero tai sähköposti _____

✂
Palauta kortti pääkirjaston koppaan tai liikkuvan resurssikeskuksen pysäkille **26.8.2019** mennessä.

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot 1-3
haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!
Lisätietoa tämän lehden sivulta 55
tai Fölin palvelutoimistosta
www.foli.fi**

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2019 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Liikkuva resurssikeskus -hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin kumppanuushanke Veikkauksen tuella yhteistyössä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan sekä vapaa-aikatoimialan kanssa | TAITTO & KANSIKUVAT Kirsti Pusa PAINO Painola | PAINOS 5000 kpl | Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**Haluatteko tapahtumanne syksyn ja talven esitteeseen?
Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi**