



Lehmusvalkaman kaikille avoin ohjelma

Viikoittain toistuvat toiminnot

Syyskuu 2026

Ma klo 10-11	Keskustelukerho, kerho 2 - Keskustelua ajankohtaisista asioista läheltä ja kaukaa. Vapaaehtoinen vetäjä. - Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Ma klo 10-10.45	Tanssillinen liikuntaryhmä, kerho 1 - Liikkeet ovat helppoja, eikä aikaisempaa tanssi- ja liikuntakokemusta tarvita. Voit osallistua seisten tai istuen. - Ilmoittaudu puh. 044 - 066 5591 - Järjestäjä: TCS Smash.
Ma klo 13.15-14.15	Hathajooga, juhlasali - Lempeä joogamuoto, joka venyttää avaa ja huoltaa kehoa. - Tarvitset mukavat ja joustavat vaatteet, joogamaton tai vastaavan (esim. villi tai paksu pyyheliini käy mainiosti). Loppurentoutukseen voi olla hyvä ottaa pitkät hihat ja sukat. - Järjestäjä: Turun Joogayhdistys ry.
Ma klo 13-15	Runopiiri, kerho 1 - Kaikenlaista keskustelua runouden ympärillä. - Vapaaehtoinen vetäjä mukana (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry)
Ti klo 16.30-18.30	Bocciaa, juhlasali - Rento ja mukava joukkuepeli. - Järjestäjä: Eläkkeensaajat VES-Turku ry
Ke klo 10 - 10.45	Liiku Lähellä - tuolijumppa, kerho 1 (alk. 9.9.)
Ke klo 11 - 14	Neulo ja Nappi -käsityökerho, kerho 2 - Omatoiminen ja omilla materiaaleilla kokoontuva ryhmä. - Vapaaehtoinen vetäjä mukana (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry)
Ke klo 14.30-16.00	Avoin uintivuoro (vuoro ajalla 2.9 - 18.11.) - Ilmoittaudu jokaiselle uintikerralle erikseen infopisteeseen - Järjestäjä: Uinti Turku
To klo 9.00 ja 9.45	Allasjumppaa - Osallistumismaksu 4€/kerta. Ilmoittautuminen infopisteellä. - Järjestäjä: Turun Seudun Nivelyhdistys ry
To klo 13 - 14.30	Senioritanssia, juhlasali (alk. 10.9.) - Iloista, musiikin mukaan ryhmässä tapahtuvaa helppoa liikuntaa. - Järjestäjä: Turun Tienoon Senioritanssijat ry
To klo 16 - 17	Asahia, juhlasalissa - Seisten tehtäviä rauhallisia liikesarjoja. - Ei tarvita erityisiä varusteita. Mukava ja joustava vaatetus. - Järjestäjä: Eläkeliitto, Turun osasto
Pe klo 10 - 11	Tuolijumppaa ja seurustelua, kerho 1 - Helppoa tuolijumppaa ja yhdessäoloa. - Järjestäjä: Vapaaehtoiset ohjelmat ry
Pe klo 13 - 14	Lavis, juhlasali - Vuoroviikoin lavista ja Vire-lavista. - Järjestäjä: Eläkeliitto, Turun osasto
Su klo 17-18	Lasse laulattaa -yhteislaulua, juhlasali - Tuttuja lauluja yhdessä laulaen. - Vapaaehtoinen vetäjä mukana (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry)



Lehmusvalkaman kaikille avoin ohjelma

Tapahtumat ja muuta toimintaa

Syyskuu 2026

Ti 1.9. klo 9.30 - 11	Kuulolähipalvelu , kerho 1 (Turun Kuuloyhdistys ry)
Ti 1.9. klo 13-15	Käsityö- ja peliporukka , kerho 2 (Eläkeliitto, Turun osasto)
Ke 2.9. klo 13.00	Minun terveyteni vertaisryhmä , kerho 1 (Turun Seudun Nivelyhdistys ry) Keskustelua omasta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä asioista
Ke 2.9. klo 16.00	Bingo , kerho 1 (Vapaaehtoiset ohjelmat ry)
Ke 2.9. klo 18 - 19	Yhteislaulua , juhlasali (Turun Seudun Nivelyhdistys ry)
To 3.9. klo 13.30	Päivähartaus , juhlasali (Henrikin seurakunta)
Pe 4.9. klo 9-16	Terveysneuvontapäivä , kerho 2 (Turun Seudun Diabetesyhdistys ry) mm. kokonaisterveyteen liittyvää neuvontaa, verenpaineen ja -sokerin mittausta
Pe 4.9. klo 12-14	Perjantai Picassot -kuvataideryhmä , kerho 1 (Turun Seudun Nivelyhdistys ry) Ilmoittaudu infopisteellä
Ma 7.9. klo 16.30	Diabetes sairautena -luento , juhlasali (Lounais-Suomen Diabetesyhdistys ry)
Ti 8.9. klo 10 - 12	Digiopastusta , kerho 2 (Eläkkeensaajien keskusliitto ry)
Ti 8.9. klo 13.30-15	Naisten iltapäivätapaamiset , kerho 2 (Turun Siskot ja Simot) Uutta toimintaa! Tuu mukkaan, kaikenlaista ohjelmaa!
Ti 8.9. klo 14.15-16	Tanssit Timo Rautalan tahtiin , juhlasalissa
Ma 14.9. klo 17-19	Kulttuurikummit laulaa ja laulattaa , juhlasali (Turun Karaokeklubi)
Ti 15.9. klo 14.15-16	Syyskuun päivätanssit , musiikista vastaa tangoprinssi Rami Rafael
Ti 15.9. klo 13-15	Käsityö- ja peliporukka , kerho 2 (Eläkeliitto, Turun osasto)
Pe 18.9. klo 12-14	Perjantai Picassot -kuvataideryhmä (Turun Seudun Nivelyhdistys ry) Ilmoittaudu infopisteellä
Ma 21.9. klo 10-12	Terveyspiste , kerho 1 (SPR Turun osasto) Terveysneuvontaa, tukea elämänhallintaan, mahdoll. verenpaineen ja verensokerin mittaukseen
Ma 21.9. klo 14.45	Voimavara - Lajikokeilu , juhlasali (Turun Seudun Nivelyhdistys) - Fysioterapeutin ohjaamaa - Ilmoittaudu Nivelyhdistyksen toimistoon puh. 040-351 3833 (ma-ke klo 10-13)
Ti 22.9. klo 14.00	Köörin pojat -kuoro esiintyy , juhlasali (Turun eläkeläiset ry)
Ti 22.9. klo 10-12	Digiopastusta , kerho 2 (Eläkkeensaajien keskusliitto ry)
Ti 22.9. klo 13.30-15	Naisten iltapäivätapaamiset , kerho 2 (Turun Siskot ja Simot)
Ke 23.9. klo 13.15	Yhteislaulut kansanlauluista , juhlasali (Kulttuuritekoja ry)
Ma 28.9. klo 11-13	Terveysneuvontaa astman omahoidosta , kerho 1 (L-S Allergia- ja Astmayhd.)
Ti 29.9. klo 14.15	Telakka- ja konepajaeläkeläisten kuoro esiintyy , juhlasali
Ke 30.9. klo 16.00	Bingo , kerho 1 (Vapaaehtoiset ohjelmat ry)

Lehmusvalkaman koordinaattorit paikalla info-pisteellä ma ja ke 10-15

lehmusvalkamaturku@gmail.com
puh. 045 787 01516 (Tilavaraukset)
puh. 044 756 8053 (Viestintä ja vapaaehtoiset)

**Lehmusvalkaman
hyvinvointikeskus
Karviaiskatu 7**

Toimintaa koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry