Lehmusvalkaman kaikille avoin ohjelma

Viikoittain toistuvat toiminnat

Marraskuu 2026

Ma klo 10–11	**Keskustelukerho, kerho 2** Keskustelua ajankohtaisista asioista läheltä ja kaukaa. Vapaaehtoinen vetäjä mukana. Järjestäjä: Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.
Ma klo 10–10.45	**Tanssillinen liikuntaryhmä, kerho 1 (ei 16.11.)** Liikkeet ovat helppoja, eikä aikaisempaa tanssi- ja liikuntakokemusta tarvita. Voit osallistua seisten tai istuen. Järjestäjä: TCS Smash.
Ma klo 13.15–14.15	**Hathajooga, juhlasali** Lempeä joogamuoto. Tarvitset mukavat ja joustavat vaatteet, joogamaton tai vastaavan. Loppurentoutukseen voi ottaa pitkät hihat ja sukat. Järjestäjä: Turun Joogayhdistys ry.
Ma klo 13–15	**Runopiiri, kerho 1** Kaikenlaista keskustelua runouden ympärillä. Vapaaehtoinen vetäjä mukana. Järjestäjä: Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Ti klo 16.30–18.30	**Bocciaa, juhlasali** Rento ja mukava joukkuepeli. Voit pelata istuen tai seisten. Järjestäjä: Eläkkeensaajat VES-Turku ry
Ke 10–10.45	**Liiku Lähellä - tuolijumppa, kerho 1 (viim.kerta 18.11.)** Järjestäjä: Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
Ke klo 11–14	**Neulo ja Nappi -käsityökerho, kerho 2** Omatoiminen ja omilla materiaaleilla kokoontuva ryhmä. Vapaaehtoinen vetäjä mukana. Järjestäjä: Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.
Ke klo 14.30-16 **Ke klo 15.30-17**	**Avoin uintivuoro** (18.11. saakka) **Avoin uintivuoro** (25.11. alkaen) Ilmoittaudu jokaiselle uintikerralle erikseen infopisteellä. Järjestäjä: UintiTurku
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** Iloista, musiikin mukaan ryhmässä tapahtuvaa helppoa liikuntaa. Järjestäjä: Turun Tienoon Senioritanssijat ry
To klo 16–17	**Asahia, juhlasali** 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 16–18	**Lasse laulattaa -yhteislaulua, juhlasali** Tuttuja lauluja yhdessä laulaen. Vapaaehtoinen vetäjä mukana, Järjestäjä: Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7

Lehmusvalkaman kaikille avoin ohjelma

Tapahtumat ja muuta toimintaa

Marraskuu 2026

Ma 2.11. klo 16.30	**Liikkumisen vaikutus diabetekseen ja sen ehkäisyyn, juhlasali** (L-S Diabetes ry)
Ti 3.11 klo 9.30-11	**Kuulolähipalvelu, kerho 1** (Turun Kuuloyhdistys ry)
Ti 3.11. klo 10-12	**Digiopastusta, kerho 2** (Eläkkeensaajien keskusliitto ry)
Ti 3.11 klo 13.30-15	**Naisten iltapäivätapaamiset, kerho 2** (Turun Siskot ja Simot)
Ke 4.11. klo 13.15	**Kansanlauluja meiltä ja muualta, juhlasali** (Kulttuuritekoja ry)
Ke 4.11. klo 18-19	**Yhteislaulut, juhlasali** (Turun Seudun Nivelyhdistys ry)
To 5.11. klo 14-16	**Hengellinen keskustelupiiri, kerho 2** (Henrikin seurakunta)
Ma 9.11. klo 11.30-13	**Terveysneuvontaa: Asiaa Ikääntyvän astman – ja ihonhoidosta, kerho 1** (L-S Allergia ja Astmayhdistys ry)
Ma 9.11. klo 15.30	**Apuvälineet arjessa –vertaisryhmä, kerho 1** (Turun Seudun Nivelyhdistys ry)
Ma 9.11. klo 17-19	**Kulttuurikummit laulaa ja laulattaa, juhlasali** (Turun Karaokeklubi)
Ti 10.11. klo 14.15	**Marraskuun päivätanssit: Timo Rautala, juhlasali** (Lehmusvalkamasäätiö)
Ke 11.11. klo 16.00	**Bingo, kerho 1** (Vapaaehtoiset ohjelmat ry)
Ma 16.11. klo 10-12	**Terveyspiste, kerho 1** (SPR Turun osasto)
Ma 16.11. klo 18-19	**Lukupiiri, kerho 2** (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry)
Ti 17.11. klo 14.15	**Telakka- ja konepajaeläkeläisten kuoro**, juhlasali
Ti 17.11. klo 10-12	**Digiopastusta, kerho 2** (Eläkkeensaajien keskusliitto ry)
Ti 17.11. klo 13.30-15	**Naisten iltapäivätapaamiset, kerho 2** (Turun Siskot ja Simot)
Ke 18.11. klo 13.30	**Päivähartaus, juhlasali** (Henrikin seurakunta)
To 19.11. klo 13.00	**Infotilaisuus edunvalvontavaltuutuksesta, kerho 1.** Ilmoittaudu infopisteelle. (Kulttuuritekoja ry)
To 19.11. klo 14-16	**Hengellinen keskustelupiiri, kerho 2** (Henrikin seurakunta)
Ma 23.11. klo 15.30	**The Spiders – mahdollisesti viimeinen konsertti, juhlasali** (Lehmusvalkamasäätiö)
Ti 24.11. klo 14.00	**Köörin pojat –kuoro, juhlasali** (Turun eläkeläiset ry)
Ke 25.11. klo 16.00	**Bingo, kerho 1** (Vapaaehtoiset ohjelmat ry)
La 28.11. Klo 14.30-15	**Naiskuoro Resonus esiintyy**, juhlasali
Ma 30.11. klo 15-16.30	**Disco – DJ Raikku**, juhlasali

Lehmusvalkaman koordinaattorit paikalla infopisteellä 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