



Kesän menovinkit senioreille 2018



Liikkuva resurssikeskus -hankkeen julkaisu 2/2018

Hei,

käsissäsi oleva esite on Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu, jonka on mahdollistanut yhteistyö Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan sekä hyvinvointitoimialan kanssa. Yhdessä Turun kaupungin sekä lu-
kuisten järjestöjen ja seurakunnan ym. kanssa haluamme kannustaa
kotona asuvia senioreita mukaan toimintaan ja löytämään itselleen
sopivaa ja mielekästä tekemistä arkeen.

**Esitteessä on esimerkkejä 1.6.–30.9. olevista tapahtumista ja ryhmis-
tä, jotka ovat avoimia kaikille turkulaisille kotona asuville senioreille.**

Seuraa myös muuta ilmoittelua, koska esitteessä on vain esimerkkejä
menovinkeistä. Jos et syystä tai toisesta pysty tai uskalla lähteä yk-
sin toimintaan mukaan, tutustu esitteen loppupuolella oleviin vapaa-
ehtoistoiminnan saattaja-apusivuihin. Vapaaehtoistoiminnan sivuilta
löytyy tietoa myös Sinulle, joka haluaisit itse toimia vapaaehtoisena.

Esitettä tuetaan Veikkauksen tuotoilla. Veikkaus tukee myös erittäin
monen tämänkin esitteessä olevan järjestön toimintaa!

**Kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivotamme Sinulle mukavaa
kesää sekä alkusyksyä! Sydämellisesti tervetuloa mukaan monipuoli-
seen toimintaan!**

Erityiset kiitokset kaikille Turussa toimiville vapaaehtoisille!



KOTIKUNNAS



TURKU



SISÄLTÖ

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

SUURALUEET

Keskusta.....	6
Varissuo-Lauste.....	30
Skanssi-Uittamo.....	32
Runosmäki-Raunistula.....	39
Maaria-Paattinen.....	43
Pansio-Jyrkkälä.....	47
Nummi-Halinen.....	50
Länsikeskus.....	53
Hirvensalo-Kakskerta.....	56

■ YLEISET ILMOITUKSET.....59

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?.....	66
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaатko ystävää?.....	68
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?.....	71

Muista!



Kesän tärppi!

Tavataan JÄRJESTÖ- JA
VAPAAEHTOISTOIMINNAN
MESSUILLA torstaina
27.9. klo 11–17.30

Lue lisää, s. 71.

Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



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 finlands-svenska 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.

Turun kaupunginkirjasto



TURKU
Kirjasto

Pääkirjasto, Linnankatu 2, 20100 Turku

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

Juhannuksena 22.6.–24.6. suljettu.

www.turku.fi/turun-kaupunginkirjasto

ikääntyvien kirjastopalvelut, informaattikko Katarina Kapiainen,
p. 050 594 7235, katarina.kapiainen@turku.fi

YHTEISLAULUA KIRJASTOPIHALLA

Turun Soitannollinen Kerho ry laulattaa ja tanssittaa yleisöä Turun kaupunginkirjaston sisäpihalla kesä-syyskuussa. Ilonpitoa on luvassa joka säällä maanantaisin 11.6.–3.9. klo 17–18.15.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurieroihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurieroihin
SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista.
Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

STUDIA GENERALIA SENIOREILLE

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

9.8. Tunnista sairauskohtaukset

Sairaanhoitaja (YAMK), tohtorikoulutettava Jonna Laineen luennolla käydään läpi yleisimmät ikääntyneillä esiintyvät sairauskohtaukset ja niiden tunnusmerkit. Erityisesti käsitellään sitä, mistä huimaus saat-
taa johtua.

13.9. Turvallisesti kotona

Pelastusalan asiantuntija Janne Frantti Muistiyhdistyksen Turvallisesti kotona -hankkeesta kertoo, mitä kodin järjestelyissä ja arjen käytännöissä on hyvä huomioida, jotta ikäihmisen on turvallista olla omassa kodissaan mahdollisimman pitkään – esimerkiksi muistisairaudesta huolimatta.

Kirjastoautot

koulupysäkkejä ei ajeta koululaisten loma-aikana.
Poissa ajosta 2.–29.7.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry



Hae eläkeläisten TUETULLE LOMALLE Kylpylähotelli Päiväkumpuun 22.–27.10.2018. Jos sinulla on taloudellisten, sosiaalisten ja terveydellisten syiden takia vaikeuksia järjestää itsellesi lomaa, voit hakea yhdistyksemme välittämälle eläkeläisten hyvinvointilomalle. Loman omavastuu 110 €, meno-paluu-yhteiskuljetus Karjalohjalle Päiväkumpuun 32 €. Hakulomakkeita voi tulostaa www.solaris-lomat.fi tai noutaa palvelutori Poijusta ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksesta. Hakemukset tälle lomalle lähetään viimeistään 15.7.2018: Loma ja Virkistys, Hakakatu 12, 20540 Turku. Tiedustelut Eini Pihlajamäki, puh. 050 368 5878.

Syksyn 2018 VIRKISTYSKERHOT

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, kerhohuone 2, klo 11.30-13.00
alkavat maanantaina 3.9.2018. Tule mukaan iloiseen seuraan.

Syksyn ensimmäinen **TUOLIJUMPPA**, Ruusukorttelin liikuntasalissa on 3.9.2018. Jumbat jatkuvat maanantaisin klo 13.30-14.15. Hinta per kausi 20 €. Tule kokeilemaan sopesiko tämä sinulle. Jumbppaa ohjaa liikunnan konkari Marita Suojanen.

Ulkoilutreffit senioreille ja eläkeläisille

Valtion Eläkkeensaajat VES-Turku ry
Liikuntavastaava Matti Sarviranta, msarviranta@gmail.com
p. 040 743 3168

Kokoonnutaan torstaisin klo 10-11.15 Ulmien kannas, Urheilupuisto, Betanianskatu 12. Sisältää **KÄVELYÄ/SAUVAKÄVELYÄ** urheilupuiston kuntoradalla, ulkokuntosalilaitteet sekä alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Lämpimästi tervetuloa Turun Kylätalolle!

Veistämönaukion varrella, Pakkarinkatu 1 / Linnankatu 63 B 12, Turku
Bussi nro 1 Kauppatorilta sataman suuntaan pysähtyy lähes kohdalle.
Kylätalo muuttaa, uusi osoite 1.7. alkaen: Itäinen Rantakatu 54.
p. 045 234 3823 (Pauli), turunkylatalo@gmail.com, kylataloturku.wordpress.com

Aukioloajat: ma klo 9-13, ti klo 9-17, ke klo 9-15, to klo 9-15, pe klo 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, lahjatavara- ja käsityötuotemyymälä sekä rauhallinen salonkitila. Lahjoitusleipää ja muita elintarvikkeita.

Ajankohtaiset tapahtumat löytyvät Turun Sanomien Menvinkeistä sekä Yhdistykset-palstalta. Mahdollisuus liittyä sähköposti- tai tekstiviestilistalle. Tervetuloa Kylätalolle!

SPR Turun osasto

Punainen Risti
Turun osasto



Kauppiaskatu 12 A 5, 2. krs, 20100 Turku
puh. 046 920 4142 (arkisin klo 10–14)
www.sprturku.fi

Linja-autot: kaikki torille tulevat, korttelin kävelymatka

- * **VIRKISTYSKERHO** kokoontuu parillisten viikkojen maanantaisin klo 12. Vaihtelevaa ohjelmaa, arpajaiset ja bingo. Syyskausi alkaa 3.9.
- * **KÄSITYÖKERHO** kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10. Tehdään erilaisia käsitöitä myytäväksi tai omaan käyttöön, kahvitellaan ja jutellaan. Syyskausi alkaa 30.8.
- * **TERVEYSPISTE** perjantaisin klo 9–11. Verenpaineen mittausta ja terveysneuvontaa, infoa erilaisista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kahvit ja jutustelua. 15.6. asti joka perjantai, kesätauon jälkeen jatketaan 17.8.
- * **OMAISHOITAJIEN KOHTAUSPAIKKA** ja **VERTAISTUKIRYHMÄ** kokoontuvat kumpikin kerran kuukaudessa syyskuusta alkaen pääasiassa osastolla 4. krs:ssa.

Turun Seudun Hengitysyhdistys

 **Turun Seudun Hengitysyhdistys**

Turun Seudun Hengitysyhdistys on Hengitysliiton paikallisyhdistys. Tavoitteemme on edistää hengityselinsairaiden ihmisten elämänlaatua ja parantaa heidän tasa-arvoista kohteluaan yhteiskunnassa. Kesällä yhdistyksen toiminta keskittyy lähinnä kesäkotiimme Toivonniemeen, Iso-Pukintie 23, Ruissalo.

Toivonniemen kesäkotij sijaitsee merellisen luonnonkauniissa Ruissalossa Airiston tuntumassa noin yhdeksän kilometrin päässä keskustasta. Perille pääsee sekä omalla autolla että Turun kaupungin bussilla nro 8. Aikataulut löytyvät Turun kaupungin joukkoliikenteen sivuilta reittiopas.foli.fi Toivonniemen pysäkki on Honkapirtistä seuraava.

Lisätietoa löydät myös nettisivuiltamme www.hengitysyhdistys.fi/turunseutu tai tiedustelemalla sähköpostilla turunseutu@hengitysyhdistys.fi

Toivonniemen Juhannus pe 22.6.2018 klo 17–

Tule kanssamme perinteiseen juhannuksen viettoon lipunnoston, saunan, kokon (jos mahdollinen), yhdessäolon ja taikojen merkeissä.

Muinaistulien yö la 25.8.2018 klo 18–

Lähde retkelle merenrantaan katselemaan tulia ja viettämään pimeävää elokuun iltaa yhdessä perheesi ja ystäviesi kanssa.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus



Puistokatu 11 B, Turku
p. 02 2626 000
Ovelle palvelubussilla P1

KAIKILLE TURKULAISILLE IKÄIHMISSILLE AVOIMET KESÄTOIMINNAT

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen puutarhassa (4.6.–10.8.2018).
Huomioi säävaraus!

- * Maanantaisin, keskiviikkoisin, perjantaisin **ulkopelejä** klo 12.30–13.30
- * **Kesäkahvilasta pullakahvit** ja muut herkut arkipäivisin klo 10–14.
- * **Lettuja paistetaan** tiistaisin klo 13
- * **Makkaraa grillataan** torstaisin klo 13
- * **Ulkokuntosalilaitteet** käytössä maksutta joka päivä, kysy tarvittaessa ohjausta neuvonnasta.

POIMINTOJA KESÄN TAPAHTUMISTA:

Yhteislaulutilaisuus: Timo Rautala laulattaa 14.6. klo 13.00

Perinteiset juhannusjuhlat vietetään 21.6.18 klo 13.00 puutarhassa.

Lipun nosto, Siniristilippu-laulu hanuristin säestyksellä, tanssiesityksestä vastaa Fyyrkantit.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuuririentoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuuririentoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

RUUSUKORTTELIN KÄDENTAITOJEN KESÄKERHOT

tiistaina 10.7., torstaina 12.7., ti 17.7., to 19.7., ti 24.7. ja to 26.7.
Aina klo 10–14. Sään salliessa puutarhassa, muutoin kirjastossa!
Ei osallistumismaksua. Lisätiedot p. 040 6308 092 / Suvi ja Elisa.

Ruusukorttelin ruokasali on avoinna 18.6.–5.8.2018 (vko 25–31) arkipäivisin klo 8.00–9.00 ja klo 11–13.00 lounasaikaan. Muina aikoina ruokasali palvelee myös lauantaisin klo 7.30–9.00 ja klo 11.00–13.00. Ruokailun tuottaa Arkea Oy.

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 klo 12–17
ja lisäksi tapahtumien yhteydessä.

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

Turun filharmonisen orkesterin syksyn 2018 ohjelmiston poimintoja:

- * Taivaallinen elämä 6.–7.9. klo 19 (verkkokonsertti)
- * Villikyyhky 21.9. klo 19
- * Kohtalo 27.–28.9. klo 19 (verkkokonsertti)

Turun päivän aattona suuri jalkautumiskonsertti:

Sinfonia palloiluhallille la 15.9. Kupittaaan palloiluhalli, vapaa pääsy. Tutustu ohjelmistoon kokonaisuudessaan lisää osoitteessa www.tfo.fi tai nouda kausiesite Konserttitalolta.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierintoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierintoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

Turun ammatti-instituutin senioriklupi



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

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

Tiistaisin 28.8. ja 4.9. ohjelmassa **aivojumppaa** ja virkistävää sosiaalista toimintaa. Torstaisin 30.8. ja 6.9. ohjelmassa **tuolijumppaa** ja muuta terveyttä edistävää ohjelmaa. Maanantaista 10.9. 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
050 428 3153/Taina/taina.halsvaha@turku.fi
040 635 0361/Anne-Mari/anne-mari.kettula@turku.fi

Avoin kohtaamispaikka Happy House



Happy House on **esteetön ja kaikille avoin kohtaamispaikka** Ursininkadulla lähellä Turun Kauppatoria. Happy House tarjoaa **ohjattua toimintaa** jokaisena arkipäivänä. Ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten Happy Houseen voit poiketa myös kahville, lukemaan päivän lehden (Turun Sanomat) tai juttelemaan mukavia ystävien kanssa. Päivittäisen ohjelman lisäksi järjestämme säännöllisesti maksullisia **ruoka- ja liikuntakursseja** sekä **retkiä** lähiympäristöön. Happy Housea ylläpitää Turun seudun vammaisjärjestöt TVJ Ry.

Aukioloajat (kesä 4.6.–31.8.): ma 10–15, ti 10–15, ke 8–15, to 12–18, pe 10–14.
Aukioloajat (syksy, alk. 1.9.): ma 12–16, ti 8–16, ke 10–16, to 11–18, pe 10–14.
Ursininkatu 11, 20100 Turku, p. 02 2518 421, info@happyhouseturku.fi
www.happyhouseturku.fi, www.facebook.com/HappyHouse.Turku

Sateenkaarevaa senioritoimintaa Turun seudun Seta ry



SENIORIRYHMÄ kokoontuu kerran kuussa sunnuntaisin taas syyskuusta lähtien. Tapaamisiin voi liittyä mukaan missä vaiheessa vuotta tahansa, luvassa on rentoa yhdessäoloa ja keskustelua. Senioriryhmän lisäksi TuSetalla kokoontuu syyskuusta toukokuuhun muun muassa **kristillinen piiri Malkus, ennakkoluulottomien miesten ryhmä Nallet ja bi- ja lesbonaisten yhdistys Turun Mummolaakso.**

TuSeta on ihmisoikeus- ja kansalaisjärjestö. Edustamme seksuaaliselta suuntautumiseltaan ja sukupuoleltaan moninaisia ihmisiä nuorista senioreihin. Tarjoamme maksuttomia **vertaisryhmiä ja koulutusta** mm. sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Toimistollamme on mahdollista saada myös **seksuaalineuvontaa ja -terapiaa** alennushinnoin. Meiltä saa myös sateenkaarisenioreihin liittyviä **esitteitä ja oppaita.** Toiminta on avointa kaikille.

Eerikinkatu 22b B 20 (2. krs, ovisummeri iltaisin), 20100 Turku. Tila on valitettavasti esteellinen (jyrkkiä portaita ennen hissiä, ei inva-wc:tä). P. 045 166 5232, info@tuset.fi, www.tuset.fi, www.facebook.com/tuset. Toimiston aukioloajat: ti klo 12–17, ke klo 14–17, to klo 12–15

Vanhusneuvosto



VANHUSNEUVOSTO on tavattavissa Palvelutori Poijussa, Humalistonkatu 7 b, tiistaisin klo 13–14 seuraavasti:

5.6. Matti Rantanen, Maisa Saloniemi ja Riitta Suomi

11.9. Risto Saari ja Ulla-Maija Vierimaa

Linja-autot: 32, 42, 12, P3 ja 220.

Turun Seudun Vanhustuki ry



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

Yhdistyksen tilaisuudet ovat **kaikille avoimia**.
 Ilmoittautuminen vain Ystäväpiiriin ja kesäteatterimatalle.

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

- * **Oloneuvoksen olohuone** ma 4.6. kello 13–14.30 Tunne arvosi ja vai-
 kuta terveyteesi, asiaa sydänterveystestä. Ma 13.8. Viking Linen ter-
 veiset senioreille. Ma 27.8. Laskimoverenkierron häiriöt ja yleisim-
 mät jalkavaivat. Ma 10.9. aihe varmistuu myöhemmin. Ma 24.9. Digi-
 neuvontaa, kysy älykännyköistä, tableteista tai tietokoneista.
- * **Bingo** parillisten viikkojen maanantaisin kello 13–14.30 11.6. alkaen.
- * **Muistelupiiri** parittomien viikkojen maanantaisin kello 13–14.30.
 Teemat: 18.6. koulumuistot, 2.7. harrastukset, 16.7. työ ja 30.7. rakkaus.
 Voit tuoda aiheeseen liittyvän esineen, kirjoituksen, valokuvan tms.
 mukana.
- * **Kädentaitoja** parillisten viikkojen keskiviikkoisin kello 13–15 ajalla
 30.5.–22.8. Tehdään mm. avainkaulakoruja, pehmoeläimiä, kirjan-
 merkkejä yhdistyksen materiaaleista yhdistyksen hyväksi.
- * **Levyraati** parittomien viikkojen keskiviikkoisin kello 13–14.30 ajalla
 20.6.–29.8.
- * **Käsityökerho Vakka** parittomien viikkojen keskiviikkoisin kello 13–15
 alkaen 12.9. Tehdään käsitöitä yhdistyksen hyväksi.
- * **Pelejä ja porinaa** perjantaisin kello 10–11.30. Lauta- ja korttip pelejä,
 voit tuoda mukaan oman pelisi.
- * **Ystäväpiiri** keskiviikkoisin 5.9.–21.11. kello 13–15. Ilmoittaudu ryh-
 mään 15.8. mennessä!

RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUS Puistokatu 11, Turku. Tilai-
 suudet järjestetään yhteistyössä Ruusukorttelin hyvinvointikeskuk-
 sen kanssa.

- * **Koululaulut-yhteislaulutilaisuus** tiistaina 5.6. klo 14–15 juhlasalissa.
- * **Iloinen iltapäivä** tiistaina 4.9. klo 14–15.30 juhlasalissa.
- * **Annelin tuolijumppa** 5.9. alkaen keskiviikkoisin klo 13–14 liikunta-
 salissa.

KIRJASTON STUDIO Linnankatu 2, Turku. **STUDIA GENERALIA** kerran kuukaudessa torstaisin kello 12–13.30. Tilaisuudet järjestetään yhteistyössä Turun kirjaston ja hyvinvointitoimialan kanssa.

- * **9.8. Tunnista sairauskohtaukset** Sairaanhoidaja (YAMK), tohtorikoulutettava Jonna Laineen luennolla käydään läpi yleisimmät ikään-tyneillä esiintyvät sairauskohtaukset ja niiden tunnusmerkit. Erityisesti käsitellään sitä, mistä huimaus saattaa johtua.
- * **13.9. Turvallisesti kotona** Pelastusalan asiantuntija Janne Frantti puhuu kotona tapahtuvien tapaturmien ehkäisystä, paloturvallisuudesta ja apuvälineistä turvalliseen asumiseen.

Kesäteatterimatka torstaina 12.7.2018 Pyynikin kesäteatteriin. Näytös Ehtoolehdon sankarit kello 14 alkava näytös. Lähdemme Turusta kello 10. Pysähdymme menomatkalla omakustanteiselle lounaalle. Takaisin Turussa olemme noin kello 19. Matkan hinta on 47 € jäsenille ja 52 € ei-jäsenille. Hintaan sisältyy bussikuljetus ja teatterilippu. Varaa ensin paikkasi, puh. 044 536 7741. Ilmoittautuminen on sitova, kun matka on maksettu Turun Seudun Vanhustuki ry:n Liedon SP:n tilille FI29 4309 2220 1223 25. Kirjoita viestiksi osallistujan nimi ja Ehtooleh-to. Sitovat ilmoittautumiset 10.6. mennessä.

Senioripysäkki



Tukea 60+ -vuotiaille

Turun Kaupunkilähetys ry, www.tukenasi.fi

Linja-autot: Kaikki Turun Kauppatorille tulevat

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku

- * **15 v. Juhannuskahvit** 20.6. klo 12.00–14.00. Tervetuloa juhlistamaan Senioripysäkin juhlavuotta yhdessäolon ja kesäisen tunnelman merkeissä, oman aikataulusi mukaan. Samalla saat mahdollisuuden tutustua toimintaamme.
- * **Senioripysäkki® -keskusteluryhmiä** aloitetaan kautta vuoden. Keskusteluryhmät ovat luottamuksellisia, ammatillisesti ohjattuja ja osallistujille maksuttomia pienryhmiä (5–8 hlöä). Ryhmät kokoontuvat 15 kertaa, kerran viikossa 1,5 h.
- * **IKÄTUKI-tukihenkilötoiminta** tarjoaa yksilömuotoista tukea vaikeissa elämänmuutostilanteissa.

* Tule **keskustelemaan parisuhteestasi** joko yksin tai yhdessä. Yhteydenotot ja tiedustelut maksuttomista yksilö- ja paritapaamisista sekä parisuhdekursseista, p. 040 5291 354 / Terttu Vierä. Elämään mahtuu monenlaista, puhuminen auttaa. Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

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

Turun Tuomiokirkkoseurakunta

Keskiviikkoinen kesäkerho on eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtelevaa ohjelmaa. Kokoontuu kokoussalissa, joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko 6.6., 4.7. ja 1.8. (Eerikinkatu 3, 2. krs) klo 13.00–14.30.

Syksyn toiminnot alkavat:

29.8. **Eläkeläisten tuolijumppa** (Juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs)
13.00–13.45, parittomat keskiviikot

Keskiviikkokerhot:

5.9. **Juhlasalin kerho** (Eerikinkatu 3) klo 13–14.30,
kokoontuu parillisilla viikoilla

12.9. **Vuorikodinkerho** (Vuorikatu 8) klo 13–14.30,
kokoontuu parittomilla viikoilla

4.9. **Nuorekkaiden eläkeläisten tiistaitreffit** kerran kuukaudessa
klo 14.00. Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (2 €).
Juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs.

Lounastreffit

Syksyn ensimmäiset treffit 18.9. klo 12.30. Varaa mukaan lounasraha ja tule syömään yhdessä. Lisätiedot Mirja Pitkäseltä, p. 0400 521 573.

Miesten lounasporukka

Varaa mukaan lounasraha. Lounaan jälkeen teemme pienen kaupunkierroksen kävellen. Lisätiedot Mikko Salminen, p. 050 581 3067

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 ennakkoon retkille.

Niveltreffit Verkahovin ravintolassa

Keskiviikkoisin 13.6., 11.7., 8.8. ja 12.9. 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 puolesta Marjo Suominen, p. 045 881 3113.

Lajikokeilu

Tiistaina 12.6. on tutustuminen ulkokuntoilulaitteisiin Teräsrautelankentällä, Vanha Kuninkojantie 54, klo 17.30–18.30. Tutustuminen on maksuton eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Paikalla oleva ohjaaja neuvoa käyttämään ulkokuntoilulaitteita turvallisesti.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

Yhteislauluilta

Keskiviikkona 5.9. yhteislaulut Happy Housessa (Ursininkatu 11) klo 18–19.45. Teemana merihenkiset laulut. Osallistumismaksu 2 €, sis. kahvit.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierientoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

INFOTILAISUUDET

Uusien jäsenten info järjestetään keskiviikkona 26.9. klo 17–19 yhdistyksen tiloissa, Lonttistentie 9. Paikan päällä kuulet lisää yhdistyksen toiminnasta. Kahvitarjoilu. Ilmoittaudu toimistolle ma 24.9. mennessä.

Fysioterapeutti Sanna Niemi vetää **ensitietoillan** torstaina 27.9. 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 24.9. mennessä.

LUENTO

Torstaina 20.9. klo 17 anestesia lääkäri Tuula Manner luennoi aiheesta **"Kivun lääkehoidot"**. Luento järjestetään Lounatuulet-yhteisötilassa, Läntinen pitkäkatu 33 yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa. Luento taltioidaan osoitteeseen www.nivelverkko.fi.

VERTAISRYHMÄT

Syksyn vertaisryhmät alkavat jälleen 3.9. klo 17. Lisätietoa osoitteesta www.nivelposti.fi/vertaisryhmat tai ottamalla yhteyttä toimistoon.

Toimisto on avoinna ma 14–18, ke 9–12 ja to 9–12. Toimiston aukioloajoissa on muutoksia kesäkaudella, joten varmista aukiolo soittamalla ennen asiointia.

Tanssiteatteri ERI



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

BAILA AFRIKA KYLÄJUHLAT

Tervetuloa Tanssiteatteri ERI:n, 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 huumaaivia rytmejä, joihin yleisökin saa yhtyä. Hypnoottisen musiikin yllä loistavat jälleen Tanssiteatteri ERI:n tanssijat. Illassa on uutena tähtenä mukana Noelin 12-vuotias poika Oscar.

Illan huipentavat **beniniläinen makuhermoja hivelevä aromikas pata** riisiin ja juoman kera. Afrikkalaiset herkut Vivi-Ann Sjögrenin reseptein.

Ensi-ilta 1.9. klo 19.00. Muut esitykset välillä 7.9.–11.10. Esityksistä 15.9. ja 6.10. ovat päivänäytöksiä eli alkavat klo 14. Noin 2 tuntia, sis. väli-ajan. Eläkeläisliput Tanssiteatteri ERlstä: 38 € (sis. ruuan ja juoman). Meille käy myös saattajakortti (vain tarjoilumaksu 15 €). Lippujen lunastus viikkoa ennen esitystä.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierientoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

Turun Kaupunginteatteri



Lämpimästi tervetuloa nauttimaan esityksistä Turun Kaupunginteatteriin. Kaikkien kolmen näyttämömmä katsomoihin on esteetön pääsy. Seuraavaksi ohjelmistossamme nähdään:

Love Me Tinder

Kesäkomedia rakkauden etsimisestä. Naurattaa, vaikka viime treffeistä olisikin vierähtänyt jo vuosikymmeniä! Esitykset 31.5.–18.8. Naantalissa Emma Teatterissa. Eläkeläisliput 36 €.

Varissuo

Turun lähiöön sijoittuva musikaali on jatkoa Kakolan ja Seilin aloittamalle Turku-trilogialle. Sen ohjaa Mikko Kouki. Musikaalin kantaesitys on Päänäyttämöllämme 7.9.2018. Eläkeläisliput alk. 29 €.

Turun Kaupunginteatteri, Itäinen Rantakatu 14, Turku
Liput: 02 262 0030, teatteritalon Lippis ja lippu.fi

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierientoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

Turun museokeskus



TURKU
Museo

APTEEKKIMUSEO JA QWENSELIN TALO

Avoimna 1.6.–16.9. ti–su klo 10–18.

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

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo viettää 60-vuotisjuhlavuottaan ja avataan uudistettuna 1. kesäkuuta.

* **Yleisöopastukset** kesä-, heinä- ja elokuussa. Kesto n. puoli tuntia.

LUOSTARINMÄEN KÄSITYÖLÄISMUSEO

Avoimna 5.6.–3.9. ma–su klo 10–18.

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

* **Käsityöläiset työskentelemässä** verstaissaan kesä-, heinä- ja elokuussa

* **Yleisöopastukset** kesä-, heinä- ja elokuussa.

* **Käsityötaidon päivät** 16.–19.8. Kultaisen Omenan killan kisällit ja mestarit esittelemässä ammattejaan. Luostarinmäki vartissa -opastus kerran tunnissa.

* 23.8. klo 18.30–20 **Iltakävely Luostarinmäellä**. Panu Savolainen johdattaa kävelijät mäen historiaan.

* 8.9. **Luostarinmäen syysmarkkinat** klo 10–20. Lähtuottajat myymässä satokauden tuotteita perinneruokateemalla.

TURUN LINNA

Avoimna 5.6.–3.9. ma–su 10–18.

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

* Keskiaikakierrokset

1.–3.6. klo 11.50, 14.50, 15.50

4.–10.6. klo 10.20, 11.50, 13.50, 15.50

11.6.–5.8. klo 10.20, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.45

6.–12.8. klo 10.20, 11.50, 13.50, 15.50

13.–26.8. klo 11.50, 13.50, 15.50

- * **Keskiaikapäivänä** 30.6. klo 10–17. linnassa tapahtuu kaikenlaista! Opastuksia, elävöittäjiä, lasten turnajaiset, tietovartteja ja paljon muuta koettavaa.
- * **Turun linnan turnajaiset** 9.–15.7. Linnanpuiston hurjissa turnajaiskisoissa taistellaan keskiaikaisissa lajeissa. Linnassa pääset ritaritunnelmaan opastusten ja musiikin myötä

Näyttelyt

- * Valtapeliä – Reformaatio Suomessa
 - * Raunioista rakennettu – Erik ja Carin Bryggmanin Turun linna
 - * Kahden presidenttikauden kunnia – Mauno Koiviston kunniamerkit
-

WÄINÖ AALTOSEN MUSEO

Avoinna 9.6.–24.9. ti–su klo 10–18

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

Näyttelyt

- * Simo Helenius 8.6.–16.9.
 - * Hertta Kiiski ja Jenna Sutela 8.6.–16.9.
-

VANHAN SUURTORIN GALLERIAT

Avoinna ti–su klo 10–18. Vanha Suurtori 3 ja 5, p. 02 262 0970.

Galleria Harmaa

13.7.–19.8. Emilia Ukkonen

24.8.–30.9. Tanja Konstenius

Raatihuoneen galleria

25.5.–8.7. Eeva-Maija Pulkkinen

13.7.–19.8. Lotta Hänninen

24.8.–30.9. Emma Jääskeläinen

Brinkkalan galleria

22.5.–8.7. Aura of Puppets

13.7.–19.8. Hami Bahadori & Jo Kjaergaard

DaisyLadies ry



Hyvinvointikeskus Muistola

Linnankatu 41, 20100 Turku

puh. 050 555 8781 tai 050 326 5064, daisyladies.turku@gmail.com

Avoinna ma-pe klo 9-16. (25.6.–31.7. ma-pe klo 11–15)

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 klo 11.30–13.30 (25.6.–31.7. ma-pe klo 11–15). Lounas 5 €, jäsenille 2 €.

Hemmottelupäivä naisille 4.6. ja 3.9. klo 11–15 os. Taimi II, Puutarhankatu 21, 20100 Turku. Ohjelmassa mm. falafelien tekoa, tanssia, hius-ten- ja kynsienlaittoa, kädentöitä, hierontaa, terveysluentoja. Falafel-lounas 2 €.

Löydä minut -ryhmä maahanmuuttajataustaisille sekä syntysuomalaisille ikäihmisille kokoontuu Muistolassa, Taimi II:ssa, Lausteen Lähiötuvassa, Varissuolla Yhdessä yhdistyksen tiloissa, Jyrkkälässä ja Runosmäessä. Ryhmässä voidaan mm. valmistaa ruokaa, tehdä käsitöitä, pelata lautapelejä, käydä retkillä ja auttaa erilaisissa arjen ongelmissa. Kysy lisää: p. 050 528 1783 tai p. 050 555 8781.

Kirpputoripäivä 18.8. klo 11–16 Muistolan pihalla. Tule myymään tai ostamaan vaatteita, käsitöitä jne. Ilmoittautumiset myyjäksi: daisyladies.turku@gmail.com tai puh. 050 326 5064. Myyntipaikkamaksu 2 €.



Aurakatu 26, 20100 Turku, p. 02 2627100
info@turuntaidemuseo.fi www.turuntaidemuseo.fi.
Aikuiset 9 €. Opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät 6 €.
Avustajalla ilmainen sisäänpääsy.

NÄYTTELYT

* **Dick Bengtsson** (1.6.–26.8.2018)

Taiteilijana itseoppinut Dick Bengtsson (1936–1989) kuuluu Ruotsin merkittävimpiin taiteilijoihin. Hän yhdisti teoksissaan monia eri tekniikoita ja käsitteli maalauksiaan itsekehittämillään menetelmillä. Bengtsson ei koskaan selittänyt persoonallisia, usein yllättäviä yksityiskohtia ja rinnastuksia sisältäviä teoksiaan. Hän tuntuu kuitenkin vihjaavan, että Kansankodin idylli on vain pintaa, jonka hänen teoksensa saavat rikkoontumaan.

* **Toteutuneita unelmia ja toteutumattomia** (4.11.2018 saakka)

Taidemuseon ensimmäisen intendentin, maisemamaalari Victor Westerholmin johtajakaudella 1891–1919 kokoelmiin hankittiin tasan 400 teosta, joista monista muotoutui Suomen taiteen klassikoita. Kokoelmanäyttely esittelee näiden lisäksi myös joukon toteutumattomia unelmia; teoksia, jotka syystä tai toisesta eivät päätyneetkään osaksi kokoelmaa

Yleisöopastukset

Pääsylipun hintaan sisältyvät yleisöopastukset sunnuntaisin klo 13 ja 14. Ruotsinkielinen yleisöopastus kuukauden 1. ja 3. sunnuntai klo 15.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierintoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierintoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

KESÄN TAPAHTUMIA

* 14.–18.8. **Turun musiikkijuhlien lounaskonsertit**

Suosittu lounasajan konsertit soivat jälleen taidemuseossa 14.–18.8. klo 12.30. Turun musiikkijuhlien mestarikurssioppilaat esiintyvät päivittäin vaihtuvilla kokoonpanoilla ja ohjelmistoilla. Konsertit sisältyvät museolipun hintaan.

*** 16.8. klo 17–22 Taiteiden yö**

Taidemuseo tarjoaa mielenkiintoista ohjelmaa hämärtyvässä elokuun illassa.

Liikuntapalvelukeskus**TURKU**
Liikunta**KUPITTAAN URHEILUHALLI KUNTOSALI** (Tahkonkuja 5)

Urheiluhalli on käytettävissä myös kesällä: ma-pe 7-12, la-su 9-17 (suljettu juhannuksena). Sisäänkäynti Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla Kupittaaan keilahallin ollessa auki. Lisätietoja: p. 050 430 6891 tai turku.fi/liikuntapaikat

KUPITTAAN MAUIMALA (Blomberginaukio 12)

Mauimalla on avoinna 4.6.–12.8. ma-pe 9–19, la-su 10–19. Sisäänkäynti Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/mauimalat tai p. 044 907 2702.

SAMPPALINNAN MAUIMALA (Volter Kilve katu 2)

Mauimalla on avoinna 14.5–30.9. ma-to 6–20, pe 6–19, la-su 8–19. Sisäänkäynti Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/mauimalat tai p. 02 262 3591.

Tasapainoryhmä

20.6. saakka ke klo 14.30–15.30 Kupittaaan urheiluhalli (os. Tahkonkuja 5). Kauniilla säällä tasapainoryhmä ulkona puiston alueella hallin pääsisäänkäynnin edustalla. Aloittelijoiden tasapainoryhmissä opitaan tasapainoharjoittelun alkeet erityisliikunnanohjaajan johdolla. Osallistumismaksu 2,5 € / krt. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207.

Keppijumppa ulkona vertaisliikuttajan johdolla

19.6. saakka ti klo 10–10.45 Kupittaaan puistossa. Kokoontuminen 9.50 Kupittaaan urheiluhallilla, Kupittaaan puiston puoleisten lasiovien edessä (os. Tahkonkuja 5). Sadesäällä harjoittelu hallissa. Osallistuminen maksutonta. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus, p. 050 5546 224.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa

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

- * Kupittaaan liikuntakeskus, luistelumadon ja jalkapallokenttien lähellä: Maksuton opastus laitteiden käyttöön ke 20.6. klo 14–15. Lisätietoja: p. 050 5546 224.
- * Urheilupuisto: ulkokuntoilulaitteet sekä Unelmien kannas -ulkokuntoilualue ikääntyneille
- * Tallimäenpuisto, Hansakatu 4.

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

Kulttuurikuntoilureitit yhdistävät kulttuurin ulkoiluun

Aurajoen varren kulttuurikuntoilureitit yhdistelevät pirteästi kulttuuria ja liikuntaa. Poimi kulttuurikuntoilukartta mukaasi ja lähde kii-reettömälle ulkoilulle. Tutustu Turun kadunkulmiin esimerkiksi ihmisten, 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, beachvolleykenttä. Sauna varattavissa leirintäalueen vastaanotosta. Cafe Villa Saaro 100 m.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa ikäihmisille!



Lähitorin toiminta jatkuu torstaina 13.9. Toimintaa on torstai-iltapäivisin klo 13–16 syyskaudella 29.11. asti.

Paikka: Palvelutalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku
(bussit 32 ja 42 pysähtyvät palvelutalon kohdalla Kanslerintiellä)

Maksuton toiminta on tarkoitettu **turkulaisille 60+ vuotiaille ja heidän läheisilleen**. Kaupungin **ikäihmisten palveluohjaaja** on tavattavissa klo 13.30–15 ja **tuolijumppa** alkaa klo 15. Muutoin teemat vaihtelevat viikoittain.

Syksyllä ohjelmassa mm.

- 13.9. **Ikäihmisten lääkehoito**,
luennoitsijana farmaseutti Susanna Lauroma
- 20.9. **Teemana reuma**, mukana mm. Turun seudun Reumayhdistys
- 27.9. **Muistitutkimukset ja hoitopolku Turussa**,
luennoitsijana muistikoordinaattori Mirja Naumala
- 4.10. **Onnellinen vanhuus**,
luennoitsijana geriatrian erikoislääkäri Maaria Seppälä
- 11.10. **Liikunnan iloa**, luennoitsijana Turun ikääntyneiden
liikuntavastaava Roosa-Mari Neitola

Päiväkohtaisiin ohjelmiin voi tutustua www.tukenasi.fi ja Palvelutori Poijussa. Ohjelmista näet mm. tietoiskujen tarkemmat kellonajat. Lisätietoja: Katja Laine, katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 139 8404.

Tervetuloa Lähitorille!

Eläkeläisten kesäpelit



Tervetuloa **pelaamaan ja kannustamaan**, aina mahtuu mukaan! Yhdessä on mukavaa! Mahdolliset tiedustelut Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus p. 02 262 5020.

- * Keskiviikkoisin klo 10–12. Pelikausi 6.6.–8.8.
Kupittaa, Pyhän Henrikin lähteen luona. Säävaraus!

Kävelytreffeillä Hali-Koira johdattaa kävelijät tutustumaan erilaisiin **kulttuuri- ym. kohteisiin**. 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.

Ke 6.6. klo 13 Tervetuloa kaikki uudetkin kävelijät **kevätkauden pää-töskävelytreffeille** mukaan! Kävelemään lähdemme Kylätalolta (Pakkarinkatu 1). Kävellään tutustumaan Samppalinnan kesäteatteriin ja kesän ohjelmistoon (1,7 km).

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuuririentoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuuririentoihin SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista. Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

Syyskauden Kävelytreffit alkavat ke 22.8.

* Ke 22.8. klo 13

Kokoonnutaan **Kasvitieteelliseen puutarhaan** (4 €/hlö). Yli 5000 lajia käsittävä kokoelma on elävä näyteikkuna maapallon kasvimaailman kokonaisuuteen. Bussi no 8.

* Ke 29.8. klo 13

Ruissalon Kartano. Pitkät juuret omaava kartano kesän loisteessa. Bussi no 8. (550 m).

* Ke 5.9. klo 13

Luolavuoren luonnonsuojelualue. Nousemme hitaasti vanhan vesitorin juurelle ja halukkaat voivat kiivetä Danoen mäelle katsomaan jatulintarhaa ja upeita näkymiä yli Turun. Matka noin 1 km. Bussi nro 18, kokoontuminen Luolavuoren koulun pysäkillä klo 13.

* Ke 12.9. klo 13

Lähdemme kävelyille Kylätalolta (huom! Kylätalo on muuttanut, uusi osoite on Itäinen Rantakatu 54). Liisa Mäen opastama **patsaskävely**.

* Ke 19.9. klo 13

Ravattulan muinaisjäännöskävely. Kävely alkaa ja päättyy Kuralan kävelysillalle. Hautaröykkiötä, kivikautta, kuppikiviä ja kirkonpaikka. Bussit 2, 2A, 2C & 6. (n. 2 km)

* Ke 26.9. klo 13

WERCAFE Kävely Piispankadun miljöössä (Verkatehtaankatu 4) Turku Visitin Niina Aitamurron opastamana. Kävelyllä kuullaan tarinoita Piispankadulla asuneista oppineista ja kirkonmiehistä, porvareista ja mesenaateista ja muista mielenkiintoisista henkilöistä. (n. 2 km)

Muutokset mahdollisia. Lisätiedot: p. 044 082 0213 / Helena, projekti-koordinaattori, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, p. 050 344 2881/ Maarit, kävelytreffien ohjaaja.

Kävelyt ovat osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Iloa arkeen -pysäkkitoimintaa. Kävelyt järjestetään yhteistyössä Turun kaupungin ja Kylätalon kanssa. Kävelytreffejä tukemassa Turun kaupunki sekä LähiTapiola.

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 Atk-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.

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

vertaistukea – internetiipiste – 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

DIKARE-toiminta

Auralan
Setlementti

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

LAUSTE:

- * **Älytön kapula 1** (26.6.–5.7.) Arkiaamuisin maanantaista torstaihin klo 9.30–11.00, alkaen tiistaina, Lausteen pop up -tilassa, Kirjurin-aukio 3. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu! Lisätietoja: Sirje 050 316 7712, Antti 050 316 7786.

Liikuntapalvelukeskus



TURKU
Liikunta

Hyödynnä kauniit säät vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa.

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

- * Lausteella, Hiihtomajanpolun päässä.
Maksuton opastus laitteiden käyttöön ke 13.6. klo 14–15.
Lisätietoja: p. 050 554 6224.
- * Varissuon kuntoradalla, lähin katuos. Huhtakuja 13
Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista: turku.fi/kuntosalit.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta.
Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Lausteen ja Varissuon kirjastot



LAUSTEEN KIRJASTO

Raadinkatu 7, 20750 Turku, p. 02 262 0750

Omatoimiset aukioloajat ma–su klo 7–21

Palveluajat ma, to klo 10–16, käytössä vain omatoimisesti 4.6.–5.8.

VARISSUON KIRJASTO

Nisse Kavonkatu 3, 20610 Turku, p. 02 262 0777

Avoinna 18.6.–19.8. ma–ke klo 13–19 ja to–pe klo 10–16

Kirjastoissa on kirjojen lisäksi myös muuta lainattavaa, mm. paljon aikakauslehtiä, elokuvia ja musiikkia. Tervetuloa kirjastoon!

Eläkeläisten kesäpelit



Tervetuloa **pelaamaan ja kannustamaan**, aina mahtuu mukaan!
Yhdessä on mukavaa! Säävaraus!

- * Tiistaisin klo 10–12 Lauste, Pormestarinpuiston kenttä
Pelikausi 5.6.–7.8.
- * Tiistaisin klo 13.30–15.00 Varissuon koulun piha
Pelikausi 5.6.–7.8.

Tiedustelut Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus p. 02 262 5020

Kotikunnas



KOTIKUNNAS



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

Yhdistyksellämme on **Iloa arkeen -pysäkkejä** Kotikunnaassa, Nätti-nummella, Nummella 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 joka kerta tai silloin kun Sinulle sopii:

- * **Kasakkatanssiteatteri Artania** (Ukraina) ke 4.7. klo 13. Sään salliessa konsertti ulkona, muuten yläaulassa.
- * **Kortteliklubi** lähialueen kotona asuville eläkeläisille maanantaisin klo 10.30–12. Klubilla on asiantuntijaluentoja ja vaihtelevaa vapaaehtoista toimintaa. Kortteliklubin syyskausi alkaa 27.8. Tervetuloa!

Tilaisuudet ovat ilmaisia, tervetuloa!

Tanssiseura Sekahaku



60 + tanssitreenit on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään. Ryhmissä opetellaan ja harrastetaan kivalla 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

Tiistaisin (15.5.–28.8.2018) klo 15.30–17.30 60+ PERUSTEET

29.5. Rumba Bolero 1	3.7. Foksi 2	7.8. Valssi
5.6. Rumba Bolero 2	10.7. Hitaat 1	14.8. Kävelyjenkka 1
12.6. Tango 1	17.7. Hitaat 2	21.8. Kävelyjenkka 2
19.6. Tango 2	24.7. Fusku 1	28.8. Kävelyhumppa
26.6. Foksi 1	31.7. Fusku 2	

Hinnat/kerta: jäsen 8 €, ei-jäsen 12 €. Jäsenmaksu 30 €/vuosi. Jäsenille treenikortti 35 € / 5 kertaa tai 70 € / 10 kertaa. Maksu käteisellä tai kortilla. Lisätiedot: Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 3838, www.sekahaku.net

Tanssin iloa kaikille!

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus



Karviaiskatu 7, 20720 Turku, p. 02 262 5020, ma–pe klo 8–15
www.turku.fi/lehmusvalkama
 Linja-autot: 9,12,99 ja P1

- To 7.6. klo 13 **Grillijuhlat etupihalla**
 musiikista vastaa Tero ja Maria
- To 14.6. klo 13 **Grillijuhlat etupihalla**
 musiikista vastaa Timo Rautala
- Ti 19.6. klo 18 **Juhannusiltamat**
 illan juontaa Seppo Helenius
 Whatever Sisters ym. ohjelmaa.
 Tanssimusiikista vastaa Ari ja Nico Rantanen
- Ma 25.6. klo 13 **Grillijuhlat etupihalla**
 musiikista vastaa Arja & Jarkko Salmi
- Ti 3.7. klo 13 **Yhteislaulutilaisuus**
 laulattamassa Kari Villberg
- To 16.8. klo 13 **Taiteiden yön merkeissä grillijuhlat**
 esiintymässä mm. Eira Tähtinen
 musiikista vastaa Minna Ranta
- To 23.8. klo 18 **Elokuun Kuutamojuhlat**
 hyvää ohjelmaa & tanssia orkesterin tahdissa

- To 6.9. klo 16–19 **Nostalgia-ilta**
liput 10 € hyvinvointikeskuskortilla, muut 12 €. Samana päivänä 14 €, jos lippuja jäljellä. Liput tulevat ma myyntiin 2.7.alkaen. Yllätyksellinen ilta! Lipun hintaan sisältyy ohjelma ja tarjoilu.
- To 20.9. klo 18 **Syyskuun Iltamat**, hyvää ohjelmaa tanssiorkesterina Jarkko Salmi & Sunsett

Päivätanssit alkaa taas tiistaina 21.8. klo 13–15, joka tiistai 11.12. saakka. Vaihtuvat orkesterit!

Lehmusvalkaman **Kädentaitojen kesäkerhot** tiistaista torstaihin 10.–12.7. ja 17.–19.7. klo 10–14 Kirjastossa tai hienolla säällä ulkona! Ei osallistumismaksua. Lisätiedot, p. 02 262 5020 / Noomi ja Elisa.

Tietokoneen ja puhelimen käytön henkilökohtaista maksutonta **opastusta!**

Sauna- ja allasosasto

- * Aamu-uinti naiset klo 7–8 ma–pe, miehet klo 8–9 ma–pe (2,5 €/kerta)
- * Yleinen saunavuoro uintimahdollisuudella naisille sekä miehille ti–pe klo 9.00–14.00 (4 €/kerta)

Esimerkkejä kesät 2018 tulevista maksuttomista tapahtumista:

- * **Mölkkypelit** keskiviikkoisin klo 13.30–15.00 ajalla 6.6.–8.8. Syyskausi alkaa 20.8.
- * **Vesijumppa:** kokeilukerta 5 € 14.8. klo 11 ja 11.30 Jummppakausi 21.8.–27.11. 2018 (70 €)

Tulossa: Luento Ikääntyneiden osteopaattinen hoito; mitä on osteopatia ja mitä osteopaatti tekee? Osteopaatti AMK Ida Salo

Puutyöoverstas, kädentaito ja kutomo kutsuu sinut oppimaan uutta, tervetuloa! Lisätietoja puh. 02 262 5029

Ryhmätoiminnot:

- * **Ystäväpiiri**, kiva meno, elä hyvin voi hyvin. Ilmoittaudu mukaan, saat iloa ja ystäviä elämääsi.

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

UITTAMO:

- * **Pihaparlamentti** (7.6.–16.8.) Torstaisin klo 13–15 Uittamon kuntosalin kuistilla, huonolla säällä takkahuoneessa, Kannuskatu 5. Vapamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.
- * **Petankki** (4.6.–13.8.) Maanantaisin klo 10–12 Kannuskadun päädyssä olevalla kentällä. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.
- * **Älytön kapula 1** (21.5.–4.6.) Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14.30, Uittamon kuntosalin takkahuoneessa, Kannuskatu 5. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu!
- * **Älytön kapula 2** (21.5.–4.6.) Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.30–11 Uittamon kuntosalin takkahuoneessa, Kannuskatu 5. Jatetaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) opettelua. Ilmoittaudu!
- * **Vempainkerho 1** (5.6.–26.6.) Tiistaisin klo 13.30–15 ja keskiviikkoisin 9.30–11 Uittamon kuntosalin takkahuoneessa, Kannuskatu 5. Tietokoneiden ja verkkopalveluiden perusteiden opettelua. Ilmoittaudu!
- * **Vempainkerho 2** (4.7.–25.7.) Tiistaisin klo 13.30–15 ja keskiviikkoisin 9.30–11 Uittamon kuntosalin takkahuoneessa, Kannuskatu 5. Jatetaan verkkopalveluiden opettelua. Ilmoittaudu!

PETRELIUS:

- * **Älytön kapula 1** (6.6.–28.6.) Keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9.30–11, (viim. vkolla vain to), Henrikinkirkon kokoushuone Silmussa, Peltolantie 2. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu!
- * **Älytön kapula 2** (5.7.–26.7.) Keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9.30–11, Henrikinkirkon kokoushuone Silmussa, Peltolantie 2. Jatetaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) opettelua. Ilmoittaudu!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sanna 050 316 7785, Antti 050 316 7786.

Liikuntapalvelukeskus



Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa.

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

- * Ilpoissa, Lauklähteenkatu 13
- * Koivulassa, Välskärinkuja 1

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Ilpoisten, Skanssin Monitorin ja Vasaramäen kirjastot



TURKU
Kirjasto

ILPOISTEN KIRJASTO

Lauklähteenkatu 13, 20740 Turku, p. 02 262 0764

Omatoimiset aukioloajat ma–su klo 7–21

Palveluajat ma–ti klo 13–19 ja ke–pe klo 10–16,

käytössä vain omatoimisesti 2.–29.7.

VASARAMÄEN KIRJASTO

Lehmustie 7B, 09720 Turku

p. 02 262 0763

Omatoimiset aukioloajat ma–su klo 7–21

Palveluajat ma, to klo 10–16, käytössä vain omatoimisesti 4.6.–5.8.

Skanssi, Monitori

Skanssin kauppakeskus, 2. krs/Itäparkin pääty, p. 040 160 4556.

Avoinna kuten yhteispalvelupiste.

Eläkeläisten kesäpelit



TURKU

Tervetuloa **pelaamaan ja kannustamaan**, aina mahtuu mukaan!

Yhdessä on mukavaa! Säävaraus!

- * Maanantaisin klo 13–15
Petrelius, Tähkäpuisto
Pelikausi 4.6.–6.8.
- * Perjantaisin klo 10–12
Puistomäen kenttä, Kastarinkatu 5/Isipoisten puistotie
Pelikausi 8.6.–10.8.
- * Keskiviikkoisin klo 13.30–15.00
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7
Pelikausi 6.6.–8.8.

Tiedustelut Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus, p. 02 262 5020.

Siskot ja Simot tempaisee



Uittamon lava 30.8. klo 13–15

Senioreiden yhteinen **syyskauden tempaus** nostalgisella Uittamon lavalla. Rohkaise mukaasi naapurisi tai muu tuttavasi, ja nähdään Uittamolla! Luvassa vanhaa tanssimusiikkia, rokkia ja 70–80-luvun diskoo! Menossa mukana Liikkuva resurssikeskus. Paikalla mahdollisuus **musiikin kuuntelun ja tanssimisen lomassa matalankynnyksen neuvontaan ja palveluohjaukseen.**

Uittamon lavalla meitä kaikkia viihdyttävät Kyösti Mäkimattila, Jussi Lammela, Janiina Lehtonen, Ville Mäkimattila ja Turo Lento! Varaa mukaasi käteistä, jos mielit buffetista jotain. Buffetista vastaa Tuto. Mahdolliset kyselyt: menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 7750 0068.

POHJOLA:

- * **Auralan senioripäivä** Auralan Setlementti ry järjestää tiistaina 21.8 klo 11–15 senioripäivän Auralassa. Monenlaista ohjelmaa eri puolilla Auralaa, vapaa pääsy, tervetuloa! Satakunnantie 10.
- * **Tietotekniikan iltapäivä** maanantaina 3.9. klo 13–14.30 Auralan juhlasalissa, Satakunnantie 10. Auralan kansalaisopiston syksyn tietotekniikkakurssien esittelyä. Autamme halutessasi sopivan kurssin valinnassa ja voit ilmoittautua paikan päällä. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

DIKARE-toiminta, maksuttomia kerhoja ja toimintaa senioreille (60+).

- * **Vempaintuki** (4.6.–13.8.) Maanantaisin klo 10–11.30 Auralan Aurora-Sali, Satakunnantie 10. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arki-käytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.
- * **Pihaparlamentti** (4.6.–13.8.) 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** (6.6.–15.8.) Keskiviikkoisin klo 13.30–15.30 Yrjänänpuistossa, Louhenkadun vieressä. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

SUIKKILA:

- * **Älytön kapula 1** (7.6.–28.6.) Maanantaisin ja torstaisin klo 13.30–15 Suikkila-salissa, Talinkorventie 5. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu!

RUNOSMÄKI:

- * **Vempaintuki** (4.6.–13.8.) Maanantaisin klo 13.30–15.30 Runosmäen kirjastossa, Piiparinpohja 19. Tietokoneiden, tablettien ja puhelimien arki-käytön opastusta. Tule vempaimen kanssa tai ilman.
- * **Keskiviikkokerho** (7.6.–20.6. ja 1.–29.8.) Keskiviikkoisin klo 9.30–11.30 Runosmäen kirjastossa, Piiparinpohja 19. Ajankohtaisten asioiden seuranta ja keskustelua samanikäisten kanssa. Kahvittelua ohjelman lomassa.
- * **Älytön kapula 1** (31.5.–21.6.) Tiistaisin ja torstaisin klo 9.30–11, Runosmäen kirjastossa, Piiparinpohja 19. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu!

* **Älytön kapula 2** (4.7.–25.7.) Maanantaisin klo 9.30–11 ja keskiviikkoisin klo 13.30–15, Runosmäen kirjastossa, Piiparinpolkku 19. Jatketaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) opettelua. Ilmoittaudu!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sanna 050 316 7785, Antti 050 316 7786

Liikuntapalvelukeskus



TURKU
Liikunta

IMPIVAARAN UIMAHALLI JA KUNTOSALI

(Uimahallinpolku 4)

Uimahalli ja kuntosalit käytettävissä kesällä aukioloaikoina: ma-to 6–20, pe 11–18, la-su 9–17 (suljettu juhannuksena sekä 2.7.–12.8.). Sisäänpääsy Seniori-, Kimmoke- tai liikuntarannekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/impivaaranuimahalli, p. 02 262 3588

Tiesitkö, että Runosmäessä kulkee kulttuurikuntolureitti?

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. Maksuton opastus laitteiden käyttöön ke 6.6. klo 14–15. Lisätietoja: p. 050 5546 224.

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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 osoitteesta turku.fi/paavonpolut.

Maarian seurakunta, diakoniatyö



Maarian
seurakunta

Eläkeläistoimintaa kesällä 2018:

Kesäkahvila eläkeläisille, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12, keskiviikkoisin klo 13, kahvit klo 13.00–13.30 ja ohjelmaa klo 13.30–14.30. Parillisilla viikoilla 13.6., 27.6., 11.7., 25.7., 8.8., ja 22.8.2018

Ystäväntupa, Runosmäen seurakuntakoti, Munterinkatu 15, keskiviikkoisin klo 12, parittomilla viikoilla 6.6., 20.6., 4.7., 18.7., 1.8. ja 15.8.2018

Eläkeläisten kesäloma Sinapin leirikeskuksessa 13.8.–16.8.2018. Ohjelmassa yhdessäoloa, keskustelua, ulkoilua, saunontaa ym. Hinta: 105 € + matkat. Loman hintaan sisältyy majoittuminen 2 hengen huoneissa sekä liinavaatteet, ohjelma ja ateriat. Tiedustelut ja hakukaavakkeiden tilaukset 14.6.2018 mennessä: Raunistulan diakoniat toimisto ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7451 tai 040 341 7452.

Eläkeläistoimintaa 1.9.–30.9.2018, syksyn ryhmätoiminnan aloitukset:

Raunistulan seniorikerho eläkeläisille, Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Joka toinen tiistai klo 13, parillisilla viikoilla. Syyskausi alkaa 4.9.2018.

Nuoret eläkeläiset 60+, keskusteluryhmä ja miesten kokkiryhmä. Raunistulan seurakuntatalo, Murtomaantie 12. Joka toinen tiistai klo 11. Syyskausi alkaa 25.9.2018.

Omaishoitajat-vertaistukiryhmä, Raunistulan seurakuntatalo, Murto-
maantie 12. Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 13–14.30.
Syyskausi alkaa 5.9.2018

Ystävän tupa, Runosmäen seurakuntatalo, Munterinkatu 15. Maanan-
taisin klo 13–15 ja torstaisin klo 11–13. Hartaus torstaisin klo 12.30.
Syyskausi alkaa 3.9.2018.

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

Runosmäen kirjasto



TURKU
Kirjasto

Piiparinpolku 19, 20360 Turku, p. 02 262 0767
Avoinna: 18.6.–19.8. ma–ke klo 13–19 ja to–pe klo 10–16

Kirjastoissa on kirjojen lisäksi myös muuta lainattavaa, mm. paljon
aikakausilehtiä, elokuvia ja musiikkia. Kysele kirjastoista myös heillä
kokoontuvista ryhmistä. Tervetuloa kirjastoon!

Paattisten aluetalon kuntosali (Paattistalonkatu 1)

Kuntosali on Seniori-, Kimmoke- ja liikuntarannekkeella käytettävissä päivittäin klo 6–21.

Laiteopastus 5.6. ja 12.6. klo 14–15.30.

Laiteopastustunneilla tutustutaan laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Mukaan tarvitaan mukava ja joustava asu sekä sisäkenkä. Myös juomapullo kannattaa ottaa mukaan. Sisäänpääsymaksu: Seniori-, Kimmoke-, liikuntaranneke tai kertamaksu 5/3 €). Lisätietoja: p. 050 554 6222.

Seniori- ja liikuntarannekkeen osto ja uudelleenlatausmahdollisuus Paattisten kuntosalilla ti 5.6. ja 12.6. klo 14–15.30. Mukaan henkilöllisyystodistus ja aleryhmätuotteiden osalta alennukseen oikeuttava voimassaoleva todistus.

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 kuntoradalta (Moision koulutien liittymän lähellä)
- * Tyytikipesän kentältä leikkipaikan vieressä

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

Läheltä liikkeelle lähiluontoon!

Paavonpolut ovat maastoon merkittyjä reittejä, jotka tutustuttavat kulkijoita lähiluontoon ja kau-punkiympäristöön eri puolilla Turkua. 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.

Maarian seurakunta, diakoniatyö



Maarian
seurakunta

Eläkeläisten kesäloma Sinapin leirikeskuksessa 13.8.–16.8.2018

Ohjelmassa yhdessäoloa, keskustelua, ulkoilua, saunontaa ym. Hinta: 105 € + matkat. Loman hintaan sisältyy majoittuminen 2 hengen huoneissa sekä linavaatteet, ohjelma ja ateriat. Tiedustelut ja haku-kaavakkeiden tilaukset 14.6.2018 mennessä: Raunistulan diakonia-toimisto ti ja to klo 10–11 p. 040 341 7451 tai 040 341 7452.

Eläkeläistoimintaa 1.9.–30.9.2018, syksyn ryhmätoiminnan aloitukset:

Kotimäen naistenpiiri, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1. Joka maanantai klo 13. Syyskausi alkaa 10.9.2018.

Kotimäen päiväpiiri eläkeläisille, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1. Joka toinen keskiviikko klo 13, parittomat viikot. Syyskausi alkaa 12.9.2018.

Muistijumppa, Kotimäen seurakuntatalo, Arkeologinkatu 1. Joka toinen keskiviikko klo 13, parilliset viikot. Syyskausi alkaa 5.9.2018

Yli-Maarian tuolijumppa, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73. Joka toinen torstai klo 11.30. Parittomat viikot. Syyskausi alkaa 13.9.2018.

Naisten lauantiaamu, Yli-Maarian seurakuntatalo, Mittumaarintie 73, kerran kuussa lauantai-na klo 9–11, alkaen 15.9.2018.

Juttutupa Maarian Vanhassa pappilassa, Sorolaisenkatu 4. Joka tiistai klo 10–12. Syyskausi alkaa 11.9.2018

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

SIPPE-hyvinvointikutsut Paattisilla

Mukana vapaaehtoisia, järjestön sekä Turun kaupungin työntekijöitä

Ma 24.9. klo 10–12 Paattisten nurmikentällä (Iskoisten kentällä), Peninmäenkuja 8. Luvassa **leikkimieliset olympialaiset** sekä lyhyt kävelylenkki luonnossa SIPPE-esittelijöiden ohjaamina.

Paikalla myös mahdollisuus:

- * keskustella Turun kaupungin liikuntapalveluvastaavan kanssa. Hänetä saat **tietoa eri liikuntamahdollisuuksista**. Täällä myös **Seni-ori- ja liikuntarannekkeen osto ja uudelleenlatausmahdollisuus!** Mu-kaan henkilöllisyystodistus ja aleryhmätuotteiden osalta alennuk-seen oikeuttava voimassaoleva todistus.
- * kysyä mieltä askarruttavista asioista Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöiltä. Paikalla Turun kaupungin ikäihmisten palveluohjaaja sekä järjestötyöntekijä. Heiltä saat **tietoa esim. kaupungin tukipal-veluista tai kansalaistoiminnan mahdollisuuksista, menovinkeistä** yms.

Tervetuloa!

Lisätietoa Liikkuvalla resurssikeskukselta:
menovinkit@kotikunnas.fi tai puh. 045 7750 0068

Maarian ja Paattisten kirjasto



TURKU
Kirjasto

MAARIAN KIRJASTO

Argeologinkatu 5, 20460 Turku, p. 02 247 2272

Avoinna ma, ke klo 13–19 ja to, pe klo 10–16, suljettu 2.–29.7.

PAATTISTEN KIRJASTO

Toffinkuja 2, 21330 Paattinen, p. 02 262 5104

Omatoimiset aukioloajat ma-su klo 7–21

Palveluajat ti, to klo 10–16, käytössä vain omatoimisesti 4.6.–5.8.

Kirjastoissa on kirjojen lisäksi myös muuta lainattavaa, mm. paljon aikakauslehtiä, elokuvia ja musiikkia. Tervetuloa kirjastoon!

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

PANSIO:

- * **Parlamentti** (5.6.–14.8.) tiistaisin klo 12–14 Me-talon yläkerrassa, Hyrköistentie 26–28, 2. krs. Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

JYRKÄLÄ:

- * **Ulkopelit** (5.6.–14.8.) tiistaisin klo 14.30–16.30, Ulkona Pergolassa, huonolla säällä Vexin olkkarissa, Jyrkkälänkatu 2 X, käynti kadun puolelta. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sanna 050 316 7785, Antti 050 316 7786

Pansion Me-talo



Hyrköistentie 26, 20240 Turku

Kaikenikäisille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka.

Löytävän vanhustyön työntekijät ovat tavattavissa Me-talolla sovitusti. Löytävä työ on suunnattu yli 60-vuotiaille ikäihmisille, joilla on haasteita kotona pärjäämisessä ja ovat ammatillisen tuen tarpeessa. Kotikäyntien avulla löytävät työntekijät **kartoittavat tilannetta ikääntyneen arjessa ja ohjaavat ikääntyneen tarvittavien palveluiden pii-riin.** Ole rohkeasti yhteydessä meihin, jos olet huolissasi omasta tai lähimmäisesi pärjäämisestä.

Saija Rahunen, 044 975 16 10, saija.rahunen@fingerroos.net,
Annikka Lötjönen, 044 975 1757, annikka.lotjonen@fingerroos.net
(myös ruotsinkieliset asiakkaat)

Marja Kannisto, 044 975 17 50, marja.kannisto@fingerroos.net

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry



Syksyn **boccia-pelit** pyörähtävät käyntiin 6.9.2018 Jyrkkälän nuorisotalolla ja jatkuvat aina torstaisin klo 10-13 (2,50 € pelikerta).

Lounais-Suomen loma ja virkistys ry / Helga Virtanen p. 050 408 7915.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

Liikuntapalvelukeskus



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. Maksuton opastus laitteiden käyttöön ke 16.5. klo 14–15. Lisätietoja: p. 050 5546 224
- * Härkähaka, Ileskatu 21

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Jyrkkälän ja Pansion kirjastot



TURKU
Kirjasto

JYRKKÄLÄN KIRJASTO

Nuorisotalonkuja 2, 20210 Turku, p. 02 262 0752
Avoinna ma, ke klo 10–16, suljettu 2.–29.7.

PANSION KIRJASTO

Pernontie 29, 20240 Turku, p. 02 262 0774
Avoinna ma, ke klo 13–19 ja ti, to, pe klo 10–16, suljettu 2.–29.7.

Kirjastoissa on kirjojen lisäksi myös muuta lainattavaa, mm. paljon aikakauslehtiä, elokuvia ja musiikkia. Kysele kirjastoista myös heillä kokoontuvista ryhmistä. Tervetuloa kirjastoon!

Turun seudun omaishoitokeskus



Turun Seudun
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

Avoinna arkisin klo 9–15

Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Vanha Hämeentie 105, 20540 Turku

p. 040 681 4965, www.omaishoitokeskus.fi

Linja-autot: 2, 2A, 2B, 2C, 99 ja P2

Tapahtumamme ovat **kaikille avoimia ja maksuttomia**. Kahvitarjoilu tapahtumissa 2 € (sis. kahvi ja pulla). Katso lisää kotisivuiltamme tai hae meiltä painettu tapahtumakalenteri!

Tapahtumapöytäkirja:

- * to 16.8. klo 13.00–15.00 **Taiteiden yön iltapäivä** Ikääntyneille suunnattua kulttuuriohjelmaa. Esiintyjinä mm. lauluryhmä Valo.
- * ke 23.8. klo 12.30 alkaen kaikille avoin **Visailuilltapäivä**. Tule mukaan visailemaan ja kisailemaan erilaisissa tehtävissä sisällä ja ulkona. Vetäjänä Kalevi Kaakkomäki.
- * ke 19.9. klo 13.00–14.30 **Asiaa kodin turvallisuudesta**, tapaturmien ehkäisystä, paloturvallisuudesta ja teknisistä apuvälineistä. Pelastusalan asiantuntija Janne Frantti Varsinais-Suomen muistiyhdistys ry, Turvallisesti kotona -hanke.
- * ti 25.9. klo 13.00–14.30 **Senioreihin kohdistuvat petokset** – miten niiltä voi suojautua? Katja Laine, hankekoordinaattori Asiakkaan polku -hankkeesta.

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

Omaishoitokeskuksessa on tarjolla **päivätoimintaa**, johon voivat osallistua myös **yksin asuvat ikäihmiset**. Päivätoiminnan hinta on 15 € / pv (sis. päivän ohjelma, aamupala, lounas ja päiväkahvi). Soita ja sovi tutustumiskäynnistä.

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

KURALAN KYLÄMÄKI

Avoinna 1.6.–31.8. ti–su klo 10–18.

Jaanintie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi

www.turku.fi/kuralankylamaki

Iso-Kohmon talon emännän askareita päivittäin 1.6.–31.8.
ja eri teemoin keskiviikkoisin klo 12–16.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi kulttuurierintoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko menokaverin kulttuurierintoihin
SPR:n Kulttuuriystävistä tai Avustajakeskuksen vapaaehtoisista.
Lisätietoa esitteen sivuilta 66–67.

Liikuntapalvelukeskus

Hyödynnä kauniit ilmat 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 osoitteesta turku.fi/kuntosalit.

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarierintoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarierintoihin
esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta.
Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Nummen kirjasto

Töykkälänkatu 22, 20540 Turku, p. 02 262 0762

Linja-autot: 55, 56 ja palvelulinja P2

Omatoimiset aukioloajat ma-su klo 7-21

Palveluajat 18.6.–19.8. ma, to, pe klo 10–16 ja ti, ke klo 13–19

Kirjastoissa on kirjojen lisäksi myös muuta lainattavaa, mm. paljon aikakauslehtiä, elokuvia ja musiikkia. Kysele kirjastoista myös heillä kokoontuvista ryhmistä. Tervetuloa kirjastoon!

Eläkeläisten kesäpelit



Tervetuloa **pelaamaan ja kannustamaan**, aina mahtuu mukaan!

Yhdessä on mukavaa! Säävaraus!

- * Torstaisin klo 10–12 Hannunniittu, Kenttä 2, Virvuntie
Pelikausi 7.6.–9.8.

Tiedustelut Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus puh. 02 262 5020.

Vanhuskeskus 3, Liinahaka

Liinahaassa (Liinahaankatu 17) voit osallistua **erilaisiin juhlasalimme tapahtumiin**. Ajankohtaiset tiedot löytyvät ilmoitustaulultamme hissien luota. Talossa on myös **kanttiini** ja **lounasaikaan mahdollisuus ruokailla eläkeläishintaan**. Perille pääset linja-autolla (300-303).

Kesällä mm. **karaoketansseja** 12.6., 10.7. ja 31.7. kello 13–15.30. Tervetuloa mukaan.

Muutokset mahdollisia, joten tarkistaa voit joko käymällä talossa tai ottamalla yhteyttä puhelimitse (vaihe 02 330 000).

DIKARE-toiminta

Auralan
Setlementti

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

HEPOKULTA:

* **Pihaparlamentti** (6.6.–15.8.) keskiviikkoisin klo 13.30–15.30 Varkka-vuorenkatu 38:n pihalla, huonolla säällä huvimajassa tai Hepokulan Lämmön kokoustilassa, Jahtilähteenkatu 6. Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

NÄTTINUMMI:

* **Petankki** (5.6.–14.8.) tiistaisin klo 10–12, pelataan Martanpolun varrella olevalla lentopallokentällä.

* **Pihaparlamentti** (7.6.–16.8.) Torstaisin klo 14–16 Nättinummen uimahallin takana, Kreetankatu 4, huonolla säällä uimahallin takahuoneessa. Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista, lyhyen alustuksen jälkeen. Vapaaehtoinen kahvi, 1 €.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sanna 050 316 7785, Sirje 050 316 7712

Maarian seurakunta, diakoniatyö



Maarian
seurakunta

Eläkeläisten kesäloma Sinapin leirikeskuksessa 13.8.–16.8.2018. Ohjelmassa yhdessäoloa, keskustelua, ulkoilua, saunontaa ym. Hinta: 105 € + matkat. Loman hintaan sisältyy majoittuminen 2 hengen huoneissa sekä liinavaatteet, ohjelma ja ateriat. Tiedustelut ja hakukäyväkkeiden tilaukset 14.6.2018 mennessä: Raunistulan diakoniatoimisto ti ja to klo 10–11 p. 040-3417451 tai 040-3417452.

Eläkeläistoimintaa 1.9.–30.9.2018, syksyn ryhmätoiminnan aloitukset:

Vanhasta uutta – eläkeläisten muistelu- ja keskusteluryhmä, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23. Kerran kuussa torstaisin klo 13. Syyskausi alkaa 6.9.2018

Kanttorin laulajaiset, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23, kerran kuussa torstaisin klo 13. Syyskausi alkaa 20.9.2018. 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 4.9.2018

Hepokullan Sukkaset -ryhmä, Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23. Joka toinen maanantai klo 13, parittomat viikot. Syyskausi alkaa 24.9.2018

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

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa.

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

- * Teräsrautelan kentältä
- * Mälikkälässä, kuntosalan Y-risteyksessä
- * Kunikojalla, Rentukkakatu 9

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

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Nättinummen kerho

Ekmaninkatu 4, p. 040 940 1251



Nättinummen kerho kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo 14–15.30 osoitteessa Ekmaninkatu 4, Metodistiseurakunnan tiloissa. Iloisessa porukassa **tuolijumpataan, visailaan, nautitaan musiikista ja yhdessäolosta**. Syyskausi alkaa 29.8. Toiminta on osa Turun Lähimäispalveluyhdistys ry:n Kunto-projektia, jota tuetaan Veikkauksen tuotoilla. Tervetuloa!

Liikuntapalvelukeskus



Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa puistokuntosaleissa.

Eri puolilla kaupunkia löytyy yhteensä 21 puistokuntosalia, jotka ovat vapaasti käytettävissä. Hirvensalo-Kaksikerran alueella ulkokuntoilu-laitteet löytyvät:

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

Lisätietoja ulkokuntoilulaitteiden käytöstä ja sijainneista osoitteesta turku.fi/kuntosalit

Tarvitsetko ystävää osallistuaksesi liikuntarientoihin?

Tutustu ja selvitä saisitko tukea liikuntarientoihin esimerkiksi Avustajakeskuksen vapaaehtoisilta. Lisätietoa esitteen sivulta 67.

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.

Ekvallan uimaranta (Kaksikerrantie 618)

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

Brinkhallin uimaranta (Brinkhallintie 387)

Uimarannalla pukusuoja ja wc.

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

- * **Älytön kapula 1** (29.5.–12.6.) tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 13.30–15, Hirvensalon SPR:n tiloissa, Seiskarinkatu 30. Opetellaan oman Android-älypuhelimien (mm. Huawei, Samsung, Sony, Doro) käyttämistä. Ilmoittaudu!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sirje 050 316 7712, Sanna 050 316 7785

Hirvensalon kirjasto

Suljettu muuton vuoksi, avataan 1.8.2018.



TURKU
Kirjasto

Muista!



Yleiset ilmoitukset





Liikkuva resurssikeskus kulkee ympäri Turkuja tarjoten matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta. Paikalla sekä kaupungin että järjestön työntekijöitä, usein myös vapaaehtoinen.

Esimerkkejä mistä meidät tavoittaa:

4.6.–8.6. liikumme asuntoautolla eri puolilla kaupunkia

Paikalla Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijät eli Turun kaupungin ikääntyneiden palveluohjaaja sekä järjestötyöntekijä. Heiltä saat tietoa esim. kaupungin tukipalveluista, erilaisista menovinkeistä ja kansalaistoiminnan mahdollisuuksista. Tämän lisäksi kyydissä vaihtuvin teemoin myös muita toimijoita.

Asuntoauto liikkuu viikolla esim.

- * ma 4.6. klo 10–12 **Paattisten** osuuspankin/kauppakeskuksen edustalla (Seuravuorenkatu 2). Paikalla mahdollisuus myös mm. Lähi-kuulopalveluun.
- * ti 5.6. klo 10–12 **Lausteen** Kirjurinaukiolla. Paikalla myös Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami. Läheisellä on merkittävä rooli psyykkisesti sairastuneen tukemisessa, jonka takia on tärkeää tukea koko perheen hyvinvointia ja jaksamista. Ensimmäinen askel avun saamiseksi on esimerkiksi tulla juttelemaan kanssamme!
- * pe 8.6. klo 10–12 **Pansion** S-marketin pihalla (Metallikatu 3). Paikalla myös Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan työntekijöitä. Tule kysellemään saattajakortista ja liikuntapalveluista yms.

Olemme tavoitettavissa myös mm.

- * to 30.8. klo 13–15 **Siskot ja Simot -tempauksessa** Uittamon lavalla (lisätietoa esitteen sivulla 38)
- * ma 24.9. klo 10–12 **SIPPE-kutsuilla** Paattisten nurmikentällä / Iskoisten kentällä (Penninmäenkuja 8). Paikalla myös mahdollisuus ladata senioriranneke (lisätietoa esitteen sivulla 45)!

Senioreiden **palveleva puhelin**, arkisin klo 9–15, p. 02 262 6172
Ruotsinkielinen **palveluohjaus**, arkisin klo 9–12, p. 050 373 1037

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.

Tervetuloa ikäihmisten palvelutori Poijuun! Avoinna arkisin klo 9–15.
Humalistonkatu 7b, 20100 Turku, ikaihminen.palvelutori@turku.fi
Linja-autot: 32, 42, 12, P3 ja 220.

Palvelutori Poijun kesäsulku ajalla 18.6.–29.7.2018.

Turun kaupungin vanhusneuvoston jäseniä tavattavissa Palvelutori Poijussa. Lisätietoa esitteen sivulta 13.

TULE-tietokeskus



TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku
044 744 7085, toimisto@tule.fi
Olemme avoinna ma, ti & to klo 10–15, ke klo 11–18.

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

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

Lisätietoa toiminnasta saat keskuksestamme tai www.tule.fi.

Ei ajanvarausta, ei lääkärin lähetettä, maksutonta!

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus



Käyntiosoite: Blomberginaukio 4, 20720 Turku.

Asiakaspalvelu sijaitsee Kupittaan jalkapallostadionin päädyssä katu-
tasossa 1. kerroksessa. p. 02 262 3232

Välinevuokrausta Liikuntapalvelukeskuksesta (Blomberginaukio 4).
Voit vuokrata mm. bocciapallot, frisbeegolfkiekkoja, kävelysauvoja tai
muuta pienvälineitä. Lisäksi vuokrattavissa soveltavan liikunnan polku-
pyöriä, joilla heikompi toimintakykyinenkin pääsee nauttimaan vauh-
din hurmasta. Lisätietoja: turku.fi/valinevuokraus tai p. 050 5546 217.

Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – edullisesti!

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

Myyntipaikat, tarkista aukioloajat:

- * Liikuntapalvelukeskus, asiakaspalvelu 1.krs., Blomberginaukio 4,
p. 02 262 3232
 - * Impivaaran uimahalli, uimahallinpolku 4, p. 02 262 3588
(suljettu: 2.7.–12.8.)
 - * Yhteispalvelupiste Monitori, Skanssin kauppakeskus, 2.krs,
p. 040 160 4556
 - * Wäinö Aaltosen museo, Itäinen rantakatu 38, p. 02 262 0850
(suljettu: 21.5.–7.6.)
 - * 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 harrastuk-
siin pääsyä. Saattajakortin avulla liikkumisrajoitteinen, pitkäaikais-
sairas tai vammaisen asiakas voi ottaa **avustajan maksutta mukaan**
tietuille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin.

Käyttökohteet Turussa:

- * 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

Fingerroosin säätiö, Löytävä-vanhustyö



Löytävässä vanhustyössä kohtaamme **arjessa haasteita omaavia, palveluiden ulkopuolella olevia ikääntyneitä**. Työtä tehdään esimerkiksi yksinäisten, masentuneiden, pelokkaiden sekä päihdeongelmiin ajautuneiden ikääntyneiden sekä 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 on yli 60-vuotiaille **päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille suunnattua toimintaa**. Pilke-toiminta toteutetaan yhteistyössä Turun kaupungin ja Fingerroosin säätiön kanssa. Lisätietoa Pilke-toiminnasta löytävä työntekijöiltä.

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

Löytävän vanhustyön toimipiste, Brahenkatu 7, 20100 Turku
www.fingerroos.net/loytava

Löytävät työntekijät:

Saija Rahunen, 044 975 16 10, saija.rahunen@fingerroos.net
Annikka Lötjönen, 044 975 1757, annikka.lotjonen@fingerroos.net
(myös ruotsinkieliset asiakkaat)
Marja Kannisto, 044 975 17 50, marja.kannisto@fingerroos.net

DIKARE-toiminta

Auralan
Setlementti

Maksuttomia **kerhoja ja toimintaa** senioreille (60+).

Turussa ja lähiympäristössä:

Viikoittaiset reissusauvat ke noin klo 10–12 (6.6.–15.8.). Sauvakävelyä 1,5 tuntia (4–6 km) luonnossa tai kaupungissa ja lopuksi kahvittelua.

Lisätietoja: Sirje 050 316 7712, Sanna 050 316 7785.

Vapaaehtoistoiminta



SAATTAJA- JA ASIOINTIAPU esim. lääkärikäynneille tai tämän esitteen tapahtumiin

Vapaaehtoisen voi tilata seuraksi ja turvaksi erilasiin kodin ulkopuolisiin menoihin, esim. tämän esitteen tapahtumiin, lääkäri-, kauppa- tai konserttikäynteihin. Vapaaehtoiset eivät tee esim. kaupassa käyntejä asiakkaan puolesta vaan yhdessä hänen kanssaan. Soitat-
han ajoissa, kun tuen tarve on tiedossa. Liikkuminen tapahtuu aina julkisilla kulkuvälineillä, taksilla tai kävellen.

SPR Turun osasto terveys- ja hyvinvointitoiminta

Kauppiaskatu 12 A, 20100 Turku

Ystävätoiminnan sekä **kulttuuriystävien** varaukset arkisin klo 10–14 vähintään kolme arkipäivää aikaisemmin, puh. 046 920 4142.

KULTTUURIYSTÄVÄ

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. Turun Kaupunginteatteri, Turun Filharmonisen orkesterin ja Turun konservatorion kamarikuoron konsertit, Wäinö Aaltosen museo, Key Ensemblen konsertit, Forum Marinum, Kaarina-Teatteri, TanssiteatteriERI, Kuralan Kylämäki, Turun taidemuseo, Turun Taideakatemian esittävä taide, Aboa Vetus & Ars Nova, Luostarimäen museo, Teatteri Akseli sekä FC Interin jalkapallo-ottelut Veikkausliigassa. Kulttuuriystävä voi tulla turvaksi myös ilmaisiin kohteisiin.

YSTÄVÄTOIMINTA

Kertaluonteinen maksuton saattaja-apu esim. lääkäriin, laboratorioon tai kauppaan.

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.

Vapaaehtoinen lähimmäisapu

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä
Diakoniakeskus
Puutarhakatu 22, 20100 Turku

Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu (maksuton) lääkäriin, laboratorioon, kampaajalle, kirkkoon tai vaikka konserttiin. **Varaukset ma-to klo 11–13** numerosta 040 341 7330. Soita mieluiten noin viikkoa ennen saattoajankohtaa. Tarvittavat tiedot: nimi, ikä, osoite ja puhelinnumero, mihin olet menossa ja milloin haluat saattajan olevan luonasi.

Huom! Diakoniakeskuksen kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu on kesälomalla.
Toiminta jatkuu 3.9.

YSTÄVÄ- JA AVUSTAJAPALVELU yms. ”toistuva vapaaehtoistoiminta”

Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Vapaaehtoinen ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoidon 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.

Turun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Tuemme erityisesti omaishoitajia ja omaishoitoperheitä. Meidän kauttamme **omaishoitaja voi saada henkilökohtaista tukea jaksamiseensa. OMAISHOITOPERHEIDEN TUKIHENKILÖT** käyvät omaishoitoperheen kotona noin pari kertaa kuukaudessa esim. juttelemassa, ulkoilemassa ja puuhailemassa yhdessä. Tukihenkilötoiminnalla pyritään mahdollistamaan omaishoitajan harrastus- tai virkistystoiminta. **OMAISHOITAJIEN MENTORIT** tapaavat omaishoitajaa kodin ulkopuolella noin kerran kuussa, ja keskittyvät omaishoitajan jaksamisen tukemiseen, vaativampien tilanteiden ja tunteiden käsittelyyn. Vapaaehtoisemme ovat kokeneita, valmennettuja ja luotettavia. Ota yhteyttä Jaana Tiihonen p.0405614009 jaanatiihonen.omaishoitajat@pp.inet.fi.

Senioripysäkki

Tukea 60+ -vuotiaille
Turun Kaupunkilähetys ry, www.tukenasi.fi
Linja-autot: Kaikki Turun torille tulevat
Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku

IKÄTUKI-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 Vanhustuki ry, tukiystävätoiminta

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

Olet yli 70-vuotias ja asut yksin. Kaipaanko ystävää? Kysy ystävää numerosta 045 613 8839. Väitämme **vapaaehtoisia tuki- ja puhelinystäviä** yksinäisten kotona yksin asuvien yli 70-vuotiaiden vanhusten arjen iloksi ja tueksi.

- * **ULKOILUYSTÄVÄ** tulee kävely-/ulkoiluseuraksi kesä-elokuussa.
- * **TUKIYSTÄVÄ** käy sopimuksen mukaan vanhuksen luona 1–2 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.

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

Vapaaehtoinen ystävätoiminta

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä
Diakoniakeskus, Puutarhakatu 22, 20100 Turku

VAPAAEHTOINEN LÄHIMMÄINEN vierailee 2–4 kertaa kuukaudessa saman henkilön luona, noin 1,5–2 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

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.

Oletko kiinnostunut toimimaan VAPAAEHTOISENA?

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

Järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan messut

Tervetuloa tutustumaan **vapaaehtoistoiminnan monipuolisiin mahdollisuuksiin!**

Messut to 27.9. klo 11–17.

Kauppakeskus Forum sekä Turun kaupunginkirjasto.

Yhteinen päätöstilaisuus Turun kaupunginkirjastolla klo 17.30.

Järj. Turun seudun Valikko-ryhmä

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: 041 445 9392/0400 239 806

Meillä on tarjolla **monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!** Voit toimia **satunnaisesti 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 virkistäytymistilaisuuksiimme. Avustajamme ovat vakuutettuja vapaaehtoistyön aikana. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Turun seudun omaishoitajat ja läheiset ry

Omaishoitokeskuksessa voit käydä **avustamassa oman aikataulusi ja mielenkiintosi mukaan**. Voit auttaa ikääntyneitä ja omaishoidettavia päivätoiminnassa mm. seurustelemalla, avustamalla ruokailuissa ja ulkoilussa sekä viriketoiminnoissa (pelit, askartelu, musiikki, tuolijumppa, muistelu).

Halutessasi voit myös **auttaa erilaisissa käytännön töissä** (esim. leivontaa, kukkien hoito) tai osallistua tapahtumien järjestelyihin (mm. kahvitilaisuudet, konsertit, koulutukset).

Voit osallistua sinulle sopivana arkipäivänä klo 9–15 välisenä aikana. Tehtävistä ja ajankohdista sovittaessa otetaan huomioon vapaaehtoisen omat toiveet ja tarpeet. Tehtävässäsi sinulla on koko ajan käytettävissäsi yhteisön tuki.

Myös yksilöllisemmästä vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet voivat toimia kauttamme omaishoitajien tukihenkilöinä. Vapaaehtoisemme saavat tehtäviinsä tarvitsemansa perehdytyksen ja koulutuksen, ja heille järjestetään omaa virkistys- ym. toimintaa.

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

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

Veistämöntorin varrella, Pakkarinkatu 1, Turku

Kylätalo muuttaa, uusi osoite 1.7. alkaen: Itäinen Rantakatu 54
p. 045 234 3823 (Pauli), turunkylatalo@gmail.com
kylataloturku.wordpress.com

Turun Seudun Vanhustuki ry

Elämän iloa ja ystävän tukea

Lounatuulet Yhteisöotalo, 2. krs
Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku
p. 044 536 7741, info@vanhustuki.fi, www.vanhustuki.fi
Toimisto on avoinna ma-ke kello 9-12 ja to kello 12-15.
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 (3 h)**, kurssipäivät:

- * ke 13.6. kello 13-16 Vanhustuen toimisto, Turku
- * ke 22.8. kello 16.30-19.30 Vanhustuen toimisto, Turku
- * ke 19.9. kello 13-16 Vanhustuen toimisto, Turku

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa puhelimitse 045 613 8839 tai nettilomakkeella www.vanhustuki.fi/tukiystavatoiminta/haluatko-vapaaehtoiseksi-ystavak/. Osallistuminen ei velvoita toiminnan aloittamista. Saat kurssilta todistuksen.

MUU VAPAAEHTOISTOIMINTA

Oletko kiinnostunut **vapaaehtoistoiminnasta vanhusten parissa**? Haluaisitko tietää tarkemmin yhdistyksestäämme? Tutustu toimintaamme www.vanhustuki.fi, ota yhteyttä p. 044 5367 741 / info@vanhustuki.fi.

Turun kaupunki

Vapaaehtoiseksi vanhusten asumispalveluihin eri puolille Turkua?

Vapaaehtoisena voit toimia asukasystävänä, ulkoiluseurana, pelikaverina tai vaikkapa juttukaverina. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu mukaan. Sähköinen ilmoittautuminen www.turku.fi/vanhustenasumispalvelut

Pop up -vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia

Tässä Sinulle **mahdollisuuksia tehdä pop up -tyyppisesti yhden kerran hyvä teko!** Kokoa esim. yksin asuvia senioreita kylään luoksesi ja järjestä vieraillesi iloinen yllätys. Pyydä paikalle koulutettu vapaaehtoinen ja pidä vieraillesi SIPPE-kutsut tai nostalgiamatka vuosikymmenten taakse.

SIPPE-kutsut

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 hyvinvointia ylläpitävistä aiheista, esim. liikunnasta, levosta, musiikista tai vaikkapa luonnosta.

Esittelijän kutumisesta ei tule sinulle mitään kuluja. Kutsut voit järjestää joko kotona tai muussa mukavassa paikassa. Keskustelu sujuu luontevasti, kun paikalla on korkeintaan kymmenen ihmistä.

Lisätietoa ja varaukset Kotikunnaasta Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:stä, puhelinnumerosta 045 77500197. Soittoaika ti ja to klo 9–16. Aina ei pystytä heti vastaamaan, mutta soittamme kyllä takaisin.

MUISTOJEN MATKALAUKKU, nostalgiamatka vuosikymmenten taakse

Muistojen Matkalaukku tuo tuulahduksen 1940- ja 50-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 luoksesi! Liian pientä ryhmää ei olekaan, mutta mukavimmin juttu luistaa, kun väkeä ei ole liikaa (n. 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 – välittämisen keikka

Senioreiden yhteinen syyskauden tempaus nostalgisella Uittamon lavalla 30.8. Luvassa vanhaa tanssimusiikkia, rokkia ja 70–80-luvun diskoa sekä mahdollisuus matalankynnyksen neuvontaan ja ohjaukseen.

Huippuesiintyjät: Kyösti Mäkimattila, Jussi Lammela, Janiina Lehtonen, Ville Mäkimattila ja Turo Lento!

Tule mukaan välittämisenkeikalle ja saavu paikalle tuntia ennen tilaisuutta eli tule Uittamon lavalle 30.8. klo 12. Varaudu olemaan paikalla kolmeen saakka. Voit osallistua esim. tanssitustiimiin, opastustiimiin jne. Opastamme sinut paikalla tehtävääsi!

Lisätietoja tempauksesta esitteen sivulta 38.

Meidät löytää myös facebookista: facebook.com/TurunSiskotjaSimot

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 (25.6.–31.7. ma-pe klo 11–15).
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 netisivujemme yhteydenottolomakkeen kautta. Kerro viestissäsi vähän itsestäsi ja minkä tyyppisestä vapaaehtoistyöstä olisit kiinnostunut.

Toivotamme kaikki lämpimästi mukaan!

**Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko palvelulinjan linja-autot 1–3
haluamaasi kohteeseen.
Kenties pääset bussilla ovelle asti!**
Lisätietoa
joukkoliikenteen palvelutoimistosta
(Aurakatu 5), p. 02 262 4811,
www.turku.fi/bussit.

**Jos et pysty yksin lähtemään
haluamaasi toimintaan,
varaa vapaaehtoinen seuraksesi.
Lisätietoja löydät esitteen
vapaaehtoistoiminnan sivuilta!**

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2018 -esitteen toteutus: JULKAISIJA Liikkuva resurssikeskus
-hanke, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n ja Turun kaupungin kumppanuushanke
Veikkauksen tuella yhteistyössä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan sekä vapaa-aika-
toimialan kanssa | TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Säte Suominen | PAINO AS Spin Press
PAINOS 6000 kpl | Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Haluatteko tapahtumanne talven esitteeseen?

Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi