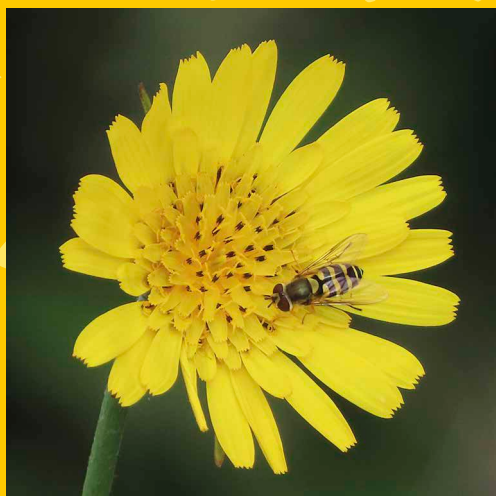
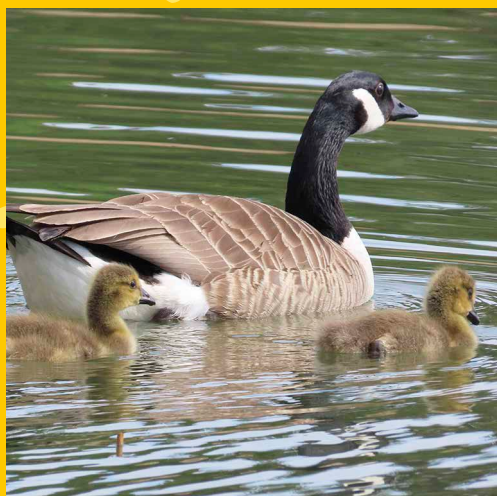




1.6.–30.9.2026

Kesän menovinkit senioreille



Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2026



Hei!

tästä jo perinteeksi muodostuneesta Menovinkit-esitteestä löytyy koottuna kaikille kotona asuville senioreille tietoa avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Kesän (**1.6.–30.9.2026**) julkaisussa on tarjolla monipuolisesti eri tahojen toiminnoista tietoja. Toivottavasti niistä löytyy sinulle kiinnostavaa tekemistä. Kannattaa tutustua myös esitteen lopusta löytyviin Yleiset ilmoitukset ja Vapaaehtoistoiminta -osioihin.

Lisätietoja muista tarjolla olevista mahdollisuuksista voit kysyä eri järjestöiltä, yhdistyksiltä ja seurakunnilta sekä Turun kaupungin ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueen tahoilta. Muistathan seurata myös lehti-ilmoituksia, koska kaikkien tahojen toimintoja ei löydy tästä esitteestä.

Tämän esitteen on julkaissut Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Julkaisuun ja moneen esitteessä olevan järjestön toimintaan on saatu avustusta sosiaali- ja terveysministeriöstä. Lämmin kiitos kaikille yhteistyöstä ja erityiskiitokset vapaaehtoisille!

Tietokonetta käyttäville tiedoksi, että ajankohtaisen Menovinkit-esitteen löydät aina verkosta osoitteesta: www.kotikunnas.fi/menovinkit.

Haluamme kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan monipuoliseen toimintaan.

Oikein mukavaa kesää Sinulle!



Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
rahoittama

SISÄLTÖ

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

SUURALUEET



Keskusta	6
Varissuo–Lauste	25
Skanssi–Uittamo	29
Runosmäki–Raunistula	34
Maaria–Paattinen	36
Pansio–Jyrkkälä	40
Nummi–Halinen	41
Länsikeskus	43
Hirvensalo–Kakskerta	47

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta	50
Virkistysmahdollisuuksia kotiin	52
Muut ilmoitukset	54

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?	64
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.	
Kaipaanko ystävää?	66
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.	
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?	67

RUOTSINKIELISIÄ menovinkkejä löydät För dig, Senior i Åbo -oppaasta. Oppaan löydät osoitteesta www.tukenasi.fi/tietoa-ja-toimintaa-senioreille. Painettua opasta voi kysellä esim. ruotsinkielisestä infopiste Luckanista, Aurakatu 1H. Lisätietoja: Abo@luckan.fi, p. 02 233 1986.

Huomioithan myös Varhan ruotsinkielisen asiakasohjauksen, lisätietoa tämän esitteen sivulta 54.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto liikkuu lähelläsi



Auto huristelee Turussa ja muualla Varsinais-Suomen alueella tapaamassa senioreita ja heidän läheisiään. Auton luona tapaat järjestöjen, Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varhan) sekä kaupungin/kuntien työntekijöitä **ja päättäjiä sekä vanhusneuvostojen jäseniä**. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisenvinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tavoitteenamme on tuoda järjestöjen ja julkisen puolen neuvonta ja palveluohjaus lähemmäs eri alueiden asukkaita. Samalla keräämme alueellisia kuulumisia tiedoksi eri tahoille. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa. Kaikilla pysäkeillä mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen esim. kotona pärjäämiseen liittyvissä asioissa. Paikalla on järjestötyöntekijöiden lisäksi Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja ja vaihtelevasti eri asiantuntijavieraita. Tietoa myös mm. edunvalvontavaltuutuksesta.

ESIMERKKEJÄ KESÄN 2026 PYSÄKEISTÄMME

- Ti 9.6. klo 9.30–11.00 K-Supermarket Hannunniittu
klo 13.00–14.30 Patterinhaka, K-market Kanslerintie.
To 13.8. klo 10.00–12.00 olemme mukana Paattisilla SPR:n terveystieteellä
Lisätiedot esitteen sivulta 36 ja klo 13.30–15.00 Jäkärlän aukiolla.

LIKKUVAN RESURSSIKESKUKSEN JA TURUN KAUPUNGIN VANHUSNEUVOSTON YHTEISPYSÄKIT KESÄLLÄ 2026

- Ti 18.8. klo 10.00–11.30 K-Market Suikkila.
klo 13.30 Hepokullassa Varkkavuorenkadulla.
Tarkempi paikka selviää lähempänä. Myös pihapelejä ja visailua.
Ti 8.9. klo 10.00–11.30 Paattisten kauppakeskuksen edustalla
klo 13.30–15.00 Jyrkkälän torilla
To 24.9. klo 9.30–11.00 Petrelius Sale
klo 13.00–14.30 Ispoinen K-Market Ispo

Ti 25.8. jalkaudumme Turussa **Sateenkaariseniorit ry:n** ja **Turun Seudun Mummolaakso ry:n** kanssa. Paikat varmistuvat lähempänä ajankohtaa, ole yhteydessä meihin heinäkuussa. Tietoa mm. **ystävätoiminnasta** sekä **vanhenemisen ennakointiin** liittyvistä asioista (kuten puolesta asiointi ja edunvalvontavaltuutus). Tervetuloa Juttusille!

To 20.8.2026 yhteistyössä **Turun Siskot ja Simojen** kanssa järjestämme yhteiset **kesätreffit Kuhankuonoon**. Ota omat makkarat mukaan, ja nähdään Kuhankuonon Kurjenpesän luontotuvan pihan grillikatoksen luona noin klo 11. Jokainen kulkee omatoimisesti paikalle bussilla tai muulla omalla kyydillään. Paikalla on mahdollisuus kiertää porukalla luonnossa sekä saada tietoa Varhan ja järjestöjen palveluista yms.

Lisätietoja Liikkuvasta resurssikeskuksesta ja eri alueiden pysäkeistä:
facebook.com/liikkuvaresurssikeskus
kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus
menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 77500 068 tai 045 77500 197.

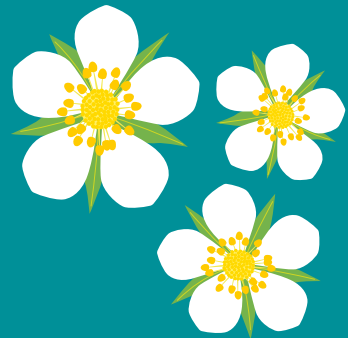


KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

var Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finland
vårhållsomsråde



Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Auragatan 1H, innergård.
Kontaktinformation: abo@luckan.fi
Infodisk: 044 304 3000

Språkbadscafé

Pratar du finska men vill öva din svenska?
Puhutko suomea mutta haluaisit harjoitella ruotsin kieltä?
Välkommen på Språkbadscafé på svenska.
Över en kopp kaffe kan du öva svenska men andra språkintresserade.
Ingen anmälan behövs! Vi bjuder på kaffe om du bjuder på din tid!
Onsdagar kl. 15.30–18.30
Från september till maj.

Swedish language café

Torsdagar kl. 16.00–18.00 with the Finnish Red Cros in Turku
Do you have a mother tongue other than Finland's official languages?
Would you like to practice you Swedish with us!

Välkommen på Swedish language café

Över en kopp kaffe kan du öva svenska tillsammans med andra språkintresserade.
Ingen anmälan behövs! Följ vår webb-sida eller some, om det sker ändringar
i tidtabellen, meddelar vi där.

Juridisk rådgivning

Om du har frågor kring juridiska teman eller har svårt att tolka lagen,
välkommen på en avgiftsfri träff, du kan få hjälp att gå vidare med ditt ärende!
Första tis dagar i månaden kl. 16.00–18.00 (30 min/kund)
Bokingar via abo@luckan.fi eller 044 304 3000

KulturBär – yhteinen olohuone vauvasta vaariin

keskiviikkoisin alkaen 12.8.2026 klo 9.30–11.30
Luckan i Åbo, Aurakatu 1, sisäpiha, G-ovi
Lisätietoja: melissa.taaniila@luckan.fi, p. 044 730 9270

Etsitkö arkeesi yhdessäoloa, merkityksellisyyttä ja lapsenmieltä?**Haluaisitko tutustua lapsiperheeseen, jonka arjessa on tilaa turvalliselle aikuiselle?**

Luckan järjestää yhteisiä, ruotsinkielisiä tapaamisia lapsiperheille sekä senioreille
Gillesgårdenissa (Aurakatu 1, sisäpiha). Osallistujat pääsevät tutustumaan leikin
ja kahittelun lomassa. Ohjaajana toimii Melissa Taaniila, jolta osallistujien toiveiden
mukaan luonnistuvat niin musiikin, satujen, kevyen jumpan kuin askartelun parissa
puuhastelu. Vapaa pääsy, kahvi kuuluu! Ruotsin kielen sujuva taito ei pakollista
mutta kehittyminen mahdollista!
Syyskuussa mahdollisuus tavata myös päiväkotiryhmää torstaiaamupäivisin.

Luckan i Åbo tarjoaa ilmaista tilaa taidenäyttelyille!

Lisätietoja saat soittamalla/sähköpostitse: abo@luckan.fi tai p. 044 902 3000

Tervetuloa Senioriklupille



Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa
torstaisin klo 13.00–15.00
Hovioikeudenkatu 3, Turku
Anne-Mari Kettula, p. 040 635 0361

Kesän 2026 teemat:

4.6. Pelataan: Turku peliä
12.6. HUOM. **perjantai** klo 13–15! Meriaiheista ohjelmaa
18.6. Juhannus visailua ja muuta
25.6. Kesäinen lauluvisa

Heinäkuussa Senioriklupi on tauolla.

13.8. Kansakoulu muistoja
20.8. Liikunnallista toimintaa
27.8. Itämeren maat ja ympäristö

3.9. Pelitoiminta
10.9. Visailua ja sanapelejä
17.9. Muistelua: hyvät tavat ennen ja nyt
24.9. Toiminnallinen rastirata

Äijäkerhot pääkirjastolla ja Ruusukorttelissa

Turun kaupungin pääkirjaston tieto-osaston
maakuntahuone, uusi puoli, 2. krs.
maanantaisin klo 9.30–11.00 (kesätauko 29.6.–2.8.2026)

Ruusukortteli, kerhohuone 2, Puistokatu 11
tiistaisin klo 9.30–11.00 (kesätauko 29.6.–2.8.2026)

Kaipaatko rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä hyvässä porukassa?

Äijäkerhossa vietämme aikaa jutellen, kahvitellen ja tekemistä suunnitellen yhdessä – juuri kävijöiden toiveiden mukaan.
Tule mukaan viihtymään ja tapaamaan muita!
Olet lämpimästi tervetullut juuri sellaisena kuin olet!

Lisätiedot: Kalle Linden, p. 044 753 0544, kalle.linden@fingerroos.net



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

FINGERROOSIN
SÄÄTIÖ

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry



Itäinen Pitkäkatu 11a
Avoimma ma–pe klo 9.00–15.00
p. 044 7930 580 tai toimisto@vsfinfami.fi

Tarjoamme keskustelutukea omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, kun huoli läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä painaa.

Olemme auki koko kesän.

Ti 2.6. **+65 Luontohyvinvointipäivä Raision Haunisissa**
yhdessä Turun Seudun Omaishoitajat ry:n kanssa.
Ma 3.8. +65 Luontohyvinvointipäivä Tuorlassa.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen ensisijaisesti verkkosivujen kautta: vsfinfami.fi
Osallistujamäärä on rajattu.

Ma 8.6. **Kesäilta kupittaan puistossa**, klo 17.00–19.00
Tapahtuma on tarkoitettu kaikenikäisille läheisille ja lapsiperheille.
Aikuisille ohjelmassa mm. palautumishetki sekä rentoa yhdessäoloa ja
maukasta naposteltavaa. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.
Ilmoittaudu tarjoilujen vuoksi ensisijaisesti verkkosivujen kautta: vsfinfami.fi.

Seniorilounaat, kesä 2026!

Seniorilounas on suunnattu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille.
Lounas järjestetään joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12.30–15.00.
Ruokailu omakustanteinen ja ei ilmoittautumista.

- 3.6. Svarte Rudolf, Itäinen Rantakatu 13
- 1.7. Kokoonnutaan klo 12.00, Föri, Läntinen rantakatu
- 5.8. Grädda, Piispankatu 15
- 2.9. Ravintola Torio, Kauppatori

Lisäksi Seniorikaffet samalla periaatteella lounaiden kanssa
17.6. klo 14.00 Juhana Herttuan kellari (Turun linna), Linnankatu 80

Lisätietoja: jill.soderdahl@vsfinfami.fi tai p. 040 749 9141

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää **kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia** Omaishoitokeskuksessa, Puutarhakatu 45.
Lisätietoja tapahtumista: p. 040 016 5516.

Kaikki yhdistyksen tapahtumat ovat nähtävillä tapahtumakalenterissamme sekä osoitteessa omaishoitokeskus.fi/tapahtumat.

ESIMERKKEJÄ TULEVISTA TAPAHTUMISTA:

Hengähdyksiä taiteen ja kulttuurin äärellä 2026

Hengähdyksiä on Turun Seudun Omaishoitajat ry:n kulttuurihyvinvointitoimintaa kaikenikäisille omaistaan hoitaville tai läheistään säännöllisesti auttaville ja heille, joiden omainen on muuttanut kodin ulkopuoliseen hoivaan tai hiljattain menehtynyt. Kulttuurikohtaisiin osallistuvilta ei edellytetä virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Hengähdykset tarjoavat rentoa yhdessäoloa kuvan, sanan, teatterin, musiikin ja monenlaisen mukavan tekemisen parissa. Nautimme samalla kiireettömästä kahvihetkestä toisiimme leppoisasti tutustuen.

To 13.8.2026 klo 9.00–11.00 **Hengähdyksiä-kulttuurikohtaus.**
Turun Taiteiden yö. Lähde kanssamme taiteentäyteiselle kävelyllä Aurajoen rannalle ja Vanhan Suurtorin ympäristöön.
Lopuksi nautimme yhdessä kiireettömät kahvit. Maksuton!
Ilmoittaudu arkisin klo 9–11 soittamalla Omaishoitokeskukseen, p. 040 016 5516.

Ti 1.9.2026 klo 9.00–11.00 **Hengähdyksiä-kulttuurikohtaus.**
Opastettu puutarhakierros Kuralan Kylämässä. Muistoja ja aisteja herättelevä tutustuminen 1950-henkiseen Kuralan Kylämäen museopuutarhaan parhaaseen sadonkorjuu-aikaan. Kahvitarjoilu Kahvila Omenassa ja Kanelissa. Maksuton!
Ilmoittaudu arkisin klo 9–11 soittamalla Omaishoitokeskukseen, p. 040 016 5516.

Pe 11.9.2026 klo 15.30–17.00 **Omaishoitokeskuksen avajaiset**
Tervetuloa uuden Omaishoitokeskuksen avajaisiin Pegasus Hansasaliin!
Luvassa Aulis Kotaviidan ja Ari Hakulisen konsertti, yhdessäoloa ja kahvitarjoilu. Päivän aikana voit tulla myös tutustumaan oman aikataulusi mukaan uusiin tiloihimme HansaCenterin 5. kerrokseen (klo 9.00–15.00 välillä).
Ilmoittaudu avajaistilaisuuteen 3.8. alkaen soittamalla p. 040 016 5516.

Turun tuomiokirkkoseurakunta

 **TURUN
TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

turuntuomiokirkkoseurakunta.fi
tuomiokirkko.diakonia@evl.fi, p. 040 341 7582

Faskian kesäkurssi to 4.6.–30.7.2026 klo 18.00–19.00, Eerikinkatu 1, piha.
Tule hoitamaan kehoa ja mieltä lempeän liikeharjoituksen pariin.
Faskia- ja meridiaaniharjoitukset yhdistävät kehon sidekudoksia eli faskioita
avaavat liikkeet sekä perinteisen kiinalaisen lääketieteen meridiaaniteorian.
Kurssimaksu, 15 € Naisten pankin hyväksi, kerätään ensimmäisellä kerralla
(tasaraha). Kurssia ei ole to 18.6. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Keskipäivän ehtoollinen torstaisin klo 12.00 Casagrandentalon alla sijaitsevassa
keskiaikaisessa Pyhän Hengen kappelissa, Linnankatu 3. Kappeliin pääsee
korttelin läpi Linnankadulta Eerikinkadulle kulkevalta kauppakäytävältä.
Ovi on käytävän Linnankadun puoleisessa päässä lähellä sisäpihan ulko-ovia.

Aamuehtoollinen keskiviikkoisin klo 8.00, seurakuntien toimitalon kappeli,
Eerikinkatu 3, katutaso.

Leskien juttutuokiot, Yläsali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.
Syksyn ensimmäinen kokoontuminen ma 31.8.2026 klo 11.00–12.30,
aiheena Lauaen iloa saamme ja mukana Leena Suominen.
Kesän kokoontumisista löydät tietoa Tuomiokirkkoseurakunnan nettisivuilta.
Leskien juttutuokiossa keskustelemme yksinjäämisen monista näkökulmista.
Mukaan voi tulla jakamaan omia tuntejaan tai vain kuuntelemaan, kun
kaipaa yhteyttä samassa tilanteessa olevien kanssa.

Maksuton tuolijumppa eläkeikäisille, Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali,
Eerikinkatu 3, 2. kerros. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 13.00–13.45 alkaen
2.9.2026. Et tarvitse erityisiä välineitä, rento ja mukava asu riittää.

Tiistaitreffit 8.9.2026 klo 14.00–15.30, juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.
Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

Vuorikodin keskiviikkokerho, Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).
Eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahvittelua (2 €) ja hartaus.
Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 13.00–14.30 alkaen 9.9.2026.

Luento yksinasuville edunvalvontavaltuutuksesta ma 14.9. klo 17.30, juhlasali,
Eerikinkatu 3, 2. kerros. Luennoitsijana asianajaja, varatuomari Harri Lukander.

Muisti-ilta Maailman Alzheimer-päivänä ma 21.9. klo 16.30 Tuomiokirkkoseurakunnan
juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. kerros.
Aiheena Muistisairaana läheisen tukeminen sairauden eri vaiheissa.

Toimintaa ilman lähiomaisia eläville.

Tämä toiminta on sinulle, joka elät elämäsi niin, ettei sinulla ole ketään kenet voisit ilmoittaa virallisissa papereissa lähiomaiseksi. Toiminnassa saat vertaistukea ja tietoa monista asioista, joista voi olla sinulle hyötyä. Kysy tarkempia tietoja toiminnasta diakoni Raija Eevalta, p. 040 341 7581.

Fingerroosin säätio



Brahenkatu 7 C Turku (katutaso)
fingerroos.net

Löytävä vanhustyö - yksilöllinen tuki parempaan elämänlaatuun

Yhteystiedot: p. 044 975 1757 tai p.044 975 1750

Löytävä vanhustyö on tarkoitettu haasteellisessa elämäntilanteessa oleville, riittämättömien tai kokonaan palvelujen ulkopuolella oleville yli 60-vuotiaille turkulaisille. Löytävän vanhustyön ammattilaiset ohjaavat ja tukevat ikääntyntä asiakaspolun aikana tarvitsemiensa toimintojen tai palveluiden piiriin yksilöllisesti. Palvelu on maksutonta. Tarjoamme palvelua suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Tavattavissa Aika – ammattilaisen apua ajanvarauksetta

Yhteystiedot: p. 044 975 1757 tai p. 044 975 1750

Löytävän vanhustyön asiantuntija on luottamuksellisesti tavattavissa tiistaisin klo 12.00–14.00 ilman ajanvarausta, osoitteessa Brahenkatu 7 C, katutaso. Tule juttelemaan ikääntyneiden asioista ja kysymään järjestöjen toiminnoista ikääntyneille.

Tarina -ryhmä -porukassa porinoita

Tarina-ryhmä kokoontuu koko kesäajan sunnuntaisin klo 13.00–15.00, osoitteessa Brahenkatu 7 C, katutasossa. Avoin ja maksuton keskusteluryhmä kahvin kera.

Pilke®-ryhmätoiminta

Lisätietoja: p. 044 975 1610

Ammatillisesti ohjattu ja vertaistukeen perustuva Pilke®-ryhmätoiminta tarjoaa mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa ikääntyneille päihteiden kanssa tasapainoileville. Ryhmään pääsee haastattelujen kautta.

Loma-ajan vuoksi Löytävä vanhustyössä on toiminta suljettuna 6.7.–2.8.2026.

Turun Seudun Nivelyhdistys



Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)
P. 040 351 3833

toimisto@nivelposti.fi
nivelposti.fi

Toimisto on avoinna ma-ke klo 10.00–13.00, kesätauolla olemme 2.7.–2.8.2026.

Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään.

Niveltreffit

Niveltreffit järjestetään kerran kuussa tiistaisin klo 13.00

Turun Kellariravintolassa, Linnankatu 16. Lounas on omakustanteinen.

Yhdistyksen puolesta paikalla on vapaaehtoinen.

Kesä-syyskuussa Niveltreffejä järjestetään seuraavasti tiistaisin:
16.6., 18.8. ja 15.9.2026.

Yksilövertaistukea nivelvaivoihin

Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vapaaehtoinen, jolta voi kysyä neuvoa arkeen, liikuntaohjeita tai muuten purkaa omia ajatuksia sairaudesta. Puhelinnumero on 050 593 9003. Jos numero ei vastaa, vapaaehtoisemme soittaa sinulle takaisin.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11

Koordinaattori tavattavissa Ruusukorttelissa
ma, ti klo 9.00–12.00, ke klo 12.00–15.00.

Voit myös ottaa yhteyttä ruusukortteli@gmail.com.

Koordinaatio on kiinni ajalla 18.6.–3.8.2026.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa on monenlaista ikääntyneille suunnattua, kaikille avointa ja maksutonta toimintaa.

Syksyn toiminta käynnistyy elo-syyskuun aikana.



KESÄN 2026 OHJELMAA MM.

ke 3.6. klo 12.00–15.00 **Ruusukorttelin kesäjuhla**,
grillausta, myyjäiset ja kesäistä ohjelmaa.

Lisätietoa toiminnoista saat hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululta, FB-sivuilta (Ruusukorttelin hyvinvointikeskus) sekä Turun kaupungin sivuilta, turku.fi/seniorit. Ruusukorttelin avointa toimintaa koordinoivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja SPR Turun osasto yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Senioripysäkki

– Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

SURALUEET

KESKUSTA

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

Kun elämä muuttuu-teemaluento: Yksinasuminen eläkeiässä ke 9.9.26 klo 12.30–14.00

Luennon lisäksi sinulla on tilaisuus kuulla toiminnastamme.

Ennakoilmoittautuminen: Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Kun elämä muuttuu-infotilaisuus pe 28.8.26 klo 12.00–14.00

Tervetuloa tutustumaan yksilö- ja ryhmämuotoiseen toimintaamme sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiimme. Kahvitarjoilu!

Keskusteluryhmätoiminta

Senioripysäkin voimavarakeskeiset, määräaikaisten keskusteluryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja luottamuksellisia pienryhmiä (5–8 hlöä).

Keskusteluryhmät tarjoavat mahdollisuuden tutustua itseen ja toisiin vuorovaikutuksen kautta. Osallistujien on mahdollisuus saada vertaistukea ja -ymmärrystä sekä uusia näkökulmia oman elämän tarkasteluun.

Ryhmässä käydään läpi mm. elämänmuutoksiin, ihmissuhteisiin, yksinäisyyteen, menetyksiin ja luopumisiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita.

Ota rohkeasti yhteyttä: Marika Siika, p. 040 5866 055, marika.siika@tukenasi.fi

Leskien vertaisryhmätoiminta: Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi

Yksilömuotoinen tuki

Tukihenkilötoiminta tarjoaa kahdenkeskistä tukea elämänmuutoksen aiheuttamasta tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jolla on iän tuomaa elämäkokemusta. Vapaaehtoisen apu on kiireetöntä kohtaamista, keskustelua ja kuuntelua. Tavoitteena voi olla esim. rohkaisu kotoa lähtemiseen, konkreettinen yhdessä tekeminen tai uusiin paikkoihin tutustuminen.

Vapaaehtoisen tarjoama määräaikainen keskustelutuki voi tarjota myös mahdollisuuden pysähtyä syvemmin oman elämän äärelle ja mieltä kuormittaviin asioihin. Tavoitteena on löytää omaan tilanteeseen lisää voimavaroja, uusia näkökulmia ja toiveikkuutta.

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

Kirjaston tapahtumia

– jokaiselle jotakin!



Katso kaikki kirjaston tapahtumat verkosta osoitteesta turku.fi/kirjasto!

Kirjastopihan yhteislaulut

Ma klo 17.00–18.30, aikavälillä 1.6.–31.8.2026, Turun pääkirjasto
Suositut yhteislaulut raikaavat kesäisellä Kirjastopihalla viikoittain.
Liity siis mukaan laulamaan maanantai-iltaisin.
Huom! Ei yhteislauluja 8.6., 6.7. ja 24.8.2026

Kirjaston pihatanssit

Ti klo 17.00–18.30, aikavälillä 23.6.–1.9.2026, Turun pääkirjasto
Tanssin iloa ja kesäistä tunnelmaa on tarjolla viikoittain Kirjastopihan pihatansseissa tiistai-iltaisin. Huom! Ei tansseja 25.8.2026

Monikielinen kielikahvila

To 11.6. & ke 12.8.2026 klo 17.00–18.00, Pääkirjaston sisäpiha, sateella Studiassa
Tervetuloa puhumaan eri kieliä monikieliseen kielikahvilaan! Kielet osallistujien mukaan.

Kaupunginosaviikkojen kesäkarnevaali Kirjastopihalla

La 13.6.2026 klo 12.00–16.00, Turun pääkirjasto
Tapahtumassa on mm. tanssiesityksiä, eri kaupunginosien toimijoiden esittelypisteitä, nuorten esityksiä, musiikkia, Kaupunginosaviikko-bingon pelaamista ja rentoa yhdessäoloa.

Go Runo Go! Kirjastopihalla

Ma 6.7.2026, Turun pääkirjasto
Lavarunouteen keskittyvä Go Runo Go! -tapahtuma pääkirjastolla.
Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Taiteiden yö kirjastossa ja Kirjastopihalla

To 13.8.2026, Turun pääkirjasto
Perinteisessä Taiteiden yössä mukana myös kirjasto.
Monipuolista ja maksutonta ohjelmaa eri taiteen muodoissa pääkirjastossa.

Kirjasto Turku Pride -viikolla

24.–30.8.2026, Turun pääkirjasto
Kirjasto viettää myös Turku Pride -viikkoa. Viikon ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Turun päivä kirjastossa ja Kirjastopihalla

Su 20.9.2026, Turun pääkirjasto
Turun päivää juhlistetaan ja vietetään myös kirjastossa.
Turun päivän ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Verenpainemittaus

Ma 1.6., 10.8. ja 14.9.2026 klo 11.00–13.00, Turun pääkirjasto

Tule mittaauttamaan verenpaineesi.

Verenpaineen mittauksesta huolehtivat Seniorijelpin vapaaehtoiset.

Kysy myös kirjastoa vierailulle!

Kirjasto vierailee mielellään turkulaisissa seniorikerhoissa ja -ryhmissä kertomassa kirjaston monipuolisista palveluista. Kirjasto tarjoaa myös pääkirjastossa opastettuja ryhmäkierroksia, joissa tutustutaan kirjaston tiloihin ja palveluihin. Kutsu meidät kylään tai varaa opastettu ryhmäkierros sähköpostitse: janna.peltola@turku.fi

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa, kuten mm. Kaarinassa, Vaparissa Arjariitta Vuorisen ryhmässä klo 13.45–15.15.

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

Harjoitukset alkavat syyskuun ensimmäisillä viikoilla.

Senioritanssi on kansainvälistä musiikin mukaan ryhmässä tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen...

Harjoituspaikka (ilmainen):

Ruusukortteli, Puistokatu 11, maanantaisin klo 13.00–14.45

Tiedustelut: Anja Söderman, p. 050 511 9570

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry ja Turun kaupunki



Toimintakykyä ja teknologiaa!



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Keskiviikkona 2.9.2026 klo 10.00–14.00

Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus,
Puistokatu 11, Turku



Co-funded by
the European Union

Tule mukaan maksuttomaan messutapahtumaan, jossa voit tutustua arkea helpottavaan teknologiaan, virkistäytyä tai kysyä neuvoa digiasioissa. Messuohjelmasta vastaavat Turun ammatti-instituutin opiskelijat ja opettajat yhdessä Care about IT-hankekumppaneiden kanssa.

Punainen Risti

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00)
ystavatoiminta@sprturku.fi

Virkestyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Syyskausi alkaa maanantaina 17.8.2026.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulotaan myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla käsityöostoksille! Syyskausi alkaa torstaina 10.9.2026.

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään tiettyinä keskiviikkoina klo 12. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Syyskausi alkaa keskiviikkona 9.9.2026, seuraava kerta 23.9.

Punaisen Ristin Terveyspisteessä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Terveyspisteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin keskiviikkona 9.9.2026 klo 10.00–12.00 Ruusukortteli, Puistokatu 11, jatkuu kerran kk.

SENIORIJELPPI – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka



Avoinna ma-to klo 10.00–14.00
Itäinen Pitkäkatu 49
p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, seniorijelppi.fi

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelpissä on **digipastusta** klo 10.00–14.00. Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, **också på svenska**.

Keskiviikkoisin on **terveyspäivä**, verenpaineen, sokerin ja kokonaiskolesterolin mittaus!

Torstaisin on **palveluneuvontapäivä ajanvarauksella**. Tervetuloa! Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä. Kesätauko 18.6–16.8.2026

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!



Tukenasi ry



Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussi 3)

Aika: torstaisin klo 13.00

Huom! Toiminta on kesätauolla ja jatkuu 10.9.2026.

Lähitori toimii yli 60-vuotiaiden kohtaamispaikkana, jossa voit osallistua viikoittain vaihtuvaan ohjelmaan ja vaihtaa kuulumisia muiden kanssa. Luvassa on monenlaista tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen. Lisäksi mahdollisuus senioritalon tutustumiskierrokseen.

SYYSKUUN 2026 TEEMAT:

10.9. **Oikeus hyvään kuuloon kuuluu kaikille.** Joonas Nyman Kuulotekniikka Oy:stä kertoo kuulonalenemasta, kuulon kuntoutuspalveluista ja mitä apuvälineitä kuulonalenemaan on tarjolla. Turun Kuuloyhdistys on myös kertomassa omasta toiminnastaan.

17.9. **Pienet tulot ja arjen talouden hallinta.** Talousneuvolan asiantuntijat kertovat käytännönläheisesti, miten arjen valinnoilla vaikuttaa taloudenhallintaan sekä velkojen järjestelykeinoista ja ulosotosta.

24.9. **Tervetuloa lempeään hyvinvointihetkeen,** jossa pysähdymme kehoa vetreyttävän tuolijoogan ja läsnäoloharjoitusten äärelle. Et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta. Ohjaajana jooga- ja mindfulnessohjaaja Kirsi Stjernberg.

Liiku lähellä -ryhmä jatkuu 17.9. alkaen torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla. Ryhmä on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa.

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset tapahtumakalenterista, tukenasi.fi. Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla. Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 1398 404

Turun seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötalon katutaso.
p. 044 536 7741, vanhustuki.fi

Toimisto on avoinna ma-ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00.
Kesäajan aukioloajat: 22.6.–5.7. sekä 27.7.–16.8. ma, ti ja to klo 10.00–13.00
Toimisto on kesälomalla 6.7.–26.7.2026.

KAIKILLE AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT KESÄ 2026:

Yhdistyksen toimistolla:

- Ma 1.6. klo 10.30–11.30 ja 24.8. alkaen **Tietovisa** parittomina viikkoina.
- Ma 8.6. 22.6. ja 29.6. ja 27.7. 3.8. ja 10.8. klo 10.00–11.30
Hyvää mieltä kaffekupin äärellä
- Ma 17.8. alkaen klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho** parillisilla viikoilla.
- Ma 17.8. alkaen klo 13.00–14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla.
- Ti 2.6.–25.8. klo 10.00–11.30 ja 3.9. alkaen torstaisin klo 10.00–11.30
Korttipelikerho viikoittain
- Ti 18.8. ja 15.9. klo 13.00–14.30 **Tutustutaan yhdessä lempikirjoihimme -ryhmä**
- Ke 19.8. alkaen klo 12.30–15.00 **Kädentaidot** parillisina viikkoina.
- Ke 23.9. alkaen klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho** parittomina viikkoina.
- To 4.6.–27.8. klo 10.00–11.30 **Mölkky** viikoittain Asemanpuistossa. Säävaraus!
- To 27.8. alkaen klo 13.00–14.30 **Ikivireät** parittomilla viikoilla
- To 3.9. alkaen klo 13.00–14.30 **Språkdusch med lätt svenska**
– **kevyttä keskustelua ruotsiksi** parillisina viikkoina

Huomioithan, että ryhmät ovat tauolla toimiston ollessa suljettuna 6.–26.7.2026.

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu:

- Ti 9.6. klo 13.00–14.30 **Syntymäpäiväkahvit touko- ja kesäkuussa syntyneille.**
Muista ilmoittautua! Ilmoittautumiset 2.6. mennessä
- Ke 17.6. klo 13.00–14.30 **Juhannusjuhlat.**
Muista ilmoittautua! Ilmoittautumiset 10.6. mennessä.
- Ti 11.8. klo 13.00–14.30 **Syntymäpäiväkahvit heinä- ja elokuussa syntyneille.**
Muista ilmoittautua! Ilmoittautumiset 4.8. mennessä
- Ma 24.8. klo 13.00–14.30 **Tietoisku Tina Mäkelä Suomen Sjögrenliitosta**
- Ti 1.9. alkaen klo 10.00–11.30 **Vanha nainen tanssii, kirjan lukeminen**
ja siitä keskustelu parillisina viikkoina
- Ma 7.9. klo 13.00–14.30 **Info uusille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille**
- Ti 8.9. klo 10.00–11.30 **Yhdessä aivoja aktivoiden -ryhmä** parittomilla viikoilla.
Suljettu ryhmä, muista ilmoittautua. Ilmoittautumiset 24.8. mennessä.
Lisätietoja toimistolta.
- Ma 21.9. klo 13.00–14.30 **Muistineuvojan tietoisku,**
Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, Muistiluotsi Marjut Aalto.

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 1.9. alkaen klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15 **Tuolijumpat** liikuntasalissa viikoittain.
- Ti 8.9. klo 14.00–15.30 **Vanhustuen iltapäivä**. Musiikillista ohjelmaa ja yhdessäoloa. Myynnissä kahvia ja pullaa.

Avoimia ja maksuttomia ryhmiä, tietoiskuja ja virkistystilaisuuksia ikäihmisille. Ajantasaiset joka toinen kuukausi ilmestyvät tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset, p. 044 536 7741.

Apteekkimuseo ja Qwenselin talo



Avoinna ti–su klo 10.00–17.00, kesäkaudella 1.6.–31.8.2026 klo 10.00–18.00
 Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €, perhelippu 16 €
 Läntinen Rantakatu 13b, p. 02 262 0280, apteekkimuseo@turku.fi
 Lisätiedot: qwensel.fi

Qwenselin talo on Turun vanhin säilynyt puutalo, jossa sijaitsee 1700-luvun säätyläiskoti ja 1800-luvun apteekki. Museon sisäänkäynti löytyy sisäpihan puolelta, jossa palvelee lipunmyynti ja museokauppa. Museon sisäänkäynnillä ja näyttelytilojen sisäkynnyksillä on luiskat, mutta vanhassa puutalossa sijaitsevan museon kulkureitti ei ole täysin esteetön. Pyörätuolilla liikkuminen edellyttää avustajaa. Kuulolaitetta käyttäviä asiakkaita varten museon asiakaspalvelutiloissa on induktiosilmukka.

• **Yleisöopastukset** 2.6.–30.8.2026 päivittäin klo 14.00

• **Pihaopastukset** 11.6.–6.8.2026 torstaisin klo 13.00

• **Luonnon kotiapteekki -työpajat**

Tule valmistamaan kesäisistä luonnonantimista erilaisia hyvinvointia edistäviä tuotteita! Työpajat ovat saaneet inspiraationsa esillä olevasta, *Kun lääkäri ei ole lähellä* -näyttelystä, joka kertoo kansanlääkinnässä käytetyistä kasveista ja parannuskeinoista 1700- ja 1800-luvuilla.

La 6.6.2026 klo 13.00–16.00 **Viherjauhetta nokkosesta ja voikukasta.**

To 25.6.2026 klo 13.00–16.00 **Teesekoitus** vaikkapa yskään tai helpottamaan nukahtamista, kasveina mm. kamomillasaunio, vadelmanlehti, horsmankukka ja minttu.

To 9.7.2026 klo 13.00–16.00 **Haavanhoitoöljy siankärsämöstä.**

• **Kun lääkäri ei ole lähellä -näyttely**

Näyttely esittelee kansanlääkinnän keskeisiä kasveja, sairauksia ja parannuskeinoja 1700–1800-luvuilta, jolloin lääkäreitä, apteekkeja ja sairaaloita oli harvassa.

Biologinen museo



Avoinna: ti-su klo 9.00–16.00,
kesäkaudella 1.6.–30.8.2026 ti-su klo 9.00–17.00

Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €,
perhelippu 16 €

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

Lisätiedot: biologinenmuseo.fi

Vuonna 1907 perustetussa kauniissa jugendrakennuksessa toimiva **museo esittelee Suomen eläimistöä ja kasvillisuutta** Turun saaristosta aina Lapin tuntureille asti. Museon dioraamoista eli luontomaisemista löytyy 30 eri nisäkästä ja yli 140 lintulajia. Museossa voi kurkistaa keväiseen ulkosaaristoon, ihmetellä Ruissalon lehdon lajirikkuutta tai Lapin tuntureiden eläimiä.

- Tule juhlistamaan omaa ihmeellistä mertamme **Itämeripäivänä** 27.8.2026

Luostarinmäki



Avoinna kesäkaudella 1.6.–30.8.2026 ti-su klo 10.00–18.00

Liput: aikuiset 12 €, 7–15-vuotiaat 5 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 6 €,
perhelippu 29 €

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

Lisätiedot: luostarinmaki.fi

- **Tummien tarinoiden Luostarinmäki -kierros** 6.6.2026 klo 14.00
- **Leipää ja sirkushuveja -kierros** 13.6.2026 klo 14.00
- **Tietovartit** 23.6.–16.8.2026 päivittäin klo 11, 13 ja 15.00
- **Elämää Luostarinmäellä -opastukset** 23.6.–16.8.2026 päivittäin klo 16.00
- **Kansallispukujen tuuletuspäivä** 5.8.2026
- **Käsityötaidon päivät** 21.–23.8.2026

Avoinna: ti-su klo 10.00–17.00,
kesäkaudella 1.6.–30.8.2026 ti-su klo 10.00–18.00
Liput: aikuiset 18 €, 7–15-vuotiaat 8 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 9 €,
perhelippu 44 €
Linnankatu 80, p. 02 262 0300, turunlinna@turku.fi
Lisätiedot: turunlinna.fi

Jykevä **Turun linna** on seissyt Aurajoen suulla 1280-luvulta lähtien ja se on historiansa aikana toiminut puolustuslinnana, loisteliaana hovina, hallinnon keskuksena, vankilana, varastona ja kasarmina. Tänä päivänä linna on ehdoton vierailukohde Turussa.

- **Kaikuja linnan historiasta -kierrokset** 2.6–30.8.2026 päivittäin.
Katso kellonajat turunlinna.fi.
- **Turun linna pähkinäkuoressa – Ulko-opastus linnan sisäpihalla**
16.6.–9.8.2026 päivittäin klo 11.30 ja 15.30
- **Myytit murtuvat -teemakierros** 25.–28.6. päivittäin klo 16.00
- **Kruunun väkeä -näyttely**
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**

Liikkuva resurssikeskus – senioreille suunnattu neuvonta-auto

Ti 9.6. klo 13.00–14.30 **K-market Kanslerintien edustalla**
Paikalla Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen neuvonta-auton järjestötyöntekijä sekä Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.
Lisätiedot tämän esitteen sivulta 4.



Eläkkeensaajat VES-Turku ry



Ulkoilutreffit koko kesän torstaisin klo 10.00–11.10 Turun urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanankatu 12 kohdalla. Alkulämmittely, kävelyä, sauvakävelyä ja loppuvenyttely. Kaikille avointa toimintaa, esteetön tila, mukana Liiku Lähellä -toiminta.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Seniorirannekkeen kesäjumpat

Yhteystiedot: p. 050 554 6224.

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen seniorirannekkeella. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Ryhmiä läpi kesän ajalla 4.5.–11.9.2026 (paitsi 15.4. ja 15.6.–19.6.). Katso tarkemmin alta.

- Kupittaaan tekonurmi kenttä 5, Blomberginaukio 4 ma ja to klo 13.00–14.00.
- Mannerheimipuisto, Puutarhakatu 24 ke klo 11.00–12.00.
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus liikuntasali, Puistokatu 11 pe klo 10.30–11.30 ja soveltava ryhmä 12.00–13.00.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

- **Omatoimisia kuntosalivuoroja**
Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- **+65 Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikursseja**
Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5).
- **KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11),
Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5) ja
Kupittaaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A).

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:

- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Iso-Heikin palvelutalossa (Revontulenkatu 4)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Soveltava vesijumppa (Vähä-Heikkilä)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

- **kesävesijumppat** torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30 viikoilla 19–25 ja 32–35
Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)
- **Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa** ilon kautta lämpimässä vedessä.
Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain muusta syystä pysty osallistumaan yleisiin vesijumppiin.
Vesijumpassa harjoitteita tehdään omaan tahtiin ja sovelletaan itselle sopivaksi.
Osallistuminen: 52,50 €/kausi

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Lisätiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Keskustan alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kupittaaan liikuntakeskus, Blomberginaukio 15
- Urheilupuisto: Neitsytpolku 7 ja Betanianskatu 12a (lähin katuosoite)
- Tallimäenpuisto, Hansakatu 4
- Ruissalo, Hevoskarintie 10
- Ruusukortteli, Puistokatu 11 (Ruusukorttelin piha-alue)

Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään

Kupittaaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 11.9.2026 klo 9.00–13.00 välillä!

Lisätiedot: turku.fi/ikaantyneidentestipaiva, p. 050 554 6218

Loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa olet ja miten voit jatkossakin pitää huolta kunnostasi. Ikääntyneiden testipäivässä pääset ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa tasapainosta, lihasvoimasta ja liikkumiskyvystä. Lisäksi saat yksilöllistä neuvontaa kotiharjoitteluun, liikunnan harrastamiseen sekä ravitsemusasioihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Testit sopivat vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastavalle. Myös täysin liikuntaa harrastamattomat ovat erittäin tervetulleita. Mukaan tarvitaan vain joustavat vaatteet ja juomapullo. Kilometrin kävelytesti toteutetaan ulkona, joten otathan hyvät kävelykengät ja säähän sopivan vaatetuksen. Rohkeasti mukaan!

Turun musiikkijuhlat

Liput ja lisätiedot: p. 040 820 3205
info@tmj.fi, tmj.fi



ELOKUUN JUHLAVIIKOT

Turun musiikkijuhlien juhlaviikot vuonna 2026 on koonnut yhteen taiteellinen johtaja Lauri Porra. Ohjelmisto rakentuu vahvojen taiteellisten kokonaisuuksien varaan. Mukana on sekä kansainvälisiä huippuvieraita että kotimaisia tekijöitä, ja ohjelmassa kulkevat rinnakkain orkesterikonsertit, kamarimusiikki ja monitaiteelliset projektit. Tässä muutama nosto juhlaviikoilta. Juhlaviikkojen koko ohjelman löydät osoitteesta tmj.fi.

Su 1.8.2026 klo 18.00 **Jukka-Pekka Saraste & Karen Cargill: LEAD!**

Kapellimestari Jukka-Pekka Sarasteen johtamana mezzosopraano Karen Cargill ja Fiskars Festival Orchestra luovat Turun konserttitalolle elämyksen, joka sykähdyttää. Lavalla pääsee loistamaan myös LEAD! Foundation -mestarikurssin 2026 nuori kapellimestari. Kapellimestari julkaistaan kesän 2026 aikana.

Liput: Normaali 59 €, eläkeläinen 54 €, alennettu hinta 34 €

Paikka: Turun konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, 20100 Turku

To 20.8.2026 **Mika Kares & Kirill Kozlovski: Tummassa virrassa**

Kansainvälisesti arvostettu basso Mika Kares palaa kotimaan lavoilte yhdessä pitkäaikaisen luottopianistinsa Kirill Kozlovskin kanssa.

Betel-kirkon tunnelmallisessa miljöössä kuultava Tummassa virrassa -konsertti tuo yhteen suomalaisen laulumusiikin keskeisiä teoksia ja henkilökohtaisen, vuosien varrella syventyneen tulkinnan.

Liput: Normaali 40 €, eläkeläinen 38 €, alennettu hinta 20 €

Paikka: Betel-kirkko, Yliopistonkatu 29a, 20100 Turku

Pe 21.8.2026 klo 18.00 **Sinfonia Lahti & Hannu Lintu: Sibelius Turussa**

Juhlaviikkojen päätöskonsertissa Sinfonia Lahti ja kapellimestari Hannu Lintu tuovat Turkuun Sibeliuksen rakastetuimpia teoksia. Sibeliuksella oli vahva suhde Turkuun: hänen teoksiaan esitettiin Turussa varhain, ja kaupunki oli tärkeä osa hänen uransa alkutaivalta. Festivaalin päätöskonsertissa Sibeliuksen ajaton voima ja Einojuhani Rautavaaran mystiset sävyt soivat Turun konserttitalon viimeisessä kesässä.

Liput: Normaali 59 €, eläkeläinen 54 €, alennettu hinta 34 €

Paikka: Turun konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, 20100 Turku

Lausteen Lähiötupa – alueolohuone kaikille lähialueen asukkaille



Kirjurinkatu 3, 20750 Turku

Yhteyshenkilö: Sari Turpeinen, 044 753 0540, sari.turpeinen@fingerroos.net

NAAPURUSTOKAHVIT

Maanantaisin klo 11.00–13.00 Lausteen Lähiötuvalla
Ihan kaikille avoin tilaisuus joka maanantai Lausteen Lähiötuvalla.
Maksuttoman kahvittelun ohessa jutellaan muuten vaan, jaetaan tietoa lähialueen tapahtumista tai voit esim. kysyä neuvoa johonkin pulmaasi. Kahville voi tulla piipahtamaan vain hetkeksi tai halutessaan olla paikalla koko kaksituntisen.



SENIORIOLKKARIN KESKIVIIKKOKERHO

Keskiviikkoisin klo 13.00–15.00 Lausteen Lähiötuvalla.
Seniioriolkkarissa pelataan, tietovisaillaan, keskustellaan, juodaan iltapäiväkahvit – mitä milloinkin.
Toimintaa suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa.



Punainen Risti



Liikkuva Terveyspiste

Punaisen Ristin Turun osaston liikkuva autoyksikössä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan.

Terveyspisteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Maanantait 24.8. ja 28.9.2026 klo 11.00–13.00 **Varissuolla kirjaston edessä,**

Nisse Kavon katu 3

Maanantaina 14.9.2026 klo 11.00–13.00

Lausteella Kirjurinaukiolla,
lähellä Lähiötupaa, Kirjurinkatu 3

Varissuon Varikko



VARIKKO VARISSUO
KIRKKO TURUSSA JA KAARINASSA

Varissuon kirkko, Kousankatu 6, Turku

Yhteyshenkilö: Marita Rantanen, p. 040 341 7313, marita.rantanen@evl.fi

Lisätietoja ja tarkempi ohjelma: Varissuon Varikko – Turun ja Kaarinan seurakunnat

Varikko on kaikille avoin toimintakeskus. Kaikki toiminta, myös kahvi ja ruokailu, on avointa ja maksutonta. Tarjolla on juttu- ja peliseuraa, hartaushetkiä. Itsekseen voi mm. selailla lehtiä, koota palapeliä tai hiljentyä kirkkosalissa. Kysy pelikaveria tai ehdota tekemistä rohkeasti!

VAKITUINEN AIKATAULU to 18.6.2026 saakka ja taas ma 10.8.2026 alkaen:

Avoinna ma–ti ja to–pe 10.00–14.00.

Aamupala ma ja to klo 10.00–11.00, syksyn ma ja to 10.8. alkaen klo 10.30–12.00.

Lounas ti ja pe klo 11.30–13.00 (ruokaa varattu n. 80 hengelle)

Virkisty Varikolla – ryhmä vaihtelevalla ohjelmalla ti klo 12.30–

Neulepiiri pe 12.15–

Nikkarointipaja pe klo 13.00

Mahdollisuus **biljardin ja pingiksen** pelaamiseen sovitusti.

KESÄAIKATAULU ma 22.6.–pe 7.8.2026

Avoinna ma–ti ja to–pe 11.00–15.00.

Myöhäinen aamupala ma ja to klo 11.00–12.00

Lounas ti ja pe klo 11.30–13.00 (ruokaa varattu n. 80 hengelle)

Maanantaisin **hartaust ja vaihtelevaa ohjelmaa**

Muuten rentoa olemista, sään salliessa ulkoilua,

pelailua ja visoja sisällä tai ulkona, pieniä kävelylenkkejä yms.

Katariinanseurakunnan kesässä:

Hannunniitussa on **kesäkahvila** 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. ja 29.7.2026 klo 13.00.

Varttuneen väen leiri 12.–14.8. 2026 Sinapissa.

Ilmoittautuminen 26.6. mennessä, Päivi Rönneblad, p. 040 341 7638.

Hinta 80 €, hintaan sisältyy ruoka ja majoitus.

Tervetuloa mukaan!

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa kuten mm. Kaarinassa, Vaparissa Arjariitta Vuorisen ryhmässä klo 13.45–15.15.

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

Harjoitukset alkavat syyskuun ensimmäisillä viikoilla.

Senioritanssi on kansainvälistä musiikin mukaan ryhmässä tapahtuvaa helppoa liikuntaa, jokaparantaa muistia ja toimintakykyä. Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen...

Harjoituspaikka (ilmainen):

Varissuon kirjaston alapuolella (Nisse Kavon katu 3, Yhdessä yhdistyksen tiloissa) tiistaisin 11.00–12.30.

Tiedustelut: Terttu Goman, p. 040 824 9029 ja Seija Sirkiä, p. 040 867 9268

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry, Turun kaupunki ja Yhdessä-yhdistys



Lausteen seurakuntakoti



HENRIKINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Maistraatinpolku 1

Aamupuuro

joka tiistai klo 9.30–11.00, ti 8.9.2026 alkaen.

Aamupuuro on kaikille avoin ja maksuton aamupala, missä on tarjolla puuroa, leipää, leikkelettä, kasviksia, mehua/vettä sekä teetä ja kahvia.

Tule nauttimaan virkistävästä aamupalasta ja juttuseurasta.

Paikalla työntekijöitä, jolta saat tarvittaessa palveluohjausta.

Tiedustelut: johtava diakoniatyöntekijä Kaisa Lahdenkauppi, p. 040 341 7493, kaisa.lahdenkauppi@evl.fi

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Varissuo-Lausteen alueella ryhmiä tarjolla:

- Varissuon jäähallin kuntosalissa (Kraatarinkatu 4)
- Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Seniorirannekelaisille tarkoitettu ohjattu kuntosalivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla (Kraatarinkatu 4). Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Vuoron tarkempi ajankohta päivitetään seniorirannekkeen nettisivuille turku.fi/senioriranneke.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Varissuo-Lauste-alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Lauste Hiihtomajanpolku 17
- Varissuon kuntoradalla, lähin katuos. Huhtakuja 17
- Kuukkelipuisto, Ruisrääkänkuja 7

Uittamon Äijäkerho

Uittamon koululla, Jalustinkatu 8
maanantaisin klo 13.30–15.00
(kesätauko 29.6.–2.8.2026)

Kaipaatko rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä hyvässä porukassa?

Äijäkerhossa vietämme aikaa jutellen, kahvitellen
ja tekemistä suunnitellen yhdessä – juuri kävijöiden toiveiden mukaan.
Tule mukaan viihtymään ja tapaamaan muita!
Olet lämpimästi tervetullut juuri sellaisena kuin olet.
Lisätiedot: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251, jenni.majasuo@kotikunnas.fi



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Kortteliklubi

Monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille
Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa
(Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00.
Aloitamme kesätaun jälkeen kokoontumiset 17.8.2026.

Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n
Varjosta valoon-toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista,
voit tulla silloin kun itsellesi sopii.

Tiedustelut: Pirjo-Riitta Kataja, p. 045 7750 0105



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



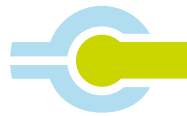
**VARJOSTA
VALOON**



Turun Seudun Nivelyhdistys

Yhteislaulut

Yhteislaulut järjestetään keskiviikkona 2.9.2026 klo 18.00–19.30
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7.
Laulamme Hannu Mäkilän johdolla. Musikantteina soittelevat Mauno Juhani Kuusisto
ja vierailevat tähdet. Osallistuminen on maksutonta. Halukkaille on klo 17.00 alkaen
tarjolla kahvi/tee + pulla hintaan 3 € kahvila Lehmusherkusta.



**TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY**
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Nyt,
ikuisesti,
Turku.



TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

varha
Varsinais-Suomen
hyvinvointialue

Karviaiskatu 7

Koordinaattorit löydät Lehmusvalkaman aulasta
ma ja ke klo 10.00–15.00.

Voit ottaa myös yhteyttä lehmusvalkamaturku@gmail.com.

Olemme kesätauolla 18.6.–3.8.2026.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa on monenlaista
ikäntyneille suunnattua, kaikille avointa ja maksutonta
toimintaa. Syksyn toiminta käynnistyy elo-syyskuun aikana.

KESÄN 2026 OHJELMIA mm.

- Ke 5.8. klo 13.30 Henrikinseurakunnan päivähartaus juhlasalissa
- Ti 25.8. klo 14.15 Päivätanssit; esiintyjänä Sunset duo Arja & Jarkko

Tietoa syksyn tulevista ohjelmista ja toiminnoista saat hyvinvointikeskuksen
ilmoitustaululta, Facebook-sivuilta (Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus)
sekä Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit.

Lehmusvalkaman avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry
yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa kuten
mm. Kaarinassa, Vaparissa Arjariitta Vuorisen ryhmässä
klo 13.45–15.15.

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi

Harjoitukset alkavat syyskuun ensimmäisillä viikoilla.

Senioritanssi on kansainvälistä musiikin mukaan ryhmässä
tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa muistia ja toimintakykyä.
Tule sinäkin mukaan hauskaan harrastukseen...

Harjoituspaikka (ilmainen):

Lehmusvalkaman juhlasali (Karviaiskatu 7) torstaisin klo 13.00–14.30

Tiedustelut: Anja Söderman, p. 050 511 9570

Järjestäjät: Turun Tienoon Senioritanssijat ry ja Turun kaupunki



Nyt,
ikuisesti,
Turku.

HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2

Juttutreffit tammen alla

ke 24.6.–2.9.2026 klo 14.00–15.30. Kokoonnutaan tammen alla, joka toinen keskiviikko parillisilla viikoilla. Sateen sattuessa sisällä. Vapaata keskustelua ja yhdessäoloa. Ei vetäjää eikä tarjoilua. Maksuton.

Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen,
p. 040 341 7163, marja-liisa.vilpponen@evl.fi

Pastapäivä

joka toinen torstai, parittomilla viikoilla, alkaen to 24.9.2026 klo 11.00–13.00. Pastapäivät ovat kaikille avoin ja maksuton lounas. Tule nauttimaan hyvästä ruuasta ja seurasta. Paikalla myös työntekijöitä, joilta saa tarvittaessa palveluohjausta. Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen,
p. 040 341 7163, marja-liisa.vilpponen@evl.fi

Muu ryhmätoiminta alkaa viikolla 37.

Tiedustelut: kappalainen Anssi Miettinen, p. 040 341 7195, anssi.miettinen@evl.fi

Koivulan seurakuntatalo

Sävelkuja 3

Aamupuuro

joka perjantai klo 8.30–10.00, pe 4.9.2026 alkaen. Aamupuuro on kaikille avoin ja maksuton aamupala, missä on tarjolla puuroa, leipää, leikkelettä, kasviksia, mehua/vettä sekä teetä ja kahvia. Tule nauttimaan virkistävästä aamupalasta ja juttuseurasta. Paikalla työntekijä, jolta saat tarvittaessa palveluohjausta. Tiedustelut: diakoniatyöntekijä Marja-Liisa Vilpponen, p. 040 341 7163, marja-liisa.vilpponen@evl.fi

Seniorikahvila

Maanantaisin klo 13.00–14.30, ma 7.9.2026 alkaen. Tule nauttimaan kahvista ja vaihtuvista teemoista hyvään ja virkeään porukkaan. Avoin kaikille senioreille. Seniorikahvilassa on pieni kahvimaksu. Vetäjinä vapaaehtoiset. Tiedustelut: kappalainen Anssi Miettinen, p. 040 341 7195, anssi.miettinen@evl.fi

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapaino-harjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Skanssi-Uittamon alueella ryhmiä tarjolla:

- Lehmusvalkaman kuntosalilla (Karviaiskatu 7)
- Uittamon kuntosalilla (Kannuskatu 5)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Ei ilmoittautumista. Osallistuminen seniorirannekkeella, myös voimassaolokortti mukaan.

- Ohjattu kuntosalivuoro Petreliuksen uimahallin kuntosalilla.
 - KuntoVoiTas -ryhmäliikuntaa Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa.
-

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Skanssi-Uittamo alueen ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Ilpoissa, Lauklähtenkatu 19
- Ispoisissa, Rykmentintie 51
- Koivulassa, Välskärinkuja 1

Liikkuva resurssikeskus

– senioreille suunnattu neuvonta-auto ja Turun kaupungin vanhusneuvosto alueella



Torstaina 24.9.

klo 9.30–11.00 **Petrelituksen** Salen edusta

klo 13.00–14.30 **Ispoinen**, K-Market Ispoon edusta

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen. Paikalla järjestöjen, Varhan ja kaupungin edustajat.

Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4.
Turun kaupungin vanhusneuvostosta sivulta 57.

Punainen Risti



Punaisen Ristin Turun osaston Terveyspisteessä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Terveyspisteessä on mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Maanantaina 21.9.2026 klo 10.00–12.00 Lehmusvalkama, Karviaiskatu 7, jatkuu kerran kk.

Runosmäen Äijäkerho



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



VARJOSTA
VALOON



Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo 12.30–14.00 Runosmäen Riimissä (Piiparinpoltu 19). Mukavassa porukassa on monipuolista ohjelmaa lähialueen miehille. Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon -toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii. Aloitamme kokoontumiset kesätauon jälkeen 20.8.2026
Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251

Maarian seurakunta



MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Lisätietoa maarianseurakunta.fi ja diakonian neuvonnasta ti (1.9. alk. myös to) klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

RUNOSMÄEN MONITOIMITALO RIIMI, Stoltinkatu 9 
Sisäänkäynti Friskinpolulta ovesta E2, Föli 8 ja 10A

Isossa srk-salissa:

- Kesäkahvila ma 8.6./22.6./6.7./20.7.2026 klo 13.00–14.30.
- Ystäväntupa 31.8.2026 alkaen maanantaisin klo 13.00–14.30.
Tuoli- ja aivojumppaa, monipuolista ohjelmaa, hartaus ja kahvi.

Kirkkosalissa:

- Messu sunnuntaisin klo 15.00–16.30. Kirkkokahvit.
- Viikkomessu ke 23.9.2026 klo 8.30–9.00.
- Kaikille avoin yhteislaulutilaisuus ma 14.9.2026 klo 13.00–14.00 kanttorin vetämänä. Loppuksi kahvitellaan.
- Lounasmusiikki ti 29.9.2026 klo 12.00–13.00. Turun konservatorio.

MUSTALAMPI, Piiparinpoltun varrella. 

Metsäkirkko ke 1.7. ja 26.8.2026 klo 18.00–19.00. Kahvi.

Punainen Risti


Punainen Risti
Turun osasto

Punaisen Ristin Turun osaston Terveyspisteessä saa maksutonta luottamuksellista neuvontaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämänhallintaan. Mahdollisuus mm. verenpaineen ja verensokerin mittauksiin. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoisina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Tiistait 25.8. ja 29.9.2026 klo 10.30–13.00 Riimin iso seurakuntasali, Piiparinpoltu 19/ Stoltinkatu 9. Käynti seurakunnan tiloihin Friskinpolulta ovesta E2, jatkuu kerran kk.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapaino-harjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Runosmäki-Raunistulan alueella ryhmiä tarjolla:

- Impivaaran uimahallilla (Uimahallinpolku 4)
 - Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla (Varusmestarintie 14)
- Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

- Ohjattu kuntosalivuoro Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla (Varusmestarintie 14)
- Kuntovoitas-ryhmäliikuntaa Impivaaran jalkapallohallilla (Eskonkatu 1) sekä Runosmäen vanhuskeskuksessa (Varusmestarintie 14)
- Kuntovoitas-ryhmäliikuntaa Alfa liikuntakeskuksessa (Raunistulantie 15), Impivaaran jalkapallohallilla (Eskonkatu 1) sekä Runosmäen vanhuskeskuksessa (Varusmestarintie 14).

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Runosmäki-Raunistula-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Kuntoradan yhteydessä, Signalistinkatu 20
- Impivaaran ulkokuntoilulaitteet, Kurrapolku 13
- Kärsämäki, Pulmussuonkatu 71

Kulttuurihyvinvointikesä 2026 Paattisilla

Tuo yhteen taiteen, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin.

Luvassa elämyksiä, kohtaamisia ja hetkiä, jotka tekevät hyvää keholle ja mielelle!

Paikkana tapahtumille Paattistentie 677 (Vanha Kreivilän koulu)

Lisätietoja: FB @kulttuurihyvinvointikesä2026, tanja@luovamieli.com

Kesäkirppikset joka toinen keskiviikko klo 17.00–20.00,

3.6., 17.6., 1.7., 15.7., 29.7., 12.8. ja 26.8.2026 Myyntipaikka on myyjille ilmainen.

Paikkaa ei tarvitse varata ennakoon, paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.

SPR terveyspiste joka toinen torstai klo 10.00–13.00, 4.6., 18.6., 2.7., 16.7., 30.7. ja 13.8.2026.

Terveyspisteellä verenpaine- ja verensokerin mittausta, lisäksi pienimuotoista terveysneuvontaa. Luvassa myös kehonhuoltoa, ryhtikontrollia, tuolijumppaa sekä paikalla Liikkuva resurssikeskus – senioreille suunnattu neuvonta-auto.

Kulttuuri koskettaa! 7.6.2026 klo 16.00–20.00.

Ohjelmassa on osallistavia työpajoja, musiikkia, luovuutta ja yhteisöllistä iloa.

Kromia ja kesäilmaa -autotapahtuma 10.6.2026 klo 18.00–20.00.

Illan aikana nähdään monipuolinen kattaus klassikko- ja harrasteautoja eri vuosikymmeniltä, kromia, yksityiskohtia ja ajoneuvojen tarinoita.

Kesäpäivän tanssit ja laulut omenatarhassa joka toinen torstai klo 13.00–15.00.

Kesän aikana lauletaan omenatarhassa ja tanssitaan pihalla/salissa kesäisten tahtien tahdissa. Yhteislaulut ja tanssit ovat kaikille avoimia, tule sellaisena kuin olet! Yhteislaulua 11.6., 9.7. ja 6.8. Tanssia 25.6. ja 23.7. Naamiaistanssit 20.8.2026.

Bingoillat kaiken ikäisille kerran kuussa torstaisin klo 18.00–20.00, 11.6., 9.7. ja 6.8.2026

Bingolapun hinta 2 €. Paikan päällä kahvio, jossa yrittäjänuoret myyvät herkuja.

Kauppojen ja palveluiden yö 3.7.2026 klo 18.00–23.00

Paattisten ja Tortinmäen yrittäjien kaupat ja palvelut esittelevät toimintojaan ja tarjoavat huipputarjouksia! Kerää kaveriporukka ja lähde ajelulle kesäyöhön. Kerää kaikista yrityksistä leima passiin ja täydellä passilla osallistut tuotekassin arvontaan. Passeja saatavilla vanhalta Kreivilän koululta, Paattistentie 677.

Hyvinvointi-iltamat ke 20.8.2026 klo 18.00–21.00

Iltamissa on tarjolla luentoja, maistiaisja ja palveluita, jotka tuottavat hyvinvointia kaikille aisteille.

Sadonkorjuujuhla su 30.8.2026 klo 15.00–19.00

Luvassa on luentoja, harrastustoiminnan esittelyä, tanssiesityksiä ja tulevan syksyn tuulia. Tapahtuma on avoin kaikille ja tapahtumassa on kahvila, joka palvelee herkkuihin kaikkia kävijöitä.

Maarian kylätalo

– kohtaamisia ja yhdessäoloa



Arkeologinkatu 4, Turku
Muu ohjelma ja ajankohtaiset tiedot: pohjoisturku.fi
Järjestäjä: Fingerroosin säätiö ja Maarian kylätalo

Maarian kylätalo on avoin ja lämmin kohtaamispaikka kaikenikäisille. Seniorit ovat lämpimästi tervetulleita mukaan toimintaan, nauttimaan kahvista, tapaamaan muita ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä.

Kyläkahfet maanantaisin klo 13.00–15.00
Rento yhdessäolon hetki, jossa tavataan tuttuja, vaihdetaan kuulumisia. Ohjelmassa mm. yhteislaulua ja visailua.

Liikkuva resurssikeskus

– senioreille suunnattu neuvonta-auto



- To 13.8.2026 klo 10.00–12.00 **Vanha Kreivilän koulu**, Paattistentie 677.
Olemme mukana Paattisilla SPR:n terveystieteellä (terveystiete avoinna pidempään, yhteen saakka).
klo 13.30–15.00 **Jäkärilän aukio**.
Paikalla Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen neuvonta-auton järjestötyöntekijä sekä Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja.
- Ti 8.9.2026 klo 10.00–11.30 **Paattisten kauppakeskuksen edustalla**.
Pysäkki on osa Liikkuvan resurssikeskuksen 10-vuotisjuhlakiertuetta.

Lisätietoja tämän esitteen sivulta 4.

Paattisten seurakuntatalo



Paattistentie 857
Tiedustelut: Vilma Myöhänen, p. 040 341 7637

Senioreiden kesäpäivät ke 8.–22.7.2026 klo 13.00–14.30
Kahvitarjoilu ja pihalla ohjelmaa. Kahvimaksu 2 €.

Maarian seurakunta

Lisätietoa maarianseurakunta.fi
ja diakonian neuvonnasta ti (1.9. alk. myös to) klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

MAARIAN PAPPILA, Sorolaisenkatu 4

- **Messu** 31.5.2026 saakka sunnuntaisin klo 10.00–11.30 Maarian pappilan tallissa.
 - **Villasukkapiiri** ti 29.9.2026 klo 13.00–15.00 vanhassa pappilassa.
Piirissä voi kutoa omista langoista itselleen tai lahjoituslangoista hyväntekeväisyyteen.
-

MAARIAN KIRKKO, Maunu Tavastin katu 4

- **Messu** 16.8.2026 alkaen sunnuntaisin klo 10.00–11.30. Kirkkokahvit.
 - **Vox Silentii "Soivat käsikirjoitukset" -luento** ke 19.8.2026 klo 18.30 ja **konsertti** klo 19.30.
 - **Piispanmessu** su 6.9.2026 klo 10.00–11.30.
Maarian kirkon uudelleenkäyttöönnotto, arkkipiispa Tapio Luoma.
Kirkkokahvit pappilassa ja kirkossa.
 - **Avoimet ovet** 7.9.-30.9.2026 (ei 9.9.)
ma–pe klo 14.00–18.00 ja su messun jälkeen klo 14.00 saakka.
Ma–pe iltarukous klo 17:45 (paitsi 11.9. jolloin on klo 17.00 Nuortenmessu).
 - **Turun päivä** su 20.9.2026 avoimet ovet Levon messun jälkeen klo 11.30–17.00.
Urkumeditaatioita. Kahvi.
 - **Maarian kirkkomaan opastus** su 13.9.2026 klo 16.00–17.45.
Lehtori, matkailuopas Jouni Elomaa. Kokoontuminen kirkon pääovella.
 - **Myrskyn jälkeen** su 13.9.2026 klo 18.00–19.30.
Kari Tapion lauluihin pohjautuva jumalanpalvelus.
 - **Draamallinen opastus** ti 22.9.2026 klo 14.00–15.00.
Tutustu kirkon kuvamaailmaan ja uudistuneeseen kirkkoon. Pussiset.
 - **Viikkomessu** ke 23.9.2026 klo 8.30–9.00.
 - **Hiljaisuuden päivä** la 26.9.2026 klo 8.00–17.00.
 - **Historialuento** ti 29.9.2026 klo 17.00–17.45.
-

KOROISTEN RISTI, Catilluksentie 2

- **Historialuento** to 2.7.2026 klo 18.00–19.30.
- **Luomakunnan messu** su 9.8.2026 klo 17.00–18.00.

- **Tuolijumppa** 3.9.2026 alkaen torstaisin klo 11.30–12.30. Jumpan maksu 2 €.
- **Moision tupa** to 3.9. ja 1.10.2026 klo 13.00–14.30. Yhdessäoloa, ohjelmaa ja kahvittelua.

KOTIMÄEN SEURAKUNTATALO, Arkeologinkatu 1

- **Muistijumppa** 14.9.2026 alkaen maanantaisin klo 12.00–14.00 parillisilla viikoilla.
- **Aikuisten askartelukerho** 8.9.2026 alkaen tiistaisin klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Paattisten kuntosali, Seuravuorenkatu 2
Yhteystiedot, p. 050 554 6224

Kuntosali on käytettävissä seniorirannekkeella kerran päivässä tai QR-koodin kautta kertamaksulla oman aikataulun mukaisesti klo 7.00–23.00.
Lisätietoja: turku.fi/senioriranneke

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut kuntosalivuorot alkavat 14.9.2026 alkaen
Lisätiedot turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Seniorirannekelaisille tarkoitettu ohjatulla kuntosalivuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Vuoron tarkempi ajankohta päivitetään seniorirannekkeen nettisivuille turku.fi/senioriranneke.

- Paattisten kuntosali, Seuravuorenkatu 2
- Jäkärlän kuntosali, Arkeologiankatu 9)

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!
Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Maaria-Paattinen-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moisio, Moision koulutie 3
- Tyytikinpesä, Hiidenkuja 11

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Pansio-Jyrkkälän alueella ryhmiä tarjolla:

- Aunelan kuntosalilla (Opintie 1)
- Seuraava ryhmä alkaa lokakuussa 2026.

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026.

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Ikääntyneille tarkoitettuja seniorivuoroja Aunelan palloiluhallin kuntosalilla. Katso tarkemmin tietoa turku.fi/senioriranneke.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Pansio-Jyrkkälä-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Härkähaan ulkokuntoilulaitteet, Ieskatu 25
- Pansion kisapuisto, Laivateollisuudenkatu 23

Liikkuva resurssikeskus – senioreille suunnattu neuvonta-auto

Vanhusneuvoston edustaja on mukana **Liikkuvan resurssikeskuksen 10-vuotisjuhlakiertueen Turun pysäkeillä:**

Ti 8.9.2026 klo 13.30–15.00 **Jyrkkälän** torilla



Kuralan Kylämäki

Avoinna 12.5.–9.8.2026 ti–su klo 10.00–18.00
sekä erillisten tapahtumien aikana.
Kuralan Kylämäkeen on vapaa pääsy.
Työpajoihin ja kursseille erilliset osallistumismaksut.
Jaanintie 45, p. 02 262 0420, kylamaki@turku.fi
Lisätiedot: kuralankylamaki.fi



Kuralan Kylämäki on aito 1950-luvun neljän tilan maalaiskylä, jonka alueella on ollut asutusta jo rautakaudelta lähtien. Kylämäen upeissa maalaismaisemissa voi ulkoilla ympäri vuoden ja tapahtumien yhteydessä pääsee tutustumaan 1950-luvun arkiseen elämänmenoon ja alueella sijaitseviin rakennuksiin.

- **Taitotiistait** tiistaisin klo 13.00–17.30. Katso vaihtuvat teemat kuralankylamaki.fi.
- **Vähä-Kohmon kudontakamari** ti–su klo 10.00–18.00. Varaa itsellesi kangaspuut ja tule kutomaan räsymattoja omilla kuteilla hintaan 7 €/metri.
- **Iso-Kohmon talon kesäaskareet** kesä- ja heinäkuussa keskiviikkoisin 12.00–16.00. Tervetuloa seuraamaan Iso-Kohmon maalaistalon elämää ja arkisia askareita.
- **Kesäperjantaisin poiketaan Prännissä** klo 12.00–16.00, jossa kuvitteellinen Räsäsen pariskunta, Hilka ja Pentti, ovat vastikään saaneet esikoisensa, ja saamme seurata nuoren perheen kesää 1950-luvun lopun tunnelmissa.
- **Sunnuntairauhaa Kohmon omakotitalossa** kesä- ja heinäkuussa sunnuntaisin klo 12.00–16.00. Pyhäpäivänä on mukava piipahtaa viihtyisään 1940–50-luvun vaihteen kotiin, jossa lepopäivän ratoksi talonväki saattaa kuunnella radiota, tehdä käsitöitä tai lukea romaania. Koputa rohkeasti ovelle ja astu sisään!
- **Pellavatalkoot** 5.–7.8.2026 klo 12.00–16.00
- **Elosarka – Kuralan Kylämäen maatalousnäyttely** 8.–9.8.2026 klo 11.00–16.00

Liikuntapalveluita ikäntyneille



Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Nummi-Halinen-alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Frantsin ulkokuntoilulaitteet, Prelaatinpolku 7
- Koroisten ulkokuntoilulaitteet, Viruskuja 15
- Kuuvuoren ulkokuntoilulaitteet, Törmätie 2
- Ingegerdin puisto, Kanttorinpolku 3
- Nummenranta, Kuraattorinpolku 3

Nummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



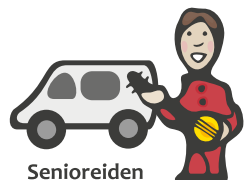
VARJOSTA
VALOON



Nummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10.00–11.30 Nummen kirjastolla (Töykkälänkatu 22). Ohjelma suunnitellaan kävijöiden näköiseksi. Järjestämme mahdollisuuksien mukaan erilaisia esityksiä ja luentoja. Tervetuloa iloiseen porukkaan! Ryhmä on osa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon-toimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii. Aloitamme kokoontumiset kesätaun jälkeen 19.8.2026. Tiedustelut: Marjo Niittula, p. 044 756 8053

Liikkuva resurssikeskus – senioreille suunnattu neuvonta-auto

Ti 9.6. klo 9.30–11.00 **K-Supermarket Hannunniitun edustalla** Paikalla Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen neuvonta-auton järjestötyöntekijä sekä Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja. Lisätiedot tämän esitteen sivulta 4.



Senioreiden
NEUVONTA-AUTO

Liikkuva resurssikeskus

Nättinummen ryhmä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



**VARJOSTA
VALOON**



Nättinummen ryhmä kokoontuu

keskiviikkoisin klo 14.00–15.30 Ekmaninkatu 4,
entisen Metodistiseurakunnan tiloissa,
nykyisen Muoti Korun tiloissa.

Iloisessa porukassa mm. jumpataan, visaillaan,
nautitaan musiikista ja yhdessäolosta.

Järjestämme myös mahdollisuuksien mukaan

erilaisia esityksiä ja luentoja. Ryhmä on osa

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Varjosta valoon-toimintaa.

Ei vaadi ilmoittautumista, voit tulla silloin kun itsellesi sopii.

Aloitamme kokoontumiset kesätaun jälkeen 19.8.2026.

Tiedustelut: Marjo Niittula, p. 044 756 8053

Maarian seurakunta



MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Lisätietoa maarianseurakunta.fi

ja diakonian neuvonnasta ti (1.9. alk. myös to) klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

HEPOKULLAN SEURAKUNTATALO, Varkkavuorenkatu 23

- **Kesäkahvila** 1.6., 15.6., 29.6., 13.7. ja 27.7.2026 ma klo 13.00–14.30 (parittomilla viikoilla).
- **Mölkkyä** kesä-heinä-elokuussa ti 12.30–13.30 Hepokullan kentällä.
- **Tuolijumppa** 1.9.2026 alkaen tiistaisin klo 12.30–13.15.
Jumpan maksu 2 €. Parittomilla viikoilla mehutarjoilu, parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, jolloin ohjelma päättyy n. klo 14.00.
- **Sukkaset** 7.9.2026 alkaen maanantaisin klo 13.00–14.30 parittomilla viikoilla.
Neulomme yhdessä sukkia kastelahjoiksi sekä diakoniatyössä jaettaviksi, juodaan myös kahvit! Langat seurakunnasta.
- **Kanttorin laulajaiset** to 10.9.2026 klo 13.00–14.00.
Kanttori Tero Niemi laulattaa. Kahvitarjoilu.
- **Lähetyspiiri** 23.9.2026 alkaen torstaisin klo 13.00–14.30 parillisilla viikoilla.
- **Metsäkirkko** ke 30.9.2026 klo 18.00–19.00.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Seniorirannekkeen kesäjummat

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan.

Kesäjumppia järjestetään ajalla 4.5.–11.9.2026 (ei 14.5. ja 15.6.–19.6.)

- Teräsrautelan tekonurmikenttä, Vanha Kuninkojantie 54 ma ja ke klo 10.00–11.00

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut KuntoVoiTas -sisäryhmät alkavat 14.9.

- Suikkilan koulun liikuntasali (Talinkorventie 16), aikataulu vahvistuu nettisivuille.

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Länsikeskuksen alueella ryhmiä tarjolla:

- Movet-kuntokeskus (Satakunnantie 105)

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Länsikeskuksen alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Teräsrautela, Vanha Kuninkojantie 54
- Mälikkälä, Paaluttajantie 102
- Kuninkoja, Rentukkatu 9
- Urkolanpuisto (Suikkila), Kaitaistentie 1a

Auralan Setlementti

– kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka



**Auralan
Setlementti**

Satakunnantie 10 / Louhenpolku 3, 20100 Turku
p. 050 316 7702 (toimisto) tai p. 050 316 7784 (Hanne Mäkinen)
aurala.fi

Naapurustokahvit kesäkuussa juhannukseen asti ja jatkuvat taas 4.8.2026. Joka tiistai klo 10.00–12.30 tapaamme Auralan olohuoneessa päärakennuksen aulatiloiissa ilmaisen kahvikupposen äärellä. Voit keskustella muiden kanssa tai olla muuten vaan seurassa, tehdä omaa käsityötä tai ehdottaa vaikka peliä pelattavaksi. Kahville voi tulla piipahtamaan hetkeksi tai halutessaan viettää kanssamme useamman tunnin. Olohuoneella on myös kirjanvaihtohylly sekä aina päivän lehdet luettavaksi.

ELO-SYYSKUUSSA JATKUVIA MAKSUTTOMIA SENIORIRYHMIÄ OVAT ESIM.

Auralan parlamentti

Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Ryhmä on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista. Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

Auralan Seniorisinkut 60+

Tämä aktiivinen porukka toimii ympäri vuoden ja tapaa myös Auralan seinien ulkopuolella. Ryhmä suunnittelee ja toteuttaa itse toimintansa. Kaikkien ei tarvitse osallistua kaikkeen, mutta jokaiselle löytyy varmasti jotain. Tähän ryhmään on helppo sujahtaa mukaan.

Musaklubi

Toimintaa ideoidaan ja suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa. Luvassa on yhdessäoloa ja mukavaa puuhaa musiikin parissa. Kuunnellaan musiikkia, jaetaan ajatuksia musiikista, filistellään. Ei tarvitse osata laulaa tai soittaa, riittää että nauttii musiikista.

Syksyn senioriryhmien aikataulut tulevat nettisivuille aurala.fi/seniorit. Niitä voi myös tiedustella Auralan toimistosta, p. 050 316 7702.

Lisäksi Auralan kansalaisopistossa järjestetään paljon erilaisia maksullisia kursseja, joista osa on suunnattu nimenomaan senioreille. Kurssit löytyvät netistä opistopalvelut.fi/aurala sekä elokuussa ilmestyvästä Aurala-lehdestä, jonka voi noutaa Auralasta tai esim. kauppakesuksista.

Liikkuva resurssikeskus

– senioreille suunnattu neuvonta-auto ja Turun kaupungin vanhusneuvosto alueella



Tiistaina 18.8.2026 klo 10.00–11.30 **K-Market Suikkilan edusta**
klo 13.30 **Hepokullassa Varkkavuorenkadulla.**
Tarkempi paikka selviää lähempänä.
Hepokullassa luvassa myös mm. pihapelejä ja visailua.

Tervetuloa keskustelemaan kanssamme ja kertomaan alueen kuulumisia
sekä tutustumaan toimintaan! Mahdollisuus palveluohjaukseen.
Lisätiedot Liikkuvasta resurssikeskuksesta tämän esitteen sivulta 4.
Turun kaupungin vanhusneuvostosta sivulta 57.

Kaksikerran Kotiseutuyhdistyksen Museotorppa

Salmenrannantie 4, 20960 Turku
Kaija Väisänen, p. 0400 525 234
Pirjo Laakso-Salmi, p. 0400 707 199



Juhannuksen Lipunnostojuhla

Perjantaina 19.6.2026 klo 14.00, Museotorppa.
Musiikkia, kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Kaksikertapäivät 2026

Lauantaina 27.6.2026 klo 11.00–14.00 Hennala, Satava
Teema: Sydämen sivistystä jo 750 vuotta. Vuoden 2026 pääjärjestäjänä
Martin seurakunta yhteistyössä saarten yhdistysten kanssa.
Tapahtumassa Kotiseutuyhdistyksellä kukkaruletti ja lapsille ongintaa.

Kesämyyjäiset ja kirppis

Lauantaina 18.7.2026 klo 12.00–15.00, Museotorppa
Buffetissa mansikkaleivos ja makkaraa, ruletissa pussillinen vihanneksia,
bingo klo 13.00, paikallisten taitureiden tuotteita.
Lapsille: tikkakisa ilmapalloilla, frisbeenheittokilpailu, saappaanheittokilpailu.
Kirppis omalla pöydällä, ilmoittautumiset, p. 0400 525 234, 14.7. mennessä.
Tunnelmaa ja menoa päiväämme antaa trubaduuri Lexa ja Magnus. Tervetuloa!

Hamina Tattoo lauantaina 1.8.2026 lähtö klo 8.15.

Matkan hinta: jäsenet 120 €, ei-jäsenet 150 €.
Matka sisältää matkat, aamukahvin ja sämpylän sekä pääsylipun.

Syysmyyjäiset

Lauantaina 12.9.2026 klo 12.00–15.00, Museotorppa
Buffetissa munkkia ja makkaraa, arpajaiset. Tulethan myymään itse valmistamia
tuotteitasi. Lapsille: kävynheittokilpailu, heijastinpaja. Sydämellisesti tervetuloa!

Turun Seudun Nivelyhdistys Niveltreffit rannalla



Ti 4.8.2026 klo 15.00 Ekvallan uimarannalla, Kaksikerrantie 618.
Tapaaminen Ekvallan esteettömällä uimarannalla, joka sijaitsee Satavan saarella
Kaksikerran ja Hirvensalon välissä. Varaa mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta,
sekä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan uimarannalla voi olla myös kahvila auki,
mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole varmuutta. Uimarannalla on pukukopit
vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöytiä, missä nauttia eväistä.
Yhdistyksestä mukana on vapaaehtoinen.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Maksuttomassa pienryhmässä parannat kuntoasi voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Harjoittelet ammattilaisen ohjauksessa kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmät ovat erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Alueella ryhmiä tarjolla:

- Suvituuli, Suvilinnantie 2
- Seuraava ryhmä alkaa lokakuussa 2026.
-

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Seniorirannekelaisille tarkoitettulla ohjatulla kuntosalivuorolla Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Seniorirannekkeella. Vuoron tarkempi ajankohta päivitetään seniorirannekkeen nettisivuille turku.fi/senioriranneke.

- Suvituulen kuntosali (Suvilinnantie 2)
-

Hyödynnä kauniit ilmat vahvistamalla kehoa ulkokuntoilulaitteilla!

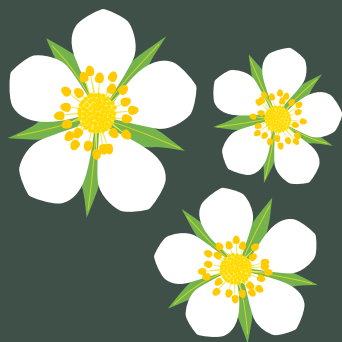
Yhteystiedot: p. 050 554 6217.

Eri puolilla kaupunkia löytyy useita ulkokuntoilulaitteita, jotka ovat vapaasti ja maksutta käytettävissä. Aloittelijoille suunnatut ohjevideot ja paikat löydät osoitteesta turku.fi/ulkokuntoilulaitteet.

Hirvensalo-Kakskerta alueella ulkokuntoilulaitteet löytyvät:

- Moikoinen, Pajutie 13
- Syvälahti, Syvälahdentie 56
- Ylikylänpuisto, Wäinö Aaltosen koulutie 3

Yleiset ilmoitukset



DIGIOPASTUSTA

Digiapua eri laitteisiin tarjoaa Varsinais-Suomen alueella useampi taho. Usein apua voi kysyä kirjastoista, opistoista sekä useammilta yhdistyksiltä. Kannattaa rohkeasti olla yhteyksissä ja kysyä apua, jos tulee koneen kanssa haasteita.

Jos käytät nettiä, tiedoksi esim. Ylen sivuilta löytyvät digitreenisivut: <https://yle.fi/aihe/digitreenit>. Sieltä löydät apua ja niksejä puhelimen, tietokoneen ja digipalvelujen käyttöön. Voit myös testata taitojasi, etsiä sanojen selityksiä ja ratkoa peruskurssin tehtäviä.

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa, Puutarhakatu 45.

Ke 17.6.2026 klo 15.00–16.30

Digikahvila Omaishoitokeskuksessa (Vanha Hämeentie 29)

kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katariina Oso, p. 040 683 9595, katariina.oso@omaishoitokeskus.fi

Ke 12.8. ja ke 23.9.2026 klo 13.30–15.00

Digikahvila Omaishoitokeskuksessa (Puutarhakatu 45). HUOM UUSI OSOITE!

Kaikille älypuhelimia, tabletteja ja tietokoneita käyttäville sekä niistä kiinnostuneille. Digikahvilassa pääset kysymään älylaitteisiin liittyviä kysymyksiä ja saat opastusta ja neuvontaa niiden käyttöön. Kahvitarjoilu 3 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Katariina Oso p. 040 683 9595, katariina.oso@omaishoitokeskus.fi

SENIORIJELPPI – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikan digiopastus



Itäinen Pitkäkatu 49

p. 02 251 3261, info@seniorijelppi.fi, seniorijelppi.fi

Maanantaisin ja tiistaisin Seniorijelpissä on digiopastusta klo 10.00–14.00. Voit ottaa oman läppärisi, tablettisi tai kännykkäsi mukaan, också på svenska. Kesätauko 18.6–16.8.2026.

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00)
ystavatoiminta@sprturku.fi

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään tiettyinä keskiviikkoina klo 12. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Keskiviikot 9.9. ja 23.9.2026.

Liikkuva resurssikeskus

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-autolla on saatavilla myös pienimuotoista digiopastusta. Neuvonta-automme pysähdyspaikoista tiedotamme mm. Facebookissa, facebook.com/Liikkuvaresurssikeskus, netissä kotikunnas.fi/ajankohtaista/liikkuvan-resurssikeskuksen-pysakit sekä lehdissä. Katso myös esitteen sivu 4.



Kansalaisen IT-tuki

Turun ammattikorkeakoulu,
DataCity, 1. kerros, Wisio,
Lemminkäisenkatu 14–18 A, 20520 Turku
Avoimna ma–ke klo 9.00–15.00
Kesätauko: kesä–elokuu, tarkentuu myöhemmin.
Voit saapua paikalle ilman ajanvarausta.
Tarkista mahdolliset poikkeusaukioloajat Facebook-sivultamme.
Sähköposti: tuki@kitt-turku.odoo.com, p. 050 598 5313, kitt.turkuamk.fi

Kansalaisen IT-tuki on Turun Ammatti-instituutin ICT-projektitoimisto theFIRMAN palvelu, joka tarjoaa maksutonta apua, neuvontaa ja koulutusta tietokoneasioissa kaikille Turun ja sen lähiseudun asukkaille. Palvelu keskittyy ohjelmistojen korjauksiin ja henkilökohtaiseen neuvontaan. Apua saat niin tietokone-, älypuhelin- kuin tablettiongelmissa. Autamme myös muissa tietoteknisissä pulmissa, kuten sähköpostin luomisessa, tulostus- ja skannausongelmissa, reitittimien käyttöön- otossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

VIRKISTYMAHDOLLISUUKSIA KOTIIN

OmaKirjasto



Omakirjasto.fi-sivulle on koottu kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita, joita voit käyttää verkossa maksutta. OmaKirjaston kautta voit kuunnella ja katsoa mm. konsertteja, museoesittelyjä, luontovideoita, tapahtumia, esimerkiksi yhteislauluja ja luentoja, ja harrastaa liikuntaa. OmaKirjasto on helppokäyttöinen eikä vaadi kirjautumista.

Kirjakassipalvelu – kun et enää pääse itse kirjastoon!

Jos asut Turussa, ja sinun on vaikea päästä kirjastoon korkean iän, vamman tai sairauden takia, voit saada kotiin kirjakassin. Saat kerran kuussa kotiin sellaisia kirjoja, lehtiä, musiikkia, pelejä tai elokuvia, joita itse toivot. Kirjakassipalvelu on maksuton.

Yhteystiedot: omakirjasto@turku.fi, p. 040 183 3984
(päivystys ti–ke klo 14.00–15.00). Palvelu on tauolla heinäkuun.

Punainen Risti



Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma–to klo 10.00–14.00)

Suosittu **Muistojen matkalaukku** tuo tuulahduksen 1940- ja 1950-luvuilta ja herättää katselijoille muistoja ja kertomuksia omasta lapsuudesta ja nuoruudesta. Kulttuuriystävä tulee matkalaukun kanssa luoksesi! Kerää ystäväjoukkosi yhteen ja tee nostalgiamatka vuosikymmenten taakse.

Lisätietoja ja varaukset:
Elina Rosenqvist, p. 0400 224 786 tai elina.rosenqvist@sprturku.fi
Huom. kesätauko juhannusviikosta elokuun alkupuolelle.

Sippe-hyvinvointikutsut

Lisätiedot ja kutsut:

marjo.niittula@kotikunnas.fi, p. 044 756 8053

sippe.fi, facebook.com/SIPPEprojekti



Sippe-kutsuilla jutellaan hyvinvointiin liittyvistä asioista positiivisella otteella kahvikupin äärellä!

Kun kutsut seuraavan kerran senioriystäväsi (5–10 henkilöä) kylään tai vaikkapa syntymäpäivillesi, järjestä iloinen yllätys ja pyydä paikalle Sippe-vapaaehtoinen: hän ohjailee tunnin ajan keskustelua jostain hyvinvointiin liittyvästä teemasta. Teemoina ovat esim. luonto, muistelu, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta. Kutsut voi järjestää myös muussa mukavassa paikassa, kuten taloyhtiön tai yhdistyksen yhteistilassa. Järjestämme myös nettikutsuja, jolloin osallistuja tarvitsee oman älylaitteen. Sippe-vapaaehtoisen pitämät hyvinvointikutsut ovat maksuttomia.

MUUT ILMOITUKSET

Taide-esityksiä Kirjastoautossa

Ma-to 1.–4.6.2026 Kirjastoauto 1, iltareittien pysäkeillä
Ma-to 8.–11.6.2026 Kirjastoauto 2, iltareittien pysäkeillä



Esittävää taidetta, sirkusta, musiikkia ja lapsille suunnattuja esityksiä kirjastoauton iltapysäkeillä. Katso lähimmän pysäkkisi aikataulut verkosta tai kirjastosta saatavasta esitteestä.

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?



Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammais-palveluihin, olethan ensisijaisesti yhteydessä asioita hoitavaan tahoon. Jos sen sijaan et vielä saa ikääntyneiden palveluita, voit ottaa yhteyttä Varsinais-Suomen ikääntyneiden keskitettyyn asiakasohjaukseen.

Ikääntyneiden asiakasohjaus tarjoaa ikääntyneille ja heidän läheisilleen neuvontaa ja ohjausta erilaisista kotona asumista tukevista palveluvaihtoehtoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehtoista ja niihin hakeutumisesta. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuksista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista. Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tällaisen arviointi käynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

Asiakasohjauspuhelimenne numerot ovat muuttuneet 28.4.2026

- **suomeksi** p. 02 313 2100 (klo 9.00–15.00)
- **ruotsiksi** p. 02 3132200 (klo 9.00–15.00)

Voit asioida myös chatin kautta. Laamalla Varha-sovelluksen älylaitteellesi joko AppStoresta ja Google Play- kaupasta hakusanalla "Varha". Voit käyttää sovellusta myös osoitteessa digi.varha.fi

Tietoa palveluista saat myös sivustolta [varha.fi](https://www.varha.fi)/ikaantyneiden-palvelut. Sivustolla voit jättää myös yhteydenottopyynnön.

Neuvontapisteet (kesällä 22.6.–31.7.2026 välisen ajan kaikki neuvontapisteet ovat suljettuina, asiakasohjauspuhelimessa ei kesätaukoa):

- **Kauppatorin Monitori**, ikääntyneiden neuvonta auki tiistaista perjantaihin klo 9.00–16.00.
Käyntiosoite: Aurakatu 8, 20100 Turku. Keskiviikkoisin palvelua ruotsin kielellä.
- **Palvelutori Eerikki**, auki tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Puntarikatu 2, 20780 Kaarina.
- **Neuvontapiste Parainen**, auki perjantaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Kunnalliskodintie 12, 21600 Parainen.
- **Kohtaamispaikka Olkkari**, auki parittoman viikon tiistaisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Raisiontori 6, 21200 Raisio.
- **Salon ikääntyneiden neuvonta**, auki tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Tehdaskatu 2, 24101 Salo.
- **Loimaan Terveysasema**, auki torstaisin klo 13.00–15.30.
Käyntiosoite: Vareliuksenkatu 1, 32200 Loimaa.
- **Sakunkulman päiväkeskus**, auki parittoman viikon keskiviikkoisin 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Zachariasseninkatu 1, 23500 Uusikaupunki.
- **Palvelukeskus Ruska**, auki keskiviikkoisin klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Hyvättyläntie 9, 21420 Lieto.
- **Hyvän olon pysäkki**, auki kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 9.00–12.00.
Käyntiosoite: Paltantie 5, 21530 Paimio.

Ikääntyneiden asiakasohjauksen palveluohjaaja on tavattavissa myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä (lisätietoja tämän esitteen sivulta 4).

Hyvinvointiopastajasta löydät Varsinais-Suomen alueen hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja palveluja. Voit etsiä vertaistukea, yhteisöllisyyteen liittyviä palveluita sekä monipuolisesti erilaista ohjausta. Palveluita ja toimintaa löytyy mm. liikkumisen, luonnon, kulttuurin, ravitsemuksen ja mielen hyvinvoinnin teemoista. Nettisivu on tarkoitettu asukkaille itsenäiseen toiminnan etsintään sekä ammattilaisille asiakas- ja palveluohjauksen työvälineeksi.
varha.fi (Etusivu | Hyvinvointiopastaja)

Kirkon Retriittejä



Retriitissä kiire ja arjen vaatimukset katkaistaan vetäytymällä hiljaisuuteen, lepoon ja rukoukseen. Retriitti kestää 2–3 vuorokautta. Hiljaisuuden päivä on lyhyt retriitti, jossa ei yövytä. Hinnat, tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen sivuilla hiljaisuuteen.fi

- | | |
|----------------|--|
| 30.7.–2.8.2026 | Henkilökohtaisesti ohjattu retriitti, Sinapin leirikeskus. |
| 21.–23.8.2026 | Loppukesän retriitti. Sinapin leirikeskus. |
| 4.–6.9.2026 | Luovan kirjoittamisen retriitti. Harjattulan kartano. |
| 11.–13.9.2026 | Pois jääköön huoli. Perinteinen retriitti. |
| 18.–20.9.2026 | Käsityöretriitti. |
| 25.–27.9.2026 | Lepoa ja laulua. Perinteinen retriitti. |
| 26.9.2026 | Hiljaisuuden päivä. Maarian kirkko ja pappila. |

Tanssin iloa kaikille!

Tanssiseura Sekahaku

TANSSISEURA
SEKAHAKU

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

60+ Tanssikurssit

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. Turussa tanssikurssit alkavat taas syksyllä, aikataulu selviää kesän aikana – seuraa ilmoittelua!

Kesällä tanssikurssit järjestetään Littoisten lavalla, Littoistenjärventie 153, Kaarina. Lisätiedot: sekahaku.net tai sähköpostitse erja.vuorinen@sekahaku.net

TULE-tietokeskus

Oireita nivelissä, lihaksissa tai luissa?

Fysioterapeuttimme opastavat sinua maksuttomasti tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa.

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, 20100 Turku
(esteetön sisäänkäynti Puutarhakadun sisäpihan puolelta)
p. 044 744 7085
toimisto@tule.fi
TULE-tietokeskus on kesällä suljettu 29.6.–2.8.2026.



Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin liittyvistä itsehoitokeinoista ja hae itsellesi kotona toteutettavia harjoitteita mm. selän, niskan, luuston ja nivelten hyvinvointiin. **Osallistu myös viikoittain vaihtuviin teemapäiviin**, joiden aiheet käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä teorian ja käytännön harjoitteiden avulla. Kuukausittain julkaistava teemapäiväesite on saatavilla TULE-tietokeskuksessa sekä verkkosivuilla, tule.fi.

Fysioterapeutti on paikalla aina keskuksen aukioloaikoina:

ma klo 10.00–15.00
ti klo 10.00–15.00
ke klo 11.00–18.00
to klo 10.00–15.00

Tervetuloa!

Mitä lakisääteinen Turun kaupungin vanhusneuvosto tekee?

- Tekee aloitteita ja esityksiä sekä antaa lausuntoja ikääntyneitä kaupunkilaisia koskevissa asioissa.
- Pitää yhteyttä eläkeläis- ja vanhustyötä tekeviin järjestöihin ja viestii ikäihmisiä koskevista asioista.
- Tekee yhteistyötä muiden Turun vaikuttajaryhmien ja lautakuntien, kolmannen sektorin toimijoiden sekä Varhan vanhusneuvoston kanssa.
- Osallistuu lakisääteisen hyvinvointisuunnitelman ja hyvinvointikertomuksen laatimiseen.
- Seuraa ja osallistuu kaupungin suunnitteluun ja valmisteluun ikääntyneille merkittävässä asoissa esim. hyvinvointi, terveys, osallisuus, ympäristö, asuminen ja liikkuminen.
- Tuo ikäihmisten näkökulmaa kaupungin päätöksentekoon.

Tule keskustelemaan senioreiden palveluista ja kuulemaan ajankohtaisista asioista. Vanhusneuvoston jäseniä on tavattavissa erilaisissa +65-vuotiaille suunnatuissa tilaisuuksissa. Nyt loppukesällä ja alkusyksyllä vanhusneuvoston jäseniä tavattavissa esim. Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnatun neuvonta-auton pysäkeillä seuraavasti:

- ti 18.8. Suikkila ja Hepokulta
- ti 8.9. Paattinen ja Jyrkkälä – olemme mukana Liikkuvan resurssikeskuksen juhlakiertueella Turun pysäkeillä.
- to 24.9. Petrelius ja Ispoinen.

Kellon ajat ja tarkemmat tiedot tämän esitteen sivulta 4.

Turun kaupungin vanhusneuvosto on mukana myös mm. **Eväitä arkeen -tapahtumassa** Lehmusvalkamassa 9.10.2022 klo 10.00–13.00. Seuraa ilmoittelua.

Lisätiedot vanhusneuvoston sivuilta, turku.fi/vanhusneuvosto ja yhteydenotot sähköpostilla vanhusneuvostontyovalioikunta@groups.turku.fi.

Turun kaupungin liikunta- palveluiden järjestämää toimintaa



Senioriranneke: Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella – myös kesällä!
Lisätiedot turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan avaten ovet kerran päivässä liikuntapaikoille ja museoihin. Kesäkuukausina sinua palvelevat erityisesti Kupittaa ja Samppalinnan maauimalat, Kupittaa, Petreliuksen ja Paattisten kuntosalit sekä arkisin museot. Muista tarkastaa ajantasaiset aukioloajat ja tiedot nettisivuilta tai puhelimitse.

Seniorirannekkeen kesäjumpat

Voima-, tasapaino-, liikkuvuusharjoitteita sisältävillä tunneilla pääset haastamaan itseäsi juuri sopivasti. Tunnit sopivat eri kuntoisille ja erityisesti aloittelijoille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät sopivat erityisesti liikunnan aloittelijoille ja heikompi toimintakykyisille, esim. kävelyn apuvälinettä (keppi, rollaattori) käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen seniorirannekkeella. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan.

Ryhmät ajalla 4.5.–11.9.2026 (ei 14.5. ja 14.6.–19.6.)

- Kupittaa tekonurmi kenttä 5, Blomberginaukio 4, ma ja to klo 13.00–14.00
- Mannerheimipuisto, Puutarhakatu 24, ke klo 11.00–12.00
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskus liikuntasali, Puistokatu 11, pe klo 10.30–11.30 ja soveltava ryhmä klo 12.00–13.00
- Teräsrautelan tekonurmikenttä, Vanha Kuninkojantie 54, ma ja ke klo 10.00–11.00

Seniorirannekelaisten syksyn ohjatut toiminnot alkavat 14.9.2026

Ohjattuja kuntosalivuoroja Petreliuksen uimahallin ja Varissuon jäähallin kuntosaleilla sekä Aunelan, Jäkärän, Paattisten, Pansion, Runosmäen vanhuskeskuksen ja Suvituulen kuntosaleilla. Omatoimivuoroja Kupittaaan urheiluhallilla. Ei ilmoittautumista. Osallistuminen seniorirannekkeella, myös voimassaolokortti mukaan.

Syksyllä myös **+65 Voima- ja tasapainoharjoittelun starttikursseja** Kupittaaan urheiluhallilla. Starttikursseille on erillinen ilmoittautuminen.

KuntoVoiTas-sisäryhmiä Impivaaran jalkapallohallilla, Kupittaa palloiluhallilla, Kupittaa urheiluhallilla, Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa, Runosmäen vanhuskeskuksessa, Alfa liikuntakeskuksessa ja Suikkilan koululla. Ei ilmoittautumista. Osallistuminen seniorirannekkeella, myös voimassaolokortti mukaan.

Syksyllä seniorirannekkeella tulee pääsemään tietyille yksityisten kuntokeskusten **kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille**. Tarkemmat vuorot ja ryhmäliikuntatunnit päivitetään nettisivuille turku.fi/senioriranneke

Myyntipaikat:

- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4
- Kupittaaan keilahallin kahvila, Kupittaankuja 1
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2
- Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8
- Sappalinnan maauimala, Volter Kilven katu 2

Hinta: 42 € / 4 kk + 8 € rannekemaksu ensimmäisellä latauskerralla.

Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Yhteystiedot p. 040 539 8578

Haluaisitko saada positiivisia kokemuksia liikkumisesta ja löytää itsellesi mieluisan liikkumismuodon? Ikääntyneiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle 65–70-vuotias, jos tunnet, että liikut terveytesi kannalta liian vähän ja tarvitset ammattilaisen tukea ja pienryhmän kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen. Ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa saat helposti omaksuttavia vinkkejä liikkumiseen, hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Pääset osallistumaan monipuolisiin terveystutesteihin, kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutun ryhmän kanssa. Pieniä elämäntapamuutoksia tehdään pitkällä aikavälillä. Liikuntaneuvonta kestää vuoden ja siihen osallistuminen on maksutonta. Seuraavat kurssit alkavat marraskuussa. Hae rohkeasti mukaan!

Tutustu lisää: turku.fi/liikuntaneuvonta

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 082 0253 tai turku.fi/voitas

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos

- olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä
- haluat lisätä liikuntaa arkeesi ja parantaa kuntoasi
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja ja pystyt liikkumaan ilman apuvälineitä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään

Seuraavat ryhmät alkavat syyskuussa 2026.

Saattajakortti

Lisätiedot: turku.fi/saattajakortti tai p. 050 554 6222.

Saattajakortin tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Maksuton kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuurikohteisiin. Saattajakortti on käytössä 11 kunnassa Turun seudulla.

Lisää tietoa Turun alueen liikuntavinkeistä

löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta.

Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut löytyvät osoitteesta turku.fi/soveltavaliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin:

p. 050 554 6224

p. 050 554 6218 (service på svenska)

p. 050 554 6222 soveltava liikunta

Tervetuloa ikääntyneiden testipäivään!

Lisätiedot: turku.fi/ikaantyneidentestipaiva, p. 050 554 6218

Kupittaan urheiluhallille (Tahkonkuja 5) pe 11.9.2026 klo 9.00–13.00 välillä!

Loistava tilaisuus saada tietoa siitä, missä kunnossa olet ja miten voit jatkossakin pitää huolta kunnostasi. Ikääntyneiden testipäivässä pääset ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa tasapainosta, lihasvoimasta ja liikkumiskyvystä. Lisäksi saat yksilöllistä neuvontaa kotiharjoitteluun, liikunnan harrastamiseen sekä ravitsemusasioihin, jotka edesauttavat hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Testit sopivat vähän tai satunnaisesti liikuntaa harrastavalle. Myös täysin liikuntaa harrastamattomat ovat erittäin tervetulleita. Mukaan tarvitaan vain joustavat vaatteet ja juomapullo. Kilometrin kävelytesti toteutetaan ulkona, joten otathan hyvät kävelykengät ja säähän sopivan vaatetuksen. Rohkeasti mukaan!

Kävelytreffit kesällä 2026



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuuri-kohteisiin. Kävelyt ovat pääsääntöisesti keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12.00. Ilmoittautua ei tarvitse, ellei ole erikseen mainittu. HUOM! Ethän ota kävelyille ja tutustumiskohteisiin koiraasi mukaan. Hali-Koiralla on erikseen lupa vierailla kyseisissä kohteissa.



Ke 19.8. klo 12.00 **Tutustumme Naantalın kirkkoon.**
Kokoontuminen bussin päätepysäkillä. Bussit 6 ja 6A.

To 20.8. klo 12.00 **PITKÄN MATKAN KÄVELY: Tapion polku Ruissalo.**
Kokoontuminen kasvitieteellisen puutarhan p-paikalla.
Kävelyä 3 km + puutarhan ulkopuiston aikamatka 1.5 km

Ke 26.8. klo 12.00 **Voivolan Juhlakartano** os. Rantalanpolku 7, Kaarina.
Kokoontuminen pihalla. Kaffe & pulla 5 €.

To 27.8. klo 12.00 **PITKÄN MATKAN KÄVELY: Timalipolku, Raisio.** Kävelyä 5 km.
Kokoontuminen Raision venesatama (Raisio Marina) Hahdenniemen pysäkillä.

Ke 2.9. ja to 3.9. klo 12.00 **Hirvensalon seurakuntakeskus**, os. Honkaistentie 85, Turku.
Kokoontuminen pihalla.

Ke 9.9 ja to 10.9. klo 12.00 **Huhkon Kartanon ja kosken historia.**
Kokoontuminen kartanon pihalla. Kävelyä 2 km.

Ke 16.9. klo 12.00 **Rauno Lahtisen luento" Elämää 60-luvun Turussa" Lehmusvalkamassa.**

To 17.9. klo 12.00 **Kurjenrahka.** Kävelyä 2–3 km.
Kokoontuminen Tuomiokirkolla klo 12. Omat eväät mukaan. Matkan hinta 10 €.
Sitova ilmoittautuminen Maaritille 2.9. mennessä.

Ke 23.9. klo 12.00 **Tutustutaan Luolavuoreen.**
Kokoontuminen koulun alapuolella p-paikan ja Luolavuorenpolun risteyksessä.
Kävelyä 2 km.

To 24.9. klo 12.00 **Kakolan kovat kundit + muita tarinoita Anu Salmisen kertomana.**
Kokoontuminen Kakolan hotellin pääoven edessä.

Ke 30.9. ja to 1.10. klo 12.00 **tutustutaan katoliseen ja ortodoksiseen hautausmaahan.**
Kokoontuminen Seppelkuja 2, vanhan hautausmaan portti. Opastusmaksu 3 €/hlö.

Toimintaa tukee Turun kaupunki.

Lisätietoja kävelyistä:

Helena, projektikoordinaattori, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, p. 044 082 0213

Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881

Valtakunnallinen Sateenkaarisenioreitten puhelinpäivystys, Senioriluuri



Kaipaatko juttuseuraa?

Jos olet 50+ seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva ihminen ja kaipaat luottamuksellista sekä anonyymiä keskustelua vertaisen kanssa, voit soittaa **SENIORILUURIIN** tiistaisin, klo 13.00–15.00 ja perjantaisin klo 18.00–20.00, p. 045 255 8301 (pvm/mpm). Puhelimeen vastaavat sateenkaarevat vertaiset.

Vertaisryhmät

Tervetuloa Sateenkaarisenioreiden vertaistuellisiin tapaamisiin Ruusukortteliin, Puistokatu 11. Ryhmien toiminta alkaa heti elokuun alussa. Meillä on moninaista toimintaa moninaisille ihmisille ja noudatamme turvallisen tilan periaatteita: luottamuksellisuus, syrjinnästä vapaa, itsemäärättely- tai määrittelemättömyys, hyvántahtoisuus sekä kunnioitus.

Järj. Sateenkaariseniorit ry

Lisätietoja: sateenkaariseniorit.fi/ryhματοiminta/paikallistoiminta/turku
turku@sateenkaariseniorit.fi.

Liiku lähellä -ryhmät

Maksuton **Liiku lähellä -toiminta** on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa senioreille, jotka haluavat saada innostavaa sisältöä arkeensa. Kesän ryhmissä on tarjolla kävelyä ja seuraa. Kattavammin toiminta jatkuu jälleen syksyllä viikolla 38, mutta joitakin ryhmiä on myös kesällä. Voit tulla mukaan ilmoittautumatta ja kunnosta riippumatta, liikkumisen apuvälinekään ei ole este.

Kaikki Liiku lähellä -ryhmät löydät osoitteestaturku.fi/liikulahella.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

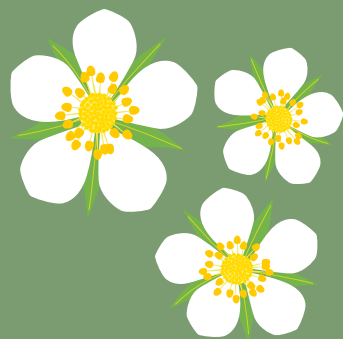


Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Vapaaehtoistoiminta



TARVITSETKO SAATTAJAN?

Saattaja- ja asiointiapu esim. tämän esitteen tapahtumiin

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

SPR Turun osasto



Kulttuuriystävätoiminta

Haluaisitko kulttuurinautintojen pariin? Turun kulttuurikohteet tarjoavat paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa, mutta ehkäpä kaipaat ystävää ja rohkaisijaa rinnallesi!

Tässä vinkkejä kulttuuriasioista, kulttuuriystävän kanssa:

Me Punaisen Ristin Turun osaston Kulttuuriystävät olemme valmiina kumppaniksesi, jos kaipaat rohkaisijaa seuraksi ja tueksi! Normaalisti kulttuuriystävän palvelu on asiakkaalle ilmaista. Yhteistyökumppaneiden kohteissa maksat yleensä vain oman pääsymaksusi sekä yhteiset matkakulunne (bussilla tai taksilla). Kulttuuriystävä voi hakea sinut kotoasi ja saattaa taas takaisin yhteisen retkenne jälkeen.

Yhteistyökumppaneitamme ovat mm. monet museot (Aboa Vetus & Ars Nova, Turun Taidemuseo, Wäinö Aaltosen museo, Apteekkimuseo ja Qwenselin talo, Biologinen museo, Luostarinmäen Museokortteli, Turun Linna, Forum Marinum, Ett Hem ja Sibeliusmuseum). Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI ja Turun Ruotsalainen teatteri. Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro.

Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgikävelylle. Mielenkiintoisia tapahtumia löytyy myös Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin palvelukeskuksissa, Kotikunnaassa ja esim. seurakuntien ohjelmissa. Muitakin sinua kiinnostavia kohteita varmaan löytyy!

Kysy rohkeasti kulttuuriystävää seuraksesi!

Kulttuuriystävää voit tiedustella SPR:n Turun osaston ystävävälityksestä, p. 046 920 4142 (ma-to klo 10.00–14.00).

HUOM. välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Palvelunumero: 02 251 8549

ma-to klo 9.00–12.00 ja klo 13.00–15.00



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkäriin, teatteriin tai harrastukseen. Vapaaehtoisen avustajan haku tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 €:n kulukorvauksen (uintikäynneistä 9 €).

Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta. Vapaaehtoiset avustajat eivät tee hoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä eivätkä kuljeta asiakasta omalla autollaan.

KAIPAATKO YSTÄVÄÄ?

Ystäviä ulkoiluun, harrastukseen, juttuseuraksi kotiin jne.

Esitteen tässä osiossa kerrotaan mistä voit kysyä ns. toistuvan vapaaehtois-toiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Hän ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoitoon liittyviä töitä. Vapaaehtoisen ystäväkäynti ei korvaa kotihoidon käyntiä. Vapaaehtoistoiminnan asiakkaaksi voi hakeutua itse. Yhteyttä voi ottaa myös hänen omaisensa, tuttava tai ammattihenkilöstö. Ennen yhteydenottoa on aina tärkeää keskustella asiakkaan kanssa esim. ystävätoiminnan aloittamisesta. Keskustelun jälkeen voit ottaa yhteyttä vapaaehtoisia välittävään yhdistykseen.

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 52–53.

Avustajakeskus

avustajakeskus.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
Palvelunumero: 02 251 8549
ma–to klo 9.00–12.00 ja klo 13.00–15.00



Säännölliset tapaamiset voivat sisältää esimerkiksi ulkoilua, harrastuksiin osallistumista tai muuta yhdessä tekemistä. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 €:n kulukorvauksen/kerta (uintikäynneistä 9 €). Avustajakeskus kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia avustajia henkilöille, joilla on näkö-, liikunta- ja/tai kehitysvamma sekä muistiasiakkaille ikään katsomatta. Vapaaehtoiset avustajat eivät tee hoidollisia tai kodinhoidollisia tehtäviä eivätkä kuljeta asiakasta omalla autollaan.

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

Hei, sinä sateenkaareva seniori

Kaipaatko juttuseuraa, lenkkikaveria tai vaikkapa lautapelikaveria?

Turussa on käynnistynyt uusi sateenkaarisenioreille suunnattu ystävätoiminta, jossa myös vapaaehtoiset ovat sateenkaarevia. Kiinnostuitko? Ota yhteyttä sähköpostitse menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse 045 7750 0068 (kesällä muutaman viikon tauko, mutta jätä viesti, niin otamme yhteyttä).

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

Näiltä sivuilta löydät esimerkkejä kerta- ja keikkaluonteisista sekä pidempi-aikaisista vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tervetuloa mukaan!

Turun Seudun Vanhustuki ry



Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet Yhteisötalon katutaso.

p. 044 536 7741, vanhustuki.fi

Toimisto on avoinna ma–ti ja to klo 10.00–14.00 sekä ke klo 12.00–15.00.

Kesäajan aukioloajat: 22.6.–5.7. sekä 27.7.–16.8.2026 ma, ti ja to klo 10.00–13.00

Järjestämme kevään aikana neljä vapaaehtoistoiminnan alkuinfoa yhdistyksemme toimistolla. Alkuinfoissa pääset tutustumaan matalalla kynnyksellä yhdistyksen eri vapaaehtoistoiminnan muotoihin ja pohtimaan mikä sopisi juuri sinulle. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan toiminnassa.

Alkuinfoja pidetään seuraavasti:

- Ke 26.8.2026 klo 16.30–18.30
- Ti 22.9.2026 klo 13.00–15.00

Ilmoittaudu mukaan nettisivuillamme tai soittamalla, p. 045 613 8839.

Tukiystävätoiminta

Ryhdy tukiystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle ikäihmiselle ja tuo iloa ja seuraa säännöllisillä vierailuilla tai puheluilla kaksi kertaa kuukaudessa. Voit toimia myös kertaluontoisena auttajana yli 70-vuotiaalle ja valita auttamiskeikat oman aikataulusi ja mielenkiintosi mukaan. Auttamiskeikat voivat olla esimerkiksi saattaja-apua, digiapua tai apua arjen pienissä askareissa. Lisätiedot: p. 040 709 0073

Kuntoilukummitoiminta

Ryhdy kuntoilukummitoimintaan yksin asuvalle yli 70-vuotiaalle. Tapaatte joka toinen viikko neljän kuukauden ajan jumpaten yhdessä. Jumpaohjelman laatii toimintaa koordinoiva fysioterapeutti. Lisätiedot: p. 050 544 3313

Turun Siskot ja Simot



Siskot ja Simot tuovat **iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään pop up -tempausten eli välittämisen keikkojen kautta**. Meille voit tulla tekemään vapaaehtoistoimintaa keikka kerrallaan, yksikin kerta riittää.

Minne voin kertoa omat hyvän teon -tempausten ideani?

Turun Siskot ja Simot -tempauksien ideoita kerätään Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeiltä ihmisiltä itseltään. Tule kertomaan oma ideasi järjestöyöntekijälle, joka vie ajatuksesi eteenpäin Siskot ja Simot -suunnitteluryhmälle. Ryhmä valitsee tulleista ideoista seuraavat toteutettavat välittämisen keikat, joihin kuka tahansa on tervetullut mukaan. Neuvonta-auton pysäkkiaikatauluista löydät esimerkit tämän esitteen sivulta 4.

Miten pääsen mukaan pop up -keikalle?

Voit liittyä mukaan sähköpostirinkiimme, jolle tulemme lähettämään tietoja aina seuraavista keikkamahdollisuuksista. Sähköpostirinkiin voit ilmoittautua lähettämällä viestiä osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi. Jos et käytä sähköpostia, voit pyytää tekstiviestejä keikoista soittamalla numeroon 045 7750 0068 tai 045 7750 0197. Keikoista ilmoitamme myös FB-sivuillamme, facebook.com/TurunSiskotjaSimot.

ESIMERKKEJÄ TULEVISTA KEIKOISTA:

Kesän suosittu TEHDÄÄN YLLÄTYKSIÄ -kädentaitokampanja kutsuu jälleen mukaan tekemään hyvää käsin.

Tänä vuonna keräämme muun muassa lohtusukkia tai lohtuhuiveja tuomaan lämpöä ja lohtua surua kohdanneille. Lisäksi kampanjassa otetaan vastaan muitakin itse tehtyjä erilaisia pieniä, ilahduttavia käsitöitä yleisemmin vanhuspalveluiden asiakkaita ilahduttamaan. Voit osallistua itsellesi sopivalla tavalla – kotona, mökillä tai vaikka ulkona kesästä nauttien. Jokainen lahjoitettu työ on arvokas viesti välittämisestä.

Yllätyksiä tehdään omaan tahtiin kesällä. Uudet valmiit kotitekoiset yllätykset tuodaan alkusyksyllä 7.9.–25.9. Keräyskoppiin.

Keräyskopat sijaitsevat Turussa sekä pitkin Varsinais-Suomea huristelevan Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton kyydissä.

- Turun kaupungin pääkirjasto (yllätyksiä otetaan vastaan lainaustiskillä)
- Runosmäen, Nummen, Ilpoisten ja Varissuon kirjastot (Suositaan yllätysten viemistä kirjastojen palveluaikojen puitteissa)
- Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto (lisätiedot esitteen sivulta 4).
- Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskukset infopisteiden aukioloaikoina (Ruusukortteli ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke klo 12.00–15.00, Lehmusvalkama ma ja ke klo 10.00–15.00)

Elokuussa tulossa tempauspäivä Hepokullan suuntaan.

Toimintapisteissä pelailua, visailua ja juttuseuraa. Ei vaadi erityisosaamista, opastamme tehtävään. Lisätiedot ja ilmoittautumiset sähköpostitse menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse 045 7750 0197, 045 7750 0068.

Yhteistyössä Liikkuvan resurssikeskuksen kanssa järjestämme myös yhteiset kesätreffit Kuhankuonossa to 20.8.2026.

Ota omat makkarat mukaan ja nähdään Kuhankuonon Kurjenpesän luontotuvan pihan grillikatoksen luona noin klo 11.00. (Jokainen kulkee omatoimisesti paikalle bussilla tai omalla muulla kyydillään.) Paikalla on mahdollisuus kiertää porukalla luonnossa, saada tietoa Turun Siskot ja Simojen toiminnasta sekä Varhan ja järjestöjen palveluista yms.

Tervetuloa mukaan tai kerro oma ideasi seuraaville välittämisenkeikoille!

Tule mukaan Avustajakeskuksen vapaaehtoisten lämminhenkiseen yhteisöön!



Avustajakeskus
avustajakeskus.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
Palvelunumero: 02 251 8549
ma-to klo 9.00–12.00 ja klo 13.00–15.00

Vapaaehtoistoiminnan alueohjaajat:

Susanne Simola, p. 0400 239 806 / Turku
Nina Salminen, p. 040 186 9441 / Kaarina & Turku
Satu Heinonen, p. 041 445 9392 / Turun ympäristökunnat

Meillä on tarjolla monia eri vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia!

Voit toimia satunnaisesti tai säännöllisesti eri ikäisten yksilö- ja ryhmäasiakkaidemme parissa esimerkiksi saattoapuna lääkärikäynnillä tai säännöllisenä apuna esimerkiksi ulkoilussa. Asiakas maksaa vapaaehtoiselle 7 €:n kulukorvauksen. Vapaaehtoisena avustajana sinä saat koulutusta, neuvontaa ja ohjausta, vertaistukea ryhmässä ja oikeuden osallistua virkistytymistilaisuuksiimme.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Tule tsemppariksi Yhdessä kotikulmilla -toimintaan!

Tsempparina aloitat Kotikulmilla-ryhmän tai Hyvän mielen kävelyt.

Tule ohjaamaan joko Kotikulmilla-ryhmää tai kävelyporukkaa. Suunnittelet ryhmän ohjelman yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmässä voidaan vaikkapa kahvitella, pelata, visailla sekä jumpata.

Et tarvitse aiempaa ohjauskokemusta. Riittää, että haluat toimia monenlaisten ihmisten kanssa. Sinut opastetaan alkuun. Saat Ikäinstituutin Kotikulmilla-tiimin tuen, aloitusmateriaalia, yhdessä tekemisen vinkkejä kuukausittain sekä lisäkoulutusta. Suosittelemme ohjaajaparin kanssa toimimista, mutta se ei ole välttämätöntä.

Kotikulmilla-ryhmä ja **Hyvän mielen kävelyt** on suunnattu kotona asuville iäkkäille. Myös muut kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan. Ryhmä voi kokoontua esimerkiksi talokohteen tiloissa, asukas- tai kylätalolla tai ulkona. Kotikulmilla-ryhmä ja Hyvän mielen kävelyt ovat osa Ikäinstituutin koordinoimaa Yhdessä kotikulmilla -toimintaa.

Ilmoita kiinnostuksestasi ja kysy lisää:

Outi Mustonen

p. 040 552 7793

outi.mustonen@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi/kotikulmilla

Liiku lähellä -toiminta

Tule Vertaisviestijäksi

– tuo hyvää mieltä ja liikkumisen iloa senioreille!

Haluaisitko innostaa muita ikääntyneitä liikkumaan ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä?

Liiku lähellä -hanke etsii iloisia ja reippaita Vertaisviestijöitä, jotka haluavat jakaa hyvää fiilistä sekä tietoa Liiku lähellä -ryhmistä omassa lähipiirissään ja omalla asuinalueellaan. Vertaisviestijänä olet tärkeä linkki liikkumisen ja yhdessäolon äärelle.

Järjestämme mukavia tapaamisia muutaman kerran vuodessa, joissa tutustutaan muihin viestijöihin, vaihdetaan kuulumisia ja saadaan vinkkejä. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: vesa.lehto@kotikunnas.fi tai p. 044 7290 496.



Liiku lähellä



KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Tule vapaaehtoiseksi mummun ja vaarin tuvalle!



Ota meihin yhteyttä:
p. +358 44 794 5708 (p. +358 44 493 8588)

SOS-Lapsikylän Mummun ja vaarin tupa on lämminhenkinen kohtaamispaikka lapsiperheille ja vapaaehtoisille ikäihmisille. Tuvalla valmistetaan yhdessä ruokaa ja vietetään aikaa leikkien ja erilaisten touhujen parissa. Mummun ja vaarin tuvalle lapset tulevat aina vanhempiensa kanssa. Menossa mukana on aina myös SOS-Lapsikylän työntekijä. Tupailtaa vietetään yhtenä arki-iltana viikossa ja Turun seudulla tupia löytyy Turusta, Raisiosta ja Kaarinasta. Tuvat ovat kesätauolla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle asti.

SOS-Lapsikylän vapaaehtoisena voit osallistua myös muihin toimintoihimme kuten tapahtumiin ja nuorten työelämävalmennukseen. Varaisovanhempana toimimisesta kiinnostunut, olethan meihin rohkeasti yhteydessä!

Tutustu lisää:
sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa
Facebook: SOS-Lapsikylä Turun seutu
Instagram: @soslapsikylaturunseutu

Turun Seudun Omaishoitajat ry



Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa työssä. Esimerkkejä yhdistyksen vapaaehtoistehtävistä: OmaisPaussi-toiminnan vapaaehtoiset, ryhmien ohjaajat sekä omaishoitajien tukihenkilöt.

Lisätietoja vapaaehtoistoiminnasta Saara-Kaisa Kasuriselta p. 040 681 5664, saara-kaisa.kasurinen@omaishoitokeskus.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry



Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

Elämässä tulee vastaan hetkiä, jolloin tuki on tarpeen.

- Haluaisitko Sinä ryhtyä tukihenkilöksi tai keskustelupariksi yli 65-vuotiaalle?

Tukihenkilötoiminta tarjoaa määräaikaista (max 1 vuosi) ja tavoitteellista tukea erilaisissa elämänmuutostilanteissa esim. leskeytyminen, ero, eläkkeelle jääminen, muutto uudelle paikkakunnalle, oma tai läheisen sairastuminen. Tuki voi olla esim. rohkaisua kotoa lähtemiseen, yhdessä tekemistä tai uusiin paikkoihin tutustumista. Tärkeintä on kiireetön kohtaaminen ja kuuntelu.

Voit myös toimia lyhytkestoisemman keskustelutuen vapaaehtoisena, jossa toimit keskusteluparina 3–6 kertaa.

Vapaaehtoistoiminnan kautta saat mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, tapaat uusia ihmisiä, opit uutta sekä saat hyödyntää elämän ja iän sinulle tuomaa kokemusta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Perehdytämme sinut toimintaan peruskoulutuksen avulla. Vapaaehtoisena toimimiseen saat säännöllistä yksilö- ja ryhmämuotoista tukea ja ohjausta. Lisäksi voit osallistua monipuoliseen jatkokoulutukseen sekä virkistystoimintaan.

Syksyn vapaaehtoistoiminnan koulutusstartti uusille vapaaehtoisille järjestetään ke 30.9.2026. Koulutus ei sido sinua vielä mihinkään.

Ota rohkeasti yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.
Katja Tujunen, katja.tujunen@tukenasi.fi, p. 040 528 9103

Monikielisen kielikahvilan vapaaehtoinen vetäjä



Kirjaston Monikielinen kielikahvila on rento ja vapaamuotoinen kohtaamispaikka kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Erikieliset vapaaehtoiset vetävät keskustelua kielikahvilan pöydissä. Kaikki kielet ovat tervetulleita. Kielikahvila kokoontuu kerran kuussa tunnin kerrallaan. Voit tulla kielikahvilaan vapaaehtoiseksi yhden kerran tai monta kertaa. Jos haluat toimia pöydän vetäjänä, voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi sähköpostitse osoitteeseen monikielinen@turku.fi.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Varsinais-Suomen piiri

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri järjestää avoimia vapaaehtoistoiminnan koulutuksia. Tutustu koulutustietoihin tarkemmin osoitteessa varsinaissuomenpiiri.mll.fi.

MLL:n mummi- ja vaaritoiminnan koulutus 29.9.2026 klo 15.00–17.00
Yhteystiedot: Tuomas Vuorela, tuomas.vuorela@mll.fi tai p. 044 761 8190

MLL-mummit ja -vaarit ovat isovanhempi-ikäisiä, jotka haluavat olla läsnä lasten arjessa ja antaa hieman omaa aikaansa muille. He voivat toimia esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa tai MLL:n perhekahviloissa ja lukea lapsille kirjoja, tehdä heidän kanssaan ruokaa tai järjestää luontoretkiä. Voit osallistua koulutukseen eri paikkakunnilla Varsinais-Suomessa, sekä verkossa.

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta senioreiden parissa? Tule mukaan sippeilemään.



Sippe tulee sanoista Sosiaalista Ilottelua, Porukalla Positiivisuutta Elämään!

Lisätiedot: marjo.niittula@kotikunnas.fi, p. 044 756 8053,
sippe.fi, facebook.com/SIPPEprojekti

Sippe-vapaaehtoisena pääset ohjailemaan rentoa keskustelua kahvikupin äärellä ikäihmisten Sippe-hyvinvointikutsuilla.

Voit valita mieleisesi teeman usean joukosta, kuten luonto, muistelu, kirjallisuus, musiikki, mielen hyvinvointi ja liikunta.
Kutsuja voi pitää yksin tai yhdessä.

Vapaaehtoisena voit toimia juuri silloin, kun sinulle parhaiten sopii!

Sinulta ei vapaaehtoisena tarvita mitään erityisosaamista, toimit ihan tavallisen ihmisen tavallisin taidoin.

Annamme sinulle lyhyen koulutuksen ja olemme tukena vapaaehtoisena toimiessasi. Lisäksi pääset osalliseksi mukavaan vapaaehtoistojen joukkoon. Tervetuloa tuomaan iloa senioreille!

SPR Turun osasto

Punaisen Ristin Turun osasto kaipaa uusia vapaaehtoisia eri toimintoihin, esim. henkilökohtaisiksi ystäviksi, saattajiksi, ulkoiluttajiksi ja terveystietotoimintaan.

Ystäväkurssija järjestetään syksyllä livenä Kauppiaskadulla ja etänä verkossa, kysy ajankohtia! Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Kertaluonteiset saattajat lähtevät seuraksi esim. lääkäreissuille. Ulkoilutuksia meillä on Runosmäen, Liinahaan ja Kerttulin vanhainkodeissa, Vuokkokodissa Koivulassa ja Kuralassa Kulkurin valssissa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen p. 046 920 4142 (ma-to 10.00–14.00)
tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi.
HUOM. välitys on kesälomalla juhannusviikosta elokuun alkupuolelle!

Pidä huolta -kansiot

Haluaisitko löytää itsellesi mielekkään vapaaehtoistehtävän?

Voit tutustua Turussa oleviin monipuolisiin vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin Pidä huolta -kansioista. Kansioita voi selata mm. Lähitori Iso-Heikissä sekä Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkeillä, joissa on mahdollisuus pohtia yhdessä järjestötyöntekijän kanssa avoimia vapaaehtoistehtäviä.

Lisätiedot Lähitorista esitteen sivulta 17 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Turun seudun valikkoryhmä



Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja!

Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.
facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

Jos matkat esitteen tapahtumiin
tuntuvat pitkiltä, kannattaa selvittää,
kulkevatko linja-autot haluamaasi kohteeseen.
Löydät selkeät ohjeet runkolinjoista osoitteesta
foli.fi/fi/selko/runkolinjasto.

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

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kesän menovinkit senioreille 2026 -esitteen toteutus:

JULKAISIJA Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus
yhteistyössä Turun kaupungin kanssa

TAITTO Kirsti Pusa | KANSIKUVAT Piia Seppä | PAINO Newprint Oy | PAINOS 3500 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Haluatteko tapahtumanne syksyn-talven esitteeseen?

Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi