1.10.2026–31.1.2027

Syksyn ja talven menovinkit senioreille

Liikkuvan resurssikeskuksen julkaisu 2026-2027

Hei!

tästä jo perinteeksi muodostuneesta Menovinkit-esitteestä löytyy koottuna kaikille kotona asuville senioreille tietoa avoimista tapahtumista, ryhmistä ja näyttelyistä. Syksyn ja talven **(1.10.2026–31.1.2027)** 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.

Voit kysyä lisätietoja muista tarjolla olevista mahdollisuuksista 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 esiteestä.

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 **kotikunnas.fi/menovinkit**. Tutustu myös Varhan Hyvinvointiopastajaan, josta löytyy monenlaista tietoa ja tekemistä kaikenikäisille: **hyvinvointiopastaja.varha.fi/fi**.

Haluamme kaikkien ilmoittavien tahojen puolesta toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan monipuoliseen toimintaan. Oikein mukavaa syksyä ja talvea Sinulle!

Esteettömät tilat on merkitty ohjelmaan symbolein.

ILOA ARKEEN • PYSÄKKI •

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

MERKKAA omat menot!

Keskusta....6
Varissuo–Lauste....31
Skanssi–Uittamo....35
Runosmäki–Raunistula....42
Maaria–Paattinen....47
Pansio–Jyrkkälä....51
Nummi–Halinen....53
Länsikeskus....56
Hirvensalo–Kakskerta....61

YLEISET ILMOITUKSET

Digiopastusta....66
Virkistysmahdollisuuksia kotiin....70
Muut ilmoitukset....72

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Tarvitsetko saattajan?....84
Saattaja-apu esim. lääkärikäynneille tai esitteen tapahtumiin jne.
Kaipaatko ystävää?....86
Kavereita ulkoiluun tai harrastukseen, juttuseuraa kotiin jne.
Haluaisitko toimia vapaaehtoisena?....87

RUOTSINKIELISIÄ menovinkkejä löydät För dig, Senior i Åbo -oppaasta.
Oppaan löydät osoitteesta **tukenasi.fi/hyodyllista-materiaalia/**.
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 72.

LIIKKUVA RESURSSIKESKUS – senioreille ja heidän läheisilleen suunnattu neuvonta-auto

Turun kaupungin kanssa alkujaan kehitetty toimintamme täyttää tänä vuonna 10 vuotta. Nykyisin Varhan myötä toiminta-alue on koko Varsinais-Suomi. Auton luona tapaa järjestöjen, V-S hyvinvointialueen (Varhan) sekä kaupungin/kuntien työntekijöitä. Tarjoamme senioreille ja heidän läheisilleen tietoa eri tahojen tarjoamista palveluista, tekemisen vinkeistä ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Tavoitteena on tuoda järjestöpuolen sekä julkisen puolen neuvonta ja palveluohjaus lähemmäs eri alueiden ihmisiä, ja samalla keräämme alueellisia kuulumisia eri tahoille toimitettavaksi. Haluamme innostaa ihmiset mukaan jo olemassa olevaan toimintaan sekä kehittää toiveiden mukaisia kertaluonteisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia yhdessä teidän ja Turun Siskojen & Simojen kanssa.
Tervetuloa juttusille.

Liikumme syksyn ja talven 2026 aikana esim. täällä yhteistyössä mm. Varhan ikääntyneiden palveluohjaajan kanssa:

- **Eväitä arkeen – ikääntyneiden hyvinvointitapahtuma** pe 9.10. klo 10.00–13.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7). Lisätiedot sivulta 36.
- **Oikeudellisen ennakoinnin teemalla** olemme ti 3.11. klo 9.30–11.30 LÄNSIKESKUKSEN Citymarketin sisätiloissa. Lisätiedot sivulta 78.
- **Valtakunnallista Välittämisen päivää vietetään** 27.11.2026. Tarkemmat tiedot s. 79.

- **Liikkuvan resurssikeskuksen ja Turun kaupungin Vanhusneuvoston yhteiskiertue**
  Tervetuloa kertomaan asuinalueiden kuulumisia suoraan neuvoston edustajille!
  Jutellaan myös mm. kaatumisen ehkäisyyn liittyvistä asioita.
  Jaossa kaupungin kriteerien mukaan LIUKUESTEITÄ (lisätiedot sivulta 74).
  Menossa mukana mm. Varhan asiakasohjauksen palveluohjaaja.
  - to 3.12. klo 9.00–10.00 K-Supermarket KOIVULAN edusta, klo 10.30–11.30 K-market ILPOISTEN edusta, klo 13.30–14.30 LAUSTEEN Kirjurinaukio.
  - to 10.12. klo 9.00–10.00 K-market PERNON edusta, klo 10.30–11.30 K-market SUIKKILAN edusta, klo 13.30–14.30 HEPOKULLAN Lämpö Oy:n parkkialue
  - ti 12.1. klo 10.00–11.30 PAATTISTEN kauppakeskuksen edusta (Seuravuorenkatu), klo 13.30–15 RUNOSMÄEN apteekin edustalla (Piiparinpolun puoli)

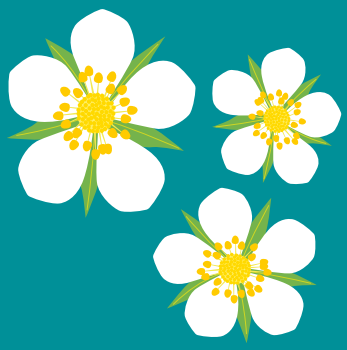
Jos kaipaat tukea sopivan tekemisen löytämiseen, mietit vapaaehtoistoimintaan lähtemistä, kaipaat tukea oman tai läheisesi tilanteeseen tai haluat miettiä vaikkapa vanhenemisen ennakointiin liittyviä asioita (edunvalvontavaltuutus, digitahto jne.), tervetuloa Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton pysäkille juttelemaan.

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.

Senioreiden NEUVONTA-AUTO
Liikkuva resurssikeskus

KOTIKUNNAS Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry
varha Varsinais-Suomen hyvinvointialue Egentliga Finlands välfärdsområde
ILOA ARKEEN PYSÄKKI

Tapahtumat, näyttelyt ja ryhmät suuralueittain



Äijäkerhot pääkirjastolla ja Ruusukorttelissa

Turun pääkirjaston Studio, 1. krs, Linnankatu 2–4
maanantaisin klo 9.30–11.00
(pieni joulutauko vuodenvaihteessa)
Ruusukortteli, kerhohuone 3, Puistokatu 11
tiistaisin klo 12.00–13.30
(pieni joulutauko vuodenvaihteessa)

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.

- maanantaisin klo 9.30–11.00 (pieni joulutauko vuodenvaihteessa)
- tiistaisin klo 12.00–13.30 (pieni joulutauko vuodenvaihteessa)

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

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus

Puistokatu 11
Koordinaattorin löydät Ruusukorttelin toimistolta
ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke klo 12.00–15.00.
Voit ottaa myös yhteyttä osoitteella ruusukortteli@gmail.com.

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

SYKSYN 2026 OHJELMIA, mm.
- ti 8.12. klo 11.00–14.00 **Ruusukorttelin joulumyyjäiset**
- la 12.12. klo 15.00 **Turun Soitannollisen kerhon Joulun yhteislaulut-konsertti**

Tietoa syksyn tulevista ohjelmista ja toiminnoista saat Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit tai turku.fi/hyvinvointikeskukset (tulostettava kuukausiohjelma) ja Facebook-sivuilta (Ruusukorttelin hyvinvointikeskus). Ruusukorttelin avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat Turun Seudun Vanhustuki ry ja SPR Turun osasto yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Senioripysäkki – Voimavarapiste, Tukenasi ry

Tukenasi ry

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku
tukenasi.fi
Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa maksutonta tukea erilaisiin elämänmuutoksiin.

Kun elämä muuttuu -teemaluento: Leskeytyminen elämänmuutoksena ke 21.10.2026 klo 14.30–16.00. Luennon lisäksi sinulla on tilaisuus kuulla toiminnastamme. Ennakkoilmoittautuminen: Päivi Rouvali, p. 040 8378 730, paivi.rouvali@tukenasi.fi.

Kun elämä muuttuu -infotilaisuus pe 4.12.26 klo 12.00–13.30
Tervetuloa tutustumaan yksilö- ja ryhmämuotoiseen toimintaamme sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiimme. Kahvitarjoilu!

Keskusteluryhmätoiminta
Senioripysäkin voimavarakeskeiset, määräaikaiset 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. Ryhmissä 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 elämänkokemusta. 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.

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Varsinais-Suomi ja Satakunta

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen

Hyvät Tyypit -ryhmä
Joka toinen tiistai klo 13.00–14.30.
Yhteystiedot: p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi
Ryhmä soveltuu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka pystyvät liikkumaan itsenäisesti ja eivät toimintakykynsä perusteella vielä tarvitse säännöllisiä hyvinvointialueen sote-palveluita, esim. kuntouttavaa päivätoimintaa.
Ryhmässä liikutaan, retkeillään ja harrastetaan kulttuuria osallistujien toiveiden mukaisesti. Paikka vaihtelee kokoontumiskerroilla. Vertaisuus ja osallistujille tärkeät keskustelut syntyvät yhteisen tekemisen kautta. Retkistä ja tutustumisista aiheutuvat mahdolliset kulut ovat omakustanteisia.

Egentliga Finlands Minnesförening rf

Hjärngympa för seniorer
Måndag 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11.2026. kl. 16.30–18.00.
Kontaktinformation: tel. 040 140 9345, e-post gerd.hakalax@muistiturku.fi
På de avgiftsfria träffarna aktiverar vi och ger våra hjärnor utmaningar genom olika aktiviteter. Den sociala gemenskapen och att vi har roligt är minst lika viktigt.
Folkhälsan, Henriksgatan 9, 20500 Åbo.

Minnescafé -öppet för alla!
Måndag 28.9., 12.10., 9.11., 23.11.2026 kl. 13.30–15.00.
Kontaktinformation: tel. 040 140 9345, e-post gerd.hakalax@muistiturku.fi
Gemenskap, diskussion och information över en kopp kaffe.
Välkommen du som är intresserad av minnesärenden och hjärnhälsa.
Folkhälsan, Luolavuorivägen 7A, 20810 Åbo.

SENIORIJELPPI – Ikäihmisten tuki- ja kohtaamispaikka

SENIORIJelppi

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 digiopastusta 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.**
Kysy kaikkea, mitä et ole aikaisemmin kehdannut kysyä – tervetuloa!

Punainen Risti

Punainen Risti
Turun osasto

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

Virkistyskerhossa vaihtelevaa ohjelmaa, liikuntahetkiä, asiantuntijaluentoja, pelejä ja kaikkea muuta mukavaa jutustelun ja kuulumisten vaihdon lomassa parillisten viikkojen maanantaisin pääasiassa osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Maanantait 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12.2026 klo 13.00.

Käsityökerho kokoontuu parittomien viikkojen torstaisin klo 10.00 osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs. Neulomme myytäväksi villasukkia, lapasia, pipoja ym., mitä vaan kukin osaa tai haluaa tehdä. Otamme myös vastaan (villa- ja puuvilla-) lankalahjoituksia ja voit tulla kerhokerroilla ostoksille!
Torstait 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2026 klo 10.00.

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttavissa tietoteknisissä kysymyksissä. Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään. Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun! Osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.
Keskiviikot 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.2026 klo 12.00.

Seniorisalonki on uusi, kaikille avoin ja maksuton kohtaamispaikka, jonka päätarkoituksena on tarjota mukavaa yhdessäoloa, jakaa tietoa ja ehkäistä yksinäisyyttä. Jutellaan ja jaetaan ajatuksia kahvikupin äärellä, kuullaan mielenkiintoisia esityksiä eri aloilta mm. liikunnasta, ravitsemuksesta, kulttuurista ja terveyden edistämisestä. Paikalla on aina terveydenhoidon ammattilainen, jonka kanssa voi luottamuksella keskustella omaan tai läheisen terveyteen liittyvistä, sinua mietityttävistä asioista. Mahdollisuus verenpaineen mittaukseen. Osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 4. krs. Tiistait 20.10., 17.11. ja 15.12.2026 klo 11.00–13.00.

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 Ruusukorttelissa, Puistokatu 11.
Keskiviikot 7.10., 4.11. ja 2.12.2026 klo 10.00–12.00.

Kysy ryhmien tammikuun aloituksista joulukuussa!

Turun Seudun Omaishoitajat ry järjestää kaikille avoimia ja maksuttomia tapahtumia Omaishoitokeskuksessa

TURUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Puutarhakatu 45

Esimerkkejä tulevista tapahtumista:

To 1.10.2026 klo 17.00–19.00 **Hyvinvointiwebinaari**: Toivon säilyttäminen vaikeassa elämäntilanteessa. Omaishoitajan arkeen voi kuulua pitkittynyttä huolta, luopumista ja surua – esim. silloin, kun omaishoitaja hoitaa lastaan, jolla on etenevä sairaus, saattohoidossa olevaa sisartaan tai muistisairasta puolisoaan: toivon ylläpitäminen voi tuntua vaikealta. Asiantuntijana toimii koulutettu kuolindoulien kouluttaja Jutta Saanila. Tervetuloa Omaishoitokeskukseen seuraamaan Omaishoitajaliiton webinaaria. Ilmoittaudu, p. 040 681 4965.

Ke 7.10.2026 klo 17.30–19.30 **Hengähdyksiä-kulttuurikohtaaminen**
Grus Grus Teatterin Elohuone-tanssiteatteriesitys. Åbo Svenska Teaterin kahvila Tiljan. Runollisessa ja humoristisessa esityksessä ryhmä tanssijoita ja laulajia antaa äänen ja ruumiin tutuille arjen esineille. Kahvitarjoilu! Ilmoittaudu, p. 040 681 4965.

Hengähdyksiä-kulttuurikohtaamiset tarjoavat omaistaan tai läheistään hoitaville / aiemmin hoitaneille maksuttomia tilaisuuksia rentoon yhdessäoloon muun muassa kuvan, sanan, musiikin sekä kiireettömien kahvien äärellä.

Andrum-kulturmöten erbjuder kostnadsfria tillställningar för dem som vårdar eller tidigare har vårdat sina nära och kära. Vi umgås med varandra genom bilder, ord, musik och avkopplande kaffe.

Pe 6.11.2026 klo 14.00–15.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan**
Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa ottaa huomioon Turun Omaishoitokeskuksessa (Puutarhakatu 45, 5. krs, Turku). Tilaisuutta on mahdollista seurata myös etänä vaikkapa kotisohvalta käsin. Ilmoittaudu sekä lähi- että etäluennolle, p. 040 681 4965.

Ti 10.11.2026 klo 13.00–14.30 **Omaishoitajien yhteinen keskustelufoorumi**
Omaishoitokeskuksessa. Keskustelufoorumissa käsitellään omaishoitajien arkea, jaksamista ja palveluihin liittyviä kokemuksia. Tavoitteena on myös tunnistaa asioita, joita voimme yhdessä kehittää eteenpäin. Tapaamisen teemana on: Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa – mikä toimii ja miten sitä voisi vahvistaa? Lämpimästi tervetuloa mukaan keskustelemaan ja tuomaan näkökulmaasi esiin! Ilmoittaudu viimeistään 9.11.2026, p. 040 681 4965.

Ma 23.11.2026 klo 14.00–15.30 **Omaishoitajien viikon tilaisuus**
Ruusukorttelin juhlasalissa (Puistokatu 11). Luvassa musiikkia, yhdessäoloa ja kahvitarjoilu. Tule mukaan juhlistamaan yhdessä omaishoitajien viikkoa ja kaikkia läheisestään huolehtivia! Ilmoittaudu, p. 040 681 4965.

Lisätietoja tapahtumista, p. 040 681 4965.

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

Martinseurakunnan seniorien toiminta

MARTINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Martin seurakuntatalo, Huovinkatu 3

Keppijumppaa maanantaisin klo 9.00–10.00.
Aikaväli: 14.9.–14.12.2026 Kevyttä keppijumppaa, tauolla hartaus ja lopuksi tasapaino-harjoittelua. Kepin saa seurakunnasta, mutta oma jumppamatto ja juomapullo hyödyksi. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Kanttorinkahvila keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.
Kokoonnumme 23.9., 28.10. ja 25.11.2026 Kanttorin kahvilassa pääosassa on musiikki. Kahvittelun lomassa kuullaan musiikkiesityksiä tai lauletaan yhdessä. Vaihtuvat esiintyjät. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Seniorilounas keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.
Kokoonnumme 9.9., 14.10. ja 11.11.2026 Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Seniorikahvit keskiviikkoisin klo 13.00–14.30.
Kokoonnumme: 2.9., 16.9., 30.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.2026
Kahvitarjoilu ja seuraa Martinseurakuntatalolla. Kahvittelun lomassa vaihtuva vierailija alustaa itselleen tutusta aiheesta tai pitää hartauden.
Tule mukaan mukavaan joukkoomme. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Martinseurakunnan seniori- ja omaishoitotyöstä vastaavan diakoni Teija Lehtisen tavoitat parhaiten tiistaisin klo 9.00–11.00, puhelinnumerosta 040 341 7415 tai martti.diakonia@evl.fi.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Keskustan alueella ryhmiä tarjolla:
- Mäntymäessä, kotikuntoutuskeskus 1 (Luolavuorentie 2)
- Kupittaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)
- Iso-Heikin palvelutalon kuntosali, Revontulenkatu 4

Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026 ja vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät helmikuun alussa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.
Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!
Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

SENIORIRANNEKELAISTEN OHJATUT TOIMINNOT!
Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi ajalla 14.9.–11.12.2026 (ei 12.10–16.10.).

Keskustan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:
- Kupittaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)
- Kupittaan palloiluhallilla (Lemminkäisenkatu 32A)
- Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11), myös soveltavia ryhmiä

+65 starttikurssit on suunnattu yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, jotka haluavat ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kurssi kestää kuusi viikkoa, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen johdolla. Soveltavat kurssit sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja apuvälineitä käyttäville. Osallistuminen vaatii voimassa olevan Seniorirannekkeen. Seuraavat kurssit alkavat 2.11.2026, ja ilmoittautuminen tapahtuu netissä tai puhelimitse.

Kurssit järjestetään keskustassa:
- Kupittaan urheiluhallilla (Tahkonkuja 5)

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!
Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 14.9.–27.11.2026. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

- Elixia Wiklund (kauppakeskus Wiklund, 3. krs),
  torstaisin **kuntosalivuoro** klo 11.30–13.30 ja **Pilates** klo 10.00–11.00.
- Elixia Jokirvarsi (Itäinen rantakatu 60),
  keskiviikkoisin **kuntosalivuoro** klo 12.00–14.00.
- Ole.fit Manhattan (Pitkämäenkatu 6A),
  perjantaisin **kuntosalivuoro** klo 12.00–14.00,
  kiertoharjoittelu klo 10.00–10.45 ja
  seniorjooga klo 11.00–12.00.
- Ole.fit Saippuacenter (Ruissalontie 12 C, E rappu),
  tiistaisin **kuntosalivuoro** klo 11.00–13.00 ja
  kiertoharjoittelu klo 10.00–11.00.

Toimintakykyrajoitteisille soveltavasta vesijumpasta varmuutta arkeen!
(Vähä-Heikkilä). Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 050 594 7207.

Torstaisin klo 10.15–10.45 ja klo 11.00–11.30, Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7)
Matalan kynnyksen soveltavaa vesijumppaa lämpimässä vedessä. Tarkoitettu henkilöille, jotka esim. käyttävät arjessaan liikkumisen apuvälinettä tai eivät jostain syystä pysty osallistumaan yleisesti järjestettyihin vesijumppiin. Vesijumpassa harjoitteita sovelletaan itselle sopivaksi ja niitä voi myös tehdä omaan tahtiin. Osallistuminen: 52,50 € / kausi.

Turun Naisvoimistelijat ry

Toiminnan koordinaattori Maija Tähtinen
p. 050 378 9929, koordinaattori@tnv.fi

- Ke 7.10.–2.12.2026 ja 13.–27.1.2027 klo 10.00–11.00.
  Kevyt Kuntojumppa, Ruusukortteli, ohjaajana Riitta Tuominen
  Rennon meiningin tunnilla helppoa askeltamista, toimintakykyä ylläpitäviä lihaskuntoliikkeitä ja liikkuvuutta edistäviä venytyksiä. Tunti sopii hyvin myös aloittelijoille, sillä liikkeet eivät ole monimutkaisia eikä sykkeen tällä tunnilla kuulu nousta korkealle.

Lounais-Suomen Loma ja Virkistys

Lounais-Suomen LOMA JA VIRKISTYS

Kokoonnumme tiedon, taidon ja viihteen äärelle parillisten viikkojen arkimaanantaisin klo 11.30–13.00, Puistokatu 11, kh 2.

Kaikille avoimia esitelmiä Ruusukorttelissa
Ohjelmaa: Lokakuussa laulamme Ritspiikin kanssa ja Leena Rihko tutustuttaa meidät suomi.fi, OmaKela, OmaKanta ja muihin digijuttuihin. Marraskuussa saamme tietää Mira Bergin kertomana mistä saa iloa elämään, Päivi Rouvali puolestaan kertoo, miten selviämme menetyksistä. Itsenäisyyspäivän jälkeen keskustelemme linnan juhlien pukuloistosta. Vuoden 2027 alussa pohdimme rikkaan Suomen lapsiperheköyhyyttä ja kuulemme tutkija Johan Ekmanin teesit lapsiperheköyhyyden poistamiseen.
Tarkempi ohjelma: lomajavirkistys.fi. Seuraa myös TS:n yhdistyspalstaa maanantaisin.

Tasapainoa tanssahdellen
Tule mukaan kehittämään liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa iloisesti tanssahdellen – välillä myös tuolilla istuen – mukavan musiikin tahtiin.
Paikka: Ruusukorttelin liikuntasali, torstaisin klo 12.30–13.15. Maksuton.
Tiedustelut: p. 040 596 5185, Eini.

Senioridiscot

Nyt, ikuisesti, Turku.

Turun Seudun Vanhustuki ry

Aurakatu 16, 20100 Turku, Vimma

Senioridiscot jatkuvat Vimmassa. Tule mukaan tanssimaan tai vain nauttimaan discotunnelmasta. Musiikista vastaa DJ Petri. Kahvitarjoilu. Discoihin on vapaa pääsy ja mukaan mahtuu 120 ensimmäistä.

23.10.2026 klo 13.00–15.00
18.12.2026 klo 13.00–15.00

Tapahtuman järjestää Turun Seudun Vanhustuki ry yhteistyössä Turun kaupungin kanssa. Yhteistyössä mukana myös Turun Siskot & Simot sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n Liikkuva resurssikeskus.

LÄHITORI ISO-HEIKKI, tietoa ja toimintaa senioreille!

Tukenasi ry

LÄHITORI Iso-Heikki
Tietoa ja toimintaa ikäihmisille

Paikka: Senioritalo Iso-Heikki, Revontulenkatu 4, Turku (bussi 3)
Aika: Torstaisin klo 13.00 (tauolla 3.12.2026–14.1.2027)

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.

LOPPUVUODEN OHJELMAA klo 13.00 alkaen mm.

1.10. **Virkistystä keholle ja mielelle!**
Monipuolisesta ohjelmasta vastaavat Turun ammatti-instituutin opiskelijat.

15.10. **Turun Nivelyhdistyksen luentokerho**
Ohjattua keskustelua Taina Wileniuksen luennosta
Oivalluksia syömisen psykologiasta

22.10. **Edunvalvontavaltuutus, hoitotahto, hoivatahto ja Muistiluotsin toiminta.**
Asiantuntijana Marjut Aalto, V-S Muistiluotsi

29.10. **Potilaan ja asiakkaan oikeudet sosiaalihuollon ja terveydenhuollon palveluissa.**
Asiantuntijana potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala, Varha

5.11. **Näkötuokio: V-S Näkövammaiset ry:n ja Näkövammaisten liiton asiantuntijat kertovat mm. näön muutoksista, tuesta ja lukemisen eri tavoista.**

12.11. **Tule nauttimaan Raisionseudun Lausujien runoesityksestä!**

Torstaisin klo 12.15 senioritalon kuntosalilla kokoontuu Liiku lähellä -ryhmä, joka on tarkoitettu Iso-Heikkilässä ja lähiseudulla asuville senioreille. Luvassa on monipuolista liikuntaa. Ryhmä jatkuu 10.12. asti (15.10. ei ryhmää).

Tarkemmat ohjelmat ja mahdolliset muutokset tapahtumakalenterista tukenasi.fi. Toiminta on maksutonta. Järjestä ei vakuuta osallistujia.

Lisätietoja: katja.laine@tukenasi.fi, p. 040 1398 404.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Itäinen Pitkäkatu 11a
Avoinna 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. Kasvotusten ja etäyhteyksin. Lisäksi **vertaistukiryhmiä**, sekä omaa jaksamista tukevaa avointa toimintaa!

Puhelinryhmä Linjoilla +65 ma 12.10., 9.11. ja 7.12.2026 klo 13.00–14.00.
Avoin vertaistukiryhmä, toteutetaan ryhmäpuheluna.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen työntekijälle: p. 044 793 0582.

- Ti 29.9.2026 klo 10.00-11.30
  Poluilla: Syksyn siivillä +65 luontohyvinvointipäivä Katariinanlaaksossa
- Ti 27.10.2026 klo 10.00-11.30
  Poluilla: Kosken kohinassa +65 luontohyvinvointipäivä Nautelankoskella

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

Seniorilounaat, syksy 2026!
Seniorilounas on suunnattu kaikille mielenterveys- ja päihdeläheisille.
Lounas järjestetään joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12.30–15.00.
Ruokailu omakustanteinen ja ei ilmoittautumista.

7.10. Kasvisravintola, Yliopistonkatu 29 a (Betel-kirkon lähellä)
4.11. Pegasus Hansasali, Puutarhakatu 45 (hinta 8 €/hlö)
2.12. Pegasus Taiteentalo, Nunnakatu 4 (hinta 8 €/hlö)

Lisäksi Seniorikaffet samalla periaatteella lounaiden kanssa klo 14.00–16.00
23.9. Cafe Carre, Linnankatu 3
21.10. Kosken leipomo, Yliopistonkatu 15
18.11. Bageri Å, Kauppatori

Lisää ryhmiä ja tapahtumia: vsfinfami.fi

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku, Lounatuulet Yhteisötalo, 1. krs
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.
Toimisto on suljettuna 21.12.2026–6.1.2027.

Kaikille avoimet ja maksuttomat tapahtumat syksy 2026:

- Ma 17.8.–7.12. klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho** parillisina viikkoina.
- Ma 17.8.–7.12. klo 13.00–14.30 **Bingo** parillisilla viikoilla.
- Ma 24.8.–30.11. klo 10.30–11.30 **Tietovisa** parittomina viikkoina.
- Ke 19.8.–9.12. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot** parillisina viikkoina.
- Ke 23.9.–2.12. klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho** parittomina viikkoina.
- To 3.9.–17.12. klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho** viikoittain.
- To 27.8.–3.12. klo 13.00–14.30 **Ikivireät** parittomina viikkoina.
- To 28.8.–10.12. klo 13.00–14.30 **Språkdusch med lätt svenska** – kevyttä keskustelua ruotsiksi parillisina viikkoina.
- Ti 6.10. alkaen klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely viikoittain**

Tämän lisäksi toimistolla tapahtuu syksyllä 2026:

- Ma 5.10. Klo 12.00–15.00 **Yhdistyksen avoimet ovet.**
  Tule tutustumaan toimintaamme matalalla kynnyksellä.
  Katso tarkempi ohjelma yhdistyksen nettisivuilta.
- Ma 19.10. klo 13.00–14.30 **Tietoisku asumisturvallisuudesta.**
  Palotarkastaja tulee kertomaan asumisturvallisuudesta ikääntyvän näkökulmasta.
  Varsinais-Suomen pelastuslaitos.
- Ti 20.10. klo 13.00–14.00 **Syntymäpäiväkahvit syys- ja lokakuussa syntyneille.**
  Muista ilmoittautua!
- Ma 2.11. klo 13.00–14.30 **Tietoisku pääkirjaston monipuolisista palveluista.**
  "Kirjaston monipuoliset palvelut paikan päällä ja kotisohvalta".
  Informaatikko Janna Peltola, Turun kaupunginkirjasto
- Ma 16.11. klo 13.00–14.30 **Tietoisku, miten saada helppoutta arkeen kodin järjestämisellä.** Ammattijärjestäjä Eveliina Meriö kertoo, miten järjestää tavarat ja oppia päästämään irti ylimääräisestä, jotta kotona olisi helppoa asua, elää ja harrastaa.
- Ma 30.11. klo 13.00–14.30 **Tietoisku. Aihe tarkentuu myöhemmin.**
- Ti 8.12. klo 13.00–14.00 Syntymäpäiväkahvit marras- ja joulukuussa syntyneille.
  Muista ilmoittautua!

Tammikuun aikataulu julkaistaan myöhemmin, joten seuraa yhdistyksen nettisivuja. Ajantasaiset kuukausittaiset tapahtumakalenterit löytyvät kotisivuilta vanhustuki.fi tai yhdistyksen toimistolta. Lisätiedot ja ilmoittautumiset, p. 044 536 7741.

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksessa (Puistokatu 11)

- Ti 1.9.–8.12.2026 klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15 **Tuolijumpat** liikuntasalissa viikoittain.
- **Vanhustuen iltapäivät** tiistaina 6.10. 10.11. sekä 1.12.2026 klo 14.00–15.30.
  Musiikillista ohjelmaa sekä myynnissä kahvia ja pullaa.

Luckan i Åbo

LUCKAN
ÅBO

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

Juridisk rådgivning
1.9., 6.10., 3.11. & 1.12.2026 kl. 16.00–18.00 (30 min/kund), boka på förhand!
Har du frågor kring juridiska teman, eller svårigheter med att tolka lagen?
Välkommen på en avgiftsfri träff, var du kan få hjälp för att gå vidare med ditt ärende. Rådgivningen är ett samarbete mellan Luckan i Åbo och juridikstuderande vid Åbo Akademi från ämnesföreningen Stadga.
Bokningar: abo@luckan.fi, 044 304 3000

Språkbadscafé
Onsdagar 2.9.–16.12.2026 kl. 15.30–18.30
(paus på höstlovet 14.10.)

Pratar du finska men vill öva din svenska?
Puhutko suomea mutta haluaisit harjoitella ruotsin kieltä?
Välkommen till 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!

Kulturbär
Liten & Stor - Där generationer möts // Låna en generation – Vänskap utan ålder
Onsdagar 12.8.–16.12.2026 kl. 10.00–12.00 och torsdagar enligt överenskommelse.

Söker du gemenskap, mening eller någon att dela vardagen med?
Söker du en trygg extra vuxen till ditt barn – eller ett barn att finnas där för?
På LillaLuckan skapar vi möten mellan generationer och matchar människors behov. Det kan handla om ett ”låne-barnbarn” och en ”låne-farfar”, eller om samtal där erfarenhet möter framtidsdrömmar.

Genom gemensamma träffar på Gillesgården (Auragatan 1, innergården) får deltagarna mötas, lära känna varandra och bygga relationer som kan fortsätta på egen hand – med oss som stöd längs vägen. Träffarna leds av pedagogen Melissa Taanila.

Välkommen att anmäla ditt intresse och bli en del av gemenskapen.
melissa.taanila@luckan.fi eller 044 730 9270

Tervetuloa Senioriklupille!

Kerttulin vanhuskeskuksen 1. kerroksen kerhotilassa
Hovioikeudenkatu 3, Turku

Turun ammatti-instituutin lähihoitajaopiskelijat ja opettajat/ohjaajat järjestävät **kaikille avointa maksutonta senioritoimintaa** torstaisin klo 13.00–15.00.

SYKSYN 2026 TEEMAT

1.10. **Muistot ja Miina Sillanpää**
8.10. **Kirjallisuus ja sanapelit**
15.10. **Maailman maat: visailua ja muuta**
22.10. **Liikuntaa, musiikkia ja maisemia**
29.10. **Pelien iltapäivä**
5.11. **Muistelua ja muuta**
12.11. **Tietovisailua ja tuolijumppaa**
19.11. **Miestenpäivän sanapelejä**
26.11. **Kädentaitoja ja kysymyksiä**
3.12. **Suomi aiheista ohjelmaa**
10.12. **Liikuntaa ja musiikki-bingo**
17.12. **Jouluista ohjelmaa**

Toiminnot jatkuvat tammikuussa 7.1., 14.1., 21.1. ja 28.1.2027.
Lisätietoja: anne-mari.kettula@edu.turku.fi tai p. 040 635 0361.

Hyvän mielen kööri

Kerttulin vanhainkodin juhlasali Hovioikeudenkatu 3, to klo 10.00–11.30 (saliin pääsee klo 9.30 alkaen).

Hyvän Mielen Köörissä lauletaan vanhoja tuttuja lauluja. Kööri ei pyri korkeaan taiteelliseen tasoon, vaan laulamisen iloon ja on tarkoitettu ihan jokaiselle seniorille. Vetäjänä ja säestäjänä Anja Nurminen, jolta saa tarvittaessa lisätietoja, p. 040 053 3759. Lähin Fölin pysäkki on Hämeenkadulla.

Varsinais-Suomen Sydänpiiri

SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi

Eerikinkatu 27 A, 2. krs
(käynti Käsityöläiskadun puolelta sisäpihalta)

Sydäntukitoiminta
Sydäntukitoiminta on tarkoitettu sydänsairastuneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. Tule kysymään ja keskustelemaan vertaistuesta, sydänjärjestöjen toiminnasta sekä muista mieltä askarruttavista sydänasioista asiakaslähtöisesti.

Sydäntukitoiminta Tyks T-sairaala / Sydäntukipiste
Palvelee Tyks T-sairaalassa, 3. krs, B-osan aulassa ma–to klo 10.00–15.00.
Huomioithan, että työntekijä kiertää päivän aikana myös sydänyksiköissä.
Varaamalla ajan etukäteen varmistat, että tavoitat Sydäntukipisteen työntekijän varmasti, p. 040 809 3713 tai reea.vanhatalo@sydan.fi.
Lisätiedot: sydan.fi/varsinaissuomi/sydantukitoiminta.

Kiertävä Sydäntukitoiminta Mäntymäen Sydänpoliklinikalla
Tyks Mäntymäki, Kaupungin sairaala, Rakennus 1A,
Ti 1.12.2026 klo 9.00–12.00.
Jos haluat sopia tarkemmin tapaamisesta,
soita, p. 040 835 5290 tai merike.kujanen@sydan.fi.
Mahdollisuus sopia keskusteluaika myös Sydänpiirin toimistolle.
Lisätiedot: sydan.fi/varsinaissuomi/kiertava.

Vertaistuki-illat klo 16.15–17.45
Tervetuloa vertaistuki-iltoihin sydänsairastuneille ja heidän läheisilleen.
Illat alkavat kahvitarjoilulla, ilmoittautumista ei vaadita. Illat järjestetään V-S piiritoimistolla osoitteessa Eerikinkatu 27 A 2. krs, hissi käytössä, käynti Käsityöläiskadun puolelta.

Vertaistukihenkilöt ohjaavat iltoja vaihtuvien teemojen avulla:
- To 1.10.2026 **Elämää eteisvärinän kanssa**
- To 5.11.2026 **Maallikkoelvytys ja sydäniskuri-infoa sekä kokemusten jakoa**
- To 3.12.2026 **Jalkojen hyvinvointi – jalkakylpysuolan tekoa**

Muut vertaistukiryhmät
- To 22.10.2026 klo 15.00–17.30 **Luova Sydän – vertaistuellinen ryhmä sydänsairauden kokeneille** Sydänpiirin toimistolla. Tule vahvistamaan mielen voimavaroja tutustumalla neurograafisen piirroksen tekoon. Ilmoittautuminen V-S sydänpiirille.
- Ti 3.11.2026 klo 16.00–17.30 **Elämää tahdistimen kanssa – vertaistuellinen ilta** järjestetään Tyks T-sairaalassa.
  Ilmoittautuminen: Reea Vanhatalo, p. 040 809 3713, reea.vanhatalo@sydan.fi.

Avoin yleisöluento sydämen kuvantamistutkimuksista – Sydäntuki lähellesi -teemailta
Ma 2.11.2026 klo 16.00–17.00
Luennon aiheena on sydämen kuvantamistutkimukset. Mitä näillä tutkitaan ja selvitetään sekä miten ne ohjaavat hoitoa. Luennoitsijana kardiologian professori Antti Saraste. Tilaisuudessa tavattavissa lisäksi vertaistukihenkilöitä. Luento on kaikille avoin ja maksuton. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Sydänpiirille, p. 02 279 0221 tai varsinais-suomi@sydan.fi.
Tilaisuus osoitteessa: Tyks T-sairaala, Haartman-sali / Teams.

Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hanke
Varsinais-Suomen Sydänpiirin Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden henkilöiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukea heidän osallisuuttaan kulttuurin tekemisellä ja kokemisella. Kulttuurista virkeyttä ja voimaa -hankkeen Kulttuurikurkistus-ryhmät ovat kaikille osallistujille ilmaisia ja niissä tehdään erilaisia taideharjoitteita matalalla kynnyksellä ja keskustellaan eri teemoista. Mitään ennakkotaitoja ei tarvita, vain avoimen mielen!
Lue lisää syksyn 2026 tulevista Kulttuurikurkistusryhmistä:
sydan.fi/varsinaissuomi/hankkeet/kulttuurista-virkeytta-ja-voimaa
Lisätietoja hankkeesta: silja.mcnamara@sydan.fi, p. 040 667 9783, hankesuunnittelija.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta, eikä ilmoittautumista tarvita. Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille. Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä:
turku.fi/liikulahella.

Forum-kortteli:
Ti klo 12.30–13.15, kokoontuminen keskusaukiolla.
Mäntymäki / Samppalinna:
Ke klo 15.00–15.45, Avustajakeskus, Itäinen Pitkäkatu 68.
Martti / Itäranta:
Ma 14.00–14.45, Manilla, Itäinen rantakatu 64, A-talo.
Sisäänkäynti Aurinkobaletin ovesta.
Vähäheikkilä / Majakkaranta:
Ti klo 11.15–12.15, Energym, Vähäheikkiläntie 56 C, 2. krs.

Kirjaston tapahtumia – jokaiselle jotakin!

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

Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto – Muistiluotsin vinkit tulevaisuuteen varautumiseen
Ke 21.10.2026 klo 12.00–13.30, Pääkirjaston Studio.
Luennolla käydään läpi ymmärrettävästi, minkälaisia keinoja on varautua tulevaisuuteen esim. edunvalvontavaltuutuksen ja hoitotahdon avulla. Luennoitsijana toimii Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen asiantuntija. Luento on myös katsottavissa verkossa: omakirjasto.fi > videot

Yhteislaulut
To 22.10., 12.11. ja ke 9.12.2026 klo 13.30–14.30, Pääkirjaston Studio.
Suositut yhteislaulut raikaavat kuukausittain. Liity siis mukaan laulamaan. Musiikista vastaa Timo Rautala ja Ilmari Pirttilä. 22.10. ja 9.12. yhteislaulut myös verkkolähetyksenä OmaKirjastossa: omakirjasto.fi > punainen videot-painike.

KIRJAILIJAVIERAILUT PÄÄKIRJASTOSSA

Marie Allen
Ons. 4.11.2026 kl. 17.00–17.45, Huvudbibliotekets Rotunda.
Marie Allen berättar om sin historiska roman Pigan Alina (2026). Boken handlar om Alina, en kvinna som rör sig i maktens och kulturens skugga – från Åbos salonger till Sibiriens exil och Paris pulserande liv.

Maija Kajanto
Ke 11.11.2026 klo 18.00–19.00, Pääkirjaston Rotunda.
Ihanat kahvilat ja pesulat ovat elämänmuutosten näyttämöinä Maija Kajannon feelgood-romaaneissa. Tapahtumasta myös striimaus ja tallenne OmaKirjastoon: omakirjasto.fi > videot.

Äijäkerho
3.8.–14.12.2026 maanantaisin klo 9.30–11.00, Pääkirjaston Studio.
Äijäkerho +65-vuotiaille miehille, jotka kaipaavat juttuseuraa ja hyvää fiilistä. Äijäkerhossa kahvitellaan, jutellaan, kokeillaan välillä uusia juttuja sekä tehdään retkiä ja vierailuja porukalla toiveiden mukaan.

Monikielinen kielikahvila
To 14.10., 11.11., 2.12.2026 klo 17.00–18.00, Pääkirjaston Studio.
Oletko kiinnostunut vieraista kielistä? Haluaisitko päästä puhumaan vaikkapa italiaa tai arabiaa natiivipuhujan kanssa? Kirjaston monikielinen kielikahvila tarjoaa rennon ja vapaamuotoisen kohtaamispaikan kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Kielivalikoima päivittyy ja muuttuu kauden aikana. Ajankohtaiset tiedot päivitetään myös Turun seudun vapaa-ajan kalenteriin: vapaa-aika.turku.fi.

Celia- ja OmaKirjasto-info
Ma 12.10., 16.11., 14.12.2026 klo 14.00–15.00, Pääkirjaston aula
Jos painetun kirjan lukeminen on vaikeaa, voit saada käyttöösi Celian äänikirjapalvelun. Celian maksutonta äänikirjapalvelua voivat käyttää kaikki, joille tavallisen kirjan lukeminen on lukivaikeuden, sairauden, vamman tai vastaavan syyn vuoksi vaikeaa. OmaKirjaston kautta saat kirjasto-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluita kotiin helposti ja maksutta. Infossa saat tietoa palveluista ja tukea niiden käyttöönottoon.

Verenpaineen mittaus
Ma 12.10., 9.11. ja 14.12.2026 klo 11.00–13.00, Pääkirjaston aula
Tule mittauttamaan verenpaineesi maksutta.
Verenpaineen mittauksesta huolehtivat SeniorijJelpin vapaaehtoiset.

Kysy myös kirjastoa vierailulle!
Kirjasto vierailee mielellään 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 kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Musiikkia ja runoa Vanhalla Raatihuoneella
Vanha Suurtori 5, Raatihuoneen Sali, 3. krs (hissi)

Tule kokemaan turkulaisten esiintyjäryhmien syksyn 2026 maksuttomat musiikki- ja lausuntaesitykset Vanhan Raatihuoneen tunnelmalliseen juhlasaliin!
Vapaa pääsy, tervetuloa!

Su 4.10. klo 15.00 **Turun konservatorion kitaraorkesteri**
Su 11.10. klo 15.00 **Turun Lausuntakerho**
Su 18.10. klo 15.00 **Sekakuoro Futuuri**
Su 25.10. klo 15.00 **Turun NMKYn Seniorikuoro**
Su 1.11. klo 15.00 **Kulkuset**
Su 15.11. klo 15.00 **Turun KaraokeKlubi ry**

Kotikulman kulttuuri:
Karaokeklubi Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, Turku

Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!
Torstait 15.10., 12.11. ja 17.12.2026 klo 14.00–16.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Turun tuomiokirkkoseurakunta

TURUN TUOMIOKIRKKOSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

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

Tiistaitreffit
Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali, Eerikinkatu 3, 2. krs.
Luentomuotoisen esityksen jälkeen juttukahvit (3 €).

6.10.2026 klo 14.00 **Voimaa ja vireyttä ruoasta**, ravitsemusterapeutti Tarja Himberg.
3.11.2026 klo 14.00 **Turun murteesta ennen ja nyt**, eläkeläinen Esa Laukkanen.

Elämän äärellä, avoin keskusteluryhmä
Aninkaistenkatu 1, 8. krs, yläkerta, maanantaina 5.10., 26.10., 16.11. ja 7.12.2026 klo 12.30. Keskusteluryhmässä pohditaan yhdessä elämän kysymyksiä turvallisessa ja toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Ryhmässä tarkastellaan yhtä elämän teemaa kerrallaan osallistujien omien elämänkokemusten näkökulmasta, kysymyksistä ja pohdinnoista. Ryhmän vastuuhenkilönä on vapaaehtoinen.

Leskien juttutuokiot
Tuomiokirkkoseurakunnan Yläsali, Eerikinkatu 3, 2. krs.
Syksyn kokoontumiset ma 12.10., 2.11. ja 23.11.2026 klo 11.00–12.30.
Leskien juttutuokiossa keskustelemme yksinjäämisen monista näkökulmista vaihtelevin teemoin. Mukaan voi tulla jakamaan omia tuntojaan tai vain kuuntelemaan, kun kaipaa yhteyttä samassa tilanteessa olevien kanssa.

Leskioratorio
Ma 19.10.2026 klo 14.00, Seurakuntien toimitalo, Eerikinkatu 3, 2 krs.
Juha Kuivasen Leskioratorio on viitteellisesti dramatisoitu musiikkikertomus suuresta surusta, menetyksestä, kristillisestä toivosta ja lohdutuksesta.
Siinä missä oratoriot ovat yleensä suuren kokoonpanon teoksia orkestereineen, kuoroineen ja solisteineen on tämä yhden miehen sooloesitys.

Tuolijumppa eläkeikäisille
Tuomiokirkkoseurakunnan juhlasali Eerikinkatu 3, 2. krs, keskiviikkona 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.2026 klo 13.00–13.45. Tuolijumppa jatkuu tammikuussa Nuortentalolla, Eerikinkatu 1. Et tarvitse erityisiä välineitä, rento ja mukava asu riittää.
Tuolijumppa on maksuton.

Pika-info seurakuntavaaleista
Keskiviikkona 14.10.2026 klo 12.45–13.00, Eerikinkatu 3, 2. krs.
Lyhyt info seurakuntavaaleista ja kotiäänestysmahdollisuudesta ennen tuolijumpan alkamista.

Viikkomessu seurakuntien toimitalolla
Eerikinkatu 3, 2. krs, sunnuntaina 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12.2026 klo 16.00.
Kirkkokahvit messun jälkeen.

Juuri Turkuun muuttaneiden 60–75-vuotiaiden yksinasuvien tapaaminen
Ti 6.10.2026 klo 12.30 Seurakuntien toimitalo, Eerikink. 3, 2. krs.
Ensimmäisen tapaamisen jälkeen on vielä 3 yhteistä tapaamista.

Vuorikodin keskiviikkokerho, Vuorikatu 8 (Kansanlähetyksen toimitila).
Eläkeläisten iltapäivähetki, jossa on vaihtuvaa ohjelmaa, kahvittelua (2 €) ja hartaus.
Kokoontumiset keskiviikkona 7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11.2026 klo 13.00–14.30.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi
Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa, kuten mm. Kaarinassa, Vaparissa, Kyynäräkatu 3, maanantaisin klo 13.45–15.15.
Tiedustelut: Arjariitta Vuorinen, p. 050 537 1713

Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan. **Senioritanssi** on kansainvälistä ja iloista 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.

Turun musiikkijuhlat

EST 1960
TURUN MUSIIKKIJUHLAT

Liput Fuugan konsertteihin
Kulttuurirannan myyntipalvelusta:
p. 02 262 0030, myynti@kulttuuriranta.fi
Lisätiedot konserteista: info@tmj.fi, tmj.fi

TURUN MUSIIKKIJUHLIEN SYKSY FUUGASSA
Turun musiikkijuhlat tuo uuden musiikkitalo Fuugan avajaissyksyyn useita ainutlaatuisia konsertteja. Ateljee-salissa kuullaan Red Nose Companyn ja Meta4:n koskettava, elämää ja kuolemaa käsittelevä näyttämöteos. Vivaldin Juditha Triumphans ja Ylioppilaskunnan Laulajien perinteinen joulukonsertti täyttävät Konserttisalin komealla soinnillaan. Huomioithan, että lipunmyynti kaikkiin Fuugassa järjestettäviin konsertteihin tapahtuu Kulttuurirannan lipunmyynnin kautta.

Ti 17.11.2026 klo 18.00 **Red Nose Company: Voces**
Voces – Sisäisiä ääniä on näyttämöllinen konsertti, jossa teatterin ja klassisen musiikin huipputekijät kohtaavat. Jousikvartetti Meta4 saa rinnalleen palkitun näyttelijäkaksikon Timo Ruuskanen ja Tuukka Vasama. Kauneimmat kamarimusiikin klassikot yhdistyvät teatterilliseen kerrontaan, ja elämän ja kuoleman kysymyksiä käsitellään vakavan ja kepeän vuoropuhelussa.
Liput: Normaali 45 €, eläkeläinen 41 €,
alennettu hinta (opiskelija/työtön/varusmies) 25 €.
Paikka: Fuuga, Ateljee-sali, Itäinen Rantakatu 20, 20800 Turku.

Pe 18.12.2026 klo 18.00 **Vivaldi: Juditha Triumphans**
Antonio Vivaldin Juditha triumphans on barokin vokaalimusiikin säteilevä mestariteos. Aapo Häkkisen johdolla Helsingin Barokkiorkesteri tuo tämän venetsialaisen oratorion eloon konsertissa, joka juhlistaa barokin loistoa ja Vivaldin ehtymätöntä mielikuvitusta. Solisteina toimivat Julia Lezhneva, Marianne Beate Kielland, Sonja Runje, Erika Baikoff ja Arnaud Gluck.
Liput: Peruslippu 44–59 €, eläkeläinen 44–55 €,
opiskelija, varusmies, työtön 20–35 €.
Paikka: Fuuga, Konserttisali, Itäinen Rantakatu 20, 20800 Turku.

Su 20.12.2026 klo 18.00 **Ylioppilaskunnan Laulajien perinteinen joulukonsertti**
Turun musiikkijuhlat juhlistaa Fuugan ensimmäistä joulua tuomalla uuden musiikkitalon lavalle yhden suomalaisen kuoromusiikin rakastetuimmista nimistä, Ylioppilaskunnan Laulajat. Yli satavuotias kuoro on ollut osa suomalaista joulua sukupolvien ajan, ja tänä jouluna pääsemme kokemaan tämän rakastetun perinteen Fuugan uudessa konserttisalissa. Konsertin johtaa kuoron taiteellinen johtaja Pasi Hyökki, ja vierailevana artistina kuullaan Suomi-palkittua kitaristi Jarmo Saarta.
Liput: Peruslippu 34–49 €, eläkeläinen 34–45 €,
opiskelija, varusmies, työtön 15–35 €.
Paikka: Fuuga, Konserttisali, Itäinen Rantakatu 20, 20800 Turku.

Fingerroosin säätiö

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 ikääntynyttä 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 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 sunnuntaisin klo 13.00–15.00, 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.

Eläkkeensaajat VES-Turku ry

Ulkoilutreffit
Torstaisin klo 10.00–11.10 Turun urheilupuistossa, Unelmien kannas, Betanian-katu 12 kohdalla. Alkulämmittely, kävelyä ja sauvakävelyä sekä loppuvenyttely. Kaikille avointa toimintaa, esteetön tila, mukana Liiku Lähellä -toiminta.

Kaikille avoin ohjattu boccia
Lehmusvalkaman toimintakeskuksessa tiistaisin 16.30–18.30.

Turun kaupunginmuseo

APTEEKKIMUSEO JA QWENSELIN TALO
Avoinna ti–su klo 10.00–17.00
Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €, perhelippu 16 €.
Museoon on ilmainen sisäänpääsy 30.10. ja 27.11.2026 klo 14.00–17.00.
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.

Syksyn 2026 aiheet
- Kasvikuvia vesivärein -päiväkurssi 3.10. klo 11.00–16.00
- Syyslomaopastukset 10.–18.10. klo 14.00, ruotsiksi 17.10. klo 15.00
- Luonnon kotiapteekki -työpaja 14.10. klo 13.00–16.00
- Luento 1800-luvun aatelisperheiden pyrkimyksestä pysyä terveinä 7.11. klo 13.30
- Voidelahjapajat 21.11. klo 11.00–13.00 ja 14.00–16.00
- Joulunaika Qwenselin talossa joulukuussa.

BIOLOGINEN MUSEO
Avoinna ti–su klo 9.00–16.00
Liput: aikuiset 7 €, 7–15-vuotiaat 2,50 €,
eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, ase- ja siviilipalvelusta suorittavat 3,50 €, perhelippu 16 €.
Museoon on ilmainen sisäänpääsy 30.10. ja 27.11. klo 14.00–16.00.
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 lajirikkautta tai Lapin tuntureiden eläimiä.

LUOSTARINMÄKI / VARTIOVUORI
Avoinna joulunaikaan 8.–31.12.2026 ti–su klo 10.00–17.00
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

Joulukuu 2026
- Joulunaika Luostarinmäellä joulukuussa

TURUN LINNA
Avoinna ti–su klo 10.00–17.00.
Museoon on ilmainen sisäänpääsy 30.10. ja 27.11.2026 klo 14.00–17.00.
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.

Syksyn 2026 aiheet
- **Syyslomaohjelmaa Turun linnassa** 10.–25.10.
- **Kolkkojen kohtaloiden linna K15 -kierrokset** 4.11.–25.11.
  keskiviikkoisin klo 19.00, 19.30 ja 20.00.
- **Rikokset, rangaistukset ja vankilat -kierrokset** 31.10.–29.11.
  lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15.00 (ei la 7.11.)
- **Kruunun väkeä -näyttely**.
- **Säihkettä saleista ja kamareista -näyttely**.
- Katso joulunajan opastukset ja kurssit osoitteesta turunlinna.fi.

WAM NYKYTAITEEN MUSEO
Museo avautuu 31.10.2026.
Itäinen Rantakatu 38, p. 02 262 0850, wam@turku.fi
Lisätiedot: wam.fi

Avajaisnäyttelyt
- **Sabrina Ratté: Web of Wyrd**
- **Alkuvoima – teoksia Turun kaupungin taidekokoelmasta**
- **WAMx – tilaa ajatustenvaihdolle ja yhteistyölle**

Turun Seudun Nivelyhdistys

Lonttistentie 9 B 15 (käynti Helsinginkadun puolelta)
p. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
nivelposti.fi
Toimisto on avoinna ma–ke 10.00–13.00 sekä sovitusti muina aikoina.
Lisätietoa tapahtumista saat toimistolta, jonne voit soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla käymään. Alla luetellut tapahtumat ovat kaikille avoimia.
Koko syksyn tapahtumakalenteri osoitteessa nivelposti.fi/tapahtumakalenteri.

Vertaistukea nivelvaivoihin puhelimella
Turun Seudun Nivelyhdistyksellä on vertaispuhelin, johon soittamalla saa vertaistukea arkeen ja elämiseen nivelrikon kanssa. Puhelimeen vastaa vapaaehtoinen ja puhelinnumero vertaispuhelimeen on p. 050 593 9003.

Ensitietoilta tekonivelleikkausta pohtivalle ja heidän läheisilleen
Fysioterapeutin vetämä ensitietoillat ma 2.11.2026 klo 17.00–19.00 yhdistyksen tiloissa. Ensitietoilta on tarkoitettu tekonivelleikkaukseen meneville, sitä harkitseville ja heidän läheisilleen. Ilmoittaudu etukäteen toimistolle.
Illat järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa.

VERTAISTOIMINTAA
Vertaistoimintaa järjestetään Nivelyhdistyksen toimitiloissa, ellei toista paikkaa ole erikseen sanottu.

- Ma 12.10.2026 klo 13.30–14.30 **Kipeät jalat – mitä avuksi?**
  Tietoa yksilöllisistä tukipohjallisista ja jalkaterän itsehoitoharjoituksista.
  Kerran pitää fysioterapeutti Benjamin Heinonen Coronariasta.
  Ilmoittaudu mukaan viim. 7.10.2026.
- Ke 11.11.2026 klo 13.00–15.00 **Vierailu Kunnonkotiin**,
  Kupittaan kampus ICT-City (A-siipi, 2. krs).
  Vierailulla kuulee kodin apuvälineistä ja niihin pääsee myös tutustumaan paikan päällä myös omatoimisesti kierrellen.
  Mukaan otetaan enintään 20 osallistujaa. Ilm. mukaan viim. 4.11.2026.

Skipbokaffet
Skipbokaffeilla pääset pelaamaan Skip-Bo-korttipeliä ja juttelemaan yhdessä muiden kanssa. Tapaamisia on torstaisin aina klo 11.00–13.00. Skipbokaffet järjestetään yhdistyksen tiloissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu.
Syksyn tapaamispäivät 1.10., 15.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2026.

Runojen ilta
Ke 28.10.2026 klo 17.00 Runojen ilta Nivelyhdistyksen tiloissa. Illan aiheena on iloa ja valoa syksyn pimeyteen. Runojen illassa käydään läpi eri runoja, kuunnellaan ja jutellaan niiden merkityksestä. Mukaan voi ottaa myös oman runon tai tulla vain kuuntelemaan. kahvitarjoilu. Ei ennakkoilmoittautumista.

Varissuon Varikko

VARIKKO VARISSUO
KIRKKO TURUSSA JA KAARINASSA

Varissuon kirkko, Kousankatu 6, Turku

Ruokaa, rauhaa ja rinnalla kulkemista.
Kaikille avointa ja maksutonta toimintaa.
Avoinna ma–ti ja to–pe 10.00–14.00. Kahvia tarjolla klo 10.00–13.30.
Aamupala ma ja to klo 11.00–12.00.
Lounas ti ja pe klo 11.30–13.00 (ruokaa varattu n. 80 hengelle).

ESIMERKKEJÄ SYKSYN 2026 OHJELMASTA

- **Virkisty Varikolla – ryhmä ikääntyneille vaihtelevalla ohjelmalla** ti klo 12.30–
- **Aamuhetki kirkkosalissa** klo 10.15–10.30
- **KAT-kahvila** ma 11.30–13.30
- **Torstaisin mahdollisuus vapaamuotoiseen askarteluun ja pelaamiseen (lauta- ja korttipelit, biljardi, pingis yms.)**
- **Neulepiiri** pe 12.15–
- **Nikkarointipaja** pe klo 13.00–
- Pe 11.00–14.00 **Varhan sosiaaliohjaaja päivystää, mm. auttaa lomakkeissa ja asuntoasioissa.**

Tervetuloa!
Yhteyshenkilö:
Marita Rantanen, Varissuon Varikon ohjaaja
marita.rantanen@evl.fi, p. 040 3417 313.

Liikkuva Terveyspiste

Punainen Risti
Turun osasto

Punaisen Ristin Turun osaston liikkuvassa 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 26.10., 9.11. ja 23.11.2026 klo 11.00–13.00
  Varissuon kirjaston edessä, Nisse Kavon katu 3.
- Maanantait 12.10. ja 7.12.2026 klo 11.00–13.00
  Lauste, Kirjurinaukio, lähellä Lähiötupaa, Kirjurinkatu 3.
- Maanantait 16.10. ja 11.12.2026 klo 10.00–12.00
  Varissuon Varikko, Kousankatu 6.

Kysy jatkosta joulukuussa!

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

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

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu 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)

Vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät alkavat helmikuun alussa.
Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Ohjattu kuntosalivuoro senioirannekelaisille!
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224

Ohjattu kuntosalivuoro Varissuon jäähallin kuntosalilla (Kraatarinkatu 4) maanantaisin klo 9.30–11.00 ajalla 14.9.–7.12 (ei 12.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Senioirannekkeella.

Henrikinseurakunta

HENRIKINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

LAUSTEEN SEURAKUNTAKOTI, Maistraatinpolku 1
Aamupuuro, tiistaisin klo 9.30–11.00, ti 1.9.2026 alkaen.

Maksuton ja kaikille avoin aamupala, missä on tarjolla puuroa, leipää, leikkelettä, kasviksia, mehua/vettä sekä kahvia ja teetä. Tule nauttimaan virkistävästä aamupalasta ja juttuseurasta. Paikalla työntekijöitä, joilta voi saada palveluohjausta.

Tiedustelut: Johtava diakoniatyöntekijä Kaisa Lahden kauppi, kaisa.lahdenkauppi@evl.fi, p. 040 341 7493.

Raamattupiiri, keskiviikkoisin klo 18.00–21.00. Tule lukemaan ja tutustumaan Raamattuun yhdessä muiden kanssa. Vetäjänä vapaaehtoinen.

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

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Karaokeklubi Varissuon kirjastolla
Varissuon kirjaston sali, Nisse Kavon katu 3

Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!
tiistait 13.10. ja 10.11.2026 klo 13.00–15.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kino
Varissuon kirjaston sali, Nisse Kavon katu 3

Tule mukaan katsomaan valikoituja laatuelokuvia porukalla! Ennen elokuvien alkua kuullaan Filmiverkko ry:n pieni alustus kustakin elokuvasta. Saat tiedon kirjastossa esitettävistä elokuvista Varissuon kirjastoista tai tilaamalla tiedotteen osoitteesta kulttuuri@turku.fi.
tiistaisin 6.10., 3.11. ja 1.12.2026 klo 14.30. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kulttuuri: Yhteislaulut
Lausteen lähiötupa, Kirjurinkatu 3

Tule laulamaan yhdessä tuttuja suosikkilauluja! Laulattajana Ilmari Pirttilä.
keskiviikkoisin 7.10. ja 4.11.2026 klo 13.00–14.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Varissuo: Ti klo 9.30–10.15. Yhdessä yhdistyksen liikuntatila, Nisse Kavon katu 3.
Lauste: Pe klo 10.00–11.00. Lausteen SRK-talo, Kirjurinaukio.

Lausteen Lähiötupa – alueolohuone kaikille lähialueen asukkaille

Kirjurinkatu 3, 20750 Turku
Yhteyshenkilö: Sari Turpeinen, p. 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.
Yhteyshenkilö: Sari Turpeinen, p. 044 753 0540, sari.turpeinen@fingerroos.net
Senioriolkkarissa pelataan, tietovisaillaan, keskustellaan, juodaan iltapäiväkahvit – mitä milloinkin. Toimintaa suunnitellaan yhdessä kävijöiden kanssa.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi
Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa kuten mm. Kaarinassa, Vaparissa, Kyynäräkatu 3, maanantaisin klo 13.45–15.15
Tiedustelut: Arjariitta Vuorinen, p. 050 5371713

Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan.
Senioritanssi on kansainvälistä ja iloista musiikin mukaan ryhmässä tapahtuvaa helppoa liikuntaa, joka parantaa 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.

Henrikinseurakunta

HENRIKINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

HENRIKINKIRKKO, Peltolantie 2, esteetön pääsy

Lukupiiri, keskiviikkoisin (parilliset viikot) klo 14.00–16.00.
Tule lukemaan ja keskustelemaan aina silloisesta luetusta kirjasta tai runosta.
Tapahtuma on maksuton. Vetäjänä vapaaehtoinen.

Puuhapaja, torstaisin klo 12.00–16.00.
Tule neulomaan, ompelemaan tai askartelemaan hyvässä seurassa.
Voit ottaa oman keskeneräisen työsi mukaan tai aloittaa uuden työn Puuhapajassa.
Kristiina Winsten, Toiminnat alkavat viikolla 37.
Tiedustelut: Kappalainen Anssi Miettinen, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.

Gospelkuoro, torstaisin klo 18.00–19.30, to 3.9.2026 alkaen.
Kuorossa laulamme kevyempää gospelia iloisessa ilmapiirissä. Kuorolla ei ole ikärajaa. Harjoitukset kanttori Hanna Lehtosen johdolla kirkkosalissa. Voit ilmoittaa kiinnostuksestasi etukäteen Hannalle tai tulla ensimmäisellä kerralla paikan päälle.
Tiedustelut: Kanttori Hanna Lehtonen, hanna.k.lehtonen@evl.fi, p. 040 341 7373.

Pastapäivät, torstaina 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.2026
Maksuton lounas, joka on avoin kaikille. Tule syömään, juttelemaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Paikalla myös työntekijöitä, joilta saa tarvittaessa palveluohjausta.
Tiedustelut: Diakoniatyöntekijä Marjukka Vilpponen,
marja-liisa.vilpponen@evl.fi, p. 040 341 7163.

KOIVULAN SEURAKUNTATALO, Sävelkuja 3, esteetön pääsy

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, anssi.miettinen@evl.fi, p. 040 341 7195.

Aamupuuro perjantaisin klo 8.30–10.00, pe 4.9.2026 alkaen
Maksuton ja kaikille avoin aamupala, missä on tarjolla puuroa, leipää, leikkelettä, kasviksia, mehua/ vettä sekä kahvia ja teetä. Tule nauttimaan virkistävästä aamupalasta ja juttuseurasta. Paikalla työntekijä, jolta voi saada palveluohjausta.

Eläkkeensaajat VES-Turku ry

VES TURKU

Kaikille avoin ohjattu boccia
Lehmusvalkaman toimintakeskuksessa tiistaisin 16.30–18.30.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

Eväitä arkeen – hyvinvointitapahtuma ikääntyneille
perjantaina 9.10. klo 10–13.30 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa (Karviaiskatu 7). Tule tutustumaan mitä kaikkea voit tehdä ja harrastaa omalla asuinalueellasi sekä keskustan alueella. Kohtaa eri alojen asiantuntijoita ja muita ihmisiä, virkistäydy ja innostu!

Tarjolla muun muassa:
- Tanssi- ja musiikkiesityksiä sekä yhteislaulua ja tanssia muusikko Tuire Melasen tahtiin.
- Vuoden Geriatri Minnan Löppösen luento Ikääntyneen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista klo 11.
- Vanhusasiainvaltuutetun toimiston tervehdys klo 12.

Monipuolisilla **neuvontapisteillä** tietoa terveydestä, hyvinvoinnista ja harrastuksista. Esittelijöinä mm. kaupungin, yhdistysten, järjestöjen ja Vanhusneuvoston edustajia. Lämpimästi tervetuloa oman aikataulun mukaan! Ei ilmoittautumista. Kahvitarjoilu.
Huom! Omakustanteinen lounas ja kahvila -mahdollisuus.
Järj. Turun kaupunki ja Turun kaupungin Vanhusneuvosto sekä Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus monen eri yhteistyötahon kanssa.
Lisätiedot: turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai p. 050 554 6218.

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu 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 26.10.2026 ja vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät helmikuun alussa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Seniorirannekelaisten ohjatut toiminnot!
Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas- ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toimintakyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa seniorirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi ajalla 14.9.–11.12.2026 (ei 12.–16.10.).

Skanssi-Uittamon alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:
- Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7.

Ohjattu kuntosalivuoro Petreliuksen uimahallin kuntosalilla, Ruiskatu 2, keskiviikkoisin klo 14.30–16.00 ajalla 16.9.–9.12.2026 (ei 14.10.).
Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käyttöön ja oikeaoppiseen harjoitteluun. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.
***Ledaren talar också svenska vid behov.**

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!
Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 14.9.–27.11.2026. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikuntatunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

- Elixia Skanssi (Skanssinkatu 10)
  tiistaisin kuntosalivuoro klo 12.00–14.00 ja flexibility klo 13.15–13.45.
- Uittamon kuntosali (Kannuskatu 5)
  torstaisin klo 9.30–11.30 ja kehonhuolto keskiviikkoisin klo 19.20–20.00.

Liikkuva terveyspiste

Punainen Risti
Turun osasto

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.

Maanantait 19.10., 16.11. ja 14.12.2026 klo 10.00–12.00 Lehmusvalkama, Karviaiskatu 7.
Kysy jatkosta joulukuussa!

Turun Seudun Nivelyhdistys

Luentoja Lehmusvalkamassa
Luennot järjestetään Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa, Karviaiskatu 7. Luennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Jälkikäteen luento katsottavissa osoitteessa nivelverkko.fi.

Maanantaina 19.10.2026 klo 16.30 kaksi luentoa:

- **Toimiva koti ja arjen apuvälineet – keinoja kotona pärjäämiseen**.
  Luennoitsijat Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapiakoulutuksesta.
- **Esteettömän kodin ratkaisut.**
  Luennoitsija Minna Kuusela, Tutkimuspäällikkö, arkkitehti Työtehoseura.
  Luennot järjestetään yhteistyössä Turun Vanhustyön neuvottelukunnan kanssa.

Torstaina 29.10.2026 klo 16.30

- **Varha-sovelluksen, hyvinvointiopastajan ja puolesta asioinnin esittely.**
  Luennoija Eija Tusa, Digiasioinnin asiantuntija, Varsinais-Suomen hyvinvointialue.
  Luento järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Turun Tienoon Senioritanssijat ry

Yhteystiedot: tutiset.yhdistysavain.fi
Senioritansseja järjestetään useimmissa paikoissa kuten mm. Kaarinassa, Vaparissa, Kyynäräkatu 3, maanantaisin klo 13.45–15.15
Tiedustelut: Arjariitta Vuorinen p. 050 537 1713

Turun Tienoon Senioritanssijat ry:n tarkoituksena on aktiivisesti lisätä tietoutta senioritanssista, kouluttaa uusia ohjaajia ja tutustuttaa tanssijat myös muiden maiden senioritansseihin sekä lisätä tietoutta senioritanssista alueellaan. **Senioritanssi** on kansainvälistä ja iloista 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.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Ilpoinen: Ma klo 12.00–12.45, Ilpoisten kirjasto, Lauklähteenkatu 13.
Koivula: Ke klo 13.00–13.45, Koivulan seurakuntakoti, Sävelkuja 3.
Skanssi: Pe klo 9.00–10.00, Kauppakeskuskävely Skanssissa.
Kokoontuminen 1. kerroksessa klo 8.55 Tokmannin sisäänkäynnin lähellä.
Uittamo: Ke klo 11.30–12.15, Uittamon koulun liikuntasali, Jalustinkatu 8.
Vasaramäki: Ke klo 10.00–10.45, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen kerhotila 1, Karviaiskatu 7.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7
Koordinaattorit löydät Lehmusvalkaman aulasta
ma ja ke klo 10.00–15.00.
Voit ottaa myös yhteyttä lehmusvalkamaturku@gmail.com.

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

SYKSYN 2026 OHJELMIA mm.

- Ti 6.10. klo 14.15 **Vanhustenviikon tansseja** tahdittaa Markku Ketola.
- Pe 9.10. klo 10.00–13.30 **Eväitä Arkeen -tapahtuma**. Järjestäjä: Turun kaupunki, Turun Vanhusneuvosto ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus.
- Ma 23.11. klo 15.30 **The Spiders -yhtyeen jäähyväiskonsertti**.

Tietoa syksyn tulevista ohjelmista ja toiminnoista saat Turun kaupungin sivuilta: turku.fi/seniorit tai turku.fi/hyvinvointikeskukset (tulostettava kuukausiohjelma) ja Facebook-sivuilta (Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus). Lehmusvalkaman avointa toimintaa ja ohjelmia koordinoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

Uittamon äijäkerho

Uittamon koululla, Jalustinkatu 8
maanantaisin klo 13.30–15.00
(pieni joulutauko vuodenvaihteessa)

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.

Turun KaraokeKlubi – Lauluillat

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa
Karviaiskatu 7,20720 Turku

Turun KaraokeKlubi järjestää **lauluiltoja** Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskuksessa kerran kuukaudessa kaikille turkulaisille eläkeläisille. Tule laulamaan yksin tai yhdessä, toimimme myös tukilaulajina. Lauluillat maanantaina klo 17.00–19.00. Laulupäivät ovat 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.2026 sekä 11.1.2027.

Karaoke kuuluu kaikille!

Kortteliklubi

Monipuolista ohjelmaa kotona asuville senioreille.
Kokoonnumme Kotikunnaan luentosalissa (Luolavuorentie 4) maanantaisin klo 10.30–12.00. Ryhmä kokoontuu 14.12.2026 saakka ja jatkamme joulutauon jälkeen 18.1.2027.

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.

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Kuralan kylämäen kädentaitotyöpajat
Uittamon koulun käsityöluokka, Jalustinkatu 8

Kuralan Kylämäki tuo suosittujen Taitotiistaiden sisältöjä kotikulmille. Tule mukaan kokemaan käsillä tekemisen iloa perinteitä kunnioittaen ja niistä uutta luoden! Työpajassa voit tarttua itsellesi sopivan tasoiseen käsityöhön, aiempaa osaamista ei tarvita.

Torstaisin 29.10., 26.11. ja 10.12.2026 klo 14.00–16.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu 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:
- Runosmäen vanhuskeskuksen kuntosalilla (Varusmestarintie 14).
- Impivaaran uimahallilla (Uimahallinpolku 4).

Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026 ja vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät helmikuun alussa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Senioirannekelaisten ohjatut toiminnot!
Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toiminta-kyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa senioirannekkeen voimassaolokortti mukaan.
Syyskausi ajalla 14.9.–11.12.2026 (ei 12.–16.10.).

Runosmäki-Raunistulan alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:
- Impivaaran uimahallin liikuntasalissa (Uimahallinpolku 4), myös soveltavia ryhmiä. Huom! Ryhmät alkavat vasta uimahallin remontin valmistuttua.
- Impivaaran jalkapallohallissa (Eskonkatu 1).
- Runosmäen vanhuskeskuksen juhlasalilla (Varusmestarintie 14).
- Alfa Liikuntakeskus, lämmittelysali alakerta (Raunistulantie 15).

+65 starttikurssit ovat suunnattu yli 65-vuotiaille liikunnan aloittelijoille, jotka haluavat ohjausta voima- ja tasapainoharjoitteluun. Kurssi kestää kuusi viikkoa, ja harjoitukset pidetään kerran viikossa kuntosalilla ammattilaisen johdolla. Soveltavat kurssit sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja kävelyn apuvälineitä käyttäville. Osallistuminen vaatii voimassa olevan Senioirannekkeen. Ilmoittautuminen tapahtuu netissä tai puhelimitse.

Runosmäki-Raunistulan alueella kursseja tarjolla:
- Impivaaran uimahallin kuntosalissa (Uimahallinpolku 4).
  Seuraavat kurssit alkavat 3.11.2026

Boccia- ja curling-ryhmä (Impivaara)
- torstaisin klo 13.30–15.00, Impivaaran uimahallin liikuntasali (Uimahallinpolku 4).

Omatoiminen maksuton pelailuvuoro, jossa liikunta-avustaja auttaa pelit alkuun ja pelin aikana. Leppoista pelailua ilman suorituspaineita, pelata voi joko istuen tai seisten. syyskausi aloitetaan uimahallin remontin valmistumistuttua. Lisätietoja p. 050 554 6222.

Viittomakielellä tulkattu kevennetty vesivoimistelu (Impivaara)
- torstaisin klo 10.00, Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4).

Kevennetty 30 min kestävä jumppa matalassa +30 asteisessa vedessä on suunnattu eritysesti aloittelijoille. Osallistumismaksu 3,20 €/ kerta tai 27 € /10 kertaa + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus tai kertamaksu). Syyskausi aloitetaan uimahallin remontin valmistuttua. Ilmoittautuminen: impivaaranuimahalli.fi/ohjaustoiminta/vesijumpat.

Vinkit aloittelijalle Soveltavalla kuntosaliharjoittelun ABC-kurssilla (Impivaara)
Ilmoittautuminen ja lisätiedot joko turku.fi/kuntosaliabc tai p. 050 594 7207.
- Keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 Impivaaran uimahalli (Uimahallinpolku 4) 4.11.–9.12.2026.

Kurssilla kokoonnutaan kuusi kertaa ja tutustutaan kuntosaliharjoitteluun, -laitteisiin ja oikeaan suoritustekniikkaan. Laaditaan oma harjoitteluohjelma ja pohditaan missä omatoimista harjoittelua voi jatkaa. Yleisavustaja paikalla. Kurssimaksu 20 € + sisäänpääsymaksu (seniori-, kausi- tai sarjalataus, kertamaksu). Huom! Senioirannekelaisille suositellaan myös soveltavia 65+ starttikursseja.

Soveltava kuntosalivuoro (Impivaara)
Ilmoittautumiset ja lisätiedot: p. 050 594 7207.
- Maanantaisin marraskuusta alkaen klo 15.15–16.00,
  Impivaaran uimahallin tilauskuntosali Männistö (Uimahallinpolku 4).

Vuorolle ovat tervetulleita henkilöt, joilla on liikkumis- tai toimintakyvyn rajoitteita, ja jotka kuntosalin ABC-kurssin tai 65+ starttikurssin jälkeen kaipaavat ohjaajan tukea ja avustusta harjoittelun toteuttamiseksi. Ohjaaja ja yleisavustaja ovat vuoron aikana käytettävissä. Avun ollessa suuri, suositellaan henkilökohtaisen avustajan apua. Osallistumismaksu: 3,20 €/kerta + sisäänpääsymaksu (Senioriranneke, kausi- tai sarjalataus, kertamaksu).

Kulttuurin superviikon avoimet tilaisuudet Varhan ikääntyneiden palveluissa

Ke 4.11.2026 klo 13.00–14.30 **Suurbingo**
Runosmäen vanhuskeskus, Varusmestarintie 14, 20360 Turku

Tule mukaan viettämään mukavaa bingohetkeä! Bingoa pelataan yhdessä pelaamisen ilosta ja yhteisen ajan viettämiseksi. Tapahtumassa ei jaeta palkintoja.

Järjestäjä: Varhan ikääntyneiden palvelut yhteistyössä
Turun AMK:n sosionomiopiskelijoiden kanssa.
Lisätietoja: nina.ailio@varha.fi.

To 5.11.2026 klo 14.00–15.00 **FloweRescue – hävikkikukkatyöpaja**
Runosmäen vanhuskeskus, Varusmestarintie 14, 20360 Turku

Anna hävikkikukille uusi elämä ja tule luomaan kauniita kukka-asetelmia hyvässä seurassa. Työpaja sopii kaikille kukista ja yhdessä tekemisestä kiinnostuneille. Kukkatyöpajan vetäjänä Kukkia kaikille -hankepäällikkö Johanna Uuttu-Kaukonen. Max osallistujamäärä 20 henkilöä. Ennakkoilmoittautumiset 30.10.2026 mennessä osoitteella nina.ailio@varha.fi.

Järjestäjä: Varhan ikääntyneiden palvelut.
Lisätietoja: nina.ailio@varha.fi.

Liikkuva terveyspiste

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.

Tiistait 27.10. ja 24.11.2026 klo 10.30–13.00 Riimi, Piiparinpolku 19/Stoltinkatu 9.
Kysy jatkosta joulukuussa!

Maarian seurakunta

MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Runosmäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu 9.
Sisäänkäynti Friskinpolulta ovesta E2.
Föli 8 ja 10A
Tilaisuuksiin on vapaa pääsy.
Lisätietoa maarianseurakunta.fi.

Kirkkosalissa

- **Messu** sunnuntaisin klo 15.00–16.00, kirkkokahvit. 1.11.2026 Selkomessu.
- **Kaikille avoin yhteislaulutilaisuus** ma 12.10. ja 9.11.2026 sekä 11.1.2027 klo 13.00–14.00 kanttorin vetämänä. Lopuksi kahvitellaan.
- **Lounasmusiikkia** ti 27.10. ja 1.12.2026. klo 12.00–13.00. Turun konservatorio.
- **Joulua odottaessa, CCI poikakuoron konsertti** ma 30.11.2026 klo 18.00–19.00.
- **Konservatorion kitaraorkesterien joulukonsertti** la 12.12.2026 klo 18.00–19.30.
- **Kauneimmat Joululaulut** messu su 13.12.2026 klo 15.00–16.00. Messun jälkeen joulupuuro.
- **Eläkeläisten Kauneimmat Joululaulut** ma 14.12. ja 18.12.2026 klo 13.00–14.30.

Isossa srk-salissa
Ystäväntupa 30.11.2026 saakka maanantaisin klo 13.00–14.30. Keväällä jatkamme 18.1.2027. Tuoli- /aivojumppaa, monipuolista ohjelmaa, hartaus ja kahvi.
Lisätietoa diakonian neuvonnasta ti klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

Mustalampi, Piiparinpolun varrella.
Jouluinen metsäkirkko ke 2.12. klo 18.00–19.00. Kahvi.

Liiku lähellä -ryhmät

Liiku lähellä

KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Nyt, ikuisesti, Turku.

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Raunistula / Pohjola: Ti klo 11.30–12.15,
Auralan kansalaisopisto, liikuntasali, Satakunnantie 10,
käynti Louhenpolun kautta.

Runosmäki: Ti klo 15.00–15.45,
Runosmäen vanhuskeskus, juhlasali, Varusmestarintie 14.

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Yhteislaulut
Riimin olohuone, Piiparinpolku 19, ovi D3

Tule laulamaan yhdessä tuttuja suosikkilauluja! Laulattajana Ilmari Pirttilä.
ti 17.11.2026 klo 17.30. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kino
Runosmäen kirjasto, Riimin iso seurakuntasali, Piiparinpolku 19

Tule mukaan katsomaan valikoituja laatuelokuvia porukalla! Ennen elokuvien alkua kuullaan Filmiverkko ry:n pieni alustus kustakin elokuvasta. Saat tiedon kirjastossa esitettävistä elokuvista Runosmäen kirjastoista tai tilaamalla tiedotteen osoitteesta kulttuuri@turku.fi.

Tiistaisin 13.10., 10.11. ja 15.12.2026 klo 12.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Runosmäen Äijäkerho

Äijäkerho kokoontuu torstaisin klo12.30–14.00
Runosmäen Riimissä (Piiparinpolku 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. Vuoden viimeinen kokoontuminen on 17.12.2026 ja aloitamme tauon jälkeen kokoontumiset 21.1.2027.

Tiedustelut: Jenni Majasuo, p. 040 940 1251.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Maaria / Jäkärlä: Ke klo 10.00–12.00.
Yhteistä ulkoilua ja lenkkikahvit.
Kokoontuminen Maarian Kylätalolla, Arkeologinkatu 4.

Maaria / Jäkärlä: To klo 10.30–11.30.
Lempeä aamunavaus, kehonhuoltoa ja rentoutusta aloittelijoille.
Kokoontuminen Maarian Kylätalolla, Arkeologinkatu 4.

Paattinen: Ma (alkaen 14.9.2026), joka toinen viikko tuolijumppa klo 10.00–11.00.
Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2.

Paattinen: Ti klo 10.00–11.00.
Kevyttä jumppaa ja mukavaa yhdessäoloa.
Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2.

Paattinen: Ti klo 11.00–13.00.
Boccian peluuta ja mukavaa yhdessäoloa.
Paattisten yhteiskäyttötila, Seuravuorenkatu 2.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

Ohjatut kuntosalivuorot senioirannekelaisille!
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Ohjattu kuntosalivuoro on ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Syyskausi ajalla 14.9.–11.12.2026 (12.–16.10.). Osallistuminen voimassa olevalla Senioirannekkeella.

Ohjatut kuntosalivuorot Maaria-Paattinen alueella:

- Paattisten kuntosalilla (Seuravuorenkatu 2) keskiviikkoisin klo 10–11.30.
  Kuntosali on myös muille käyttäjille avoinna ko. vuorojen aikana.
  Tiedäthän, että Paattisten kuntosali on Senioirannekkeella käytettävissä myös omatoimiharjoitteluun päivittäin klo 06–22 välillä.
- Jäkärlän kuntosalilla (Arkeologiankatu 9) tiistaisin klo 14–15.00 ja torstaisin klo 11.00–12.00.

Maarian seurakunta

MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

MAARIAN KIRKKO
Maunu Tavastin katu 2

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Lisätietoa: maarianseurakunta.fi.

- **Messu** sunnuntaisin klo 10.00–11.00, kirkkokahvit.
- **Rohkaisun ja lohdutuksen ilta** la 10.10.2026 klo 17.00–18.00, **NotBadBand-yhtyeen konsertti**.
- **Niilo Rauhalan runoja ja musiikkia** la 17.10.2026 klo 15.00–17.00, kahvi.
- **Katedraalikoulun aarteita, Key ensemblen konsertti** su 18.10.2026 klo 15.00–17.00.
- **Muistatko vielä sen virren?** to 22.10.2026 klo 18.00–20.00, kutsuvieraiden lempivirsiä. Kahvit.
- **Varjoista valoon – surun ja toivon runoja** la 31.10.2026 klo 14.00–15.00, Milla Ruskeepään runoja, Harri Ruskeepää laulaa.
- **Kaipauksen lauluja maan ääristä ja ikävöivästä sydämestä** ke 4.11.2026 klo 18.00–20.00, Veljekset Löytty.
- **Kirjallisuusilta** la 7.11.2026 klo 15.00–16.30, Tytti Issakainen kertoo tekemiensä virsien ja laulujen sanoituksista, **Ilonpisarat-lauluyhtye**.
- **Viikkomessu** ke 2.12.2026 klo 8.30–9.00.
- **Spivotsa Mrija -kuoron joulukonsertti** pe 4.12.2026 klo 19.00–20.15, Kolehti Ukrainaan.
- **Viveren joulukonsertti** ke 9.12.2026 klo 18.00–19.15.
- **Auraliakuoron joulukonsertti** la 12.12.2026 klo 18.00–19.30.
- **Kauneimmat Joululaulut** su 13.12. ja 20.12.2026 klo 18.00–19.00
- **Halikoiran kävelytreffien joulukonsertti** to 17.12.2026 klo 12.00–13.00, Duo Maarit ja Timo.
- **Romanien joulukonsertti** la 19.12.2026 klo 16.00–17.30.
- **Joulua odottaessa, CCI poikakuoron konsertti** ke 23.12.2026 klo 18.00–20.00.

Maarian VANHA pappila
Sorolaisenkatu 4

- **Villasukkapiiri** ti 27.10. ja 24.11.2026 klo 13.00–15.00. Piirissä voi kutoa omista langoista itselleen tai lahjoituslangoista hyväntekeväisyyteen.

Koroisten risti
Catilluksentie 2

- **Jouluhartaus** ke 16.12.2026 klo 18.00–19.00.

Lisätietoa piireistä diakonian neuvonnasta ti klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

Yli-Maarian seurakuntatalo
Mittumaarintie 73

- **Tuolijumppa** 26.11.2026 saakka torstaisin klo 11.30–12.30. Jumpan maksu 2 €.
- **Moision tupa** to 1.10., 12.11. ja 3.12.2026 klo 13.00–14.30, yhdessäoloa, ohjelmaa ja kahvittelua. Keväällä jatkamme 7.1.2027.
- **Turun Karjalakuoro** la 24.10.2026 klo 16.00–18.30, pullakahvit Yhteisvastuun hyväksi.
- **Kauneimmat Joululaulut** ke 16.12.2026 klo 18.00–19.00.

Kotimäen seurakuntatalo
Arkeologinkatu 1

- **Muistijumppa** 7.12.2026 saakka maanantaisin klo 12.00–14.00 parillisilla viikoilla. Keväällä jatkamme 11.1.2027.
- **Aikuisten askartelukerho** 15.12.2026 saakka tiistaisin klo 12.00–15.00 parittomilla viikoilla. Keväällä jatkamme 19.1.2027.
- **Hengellisiä lauluja ja virsiä, yhteislaulutilaisuus** ma 19.10.2026 klo 12.00–13.00.
- **Kauneimmat Joululaulut** ma 14.12.2026 klo 12.00–13.00.

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Kuralan kylämäen kädentaitotyöpajat
Yli-Maarian kirjasto, Kukkamaariankatu 44

Kuralan Kylämäki tuo suosittujen Taitotiistaiden sisältöjä kotikulmille. Tule mukaan kokemaan käsillä tekemisen iloa perinteitä kunnioittaen ja niistä uutta luoden! Työpajassa voit tarttua itsellesi sopivan tasoiseen käsityöhön, aiempaa osaamista ei tarvita.

Torstaisin 1.10. ja 12.11.2026 klo 15.00–17.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kino
Maarian Kylätalo, Arkeologinkatu 4

Tule katsomaan valikoituja laatuelokuvia porukalla! Ennen elokuvien alkua kuullaan Filmiverkko ry:n pieni alustus kustakin elokuvasta. Saat tiedon Maarian Kylätalossa esitettävistä elokuvista Kylätalon viikkokalenterista: pohjoisturku.fi.

Torstaisin 15.10. ja 12.11.2026 klo 13.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Paattisten seurakunta

PAATTISTEN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Seurakuntatalo
Paattistentie 857, 21330 Paattinen

Seniorijumppa ke klo 10.00–11.00,
alkaen 30.9., joka toinen viikko 25.11.2026 saakka. Kahvitarjoilu.
Senioreiden olohuone ke klo 10.00–11.30.
Alkaen 7.10., joka toinen viikko 2.12.2026 saakka. Kahvimaksu 2 €.
Senioreiden joulujuhla 9.12.2026 ke klo 13.00.

Yhteyshenkilö Tanja Jylhävuori, p. 040 341 7370.
Tanja.jylhavuori@evl.fi.

Kyläkaffeja, yhteiskävelyjä ja muita tapahtumia

Alueolohuone

Maarian Kylätalo

Maarian kyläyhdistys ry

FINGERROOSIN SÄÄTIÖ

Maarian Kylätalo, Arkeologinkatu 4, Turku
pohjoisturku.fi
Lisätietoa ohjelmasta: Kristiina Joenpolvi, p. 044 772 8921,
kristiina.joenpolvi@fingerroos.net.

Tule Kyläkaffeille maanantaisin klo 13.00–15.00 tapaamaan muita, nauttimaan kahvista sekä laulamaan ja visailemaan.

Keskiviikkoisin klo 10.00–12.00 **yhteiskävely ja lenkkikahvit** ja klo 13.00–15.00 **kässäkerho**.

Muut ajankohtaiset tapahtumat löydät verkkosivuilta.
Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta.

SPR Maaria-Paattisten osasto

Punainen Risti
Maaria-Paattinen

Jäkärlän puistokatu 18, 20460 Turku
p. 040 754 3990 (aukioloaikoina)
merja.nurmio@osasto.punainenristi.fi

Myötätuulessa Hyvinvointikahvila ja kirpputori avoinna
to klo 10.00–13.00, sekä ti 1.9. alkaen kuukauden ensimmäinen tiistai klo 15.00–18.00.
Poikkea meil. Tul kaffel ystävien seuraan!

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

Ohjatut kuntosalivuorot senioirannekelaisille!
Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi, joissa vertaisohjaaja tai liikunnanohjaaja paikalla joka viikko. Vuoroja ei ole arkipyhinä. Osallistuminen voimassa olevalla senioirannekkeella.

- **Seniorivuoro Aunelan palloiluhallin kuntosalilla** (Opintie 1) maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin klo 9.30–11.30, 3.8.2026 alkaen.
  Ilmoittaudu mukaan: p. 0400 915 100 (Vertaisohjaaja).
- **Ohjattu kuntosalivuoro Pansion kuntosalilla** (Pernontie 16) torstaisin klo 10.15–11.45 ajalla 17.9.–10.12.2026 (ei 15.10.)
  Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Senioirannekelaiset pääsevät harjoitteleman lisäksi omatoimisesti kuntosalille asiakaspalvelun ollessa auki.

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu 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) Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026.
  Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Sippe-hyvinvointikutsut

To 15.10.2026 klo 11.00–12.00, Pansion kirjasto

Pidätkö kirjoista, tarinoista ja lukemisen herättämistä ajatuksista?
Tule mukaan senioreille tarkoitetuille maksuttomille Sippe-kutsuille keskustelemaan kirjallisuudesta mukavassa seurassa. Koulutettu vapaaehtoinen virittelee keskustelua tunnin ajan pienessä ryhmässä. Riittää, että olet kiinnostunut jakamaan kokemuksiasi lukemisesta. Lehtien lukeminenkin on lukemista!

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Karaokeklubi Jyrkkälän asukastuvalla
Jyrkkälän asukastupa, Jyrkkälänkatu 2

Tule mukaan laulamaan! Voit laulaa KaraokeKlubin monipuolista suosikkiohjelmistoa joko perinteiseen karaoketyyliin, omalta paikaltasi muiden mukana tai osallistua yhteislauluun. Tanssiminenkin on sallittu!

Ke 14.10., ke 11.11. ja ti 15.12.2026 klo 13.00–15.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kulttuuri: Kuralan kylämäen kädentaitotyöpajat
Pansion kirjasto, Pernontie 29

Kuralan Kylämäki tuo suosittujen Taitotiistaiden sisältöjä kotikulmille. Tule mukaan kokemaan käsillä tekemisen iloa perinteitä kunnioittaen ja niistä uutta luoden! Työpajassa voit tarttua itsellesi sopivan tasoiseen käsityöhön, aiempaa osaamista ei tarvita.

Torstaisin 1.10. ja 12.11. klo 12–14. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kotikulman kulttuuri: Yhteislaulut
Toimintakeskus Panskis, Hyrköistentie 26

Tule laulamaan yhdessä tuttuja suosikkilauluja! Laulattajana Tuire Mellanen.

Perjantaisin 23.10., 20.11. ja 11.12.2026 klo 13.00–14.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Pansio: Ma klo 9.45–10.30,
Toimintakeskus Panskis Hövelin palvelukeskuksessa, Hyrköistentie 26.
Härkämäki: Ti klo 14.00–14.45, As. Oy Pirttikarin kerhohuone, Viskarinpolku 7.
Jyrkkälä: Ti klo 15.15–16.00, VXY-talojen saunatila, Jyrkkälänkatu 2.

Turun museokeskus

Kuralan Kylämäki
Museorakennukset ovat avoinna tapahtumien aikana.
Työpajoja ja kursseja järjestetään Vanhassa Kanalassa ympäri vuoden.
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**, Vanhassa Kanalassa tiistaisin klo 13.00–17.30.
- **Syyslomapäivät**, 14.–15.10. klo 11.00–16.00.
- **Isoäidinaikainen joulu**, joulukuussa.

Jumppalassa jumpataan monipuolisesti!

Turun Urheiluliitto / Voimistelujaosto, Jumppala
Emmauksenkuja 2, Turku
Voli.fi/seniorit, p. 040 164 7244 mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi

Senioritunnit
- Ma klo 10.00–10.45 ja to 9.30–10.15, **Kuntopiiri**
  Lihaskuntoa koko keholle erilaisia salin välineitä käyttäen pisteitä kiertäen.
- To klo 10.30–11.15, **Perusjumppa**
  Koko keholle jumppaa keppiä käyttäen, ilman musiikkia.

Senioreille sopivat tunnit reippaan musiikin mukaan tehden
- Ma klo 11.00–11.45 ja ke klo 10.00–10.45, **Kuntojumppa + kehonhuolto**
  Monipuolinen tunti koko keholle kauden aikana eri välineitä käyttäen.
- To klo 17.00–17.45, **Tanssitaan!**
  Reipas tanssitunti eri tanssityylein ilman hyppyjä ja pyörähdyksiä.

Hinta: 70 € / syyskausi 13.12.2026 asti.
Kertamaksu: Aamutunnit 7 €, Tanssitaan! 10 €.
Tunneille ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

Turun muistikahvila
Kerran kuukaudessa maanantaisin 7.9., 12.10., 9.11., 14.12.2026 klo 16.00–17.30.
Yhteystiedot: p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi

Muistikahvila on kaikille muistista ja muistin toiminnasta kiinnostuneille avoin ja maksuton tapahtumapaikka. Syksyn ohjelmassa on mm. hyvän mielen aivojumppaa, tietoisku kodin turvallisuudesta ja musiikkia. Tapaamiset Hannunniitun seurakuntatalon kahviossa, Virmuntie 2, 20540 Turku.

Nummen ryhmä

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. Ryhmä kokoontuu 16.12. saakka. Jatkamme jälleen tammikuussa 20.1.2027. Tiedustelut: Marjo Niittula, p. 044 756 8053.

Turun Naisvoimistelijat ry

Toiminnan koordinaattori Maija Tähtinen,
p. 050 378 9929, koordinaattori@tnv.fi

To 8.10.–3.12.2026 ja 14.–28.1.2027 klo 13.00–13.45
Tuolijumppa, Hannunniitun srk -talo, ohjaajana Svetlana Johansson.

Tuolijumppa ylläpitää lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Osioita tehdään istuen sekä seisten tuolista tukea ottaen. Mahdollisuus on aina myös tehdä koko tunti istuen.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

Seniorirannekkeella yksityisille kuntosaleille!
Lisätietoa: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Yksityiset kuntosalit ovat käytössä seniorirannekelaisille ajalla 14.9.–27.11.2026. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikunta-tunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua. Osallistuminen voimassa olevalla seniorirannekkeella.

- Mentor Kurala (Kuralankatu 2) maanantaisin **kuntosalivuoro** klo 11.00–13.00 ja keskiviikkoisin pilates klo 11.00–12.00.

Liiku lähellä -ryhmät

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Halinen: Pe klo 13.00–13.45, Jumppala, Emmauksenkuja 2.
Hannunniittu: To klo 15.00–15.45, Hannunniitun koulu, Virmuntie 3.
Itäharju / Jaani: Ke klo 10.30–11.15, Jaanin seurakuntakoti, Karjakuja 75.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

KuntoVoitas-ryhmäliikuntaa senioirannekelaisille!
Tarkat ajankohdat ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

KuntoVoiTas-ryhmäliikuntatunnit sisältävät voima-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoituksia. Tunnit sopivat eri kuntoisille, sillä ohjaaja antaa vaihtoehtoja harjoitteisiin. Soveltavat ryhmät on suunnattu erityisesti aloittelijoille ja toiminta-kyvyltään heikentyneille – myös apuvälineitä käyttäville. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua. Muista ottaa senioirannekkeen voimassaolokortti mukaan. Syyskausi ajalla 14.9.–11.12.2026 (ei 12.–16.10.).

Länsikeskuksen alueella KuntoVoiTas-ryhmiä tarjolla:
- Suikkilan koulun liikuntasalissa (Talinkorventie 16).

Senioirannekkeella yksityisille kuntosaleille!
Yksityiset kuntosalit ovat käytössä senioirannekelaisille ajalla 14.9.–27.11.2026. Lähde tutustumaan yksityisten kuntokeskusten kuntosalivuoroille ja ryhmäliikunta-tunneille. Paikalla on ohjaaja, joka opastaa harjoittelussa. Vuoroille ei tarvitse ilmoittautua.

- Elixia Länsikeskus (Viilarinkatu 4) tiistaisin kuntosalivuoro klo 11.00–13.00 ja Gentle Vinyasa Yoga keskiviikkoisin klo 9.45–10.45.
- Movet Länsikeskus (Satakunnantie 105) keskiviikkoisin kuntosalivuoro klo 10.00–12.00.

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.
Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu 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, Länsikeskus (Satakunnantie 105).

Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026 ja vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät helmikuun alussa. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Kulttuurin superviikon avoimet tilaisuudet Varhan ikääntyneiden palveluissa

Ti 3.11.2026 klo 13.00–14.00 **Lauluesitys – Laulukuoro Köörin Pojat esiintyy.**
Liinahaan vanhainkoti, Liinahaankatu 17, 20320 Turku.
Tervetuloa nauttimaan iloisesta musiikkihetkestä ja yhteislaulun tunnelmasta Laulukuoro Köörin Poikien seurassa.

Järjestäjä: Varhan ikääntyneiden palvelut
Lisätietoja: nina.ailio@varha.fi

Nättinummen ryhmä

Nättinummen ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.00–15.30, Ekmaninkatu 4, Cafe Muonamantan 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. Ryhmä kokoontuu 16.12. saakka. Jatkamme jälleen tammikuussa 20.1.2027.
Tiedustelut: Marjo Niittula, p. 044 756 8053.

Turun kaupungin Kulttuurin edistämisen yksikkö

Kotikulman kulttuuri: Yhteislaulut
Auralan olohuone, Louhenpolku 3 (käyntiosoite)

Tule laulamaan yhdessä tuttuja suosikkilauluja!
Laulattajana Ilmari Pirttilä.

Ti 13.10. ja ma 14.12.2026 klo 13.00. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Auralan Setlementti – kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

Auralan Setlementti

Alueolohuone

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

MAKSUTONTA TOIMINTAA SENIOREILLE:

Auralan Parlamentti
Maanantaisin klo 13.00–14.30, Aurora-sali.
Vapaamuotoista keskustelua ajankohtaisista uutisaiheista. Ryhmä on vertaistoimintaa ja päättää itse valituista teemoista. Keskustelun lomassa nautitaan kahvista.

Naapurustokahvit
Tiistaisin klo 10.00–12.30, Auralan olohuone.
Joka tiistai tapaamme Auralan olohuoneessa päärakennuksen aulatiloissa 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.

Liiku lähellä -ryhmä (1.9.–27.10.2026)
Tiistaisin klo 11.30–12.15, Auralan päärakennuksen juhlasali.
Liiku lähellä -ryhmän toiminta on kevyttä liikuntaa, avointa ja maksutonta. Toimintaa järjestää Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Turun kaupunki ja alueen urheiluseurat.

Musaklubi
Torstaisin klo 9.30–11.00, Aurora-sali.
Senioreille suunnattu vapaamuotoinen ryhmä, jonka keskeisenä teemana on musiikki kaikissa muodoissaan. Ei tarvitse osata laulaa tai soittaa, mutta jos jollain tavalla tykkäät musiikista ja kaipaat seuraa, tervetuloa mukaan!

Digiapu
Torstaisin klo 13.00–15.00, Auralan olohuone.
Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa. Ota oma laite mukaan ja tule kysymään neuvoa!

Auralan SenioriSinkut 60+
Perjantaisin klo 13.00–15.00, Aurora-sali.
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.

Lisätietoa senioreille suunnatusta maksuttomasta toiminnasta: aurala.fi/seniorit.
Lisäksi Auralan kansalaisopistossa järjestetään paljon erilaisia maksullisia kursseja, joista osa on suunnattu nimenomaan senioreille.
Kurssit löytyvät netistä: opistopalvelut.fi/aurala.

Tanssin iloa kaikille!

TANSSISEURA SEKAHAKU

Tanssiseura Sekahaku, 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 ennakkoon.

TANSSIKURSSIT LÄNSIKESKUS, Taoskuja 1, Turku

Maanantaisin (5.10.–7.12.2026) klo 16.15–17.45, PERUSTEET

5.10. Hidas Valssi 2
12.10. Fusku 1
19.10. Fusku 2
26.10. Rumba Bolero 1
2.11. Rumba Bolero
9.11. Salsa 1
16.11. Salsa 2
23.11. Foksi 1
30.11. Foksi 2
7.12. Kävelyhumppa

Keskiviikkoisin (7.10.–9.12.2026) klo 16.15–17.45, KESKITASO

7.10. Tango 2
14.10. Hidas Valssi 1
21.10. Hidas Valssi 2
28.10. Fusku 1
4.11. Fusku 2
11.11. Rumba Bolero 1
18.11. Rumba Bolero 2
25.11. Bachata 1
2.12. Bachata 2
9.12. Kävelyhumppa

HINNAT Jäsen: 11 €/kerta, ei-jäsen: 15 €/kerta. Jäsenmaksu: 40 €/vuosi.
Maksu käteisellä tai pankkikortilla.

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

Liiku lähellä -ryhmät

Liiku lähellä

KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Nyt, ikuisesti, Turku.

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaikenkuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Hepokulta: Ma klo klo 12.30–13.15, Hepokullan Lämpö Oy:n tilat, Jahtilähteenkatu 6.
Kauppakeskus Länsi1: Ma klo 11.15–11.45, Kauppakeskus Länsi1:n ala-aula.
Suikkila: Ma klo 10.00–10.45, Suikkilan koulun liikuntasali, Talinkorventie 16.

Maarian seurakunta

MAARIAN SEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy.
Lisätietoa: maarianseurakunta.fi
ja diakonian neuvonnasta ti klo 9.00–11.00, p. 040 341 7451.

Hepokullan seurakuntatalo, Varkkavuorenkatu 23

- **Messu** su 18.10.2026 klo 13.00–14.00.
- **Lautapeli-iltapäivä** 2.11.2026 saakka keskiviikkoisin klo 13.30–15.00 parittomilla viikoilla (9–99 v).
- **Sukkaset** 30.11.2026 saakka maanantaisin klo 13.00–14.30 parittomilla viikoilla. Keväällä jatkamme 18.1.2027. Neulomme yhdessä sukkia kastelahjoiksi sekä diakoniatyön jaettaviksi, juodaan myös kahvit! Langat seurakunnasta.
- **Tuolijumppa** 1.12.2026 saakka tiistaisin klo 12.30–13.15 (ei 6.10.). Keväällä jatkamme 12.1.2027. Jumpan maksu 2 €. Parittomilla viikoilla mehutarjoilu, parillisilla viikoilla kahvit ja hartaus, jolloin ohjelma päättyy n. klo 14.00.
- **Raamattupiiri** 16.12.2026 saakka keskiviikkoisin klo 17 parittomilla viikoilla. Keväällä jatkamme 20.1.2027.
- **Lähetyspiiri** 10.12.2026 saakka torstaisin klo 13.00–14.30 parillisilla viikoilla.
- **Kanttorin laulajaiset** to 8.10. ja 5.11.2026 sekä 4.2.2027 klo 13.00–14.00. Kanttori Tero Niemi laulattaa. Kahvitarjoilu.
- **Omaishoitajaryhmä** 26.10. ja 23.11.2026 klo 13.00–15.00. Omaishoitokeskuksen järjestämä ryhmä omaistaan hoitaville. Yhteyshenkilö Jaana Tiihonen p. 040 561 4009.
- **1. adventin puurojuhla** su 29.11. klo 10.00–14.00. Ohjelmaa ja Partiolaisten myyjäiset.
- **Kauneimmat Joululaulut** to 3.12.2026 klo 13.00–15.00 ja to 10.12.2026 klo 18.00–20.00.
- **Viikkomessu** 17.12.2026 klo 17.00–18.00.

Suikkilan seurakuntakoti

MIKAELINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Konstanzankatu 1

Seniorikahvit parillisten viikkojen maanantaina klo 13.00–14.30.
Seniori-ikäisille suunnattu kahvihetki, jossa kahvitellaan hyvässä hengessä ja hyvässä seurassa. Laulamme yhdessä ikivihreitä lauluja ja virsiä, kisaillaan ja tutustutaan toisiimme. Loppuhartaus. Kahvipaussin emäntänä nuorisotyönohjaaja Sirpa Hiltunen, p. 040 341 7392.

Cafe Mikael, Hyrköistentie 26
Iloiset iltapäiväkahvit keskiviikkoisin klo 13.00–15.00.
Kaikille suunnattu kahvihetki, jossa kahvitellaan Café Mikaelin leipomusten kera hyvässä seurassa. Alkuhartaus, vaihtuvia teemoja, yhteislaulua, askartelua. Tavoitteena hyvä mieli ja yhdessäolo. Vetäjänä diakoni Marion Routti, p. 040 341 7395.

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

VoiTas-tehoryhmät – turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas, p. 044 082 0253.

Yli 75-vuotiaille tarkoitetuissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. VoiTas-tehoryhmät ovat maksuttomia. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, ammattilaisen ohjauksessa. Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja, olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä ja haluat lisätä liikuntaa arkeesi.

Hirvensalo-Kakskerta alueella ryhmiä tarjolla:
- Hirvensalo, Suvituuli, Suvilinnantie 2.

Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026. Ilmoittautuminen netissä tai puhelimitse.

Ohjattuja kuntosalivuoroja senioirannekelaisille!
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Seniorivuoro Suvituulen kuntosalilla (Suvilinnantie 2) maanantaisin ja torstaisin 12.00–13.00 sekä 13.00–14.00 ajalla 14.9.–11.12.2026 (ei 12.10.–16.10.). Ikääntyneille tarkoitettu kuntosalivuoro omatoimiharjoittelun tueksi. Vuorolla liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käyttöön, oikeaoppiseen harjoitteluun ja auttaa soveltamaan harjoittelua. Osallistuminen voimassa olevalla Senioirannekkeella.

Liiku lähellä -ryhmä

Toiminta on maksutonta,
eikä ilmoittautumista tarvita.
Tule tapaamaan alueen muita senioreita.
Monipuolista liikkumista kaiken kuntoisille.
Apuväline ei ole este. Kutsu mukaan naapurisikin!
Lisätiedot kaikista Liiku lähellä -ryhmistä: turku.fi/liikulahella.

Hirvensalo: Ti klo 10.00–11.00, Suvituuli, Suvilinnantie 2.

Martinseurakunnan seniorien toiminta

MARTINSEURAKUNTA
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Hirvensalon seurakuntakeskus
Honkaistentie 85

Lautapeli-ilta kaikenikäisille, maanantaisin klo 17.00 (ei 12.10.).
Kaikille avoin kaikenikäisten rento peli-ilta. Tule pelaamaan lautapelejä turvallisessa ja iloisessa ilmapiirissä. Ohjausta ja tukea tarjolla sekä pientä iltapalaa. Illat järjestää Martinseurakunnan nuoriso- ja diakoniatyö ja Hirvensalon SPR. Mukana myös vammaistyön diakoni. Tila on esteetön ja helposti saavutettava. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Naururypyt, parittomien viikkojen maanantaisin klo 13.00–14.30.
Kokoonnumme 24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.2026
Hyvänmielen paikka päiväkahviseuraa tai tekemistä kaipaavalle. Tapaamme kahvittelun, mukavien kohtaamisten ja pikkupuuhastelun merkeissä joka toinen viikko. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Iloa yhdessä laulamisesta, tiistaisin klo 10.00–11.30.
Yhteislaulua aamukahvin äärellä! Kokoonnumme 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11. ja 24.11.2026 Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Keppijumppa, tiistaisin klo 16.30.–17.30.
Kevyttä keppijumppaa, tauolla hartaus ja lopuksi tasapainoharjoittelua. Kepin saa seurakunnasta, mutta jumppamatto ja oma juomapullo hyödylliset. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Naisten ilta, tiistaisin klo 18.00–20.00.
Voimavaroja elämään taideterapeuttisin keinoin.
Kokoonnumme 29.9., 6.10., 10.11. ja 24.11.2026 Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

K-65 kerho senioreille, torstaisin klo 13.00–14.30.
Kahvitarjoilu ja seuraa Seurakuntakeskuksella. Kahvittelun lomassa vaihtuva vierailija alustaa itselleen tutusta aiheesta tai pitää hartauden. Tule mukaan mukavaan joukkoomme. Tervetuloa ilmoittautumatta. Maksuton.

Diakonian digi- ja ohjauspiste, torstaisin klo 13.00–14.30. Tarvitsetko helppiä? Diakonissa auttaa maksutta ja ilman ajanvarausta! Ratkotaan yhdessä pieniä kännykkäpulmia tai tietokoneasioita. Verenpaineen mittaus ja terveysneuvonta. Lomakkeiden täyttämistä tai viranomaisasioitten läpikäymistä. Ohjaus, opastus ja neuvonta eteenpäin, jos asiat eivät käynnillä ratkea! Meillä sinun on mahdollista käyttää tietokonetta ja tulostaa.

Martinseurakunnan seniori- ja omaishoitotyöstä vastaavan diakoni Teija Lehtisen tavoitat parhaiten tiistaisin klo 9.00–11.00, puhelinnumerosta 040 341 7415 tai martti.diakonia@evl.fi.

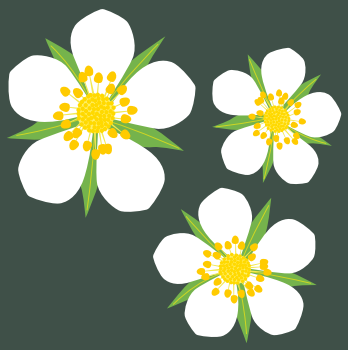
Kakskerran Kotiseutuyhdistyksen Museotorppa

Salmenrannantie 4, 20960 Turku
Kaija Väisänen, p. 0400 525234
Pirjo Laakso-Salmi, p. 0400 707 199

Perinteiset Joulumyyjäiset
Sunnuntaina 13.12.2026 klo 12.00–15.00, Museotorppa.
Buffetissa joulupuuro, glögi ja joulutorttu.
Yhdistyksemme pöydässä Mari-tuotteita, leivonnaisia ym.
Mukana saarten eri yhdistykset ja jäsenistö omilla pöydillä.
Lapsille myytävänä Joulupusseja.
Tervetuloa tekemään ostoksia ja tutustumaan jouluiseen Museotorppaamme.

Tämän vuoden yksi suurimmista hankkeistamme on vanhan, historiallisen aitan siirto. Aitta on nyt Museotorpan pihamaalla. Rakentaminen jatkuu ja aitan on tarkoitus valmistua ensi keväänä. Yhdistyksemme tarkoitus on vaalia vanhoja kulttuuriperinteitä. Tervetuloa katsomaan ja tutustumaan aittaan. Pihapiirimme on avoin katselmukseen.

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: 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.

Kansalaisen IT-tuki

DataCity, 1. kerros, Wisio,
Lemminkäisenkatu 14–18 A, 20520 Turku
p. 050 598 5313

Avoinna ma–ke klo 9.00–15.00.
Muutoksista ilmoitetaan puhelinvastaajan automaattivastauksella sekä Kansalainen IT-tuki -facebook-sivustolla.

Voit saapua paikalle ilman ajanvarausta.
Sähköposti: tuki@kitt-turku.odoo.com
Verkkosivut: kitt.turkuamk.fi

Kansalaisen IT–tuki on Turun Ammatti-instituutin 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 käyttöönotossa, sekä yleisimpien sovellusten käytössä kuten Teams, Zoom ja Gmail.

TSL Turun pitämä Apupiste

Varissuon kirjastossa auttaa digiasioissa keskiviikkoisin klo 10.00–14.00.

Apupisteessä saa ajanvarauksella max puolituntia maksutonta digineuvontaa.
Aika varataan osoitteesta apupiste.tslturku@gmail.com tai p. 040 363 4115.
Apupisteen syyskausi Varissuon kirjastossa alkaa 19.8.2026.

Verkosta virtaa -opastukset

Lisätietoja:
Markku Hukkanen, p. 040 527 4482, markku.hukkanen4@gmail.com
Yrjö Laiho, p. 040 585 1183, yrjo.laiho@gmail.com
sekä laajemmin osoitteessa verkostavirtaa.fi.

Verkosta virtaa -toiminta on EKL:n ja sen paikallisyhdistysten organisoimaa ja STEA:n rahoittamaa toimintaa, jonka tarkoituksena on antaa digiopastusta ikäihmisille koulutettujen vapaaehtoisten digiopastajien voimin. Järjestämme opastusta taas syksyllä 2026 ja paikalla on normaalisti kaksi opastajaa. Opastus on maksutonta.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 3

- Karviaiskatu 7, Turku
  Klo 10.00–12.00 tiistaisin 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12.2026.
  Lehmusvalkama ottaa ennakkoilmoittautumisia vastaan infon aukioloaikoina, ma ja ke klo 10.00–15.00, myös p. 044 756 8053 ja 045 7870 1516.
  Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, atk-luokka

- Puistokatu 11, Turku
  Klo 10.00–12.00 maanantaisin 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., ja 7.12.2026.
  Ruusukortteli ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia infon aukioloaikoina, ma, ti klo 9.00–12.00 ja ke klo 12.00–15.00, myös p. 050 331 5966, edellä mainittuina infon aukioloaikoina. Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Runosmäen kirjasto

- Piiparinpolku 19, Turku
  Klo 10.00–12.00 torstaisin 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.2026.
  Runosmäen kirjasto, p. 02 262 0767 ottaa vastaan ennakkoilmoittautumisia kirjaston aukioloaikoina. Ilman ennakkoilmoittautumista voi myös tulla.

Turun pääkirjasto

- Linnankatu 2, Turku
  Torstaisin klo 14.00–15.30 joka viikko 27.8.2026 alkaen, jatkuen syyskaudella 10.12.2026 saakka.

Liikkuva resurssikeskus

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

Katso myös esitteen sivu 4.

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.

Punainen Risti

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

Digiapu auttaa ja neuvoo juuri sinua askarruttaviin tietoteknisissä kysymyksissä.
Ota oma älylaitteesi mukaan ja tule käymään keskiviikkoina klo 12.00.
Kannattaa tulla ajoissa ja varautua mahdolliseen odotteluun!

Osastolla, Kauppiaskatu 12 A, 2. krs.
Keskiviikot 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.2026 klo 12.00.

Kysy tammikuun aloituksesta joulukuussa!

Auralan Setlementti – kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka

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

Digiapu torstaisin klo 13.00–15.00, Auralan olohuone.
Vertaisohjaajat auttavat digipulmissa.
Ota oma laite mukaan ja poikkea kysymään neuvoa!

Digiapua senioreille puhelimitse

ETÄOPASTUS
SeniorSurf

Maksutonta ja kiireetöntä opastusta erilaisiin digipulmiin sekä digilaitteiden ja sovellusten käyttöön SeniorSurfin etäopastuspalvelusta.

Jätä opastuspyyntö:
nettilomakkeella osoitteessa etäopastus.fi
tai soittamalla p. 044 700 7101.

Pyrimme soittamaan takaisin kahden arkipäivän kuluessa. Opastus tapahtuu puhelimitse tai tietokoneen välityksellä. Opastajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaisopastajat. Palvelua koordinoi Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Pääkirjaston digituki

Nyt, ikuisesti, Turku.

Torstaisin klo 14.00–15.30,
Pääkirjaston uuden puolen aula.

Kirjaston digituessa:
- Autamme kykyjemme mukaan arkisissa tietotekniikkaan ja laitteiden peruskäyttöön liittyvissä ongelmissa.
- Noudatamme valtakunnallisia digituen eettisiä ohjeita. Emme hoida asiakkaan puolesta ostoja tai pankkiasioita. Vahvan tunnistautumisen asiakas tekee aina itse, ja asiakas on aina itse vastuussa omasta laitteestaan ja sen ohjelmistoista.
- Opastamme yhtä asiakasta korkeintaan 15 minuutin ajan.

VIRKISTYSMAHDOLLISUUKSIA 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 ja harrastaa liikuntaa. OmaKirjasto on helppokäyttöinen eikä vaadi kirjautumista.

Tulevat verkkolähetykset:
21.10.2026 klo 12.00 **Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto -luento**
22.10.2026 klo 13.30 **Yhteislaulut**
11.11.2026 klo 18.00 **Kirjailijavierailu: Maija Kajanto**
9.12.2026 klo 13.30 **Yhteislaulut**

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).

Punainen Risti

Turun osasto, Kauppiaskatu 12 A
sprturku.fi
p. 046 920 4142 (ma–to 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, elina.rosenqvist@sprturku.fi.

Luontoa ja kulttuuria kotiin!

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry tarjoaa osana Omaishoitajan voimavarojen vahvistaminen – OmaVoima -hanketta virtuaalisia luontoelämyksiä kotiin omaishoitajille sekä muille läheisestään huolehtiville.

Elämyksiin voi osallistua myös yhdessä hoidettavan kanssa.
Voit valita mieleisesi sisällön useista luontokohteista.
Mahdollisuus saada maksuttomia elämyksiä kotiisi jopa neljä kertaa.

Hanketta Omaishoitajan voimavarojen vahvistaminen – OmaVoima rahoittaa Suomi liikkeelle -ohjelma osana terveyden edistämisen määrärahaa.
Tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.
suomiliikkeelle.fi

Lisätiedot: Janiina Lehtonen, projektityöntekijä, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, janiina.lehtonen@kotikunnas.fi, p. 044 763 5003.

MUUT ILMOITUKSET

Talousneuvola

Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8, Turku
Aukioloajat: Keskiviikkoisin klo 14.00–16.00, 2.9.-16.12.2026
Mukana toiminnassa: talous- ja velkaneuvonta, Ulosottolaitos, Kela, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

Talousneuvolassa voit keskustella ilman ajanvarausta arjen raha-asioista. Kaikenikäisille tarkoitettu palvelu on maksutonta ja luottamuksellista. Halutessasi voit asioida anonyymisti.

Ikääntynyt, tarvitsetko apua?

Jos sinulla tai ikääntyneellä läheiselläsi on jo voimassa oleva asiakkuussuhde esimerkiksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kotihoitoon tai vammaispalveluihin, 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 palveluvaihtoehdoista, hyvinvointialueen tarjoamista asumisvaihtoehdoista ja niihin hakeutumisesta. Asiakasohjaus kertoo myös hyvinvointia tukevista ratkaisuista, kuten kunnan, yritysten, yhdistysten ja järjestöjen toiminnasta ja palveluista.

Asiakasohjauksesta voidaan tarvittaessa myös varata asiakkaalle palvelutarpeen arviointiaika. Palvelutarpeen arviointi tehdään kotikäyntinä. Tallaisen arviointi käynnin voi pyytää asiakas itse tai hänen omaisensa tai joku muu asiakkaan suostumuksella asioiva henkilö. Asiakasohjauksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

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

Voit käyttää chatia Varha-sovelluksessa, jonka voit ladata puhelimeesi tai tablettiisi App Storesta tai Google Play -kaupasta hakusanalla Varha. Chattia voi käyttää myös tietokoneella osoitteessa digi.varha.fi. Tietokoneelle ei tarvitse ladata erillistä sovellusta. Voit asioida chatissa myös läheisesi puolesta, jos sinulla on siihen Suomi.fi-valtuus. Lisätietoa ikääntyneiden palveluista löydät Varhan verkkosivuilta. Jos tarvitset apua Varha-sovelluksen käyttöön, saat digitukea osoitteesta varha.fi/digituki.

Alla olevat neuvontapisteiden aukiolot ajalla 1.10.-31.12.2026, mahdollisesti sulkuja viikkojen 52 ja 53 aikana. Neuvontapistemuutokset vuodelle 2027 ovat mahdollisia. Lisätietoja osoitteesta varha.fi/fi/palveluhakemisto/ikaantyneiden-neuvontapisteet. Ajantasaiset tiedot neuvontapisteistä.

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 keskiviikkona 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, hyvinvointiopastaja.varha.fi/fi, 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.

Turun kaupungin Vanhusneuvosto

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 merkittävissä asioissa 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.

Vanhusneuvoston jäseniä on tavattavissa esim. Liikkuvan resurssikeskuksen senioreille suunnatun neuvonta-auton pysäkeillä. Seuraa ilmoittelua osoitteessa kotikunnas.fi/hankkeet/liikkuva-resurssikeskus tai p. 045 7750 0068.

Vanhusneuvoston jäseniä pääset tapaamaan myös mm.

- Eväitä arkeen -tapahtumassa Lehmusvalkamassa (Karviaiskatu 7) pe 9.10.2026 klo 10.00–13.00.
- Seniori Discoissa Wimmassa (Aurakatu 16) pe 23.10 ja pe 18.12.2026 klo 13.00–15.00.

Lisätiedot Vanhusneuvoston toiminnasta sivuilta, turku.fi/vanhusneuvosto ja yhteydenotot sähköpostilla vanhusneuvostontyovaliokunta@groups.turku.fi

---

Turun kaupungin liukuestejako

Turun kaupunki jakaa kaatumisen ehkäisyyn liukuesteitä 70 vuotta täyttäneille turkulaisille, jotka eivät ole vielä saaneet liukuesteitä aiemmissa jakeluissa. Liukuesteet annetaan henkilökohtaisesti ja samalla tarkistetaan henkilöllisyys.

Jakelu alkaa mm. Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksissa marraskuun aikana. Tiedot tarkentuvat lokakuun aikana, seuraa ilmoittelua Turun kaupungin sivuilta sekä hyvinvointikeskusten tiedotteista.
Liukuesteitä on jaossa myös Liikkuvan resurssikeskuksen ja Turun kaupungin vanhusneuvoston kiertueella, lisätiedot tämän esitteen sivulta 4.

Oireita nivelissä, lihaksissa tai luissa?

TULE TIETOKESKUS

Fysioterapeuttimme opastavat sinua maksuttomasti tuki- ja liikuntaelimistön itsehoidossa.

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

Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa tuki- ja liikuntaelimistön 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, tervetuloa!
- ma klo 10.00–15.00
- ti klo 10.00–15.00
- ke klo 11.00–18.00
- to klo 10.00–15.00

Muistiluotsin muistineuvonta

Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus Varsinais-Suomi ja Satakunta

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen

Soita p. 040 673 3831 tai täytä yhteydenottopyyntö sähköisesti, niin muistineuvoja soittaa sinulle:
q.surveypal.com/Muistineuvonta--yhteydenottopyynto/0

Kaipaatko apua muistiongelmiin tai oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista? Askarruttavatko muistisairauden tuomat arjen haasteet tai haluaisitko keskustella tarkemmin tulevaisuuteen varautumisesta ja edunvalvonta-asioista?
Muistineuvoja antaa henkilökohtaista tietoa ja ohjausta muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Minneshandledning på svenska
Egentliga Finlands Minnesförening rf erbjuder stöd och verksamhet på svenska. Koordinator för svenskspåkig verksamhet Gerd Hakalax betjänar på tel. 040 140 9345, gerd.hakalax@muistiturku.fi

Turun kaupungin liikunta-palveluiden järjestämää toimintaa

Lisätiedot Turun alueen liikuntavinkeistä löydät kootusti osoitteesta turku.fi/ikaantyneidenliikunta tai ottamalla yhteyttä liikuntapalveluvastaaviin: p. 050 554 6224 tai p. 050 554 6218 (service på svenska och mera information om svenskspråkiga motionsgrupper i Åbo).

Senioriranneke
Elämyksiä ja liikuntaa arkeen yhdellä rannekkeella!
Ajantasaiset aikataulut ja lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Senioriranneke on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille turkulaisille. Se kannustaa liikkumaan oman aikataulun mukaan. Sillä pääsee kaupungin uimalaitoksiin, kuntosaleihin ja kulttuuritarjontaan. Rannekkeeseen sisältyy myös ohjattuja ja omatoimisia kuntosalivuoroja sekä KuntoVoiTas-ryhmäliikuntaa ilman ennakkoilmoittautumista, myös soveltavia ryhmiä. Syksyisin järjestetään erillisen ilmoittautumisen vaativia voima- ja tasapainoharjoittelun +65 starttikursseja, myös soveltavia kursseja. Lisäksi ranneke oikeuttaa vaihtuvien kausietujen, kuten kulttuuri- ja urheiluelämysten hyödyntämiseen. Ranneke on voimassa neljä kuukautta latauspäivästä ja käytettävissä kerran päivässä.

Myyntipaikat:
- Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus, Blomberginaukio 4
- Kupittaan keilahallin kahvila, Kupittaankuja 1
- Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2
- Impivaaran uimahalli, Uimahallinpolku 4
- Kauppatorin Monitori, Aurakatu 8

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

Tutustu yksityisiin kuntosaleihin senioirannekkeella!
Lisätiedot: turku.fi/senioriranneke tai p. 050 554 6224.

Syksyllä 14.9.–27.11.2026 senioirannekkeella voi tutustua valittuihin yksityisiin kuntosaleihin sovittuina aikoina ilman ennakkoilmoittautumista. Näytä vain senioirannekkeen voimassaolokortti saapuessasi. Paikalla on ohjaaja, joka neuvoo laitteiden käytössä. Katso mukana olevat kuntosalit, aikataulut ja lisätiedot verkkosivuiltamme: turku.fi/senioriranneke.

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta – helpompi tapa lähteä liikkeelle!
Tutustu lisää: turku.fi/liikuntaneuvonta tai 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 terveyskuntotesteihin, kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin liikkumismuotoihin ja liikuntapaikkoihin tutun pienryhmän kanssa. Pieniä elämäntapamuutoksia tehdään pitkällä aikavälillä. Liikuntaneuvonta kestää vuoden ja siihen osallistuminen on maksutonta. Seuraavat kurssit alkavat marraskuussa. Hae rohkeasti mukaan!

VoiTas-tehoryhmät - turvallinen aloitus liikunnalle yli 75-vuotiaille!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: turku.fi/voitas tai p. 044 082 0253.

Maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittelulla kuntosalilla. Erityisesti jalkojen lihasvoiman parantuessa toimintakyky kohenee, jolloin arkiset askareet ja liikkuminen helpottuvat. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan, jonka jälkeen ohjaajaa auttaa sopivan jatkoharjoittelupaikan löytämisessä. Ryhmiä järjestetään eri puolilla kaupunkia. Ohjaajana toimii fysioterapeutti tai liikunta-alan ammattilainen.

Ryhmät on tarkoitettu erityisesti Sinulle, jos
- haluat lisätä liikuntaa arkeesi ja parantaa kuntoasi
- asut itsenäisesti kotona ilman kotihoidon palveluja ja pystyt liikkumaan ilman apuvälineitä
- olet huomannut tasapainossasi tai lihasvoimassasi alkavaa heikkenemistä
- olet valmis sitoutumaan ryhmään

Seuraavat ryhmät alkavat 26.10.2026 ja vuoden 2027 ensimmäiset ryhmät helmikuun alussa. Ilmoittautuminen joko netissä tai puhelimitse.

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

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

Liikkumis- ja toimintarajoitteisille suunnatut soveltavan liikunnan palvelut: liikuntapalveluvastaava Johanna Friman, p. 050 554 6222 tai johanna.friman@turku.fi
Soveltavan liikunnan palvelut löytyvät kootusti osoitteesta turku.fi/soveltavaliikunta.

Oikeudellisen ennakoinnin teemaviikot

Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Egentliga Finlands välfärdsområde

MITEN HALUAISIN asioitani hoidettavan, jos sairastun vakavasti tai kykyni tehdä päätöksiä heikkenee? Tervetuloa juttelemaan kanssamme ja kuulemaan lisää asiasta, mm. edunvalvontavaltuutuksesta.

- Ke 21.10.2026 klo 12.00–13.30 **Edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto – Muistiluotsin vinkit tulevaisuuteen varautumiseen.** Turun kaupungin Pääkirjaston Studio. Luennoitsijana toimii V-S:n Muistiyhdistyksen asiantuntija. Luento on myös katsottavissa verkossa: omakirjasto.fi > videot
- To 22.10.2026 klo 13.00 **Tietoa edunvalvontavaltuutuksesta, hoitotahdosta ja hoivatahdosta**. Tietoa myös V-S Muistiyhdistyksen ja Muistiluotsin toiminnasta Tukenasi ry:n Lähitori Iso-Heikissä (Palvelutalo Iso-Heikin tiloissa, Revontulenkatu 4, Turku). Asiantuntijana Marjut Aalto V-S Muistiluotsista.
- Pe 6.11. klo 14.00–15.30 **Edunvalvontavaltuutus – varautuminen tulevaan**. Asianajaja Sanna Joki kertoo, miksi kannattaisi tehdä edunvalvontavaltuutus, mitä edunvalvontavaltakirja sisältää ja mitä siinä kannattaa ottaa huomioon Turun Omaishoitokeskuksessa (Puutarhakatu 45, 5.krs, Turku). Tilaisuutta on mahdollista seurata myös etänä vaikkapa kotisohvalta käsin. Ilmoittaudu sekä lähi- että etäluennolle, p. 040 681 4965 / Omaishoitokeskus.

Luentoa voi seurata etänä myös etäkatsomoissa Salossa ja Loimaalla:
- Salon Omaishoitajat ry:n Omaishoitokeskuksessa (Torikatu 12, Salo). Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 4.11., Milka Leppiniemi, p. 044 7348 115, milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi.
- Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Olohuoneessa (Heimolinnankatu 3, Loimaa). Lisätietoja: Tiina Haapanen, p. 044 974 7883, tiina.omaisoiva@gmail.com.

Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto kiertää teemaviikkojen aikana useilla paikkakunnilla yhteistyökumppaneiden kanssa. Pysäkeillä mukana on Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen neuvonta-auton työntekijän ja Varhan asiakasohjauksen ikääntyneiden palveluohjaajan lisäksi vaihtelevasti asiantuntijat Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsista ja Salon Muistiyhdistyksestä. Usealla pysäkillä menossa mukana Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava, jonka kanssa voi jutella laajemmin potilaan oikeuksista.

- Ti 20.10. klo 11.00–13.00 **RAISION** seurakunnan Myllyntila (löydät meidät sisätilasta)
- To 22.10. klo 10.00–11.30 **SALON** Halikon Prisman piha
  ja klo 13.30–15.00 **SOMERON** S-Marketin edusta
- To 28.10. klo 10.00–11.30 **PÖYTYÄN** K-Marketin pihalla
  ja klo 13.30–15.00 **ORIPÄÄN** K-Marketin edustalla
- Ke 29.10. klo 13.00–15.00 **Eläkeliiton YLÄNEEN yhdistyksen tilaisuudessa**. Täällä esillä ennakointiin liittyen myös pieniä apuvälineitä.
- Ti 3.11. klo 9.30–11.30 Turun **LÄNSIKESKUKSEN** Citymarketin sisätilat
  ja klo 13.30–15.00 **RUSKON** K-Marketin pihalla
  (Menossa mukana myös Fingerroosin säätiön Löytävä-vanhustyö)
- Ke 4.11. klo 9.30–11.00 **AURAN** S-Marketin pihalla
  ja klo 13.00–14.30 **KYRÖN** Salen pihalla

Liiku lähellä -ryhmät

Maksuton Liiku lähellä -toiminta on rentoa ohjattua liikkumista ja yhdessäoloa Sinulle yli 65-vuotias, joka haluat saada innostavaa sisältöä arkeesi. Ohjaajan vetämänä ryhmissä voidaan jumpata, tehdä tasapaino-harjoituksia, ulkoilla tai pelata pihapelejä, osallistujien toiveet huomioiden. Toiminta sopii eri kuntoisille ihmisille, myös apuvälineen käyttäjille. Matalan kynnyksen ryhmät kokoontuvat asuinalueiden keskeisillä paikoilla viikoittain. Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Kaikkien Liiku lähellä -ryhmien listan löydät osoitteesta turku.fi/liikulahella.
Lisätiedot: mira.berg@kotikunnas.fi, p. 044 082 0256.
Lisäksi osa ryhmistä on ilmoitettu Menovinkit-esitteen suuraluekohtaisilla sivuilla.

Valtakunnallista Välittämisen päivää vietetään 27.11.2026

”Välittämisen päivän tarkoituksena on innostaa ja kannustaa kaikenikäisiä ihmisiä välittämään toisistaan ja etenkin ikäihmisistä arjessa. Sillä, mitä kohdatessa tapahtuu, on merkitystä.” (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry)

Mielellämme kuulemme mitä juuri Sinulle tai läheisellesi kuuluu!
Meidät voit kohdata pe 27.11.2026 seuraavissa paikoissa klo 10.00–12.00:

- Keskustan terveysasema (Käsityöläiskatu 2, 20100 Turku)
- Varissuon terveysasema (Untamonkatu 1 B, 20520 Turku)
- Runosmäen terveysasema (Signalistinkatu 2, 20360 Turku)
- Prisma Itäharju (Kalevantie 41, 20520 Turku)
- Citymarket Länsikeskus (Markulantie 150, 20320 Turku)

Lisäksi Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auto jalkautuu Välittämään myös Maskun ja Mynämäen suunnille yhteistyössä Turun Seudun Omaishoitajat ry:n kanssa.

Välittämässä mukana: Turun Seudun Vanhustuki ry, Tukenasi ry,
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Fingerroosin säätiö, Varha ja V-S FinFami ry.

Kävelytreffit

KOTIKUNNAS
Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry

Hali-Koira vie kävelijät tutustumaan kulttuurikohteisiin. 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 vieraillla kyseisissä kohteissa.

Ke 19.8. klo 12.00 **Naantalin kirkko**.
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**, Rantalanpolku 7, Kaarina.
Kokoontuminen pihalla. Kaffe & pulla 5 €.

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

Ke 2.9. ja to 3.9. klo 12.00 **Hirvensalon seurakuntakeskus**, Honkaistentie 85, Tku.
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”, Lehmusvalkama**.

To 17.9. klo 12.00 **Kurjenrahka**. Kävelyä 2–3 km. Kokoontuminen Tuomiokirkolla klo 12.
Omat eväät mukaan. Matkan hinta 10 €. Sitova ilm. 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 **Katolinen ja ortodoksinen hautausmaa**.
Kokoontuminen Seppelkuja 2, vanhan hautausmaan portti.
Opastusmaksu 3 € / hlö.

Ke 7.10. ja to 8.10. klo 12.00 **Ruissalon Ruska**.
Kokoontuminen kansanpuiston P-paikalla.

Ke 14.10. ja to 15.10. klo 12.00 **Tiedekeskus Avaruuspuisto Väisälä**.
Kokoontuminen Tuorlan majatalon edessä, Tuorlantie 1, Kaarina.
Kävelyä 2 km. Opastusmaksu 5 €.

Ke 21.10. klo 12.00 **Liedon Pyhän Pietarin kirkko**.
Kokoontuminen kirkon parkkipaikalla, Kirkkotie 14, Lieto.

To 22.10. klo 12.00 **PITKÄN MATKAN KÄVELY: Räntämäki-Oriketo alueella**.
Kokoontuminen Maarian kirkon parkkipaikalla. Kävelyä n. 6 km.

Ke 28.10. ja to 29.10. klo 12.00 **Turun hirttokukkula ja sen ympäristö.**
Tutustutaan Kerttulinmäkeen ja sen karmivaan historiaan.
Kokoontuminen Hämeenk. 9. Opastusmaksu 3 €. Kävelyä 2 km.

Ke 4.11. ja to 5.11. klo 12.00 **Peltolan ammattikoulu**, Hamppuk. 2, Tku.
Kokoontuminen p-paikalla.

Ke 11.11. ja to 12.11. klo 12.00 **Tutustutaan senioritanssiin**.
Ohjaajana Arja-Riitta Vuorinen. Lehmusvalkama.

Ke 18.11. ja to 19.11. klo 12.00 **Kaasukellon historia**.
Kokoontuminen Työväenopiston aulassa. Kävelyä 3 km.

Ke 25.11. klo 12.00 **Raision kirkko**, Kirkkotie 2, Raisio.

To 26.11. klo 12.00 **Turun A-Kilta**, Pääskyvuorenrinne 1.
Kokoontuminen parkkipaikalla.

Ke 2.12. ja to 3.12. klo 10.00–12.00 **Ett Hem -museo**.
Kokoontuminen museon edessä.
1. ryhmä klo 10.00–11.00, 2. ryhmä klo 11.00–12.00. Ilmoittaudu Maaritille 18.11. mennessä, kerro kumpaan ryhmään tulet.
Opastusmaksu 3 €. Sisäänpääsy 5 €/museokortti.

Ke 9.12. klo 13.30 **Turun sotilaskotiyhdistys Heikkilän kasarmialueella**,
Rykmentintie 15, Tku. Kokoontuminen portti 3A parkkipaikalla.
Kaffe & Munkki 3,50 €. Ilmoittautuminen 3.12. mennessä Maaritille.

To 10.12. klo 12.00 **Tanssiseura Sekahaku**, Taoskuja 1.
Kaffe & pulla 4 €. Sisäkengät mukaan.

Ke 16.12. klo 12.00 **Liisa Mäen luento: Terveyttä ja pitkää ikää, Lehmusvalkama**.

To 17.12. klo 12.00 **Duo Maarit & Timo joulukonsertti Maarian kirkossa**,
Maunu Tavastink. 2.

Toimintaa tukee Turun kaupunki. Lisätietoja kävelyistä:
Helena, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, projektikoordinaattori, p. 044 082 0213.
Maarit, Kävelytreffien ohjaaja, p. 050 344 2881.

Tervetuloa Sateenkaariseniorien tapaamisiin Ruusukortteliin

Puistokatu 11

Sateenkaarevat naiset / Mymmelit, eli naisista pitävät naiset, tai sellaiseksi itsensä tuntevat, kokoontuvat parittoman viikon tiistaisin, klo 14.00.

Sateenkaarevat miehet / Nallukat, miehistä pitävät miehet, tai sellaiseksi itsensä tuntevat kokoontuvat joka parittoman viikon perjantaisin klo 17.00.

Sateenkaareva Taideryhmä on joka parillinen torstai, klo 17.00.

Ole hyvä, ja tule ajoissa paikalle, sillä rakennuksen ulko-ovet ovat lukittu klo 14.00 alkaen. Tulemme toki ulko-oville vastaan ja menemme aulasta kerhohuoneeseen. Lisätietoja: turku@sateenkaariseniorit.fi ja sateenkaariseniorit.fi/ryhmätoiminta/paikallistoiminta/turku.

SATEENKAARISENSITIIVINEN YSTÄVÄTOIMINTA,
jossa niin vapaaehtoiset, että ystävät ovat sateenkaarevia.
Jos kaipaat juttuseuraa, lenkkikaveria tai vaikkapa lautapelikaveria?
Tai jos sinua kiinnostaa tulla vapaaehtoiseksi?
Ota yhteyttä sähköpostitse turku@sateenkaariseniorit.fi, menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse 045 7750 0068.

Sateenkaareva SENIORILUURI
p. 045 255 8301.
Vertaispuhelin päivystys perjantaisin klo 18.00–20.00 ja tiistaisin klo 13.00–15.00.

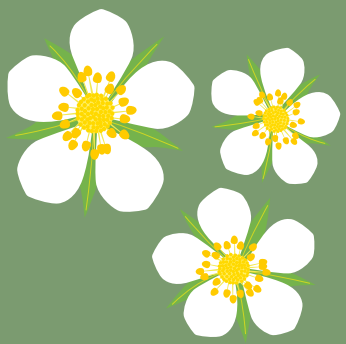
Tervetuloa Ikäneuvolaan!

Kyseessä on ikäryhmittäin tehtävä vapaaehtoinen ja maksuton terveystarkastus.

- Saat kattavan terveyskartoituksen ja vinkkejä kunnon ylläpitämiseen.
- Käyntiin sisältyy sekä hoitajan että fysioterapeutin vastaanotto.

Vuonna 2027 kutsun Turussa saa vuonna 1951 syntyneet.
Kutsun saatuasi ole yhteydessä kirjeessä olevaan ajanvarausnumeroon.

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

Punainen Risti
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, Sibelius-museo). Teatterikumppaneitamme ovat Turun Kaupunginteatteri, Teatteri Akseli, KaarinaTeatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri ERI. Musiikkia tarjoavat Turun filharmoninen orkesteri, Key Ensemble ja Turun konservatorion kamarikuoro. Maksuttomia kulttuuritapahtumia löytyy! Esim. Kuralan Kylämäki on mainio kohde vaikkapa nostalgiakävelylle. 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).

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

Kertaluonteinen saatto- ja asiointiapu esim. lääkärikäynnille, kauppaan tai tapahtumaan. Vapaaehtoisen avustajan haku tulee tehdä vähintään 3 arkityöpäivää etukäteen.

Asiakas maksaa vapaaehtoiselle avustajalle 7 €:n kulukorvauksen käteisellä (mielellään tasaraha), mikäli toisin ei ole etukäteen sovittu (uintikäynneistä 9 euroa). Käyntiin liittyvät tiedot kannattaa antaa mahdollisimman tarkasti – se helpottaa vapaaehtoisen hakua sekä vapaaehtoisen toimimista käynnillä. 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 vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoinen seurustelee, ulkoilee ja tekee virkistyskäyntejä asiakkaan kanssa. Hän ei tee sairaanhoidollisia ja kotihoitoon liittyviä töitä. Vapaaehtoisen ystäväkäynti ei korvaa kotihoidon käyntiä. Vapaaehtoistoiminnan asiakkaaksi voi hakeutua itse. Yhteyttä voi ottaa myös hänen omaisensa, tuttava tai ammattihenkilöstö. Ennen yhteydenottoa on aina tärkeää keskustella asiakkaan kanssa esim. ystävätoiminnan aloittamisesta. Keskustelun jälkeen voit ottaa yhteyttä vapaaehtoisia välittävään yhdistykseen.

Katso myös Virkistysmahdollisuuksia kotiin -sivut tästä esitteestä s. 70–71.

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 käteisellä (mielellään tasaraha), mikäli toisin ei ole etukäteen sovittu (uintikäynneistä 9 euroa). 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.

Muistikaveri-yhteistyö
Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa
Avustajakeskus ja Muistiluotsi välittävät koulutettuja muistikavereita muistiasiakkaille. Avustajasuhde alkaa kotikäynnillä, jossa on mukana ammattihenkilö Muistiluotsista.

Kysy lisää: p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi.

HALUAISITKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

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

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 keskusteluparikseksi 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 ja virkistystoimintaan.

Kevään vapaaehtoistoiminnan koulutusstartti uusille vapaaehtoisille järjestetään ti 2.3.2027. Koulutus ei sido sinua vielä mihinkään.

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

Turun seudun valikkoryhmä

Kansalaisareena
Valikkoverkosto Turun seutu

facebook.com/Turunseudunvalikkoryhma

Tervetuloa seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän facebook-sivuja! Sieltä löydät monen eri järjestön ja muun tahon ajankohtaisia vapaaehtoistoiminnan kurssitietoja ja mahdollisuuksia.

Turun seudun valikkoryhmässä mukana olevat tahot tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia tehdä vapaaehtoistoimintaa. Monipuolisista tehtävistä jokainen voi löytää itselleen tavan olla mukana. Kannattaa lähteä seuraamaan Turun seudun valikkoryhmän Facebook-sivuja! Jos et käytä Facebookkia, voit aina olla suoraan yhteyksissä eri tahoihin ja kysyä vapaaehtoistoiminnasta heiltä – tervetuloa mukaan!

Hyvän mielen joulukuusi Hansakorttelissa 23.11.–13.12.2026

Kuusesta voi käydä poimimassa helposti toteutettavan, kanssaihmistä ilahduttavan teon. Pienetkin välittämisen teot ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Ne osoittavat teon kohteena olevalle, että hänestä välitetään ja hän on välittämisen arvoinen.

Kuuseen on koottu Turun seudun valikkoryhmän tahojen toiveista tulleita kertaluonteisia vapaaehtoistehtäviä. Aputonttuina ideoimassa ja kuusen pystytyksessä apuna toimivat Turun Siskojen ja Simojen vapaaehtoiset. Pienemmän kuusen voit bongata keskustan ulkopuolelta Liikkuvan resurssikeskuksen neuvonta-auton matkassa.

Etsitkö vapaaehtoistoimintaa musiikin parista?

Turun KaraokeKlubi ry

Turun KaraokeKlubin toiminta perustuu vapaaehtoiseen toimintaan musiikin avulla erilaisissa eläkeläisille tarkoitetuissa tilaisuuksissa. Me laulatamme yhdessä yleisöä ja kannustamme yleisön löytämään oman elämänsä lauluäänen. **Etsimme joukkoomme laitteiston kantajia ja lisää laulavia käsiä yhteisen hyvän äärelle. Tervetuloa iloiseen joukkoomme.**

Lisätietoja: Turun KaraokeKlubi ry, sihteeri Eeva-Liisa Suominen,
p. 050 556 1102, elsuominen@gmail.com

Turun Siskot ja Simot

Liikkuvan resurssikeskuksen yhteydessä toimii Turun Siskot ja Simot -toiminta. Tervetuloa mukaan kertaluonteisiin välittämisen keikoille – sopii myös kiireisille! menovinkit@kotikunnas.fi, p. 045 7750 0068, 045 7750 0197, FB: @TurunSiskotjaSimot

Tervetuloa mukaan kertaluonteisiin välittämisen keikoille – sopii myös kiireisille! Keikkailu tuo iloa ikärikkaiden ja vapaaehtoisten elämään. Erilaiset pop up -hyvänmielen tempaukset sopivat monenikäisille. Voit osallistua yhteen, pariin tai vaikka jokaiseen. Yksi välittämisen keikka vie yleensä aikaa pari tuntia. Sinulla ei tarvitse olla erityisosaamista. Keikkailemme porukalla ja opastamme tehtävään aina keikan alussa. Osaan keikoista pystyy osallistumaan myös kotoa käsin.

Kaikille avoimet välittämisen keikat voivat olla esimerkiksi:
- hemmottelu- ja visailuhetki palvelutalon asukkaille
- pihapelitempaus kerrostalon seniori-ikäisille asukkaille
- Joihinkin keikoille voi osallistua myös kotoa käsin, esim. ottamalla osaa jokajouluiseen Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan.

Tulevia keikkoja tarjolla: Haemme mukaan vapaaehtoisia, joiden tehtävänä on toimia juttuseurana, yleisoppaana, innostamassa ihmisiä tanssimaan yms. Ei tarvitse osata tanssia – tärkeintä on, että tulet omana itsenäsi, juttelet, hymyilet ja nautit hetkestä! Vapaaehtoiseksi on haussa erityisesti seniori-iässä olevia. ILMOITTAUDU VAPAAEHTOISEKSI: menovinkit@kotikunnas.fi tai p. 045 7750 0068 tai 045 7750 0197.

- pe 23.10.2026 sekä pe 18.12.2026, **65+ discot** klo 13.00–15.00 Vimmassa, Aurakatu 16 Opastamme tehtävään puoli tuntia ennen discon alkua eli klo 12.30. Jos olet 65+, ja haluat discoon, muttet vapaaehtoiseksi, ilmesty Vimmaan yhdeksi. Mukaan mahtuu 120 henkilöä, joten saavuthan ajoissa. Kahvitarjoilu, tila on esteetön. Discon järjestää Turun Seudun Vanhustuki ry yhteistyössä Turun kaupungin sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen / Liikkuvan resurssikeskuksen & Turun Siskot ja Simojen kanssa.

- **65+ disco** ma 30.11. iltapäivällä LEHMUSVALKAMAN hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7. Opastamme tehtävään puoli tuntia ennen discon alkua. Jos olet 65+ ja haluat discoon, muttet vapaaehtoiseksi, seuraa hyvinvointikeskuksen ilmoittelua Lehmusvalkaman kuukausiohjelmasta. Löydät sen Lehmusvalkaman ilmoitustaululta tai facebookista tai turku.fi/hyvinvointikeskukset. Discon järjestää Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry. Yhteistyössä mukana Turun Siskot ja Simot.

Tervetuloa mukaan Turun Siskot ja Simot -sähköpostirinkiin, jossa kerromme aina seuraavista kaikille avoimista välittämisen keikoista, joihin voit halutessasi osallistua. Emme tuki sähköpostiasi, viestiä emme lähetä edes joka kuukausi ja ringistä pääsee pois ilmoittamalla siitä meille. Rinkiin pääset mukaan lähettämällä sähköpostia Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen työntekijöille osoitteeseen menovinkit@kotikunnas.fi. Tulossa mm. kahvituskeikka senioreille suunnattuun digi-infoon 18.11.2026. Tervetuloa mukaamme porukalla ilahduttamaan vanhuksia – palkkiona on iloinen mieli ja mukava yhteisö!

Joulupostia ikäihmisille -kampanja 3.–30.11.2026

Tervetuloa mukaan Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan ilahduttamaan vanhuspalveluiden asiakkaita joulu-tervehdyksellä! Tämä on osa valtakunnallista Siskot ja Simojen joulukorttikampanjaa. Kampanjaan ovat tervetulleita niin yksityiset ihmiset, eläkeläisporukat, yhdistykset yms.

Toimi näin:

1. Kirjoita korttiin (itse tehty tai ostettu) joulutervehdyksesi, nimesi sekä Siskot ja Simot, esim. Hyvää joulua! Toivoo: Siskot ja Simot sekä Paula. (Vinkkinä, että myös runot tms. korteissa ovat olleet tykättyjä.)

2. Tipauta kortti sellaisenaan kampanja-aikana KERÄYSKOPPAAN. Ethän laita korttia suljettuun kuoreen.
   Turun keräyskopat löytyvät 3.11.– 30.11.2026 ajalla:
   - Turun kaupunginkirjasto (pääkirjasto), Linnankatu 2, 20100 Turku
   - Ilpoisten kirjasto, Lauklähteenkatu 13, 20740 Turku
   - Nummen kirjasto, Töykkälänkatu 22, 20540 Turku
   - Runosmäen kirjasto, Piiparinpolku 13, 20360 Turku
   - Varissuon kirjasto, Nisse Kavon katu 3, 20610 Turku
   - Kirjastoautot
   - Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toimisto, Lonttistentie 9,
   - Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimisto, Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku Vanhustuen tilat löydät Lounatuulet Yhteisötalosta (katutaso)
   - Ruusukorttelin ja Lehmusvalkaman hyvinvointikeskusten infopisteet, niiden aukioloaikoina.
   - Kortteja otetaan vastaan myös Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeillä: Lisätiedot tämän esitteen sivu 4.

Jos mieluummin teet kortteja porukalla, tutustu kampanjanjoulukorttipajoihin:

- Aika: **Ti 17.11.2026 sekä ti 24.11.2026** klo 11.0o–13.00
  Paikka: Opistotalo (Kaskenkatu 5), Kaskenkatu 5, ala-aula
  Ohjaajana toimii Susanna Törnström.
- Aika: **Ke 25.11.2026** klo 16.00–18.30
  Paikka: Turun Seudun Nivelyhdistyksen toimisto, Lonttistentie 9
  Turun Seudun Nivelyhdistyksen joulukorttipajassa mahdollisuus tehdä kortteja myös Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan sekä nauttia glögiä. Ilmoittautuminen ma 23.11. mennessä. Ilmoittautumiset Turun Seudun Nivelyhdistyksen toimistolle sähköpostitse, toimisto@nivelposti.fi tai p. 040 351 3833. Mukaan otetaan enintään 12 askartelijaa.
- Muistathan, että korttipajan voi pystyttää myös itsekseen kotona, eläkeläisporukalla, eri yhdistyksissä jne. Muistakaa vaan tuoda omat tai edustamasi tahon kortit kampanjan ”virallisiin keräyskoppiin” kampanja-ajan puitteissa. Huolehdimme, että kortteja menee tasaisesti ympäri Turun seutua jakoon – siksikin on hyvä tehdä kaikkien yhteinen kampanja. Tervetuloa mukaan!

Joulupostia ikäihmisille -kampanjan Turussa organisoivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry / Liikkuva resurssikeskuksen yhteydessä oleva Turun Siskot ja Simot sekä Turun kaupunginkirjasto yhdessä Turun Seudun Vanhustuki ry:n, Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n, Turun suomenkielisen työväenopiston sekä Turun Tyttöjen talon kanssa.

Mahdolliset kyselyt Turun kampanjasta sähköpostitse menovinkit@kotikunnas.fi tai puhelimitse 045 7750 0068 tai 045 7750 0197 (aina emme pysty heti vastaamaan, mutta soitamme myöhemmin takaisin).

Kampanjan verkkosivuilta siskotjasimot.fi/joulupostia löydät tietoa, miltä muilta paikkakunnilta keräyskoppia löytyy. Usein niitä löytyy kirjastoista.

Haluaisitko tukea ja auttaa omaishoitajia?

TURUN SEUDUN OMAISHOITAJAT RY

Kaikki vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita toimintaamme. Pyrimme löytämään jokaiselle oman tavan olla mukana omaishoitoperheitä tukevassa toiminnassa. 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.

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 15 ja Liikkuvasta resurssikeskuksesta sivulta 4.

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkäkatu 33, Turku. Lounatuulet-talon 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.
Toimisto on suljettuna 21.12.2026–6.1.2027.

Vapaaehtoistoiminnan alkuinfossa pääset tutustumaan matalalla kynnyksellä yhdistyksen eri vapaaehtoistoiminnan muotoihin ja pohtimaan, mikä sopisi juuri sinulle. Kuulet myös, millaista tukea ja ohjausta sekä virkistystä yhdistys tarjoaa vapaaehtoisille. Kurssille osallistuminen ei velvoita aloittamaan vapaaehtoistoimintaa.

Alkuinfoja järjestetään seuraavasti syksyllä 2026:
- ti 6.10. klo 16.00–18.00 etänä
- to 29.10. klo 16.30–18.30
- ti 24.11. klo 10.00–12.00

Alkuinfot järjestetään yhdistyksemme toimistolla lukuun ottamatta etäinfoa, joka järjestetään Teams:n kautta. Ilmoittaudu mukaan nettisivuillamme tai soittamalla p. 045 613 8839.

Tukiystävätoiminta
Ryhdy tukiystäväksi yksinäiselle yli 70-vuotiaalle 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 kuntoilukummiksi ja tuo liikunnan iloa yksin asuvan yli 70-vuotiaan arkeen. Jumppaatte yhdessä fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan joka toinen viikko neljän kuukauden ajan tai joka viikko kahden kuukauden ajan. Et tarvitse erityisosaamista, innostus ja läsnäolo riittävät.

Tsempparikseksi Yhdessä kotikulmilla -toimintaan!

Tsempparikseksi Yhdessä kotikulmilla -toimintaan
Mukavaa toimintaa omaan taloon, ulos tai lähiseudulle?
Tule ohjaamaan Kotikulmilla-ryhmää tai Hyvän mielen kävelyitä iäkkäille!

Kysy lisää: Outi Mustonen, p. 040 552 7793, outi.mustonen@ikainstituutti.fi

Tarkoitus on, että aloitat Tsempparina kotona asuville iäkkäille suunnatun Kotikulmilla-ryhmän tai kävelyporukan. Ohjaat ryhmää esimerkiksi taloyhtiön tiloissa, ulkona tai muussa paikassa.

Saat välineitä ryhmän aloittamiseen ja ohjaamiseen joko TaloTsemppari-valmennuksessa (2–3 t) tai KävelyTsemppari-perehdytyksessä (2 t). Ikäinstituutti tukee sinua vapaaehtoistehtävässäsi. Ohjaat ryhmää 4 kertaa tai pidempään. Voit suunnitella toiminnan omien aikataulujesi mukaa. Suosittelemme toimimista ohjaajaparin kanssa, mutta se ei ole välttämätöntä.

Tarjoamme sinulle
- Aloituspaketin, joka sisältää mm. kahvia ja materiaaleja.
- Vinkkejä yhdessä tekemiseen kuukausittain.
- Mahdollisuuden osallistua vapaaehtoisten vertaisryhmään.
- Lisäkoulutusta.

Kotikulmilla-ryhmät ja Hyvän mielen kävelyt ovat osa Yhdessä kotikulmilla -toimintaa.

Liiku lähellä -ryhmät

Vertaisviestijä, innosta senioreita liikkumaan!
Liiku lähellä -hanke etsii Vertaisviestijöitä, jotka toimivat viestinviejinä ja innostajina. Välität viestiä esimerkiksi asuinalueellasi ja lähipiirissäsi ikääntyneille, jotka kaipaavat mukavaa liikkumista ja yhdessäoloa.

Vertaisviestijöille järjestetään kivoja tapaamisia parin kuukauden välein.
Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan sähköpostilistalle: vesa.lehto@kotikunnas.fi, p. 044 7290 496. Seuraa Liiku lähellä -hankkeen kuulumisia: facebook.com/liikulahella.

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 ryhmä-asiakkaidemme 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 virkistäytymistilaisuuksiimme. Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Osallistu maksuttomiin koulutuksiimme:

AVUSTAJASTARTTI
Turussa 3.10.2026 klo 10.00–17.00.
Päivän mittainen tiivis paketti Avustajakeskuksen monipuolisesta toiminnasta! Avustajastartissa opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Startin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi muistikaveriksi.

AVUSTAJAKURSSI
Verkossa/Teams 14.–17.11.2026 la ja su klo 9.00–15.00, ma ja ti klo 16.30–20.30.
Laajasti tietoa, taitoa ja kokemuksia! Avustajakurssilla opit vapaaehtoistoiminnasta, avustamisesta ja asiakkaan kohtaamisesta sekä saat tietoa henkilökohtaisen avustajan työstä. Ohjelmassa mm. vammaisjärjestöjen toimintojen sekä kunnan tukipalveluiden esittelyjä ja liikunta-, näkö- ja kehitysvammoihin liittyviä kokemuspuheenvuoroja. Saat tietoa myös muistista ja muistiasiakkaan kohtaamisesta, avustamisen teoriasta sekä näkövammaisen opastamisesta. Kurssin jälkeen on mahdollista kouluttautua myös vapaaehtoiseksi muistikaveriksi.

Lähde rohkeasti mukaan Avustajastarttiin tai Avustajakurssille!
Ilmoittaudu kotisivun linkin kautta (avustajakeskus.fi > Koulutukset ja kurssit) tai soittamalla palvelunumeroomme 02 251 8549 ma-to klo 9.00–12.00 ja klo 13.00–15.00.

Kirjaston vapaaehtoistoiminta!

Lukulähettitoiminta
Kirjaston vapaaehtoiset lukulähetit vierailevat palvelutaloissa lukemassa ikäihmisille tai vammaisille. Tule kuulemaan kirjaston lukulähettitoiminnasta! Tapaamme kirjaston aulassa ja siirrymme yhdessä kokoustilaan.
To 29.10.2026 klo 17.00–18.00, Pääkirjaston uuden puolen aula.

Monikielisen kielikahvilan vapaaehtoinen vetäjä
Puhutko jotakin kieltä sujuvasti? Kirjaston Monikielinen kielikahvila on rento ja vapaamuotoinen kohtaamispaikka kielistä ja kulttuureista kiinnostuneille. Erikieliset vapaaehtoiset vetävät keskustelua kielikahvilan pöydissä. Kaikki kielet ovat tervetulleita. Jos haluat toimia pöydän vetäjänä, voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi sähköpostitse osoitteeseen monikielinen@turku.fi.
Kielikahvila kokoontuu kerran kuussa tunnin kerrallaan.

Voit tulla kielikahvilaan vapaaehtoiseksi yhden kerran tai monta kertaa.
To 14.10., 11.11. ja 2.12.2026 klo 17.00–18.00, Pääkirjaston Studio.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys / Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi

Vapaaehtoistoimintamme tavoitteena on tukea muistisairaiden henkilöiden sekä heidän läheistensä vertaistuen ja osallistumisen mahdollisuuksia.
Muistiyhdistyksellä on toimintaa ympäri Varsinais-Suomea. Muistiluotsi huolehtii vapaaehtoisen perehdytyksestä ja tuesta koko vapaaehtoistehtävän ajan.
Aito kiinnostus ja halu toimia muistiasioiden hyväksi tavallisen ihmisen taidoilla riittävät vapaaehtoisena toimimiseen.

Kysy lisää: p. 040 673 3829, heidi.huuskonen@muistiturku.fi.

Muistiyhdistys, Muistiluotsi: Muistiaktiivit
Varhaisvaiheen muistisairautta sairastavat ihmiset ja heidän läheiset voivat toimia vapaaehtoisina maakunnallisessa Muistiaktiivit-asiantuntijaryhmässä, joka tekee vaikuttamistyötä muistiperheiden hyvinvointia koskeviin asioihin liittyen.

Kysy lisää: p. 040 673 3831, marjut.aalto@muistiturku.fi.

Tule vapaaehtoiseksi mummun ja vaarin tuvalle!

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.

SOS-Lapsikylän vapaaehtoisena voit osallistua myös muihin toimintoihimme kuten tapahtumiin ja nuorten työelämävalmennukseen.

Varaisovanhempana toimimisesta kiinnostunut, olethan meihin rohkeasti yhteydessä!

Ota meihin yhteyttä: p. 044 794 5708 (p. 044 493 8588)
Tutustu lisää: sos-lapsikyla.fi/lahella/mummun-ja-vaarin-tupa
Facebook: SOS-Lapsikylä Turun seutu
Instagram: @soslapsikylaturunseutu

Vapaaehtoiseksi Varhan ikääntyneiden palveluihin

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminta kutsuu sinut mukaan tekemään hyvää – omalla tavallasi ja omilla ehdoillasi. Vapaaehtoisena voit olla mukana tukemassa alueen ikääntyneitä asukkaita, vahvistamassa yhteisöllisyyttä ja tuomassa iloa arkeen.

Toimintamahdollisuuksia on monipuolisesti eri puolilla Varsinais-Suomea. Voit esimerkiksi toimia juttukaverina tai ulkoiluystävänä ikäihmisille, osallistua tapahtumien järjestämiseen tai avustaviin tehtäviin, tukea arjessa heikommassa asemassa olevia, jakaa osaamistasi tai oppia uutta yhdessä muiden kanssa.

Tärkeintä on halu auttaa ja olla läsnä. Saat perehdytyksen, tukea ja kuulut joukkoon, jossa välitetään. Toiminta on joustavaa ja ihmisläheistä. Voit osallistua kertaluonteisesti tai säännöllisesti – juuri sinulle sopivalla tavalla.

Tule mukaan rakentamaan välittämisen Varsinais-Suomea. Sinua tarvitaan.

Kiinnostaako sinua toimia vapaaehtoisena? Ota yhteyttä siihen yksikköön, jonka kanssa haluaisit tehdä yhteistyötä tai asiantuntija Nina Ailioon, nina.ailio@varha.fi.

varha.fi/fi/palvelut/ikaantyneiden-palvelut

SPR Turun osasto

Punainen Ristin Turun osasto

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

Ystäväkursseja on syksyllä 2026 Kauppiaskadulla:
- maanantaina 14.9. klo 17.00–20.00
- maanantaina 19.10. klo 17.00–20.00
- maanantaina 16.11. klo 17.00–20.00

Ilmoittaudu alla olevaan puhelinnumeroon tai sähköpostiin.

Henkilökohtaiset ystävät käyvät asiakasystävän luona juttelemassa tai vaikkapa vievät ulkoilemaan. Ulkoilutustuokioita meillä on Runosmäen ja Kerttulin vanhainkodeissa, Portsakodissa, Vuokkokodissa Koivulassa ja Kuralassa Kulkurin valssissa.

Ota yhteyttä ystävävälitykseen, p. 046 920 4142 (ma–to 10.00–14.00) tai sähköpostilla ystavatoiminta@sprturku.fi.

SPR Maaria-Paattisten osasto

Punainen Risti
Maaria-Paattinen

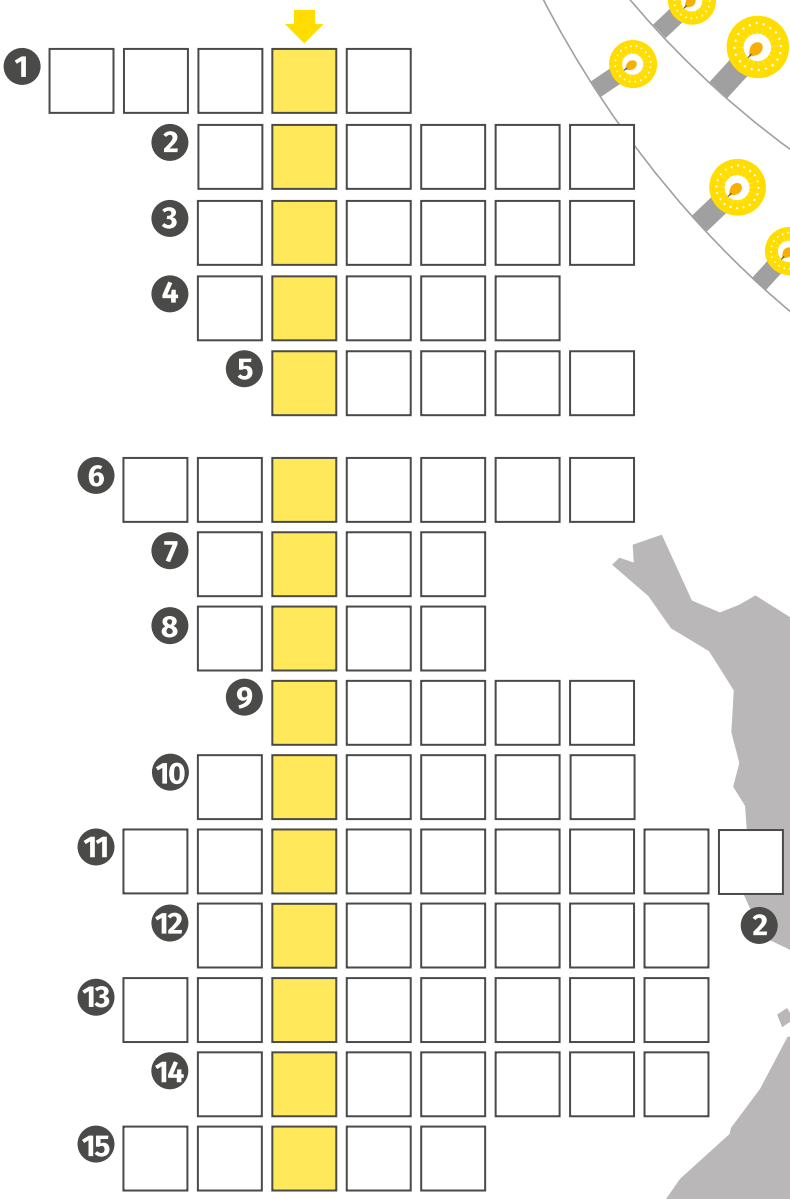
Jäkärlän puistokatu 18, 20460 Turku
p. 040 754 3990 (aukioloaikana)
merja.nurmio@osasto.punainenristi.fi

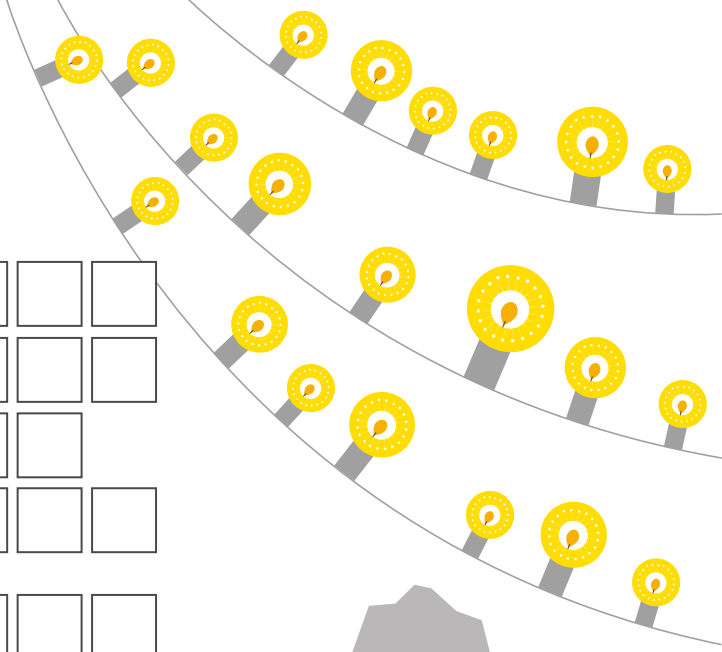
Ryhdy vapaaehtoiseksi: meillä Myötätuulessa on Terveyspiste-Hyvinvointikahvila- ja Kirpputoritoimintaa. Iloiseen joukkoomme kaipaamme uusia vapaaehtoisia; kahvinkeittoon, pieneen vaatehuoltoon ja seurustelemaan kävijöittemme kanssa ja tietysti myös toteuttamaan ja järjestämään ohjelmallisia tuokioita asiakkaittemme iloksi ja hyödyksi, esim. Terveyspisteen vapaaehtoiseksi mittaamaan verenpainetta ja verensokeria, tukemaan asiakkaitamme eri elämänvaiheissa. Jos olet valmis jakamaan aikaasi ja ideoitasi, ota yhteyttä pj Merja Nurmioon, niin saat lisätietoja toiminnastamme.

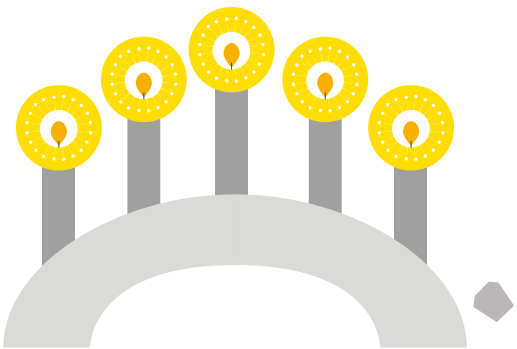
RIstikon (s. 98) oikeat vastaukset:

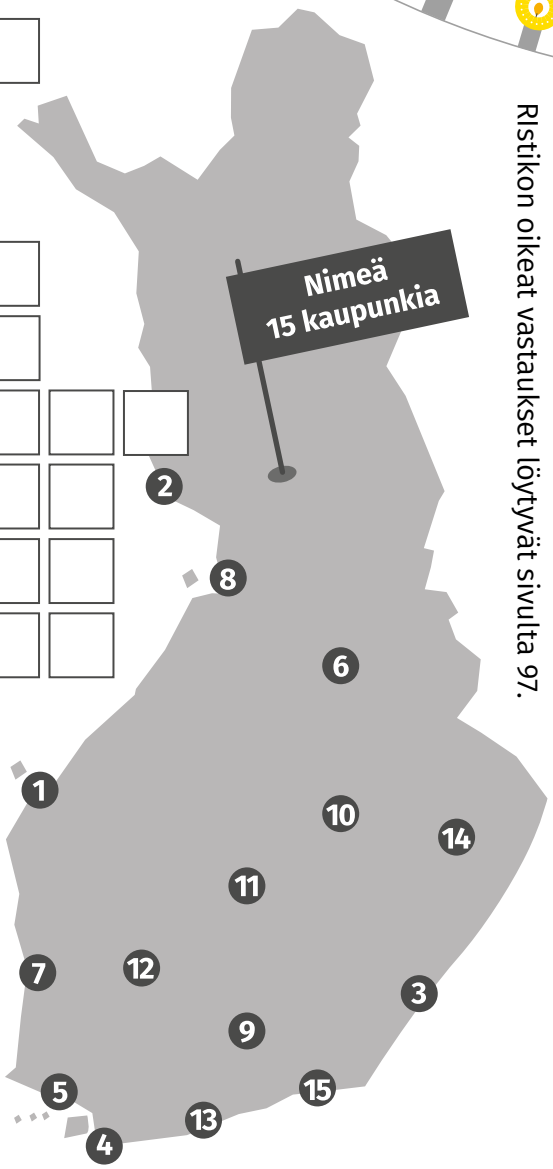
1 Vaasa | 2 Torniо | 3 Imatra | 4 Hanko | 5 Turku | 6 Kajaani | 7 Pori | 8 Oulu | 9 Lahti | 10 Kuopio | 11 Jyväskylä | 12 Tampere | 13 Helsinki | 14 Joensuu | 15 Kotka | Sanat pystyyn: SOMAT JOULUVALOT

Kaupunkiristikko









Ristikon oikeat vastaukset löytyvät sivulta 97.

Omat muistiinpanot

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 tämän esitteen VAPAAEHTOISTOIMINNAN sivuilta.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Syksyn ja talven 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 4000 kpl
Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Haluatteko tapahtumanne seuraavaan esitteeseen?
Lisätietoja osoitteesta: menovinkit@kotikunnas.fi