

VANHUSTUEN TAPAHTUMAKALENTERI huhti-toukokuu 2026



Monipuolista ryhmätoimintaa, tapahtumia, luentoja ja retkiä sekä kotiin vietävää toimintaa kotona asuville ikääntyneille. Toimintamme keskiössä ovat yksinäisyyden vähentäminen sekä aktiivisen ja mielekkään arjen tukeminen vapaaehtoistoiminnan voimin. Tutustu tapahtumakalenteristamme monipuoliseen toimintaamme!

VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄT

Vanhustuen iltapäivät Ruusukorttelin juhlasalissa (os. Puistokatu 11, Turku)

Vapaa pääsy, kahvi ja pulla 3€

Tiistaina 7.4. klo 14-15.30 Perinneorkesteri

Tiistaina 5.5. klo 14-15.30 Äitienpäiväteema

VIRTAA VIIKKOON-LUENNOT

Tiistaina 28.4. klo 13-14.30 Helppokäyttöisiä apuvälineitä ja teknologiaa arjen tueksi ja iloksi. Pääset tutustumaan arkea helpottaviin apuvälineisiin, virtuaalimatkalle vr-laseilla sekä tutustumaan tekoälyn hyödyntämiseen esimerkiksi runojen tai tietovisojen teossa. Ikäteknologiakeskus, Liikkuva Resurssikeskus ja Turun Seudun Vanhustuki ry.

SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Tiistaina 21.4. klo 13.00-14.00 maaliskuussa syntyneille yhteiset syntymäpäiväkahvit. Ilmoittaudu viimeistään 14.4. toimistolle. Kakun juhliin lahjoittaa Rosten. Tervetuloa!

VAPPUJUHLAT

Tiistaina 28.4. klo 13.00-14.30

Vietetään yhdessä tulevaa vappua mukavan ohjelman parissa. Ilmoittaudu viimeistään 21.4. Tervetuloa!

TUOLIJUMPPA

Tiistaisin klo 11.30-12.15 sekä 12.30-13.15 Ruusukorttelin liikuntasalissa (Puistokatu 11, Turku). Ohjaajana on Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoinen

ROLLAATTORIMARSSI

Torstaina 8.5. klo 14.00 Turku saa ensi kertaa oman Rollaattorimarssinsa, kun Turun kaupungin Vanhusneuvosto, Turun Seudun Vanhustuki ry ja Turun Seudun Nivelyhdistys ry yhdistävät voimansa. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille, iästä ja kunnosta riippumatta – rollaattorilla tai ilman.



Toimistolla tapahtuu HUHTIKUUSSA



VIIKKO 14

Ke 1.4. klo 12.30-15.00 **Kädentaidot**
- aiheena ompelu ja askartelu

To 2.4. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 2.4. klo 13.00-14.30 **Språkdusch
med lätt svenska** - kevyttä
keskustelua ruotsiksi

VIIKKO 15

Ma 6.4. **Toimisto suljettu** - hyvää
pääsiäistä!

Ke 8.4. klo 13.00-14.30 **Englannin
keskustelukerho**

To 9.4. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho - Pelataan yhdessä
Rommi-korttipeliä.

To 9.4. klo 13.00-14.30 **Ikivireät** -
ohjattu keskusteluryhmä

VIIKKO 16

Ma 13.4. klo 10.00-11.30
Lautapelikerho

Ma 13.4. klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 14.4. klo 10.00-11.30 **Menneitä
muistellen**

Ke 15.4. klo 12.30-15.00
Kädentaidot - aiheena askartelu

To 16.4. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 16.4. klo 13.00-14.30 **Språkdusch
med lätt svenska**

VIIKKO 17

Ma 20.4. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 20.4. klo 13.00-14.30 **Tietoisku** -
Viking Line tulee kertomaan kuulumisia ja
kesän sekä syksyn risteilytärppejä.

Ke 22.4. klo 13.00-14.30 **Englannin
keskustelukerho**

To 23.4. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 23.4. klo 13.00-14.30 **Ikivireät**

VIIKKO 18

Ma 27.4. klo 10.00-11.30 **Lautapelikerho**

Ma 27.4. klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 28.4. klo 10.00-11.30 **Menneitä
muistellen**

Ke 29.4. klo 12.30 -15.00 **Kädentaidot** -
aiheena ompelu ja askartelu

To 30.4. **Toimisto suljettu** - hauskaa
vappua!

**Info uusille yhdistyksen
toiminnasta kiinnostuneille**

14.4. klo 13.00-14.00

Läntinen Pitkätie 33



Toimistolla tapahtuu TOUKOKUUSSA



VIIKKO 19

Ma 4.5. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 4.5. klo 13.00-14.30 **Tietoisku**
- Hieronta-akatemia kertoo tietoa
lantionpohjan lihasten
hyvinvoinnista naisille sekä miehille.

Ti 5.5. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 7.5. klo 10.00-11.30 **Mölkky**
- Rautatieaseman puistossa

To 7.5. klo 13.00 -14.30 **Ikivireät**

VIIKKO 20

Ma 11.5. klo 10.00-11.30
Lautapelikerho

Ma 11.5. klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 12.5. **Toimisto suljettu**

Ke 13.5. klo 12.30-15.00
Kädentaidot - aiheena ompelu

To 14.5. **Toimisto suljettu**

VIIKKO 21

Ma 18.5. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 18.5. klo 13.00-14.30 **Tietoisku**
- Turun TULE-tietokeskus, aiheena
lääkkeetön kivunhoito

Ti 19.5. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho**

To 21.5. klo 10.00-11.30 **Mölkky** -
Rautatieaseman puistossa

To 21.5. klo 13.00-14.30 **Ikivireät**

VIIKKO 22

Ma 25.5. klo 10.00-11.30 **Lautapelikerho**

Ma 25.5. klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 26.5. klo 10.00-11.30 **Menneitä
muistellen**

Ke 27.5. klo 12.30 -15.00 **Kädentaidot**
- kevätkauden päätös

To 28.5. klo 10.00-11.30 **Mölkky** -
Rautatieaseman puistossa

RETKI MÖKKIGALLERIAAN 22.4

Astu sisään satujen ja taiteen maailmaan.

Näin kuvailee galleristi *Sibel Kantola* nettisivuillaan pientä punaista mökkiään, joka kätkee sisäänsä monenlaista taidetta ja paljon kauniita esineitä.

Galleria sijaitsee Kaarinassa, Rauhalinnantie 1.

Teemme retken Föli -bussilla nro 703.

Lähtö yhdessä Tuomiokirkon pysäkillä ke 22.4. klo 12.44.

Jäämme pois Nummenniityntien pysäkillä ja siitä on mökille kävelymatkaa noin 300 metriä.

Paluu noin tunnin kuluttua.

Retken vetäjänä toimii Pirjo. Sisäänpääsy Galleriaan on ilmainen. Galleriassa on mahdollisuus juoda kahvia hintaan 3€. Mainitsethan ilmoittautumisen yhteydessä halukkuudesta juoda kahvia. Maksun voi suorittaa Galleriassa tai maksaa Pirjolle bussissa. Retkelle mahtuu max 10 hlö.

Yhdistyksen kotiin vietävät toiminnot

Toiminnot on suunnattu yli 70-vuotiaille Turun seudulla yksin asuville, joilla ei ole erityistä tukea tarvitsevaa muisti-, mielenterveys- tai päihdehaastetta. Toiminnot ovat maksuttomia ja perustuvat vapaaehtoistoimintaan.

Tukiystävätoiminta



Pitkäaikaista ystävätoimintaa, jossa sama vapaaehtoinen käy ikääntyneen luona tai soittaa hänelle 2krt/kk. Toiminta on suunnattu yksinäisyyttä kokeville, esimerkiksi juttelua, kahvittelua, ulkoilua. Mukavaa yhteistä tekemistä.

Kertaluontoista apua erilaisiin arjen tilanteisiin, kuten digiapua, saattaja-apua tai apua arjen pienissä askareissa esim. kukkienhoito tai verhojen ripustus. Kertaluontoista apua on mahdollista saada 2krt/kk ja vapaaehtoinen vaihtelee.

Kuntoilukummitoiminta



Vapaaehtoinen käy jumppaamassa ikääntyneen luona fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan 2 krt/kk neljän kuukauden ajan. Toiminta sopii ikääntyneille, jotka kokevat haasteita liikkumisvarmuudessa ja haluavat lisätä arjen aktiivisuutta tai kaipaavat seuraa ja rohkaisua harjoitteluun. Toiminnan tavoitteena on ikääntyneen liikkumisen varmistuminen ja motivoituminen harjoitteluun.

Sinustako uusi vapaaehtoinen?

Vapaaehtoistoiminnan alkuinfossa pääset kuulemaan yhdistyksen eri vapaaehtoistehtävistä matalalla kynnyksellä. Vapaaehtoisena voivat toimia kaikki täysi-ikäiset eikä yläikärajaa ole!

Vapaaehtoistoiminnan alkuinfot:

Tiistaina 21.4. klo 16:30-18:30 (toimistolla)

Tiistaina 19.5. klo 16.30-18.30 (toimistolla)

Kesällä sinun on mahdollista toimia myös kesäajan ulkoiluystävänä 3kk ajan toimien turvallisena liikkumis seurana ikääntyneelle 2krt/kk.

Perehdytys kesäajan ulkoiluystäväksi keskiviikkona 6.5. klo 16.30-18.30.

Lisätietoja nettisivuiltamme tai puhelimitse!

 vanhustuki.fi  045 613 8839

Toimisto avoinna

ma, ti ja to klo: 10 - 14

ke klo: 12 - 15

pe suljettu

Yhteystiedot

Puh 044 536 7741

info@vanhustuki.fi

www.vanhustuki.fi

Läntinen Pitkätie 33,
Lounatuulet yhteisöalo

Bussilinjat 43, 3 ja 20.



Sisäänkäynti

