

# VANHUSTUEN TAPAHTUMAKALENTERI

## kesä-heinäkuu 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!

### SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

**Tiistaina 9.6. klo 13.00-14.00** Syntymäpäiväkahvit touko-kesäkuun sankareille. Ilmoittautumiset 2.6. mennessä toimistolle. Kakun lahjoittaa Tanniset. Tervetuloa!

### JUHANNUSJUHLAT

**Keskiviikko 17.6. klo 13.00-14.30**

Vietetään yhdessä tulevaa juhannusta mukavan ohjelman parissa. Esiintyjänä Teijo Pöyhönen. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 10.6. Tervetuloa!



# Toimistolla tapahtuu KESÄKUUSSA

## VIIKKO 23

Ma 1.6. klo 10.30-11.30 **Tietovisa** - ratkotaan yhdessä visaisia kysymyksiä leppoisalla mielellä

Ma 1.6. klo 13.00-14.30 **Tietoisku** - Turun TULE-tietokeskus, aiheena nukkumisergonomia ja uniterveys

Ti 2.6. klo 10.00-11.30  
**Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

To 4.6. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

## VIIKKO 24

Ma 8.6. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 9.6. klo 10.00-11.30  
**Korttipelikerho**

To 11.6. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

## VIIKKO 25

Ma 15.6. **Toimisto suljettu**

Ti 16.6. klo 10.00-11.30  
**Korttipelikerho**

To 18.6. **Toimisto suljettu** - ihanaa juhannusta!

## VIIKKO 26

Ma 22.6. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 23.6. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

To 25.6. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

## VIIKKO 27

Ma 29.6. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 30.6. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

## KESÄAJAN AUKIOLOAJAT

### 17.6 asti:

Ma, ti ja to klo: 10-14  
Ke klo: 12-15

### 22.6 - 2.7:

Ma, ti ja to klo: 10-13  
Ke: suljettu

### 6.7 - 24.7:

Toimisto suljettu

### 27.7 - 30.7:

Ma, ti ja to klo: 10-13  
Ke: suljettu

# Toimistolla tapahtuu HEINÄKUUSSA

## VIIKKO 27

2.7. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

## VIIKKO 28, 29 ja 30

**Toimisto suljettu 6.7 - 24.7** - hyvää kesää!

## VIIKKO 31

Ma 27.7. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 28.7. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

To 30.7. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.



Kesän usva lampeen hiljaa vaipuu  
illanrusko kultaa koivuhaan.  
Käen kukunta jostain kaukaa kaikuu  
tuo tunnelmaa iltaan rauhaisaan.

**Birgit Ahokas**



# 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:

**Keskiviikkona 26.8.** klo 16:30-18:30 (toimistolla)

Lisätietoja saat nettisivuiltamme, puhelimitse tai sähköpostilla!

 vanhustuki.fi

 045 613 8839

 irene.virtanen@vanhustuki.fi

**Toimisto avoinna 17.6 asti**  
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 Pitkäkatu 33,  
Lounatuulet yhteisöalo

Bussilinjat 43, 3 ja 20.



Sisäänkäynti

