

VANHUSTUEN TAPAHTUMAKALENTERI elo-syyskuu 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 11.8. klo 13.00-14.00

Syntymäpäiväkahvit heinä-elokuun sankareille. Ilmoittautumiset 4.8. mennessä toimistolle. Kakun lahjoittaa KakkuSilta. Tervetuloa!

PURISTUSVOIMAN MITTAUSTA

Keskiviikko 17.8. klo 12.00-13.00

Tiistai 15.9 klo 12.00-13.00

Tervetuloa toimistolle mittaamaan omaa puristusvoimaa fysioterapeutin johdolla.

TUOLIJUMPPA

Tiistaisin 1.9 alkaen klo 11.30-12.15 ja 12.30-13.15

Ruusukorttelin liikuntasalissa (Puistokatu 11, Turku). Ohjaajana Turun Seudun Vanhustuen vapaaehtoinen.

VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄT

Tiistaina 8.9. klo 14.00-15.30 Turun KaraokeKlubin esitys

Ruusukorttelin juhlasalissa (os. Puistokatu 11, Turku)

Vapaa pääsy, myynnissä kahvia ja pullaa.



Toimistolla tapahtuu

ELOKUUSSA

VIIKKO 32

Ma 3.8. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 4.8. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

To 6.8. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

VIIKKO 33

Ma 10.8. klo 10.00-11.30 **Hyvää mieltä kaffekupin äärellä** - kohtaamispaikka mukavaan yhdessäoloon. Tervetuloa!

Ti 11.8. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

To 13.8. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

VIIKKO 34

Ma 17.8. klo 10.00-11.30 **Lautapelikerho**

Ma 17.8. klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 18.8. klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho** - pelataan yhdessä Rommi-korttipeliä.

Ti 18.8. klo 13.00-14.30 **Tutustutaan yhdessä lempikirjoihimme** - tutustumme ja luemme kirjojamme.

Ke 19.8. klo 12.30-15.00 **Kädentaidot**

To 20.8. klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

VIIKKO 35

Ma 24.8. klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 24.8. klo 13.00-14.30 **Tietoisku** - Suomen Sjögren liiton toiminnanjohtaja, sosiaalineuvos Tina Mäkelä tulee kertomaan Sjögrenin taudista.

Ti 25.8 klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho**

To 27.8 klo 10.00-11.30 **Mölkky** - pelataan Rautatieaseman puistossa rennolla otteella.

To 27.8 klo 13.00-14.30 **Ikivireät** - ohjattu keskusteluryhmä. Tervetuloa!

VIIKKO 36

Ma 31.8. klo 10.00-11.30 **Lautapelikerho**

Ma 31.8 klo 13.00-14.30 **Bingo**

ELOKUUN ERITYISAUKIOLOAJAT

3.8 - 13.8:

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

17.8 alkaen:

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

Toimistolla tapahtuu

SYYSKUUSSA

VIIKKO 36

Ti 1.9 klo 10.00-11.30 **Saanko luvan? Vanha nainen tanssii** - Luetaan yhdessä Eveliina Talvitien Vanha nainen tanssii kirjaa ja keskustellaan siitä. Kirjaa ei tarvitse itse ostaa.

Ke 2.9 klo 12.30-15.00 **Kädentaidot**

To 3.9 klo 10.00-11.30 **Korttipelikerho**

To 3.9 klo 13.00-14.30 **Språkdusch med lätt svenska** - kevyttä keskustelua ruotsiksi. Tervetuloa mukaan!

VIIKKO 37

Ma 7.9 klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 7.9 klo 13.00-14.30 **Info uusille yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneille**

To 10.9. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 10.9 klo 13.00-14.30 **Ikivireät** - ohjattu keskusteluryhmä. Tervetuloa!

VIIKKO 38

Ma 14.9 klo 10.00-11.30
Lautapelikerho

Ma 14.9 klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 15.9 klo 10.00-11.30

Saanko luvan? Vanha nainen tanssii

Ti 15.9 klo 13.00-14.30 **Tutustutaan yhdessä lempikirjoihimme**

Ke 16.9. klo 12.30-15.00 **Kädentaidot**

To 17.9. klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 17.9. klo 13.00-14.30 **Språkdusch med lätt svenska** - kevyttä keskustelua ruotsiksi.

VIIKKO 39

Ma 21.9 klo 10.30-11.30 **Tietovisa**

Ma 21.9 klo 13.00-14.30 **Tietoisku** - Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry, Muistiluotsi asiantuntija – ja tukikeskus Marjut Aalto - muistineuvojan tietoisku

Ke 23.9 klo 13.00-14.30 **Englannin keskustelukerho**

To 24.9 klo 10.00-11.30
Korttipelikerho

To 24.9 klo 13.00-14.30 **Ikivireät**

VIIKKO 40

Ma 28.9 klo 10.00-11.30
Lautapelikerho

Ma 28.9 klo 13.00-14.30 **Bingo**

Ti 29.8 klo 10.00-11.30 **Saanko luvan? Vanha nainen tanssii** - kirjaan perustuva keskusteluryhmä

Ke 30.9 klo 12.30-15.00 **Kädentaidot**

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)

Tiistaina 22.9. klo. 13.00-15.00 (toimistolla)

Lisätietoja saat nettisivuiltamme, puhelimitse tai sähköpostitse!



vanhustuki.fi



045 613 8839



irene.virtanen@vanhustuki.fi

Toimisto avoinna

17.8 alkaen

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 yhteisötalo

Bussilinjat 43, 3 ja 20.



Sisäänkäynti

