

VANHUSTUEN TAPAHTUMAKALENTERI loka-marraskuu 2026



Monipuolista ryhmätoimintaa, tapahtumia, luentoja ja retkiä sekä kotiin vietävää toimintaa kotona asuville ikääntyneille. Tutustu monipuoliseen toimintaamme!

TAPAHTUMAT TOIMISTOLLA

SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Tiistaina 20.10. klo 13.00–14.00

Syntymäpäiväkahvit syys-lokakuun sankareille. Ilmoittautumiset 12.10. mennessä toimistolle. Kakun lahjoittaa Rebelle – Café Bakery Bistro.

PURISTUSVOIMAMITTAUSTA

To 29.10. klo 12.00–13.00

Ma 30.11. klo 12.00–13.00

Tule mittaamaan oma puristusvoimasi fysioterapeutin johdolla.

TIETOISKUT LOKAKUUSSA

5.10. Vanhustuen avoimet ovet

Tule tutustumaan toimintaamme matalalla kynnyksellä ja nappaa tuttavasikin mukaan!

Tavattavissa myös Tuula Paakkola, joka tulee kertomaan Vanhusneuvoston toiminnasta. Lisäksi näytämme klo 13–14 ”Kohtaa arki liikkuen – virkeyttä aivoille” – luennon. Luennon järjestävät Vanhustyön keskusliitto ja Varsinais-Suomen Sydän.

19.10. klo 13–14.30

Palotarkastaja kertoo asumisturvallisuudesta ikääntyvän näkökulmasta.

Varsinais-Suomen pelastuslaitos.

TIETOISKUT MARRASKUUSSA

2.11. klo 13–14.30

Turun kaupungin kirjaston monipuoliset palvelut paikan päällä ja kotisohvalta. Informaatikko Janna Peltola, Turun kaupunginkirjasto.

16.11. klo 13–14.30

Helppoutta ja yksinkertaisuutta arkeen. Miten järjestää tavarat ja oppia päästämään irti ylimääräisestä, jotta kotona olisi helppoa asua, elää ja harrastaa. *Ammattijärjestäjä Eveliina Meriö/Sujuvalisti.*

TAPAHTUMAT RUUSUKORTTELISSA

os. Puistokatu 11

TUOLIJUMPPA

Tiistaisin klo 11.30–12.15 ja 12.30–13.15

Ruusukorttelin liikuntasalissa.

Ohjaajana Vanhustuen vapaaehtoinen.

VANHUSTUEN ILTAPÄIVÄT

Tiistaina 6.10. ja 10.11. klo 14.00–15.30

Ruusukorttelin juhlasalissa.

Vapaa pääsy, myynnissä kahvia ja pullaa.

SENIORIDISCO VIMMASSA

os. aurakatu 16

Perjantaina 23.10.2026 klo 13.00–15.00 hyvän mielen bileet Senioridiscon merkeissä Vimmassa. Musiikista vastaa DJ Petri. Tule mukaan tanssimaan, viihtymään tai vain nauttimaan muiden seurasta. Kahvitarjoilu. Esteetön pääsy. Mukaan mahtuu 120 henkilöä, joten saavuthan ajoissa!

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Vanhustuki sekä Turun kaupunki. Yhteistyössä mukana myös Turun Siskot & Simot sekä Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuva resurssikeskus.

TOIMISTOLLA TAPAHTUU LOKAKUUSSA

VIIKOT 40 ja 41

To 1.10.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Språkdusch med lätt svenska – kevyttä keskustelua ruotsiksi**

Ma 5.10.
klo 10.30–11.30 **Tietovisa**
klo 12.00–15.00 **Avoimet ovet**

Ti 6.10. klo 10–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 7.10. klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho**

To 8.10.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Ikivireät**
–ohjattu keskusteluryhmä

VIIKKO 42

Ma 12.10.
klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho**
klo 13.00–14.30 **Bingo**

Ti 13.10. klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 14.10. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot**
– isänpäiväkortteja ja saunatonnttuja

To 15.10.
klo 10.00–11.30 Korttipelikerho
klo 13.00–14.30 Språkdusch med lätt svenska – kevyttä keskustelua ruotsiksi

VIIKKO 43

Ma 19.10.
klo 10.30–11.30 **Tietovisa**
klo 13.00–14.30 **Tietoisku**
–Pelastuslaitos

Ti 20.10.
klo 10–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 21.10. klo 13.00–14.30 **Englannin keskustelukerho**

To 22.10.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Ikivireät**

VIIKKO 44

Ma 26.10.
klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho**
klo 13.00–14.30 **Bingo**

Ti 27.10. klo 10–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 28.10. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot**
–askarreallaan joulupalloja

To 29.10.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Språkdusch med lätt svenska – kevyttä keskustelua ruotsiksi**

Toimisto on poikkeuksellisesti suljettu tiistaina 13.10.

(Kävelyryhmä kokoontuu tästä huolimatta toimiston ulkopuolella)

Lähde ulkoilemaan yhdessä muiden kanssa!

Tiistaikävelyt on yhdistyksen uusi viikoittain kokoontuva ryhmä.

Yhdessä kävellään noin 45 minuutin ajan, kaikille sopivaan tahtiin. Mukaan voit tulla oman kuntosi mukaan, sillä tärkeintä eivät ole vauhti tai kuljettu matka, vaan ulkoilu, seura ja virkistävä hetki yhdessä.

Tapaaminen yhdistyksen toimistolla, josta lähdetään yhdessä kävelyille.

Pieni tiikusade ei kävelyreissuja kaada, mutta kovin huonolla säällä kävelykerta perutaan.

Ryhmää vetää yhdistyksen vapaaehtoinen Anne.

TOIMISTOLLA TAPAHTUU

MARRASKUUSSA

VIKKO 45

Ma 2.11.
klo 10.30–11.30 **Tietovisa**
klo 13.00–14.30 **Tietoisku-**
Turun pääkirjaston palvelut

Ti 3.11. klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 4.11.
klo 13.00–14.30 **Englannin**
keskustelukerho

To 5.11.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Ikivireät**

VIKKO 46

Ma 9.11.
klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho**
klo 13.00–14.30 **Bingo**

Ti 10.11. klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 11.11 klo 12.30–15.00 **Kädentaidot**
– askarrellaan jouluisia tuotteita
kuten narutonttuja

To 12.11.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Språkdusch med**
lätt svenska – kevyttä keskustelua
ruotsiksi

VIKKO 47

Ma 16.11.
klo 10.30–11.30 **Tietovisa**
klo 13.00–14.30 **Tietoisku-**
Ammattijärjestäjä

Ti 17.11. klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 18.11. klo 13.00–14.30 **Englannin**
keskustelukerho

To 19.11.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Ikivireät**

VIKKO 48

Ma 23.11.
klo 10.00–11.30 **Lautapelikerho**
klo 13.00–14.30 **Bingo**

Ti 24.11. klo 10.00–10.45 **Tiistaikävely**

Ke 25.11. klo 12.30–15.00 **Kädentaidot**
– joulukortteja ja joulukoristeita

To 26.11.
klo 10.00–11.30 **Korttipelikerho**
klo 13.00–14.30 **Språkdusch med**
lätt svenska – kevyttä keskustelua
ruotsiksi

Ma 30.11. klo 10.30–11.30 **Tietovisa**

Teatteriretki Hämeenlinnaan 10.12.2026

Suurenmoista! on hengästyttävän hauska, sydäntä sulattava ja uskomattomaan tositarinaan perustuva komedia maailman huonoimmaksi laulajaksi nimitystä Florence Foster Jenkinsistä, joka lauloi kuten kukaan muu ei ole koskaan laulanut. Pääosassa Satu Silvo.

Lähtöajat:
klo 9.00 Lehmusvalkama
klo 9.30 Ruusukortteli

Lounas: klo 12.00 Ravintola Verkatehdas,
Hämeenlinna

Esitys alkaa klo 14.00. Kesto väliajan kanssa n. 2h 40min. Paluumatkalla ajetaan ensin Ruusukorttelin kautta niin, että Lehmusvalkamassa ollaan viimeistään klo 19.30.

Hinta: 55 €/jäsen ja 72 €/ei-jäsen
Hinta sisältää kuljetukset, esityksen sekä lounaan.

Ilmoittautumiset: Toimistolle p. 044 536 7741 tai nettisivujen kautta. Ilmoittaudu 5.11. mennessä.

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 2 krt/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 2 krt/kk ja vapaaehtoinen vaihtelee.

Kuntoilukummitoiminta



Vapaaehtoinen käy jumppaamassa ikääntyneen luona fysioterapeutin laatiman ohjelman mukaan 2 krt/kk neljän kuukauden ajan tai 4krt/kk kahden 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 6.10. klo 16.00–18.00** (etäinfo teams:n välityksellä)
- **torstaina 29.10. klo 16.30–18.30**
- **tiistaina 24.11. klo 10.00–12.00**

Lisätietoja saat nettisivuiltamme, puhelimitse tai sähköpostitse!



vanhustuki.fi



045 613 8839



irene.virtanen@vanhustuki.fi

Toimisto avoinna

ma, ti ja to klo: 10 – 14
ke klo: 12 – 15
pe suljettu



Osoite

Läntinen Pitkäkatu 33,
Lounatuulet Yhteisötalo 1.krs.

Yhteystiedot

Puh 044 536 7741
info@vanhustuki.fi
www.vanhustuki.fi

Meille pääset
bussilinjoilla 43, 3 ja 20.

Sisäänkäynti

