



# Hei sinä yli 65-vuotias turkulainen, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ohjelma ajalle 1.9.-30.9.2022. Tule mukaan!

Etukäteen ilmoittautumiset  
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen  
neuvontaan p.050 396 7006 arkisin  
klo 9–15. Muutokset mahdollisia.

## KULTTUURI

Kaikki tapahtumat maksuttomia.

### To 1.9. klo 13.30 Luento

Jottain tarttis tehrä – toimintakykyinen seniori. Tuki- ja liikuntaelämisen terveyden edistäminen. Ina Vihilehti. Turun Tule Tietokeskus. Juhlasali.

### Pe 2.9. klo 13 Teatteriesitys: Entisten nuorten kykykisa

Teatteriryhmä Onnenpotku.  
Näytelmän käsikirjoitus ja ohjaus  
Merita Seppälä. Tule ajoissa, suljemme näytöksen ajaksi salin ovet. Juhlasali.

**Ma 5.9. klo 14.30 Keskustelutilaisuus**  
Ikäihmisten yksinäisyys -totta vai tarua?  
Katri Korvela, Turun Seudun Vanhustuki ry.  
Juhlasali.

**Ti 6.9. klo 13–15 Päivätanssit**  
Orkesterina Duo Juhani Virta. Juhlasali.

**Ke 7.9. klo 13.30 Toiminnan esittely**  
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen toiminnan ja henkilökunnan esittely.  
Juhlasali.

**To 8.9. klo 13.30 Musavisa ja yhteislaulua**  
Trubaduuri Kim Engblom. Juhlasali.

**Ti 13.9. klo 13–15 Päivätanssit**  
Duo Timo Rautala ja Tutta Carpelan.

**Ke 14.9. klo 13.30–14.30 Digikonsertti**  
Wagnerin liedejä. Turun Filharmoninen orkesteri. Juhlasali.

**Pe 16.9. klo 13.30 Elokuva:** Bodomin Legenda. Juhlasali.

**Ti 20.9. klo 13–15. Disko +65v**  
Dj Poppi. Arkea: purtavaa ja kuplivaa.  
Yhteistyössä Turun Siskot ja Simot. Juhlasali.

**Ke 21.9. klo 14 Muistiviikon luento**  
Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry. Juhlasali.

**To 22.9. klo 9.30–10.30 Levyraati**  
Lähihoitajaopiskelijat ohjaavat. Kerhuhuone 1.

**To 22.9. klo 13–15 Hyvinvointimessut**  
Monia näytteilleasettajia. Gery ry:n luento klo 13 juhlasalissa. Opastetut kierrokset klo 13.30 ja klo 14.30, lähtö pääaulasta. Lisäksi tehdään yhteisöllinen taideteos.

**Ti 27.9. klo 13.30 Päiväkonsertti:**  
**Kun saapuu syys -nostalgiset laulut**  
Ulla Linjama-Lehtinen: laulu  
Eero Lehtinen: kitara ja laulu. Juhlasali.

**Ke 28.9. klo 14 Yhteislaulua**  
Laulattajana Timo Rautala. Juhlasali.

**To 29.9. klo 10–13 Toripäivä aulassa**  
Kakku Anne: Suolaista ja makeaa kahvileipää  
Käteväarki: Käsitöitä  
Ulla Ahti: Oriflame-kosmetiikkaa

## SAUNA- JA ALLASOSASTO

Varaa sauna- ja uintiaika etukäteen.

**Aamu-uinti**  
Ti, ke ja pe klo 7.15–8.30. 2,50 €.  
Aamu-uinti ilman saunomista.  
**Yleinen saunavuoro** (sauna ja uinti)  
Ke ja pe klo 9–11 ja 12–14, to klo 9–11. 4 €.  
**Vesicircuitit allasosastolla**  
Kiertoharjoittelua ti klo 9 ja klo 9.45. 5 €.  
**Vesijumpat allasosastolla**  
Ti klo 10.30 ja klo 11.15. 5 €.  
Helppoa ja tehokasta vesijumppaa.  
**Vesijuoksuryhmät allasosastolla**  
Ohjattua vesijuoksua to klo 12 ja klo 12.45. 5 €.

## LIIKUNTA

### Aamuvenytys

Keskiviikkoisin klo 10–11 juhlasalissa.  
Kevyitä, rentouttavia ja kehoa avaavia liikkeitä.  
Sopii kaikille, myös apuvälineiden käyttäjille.  
Maksuton.

### Keppijumppa

Torstaisin klo 9 juhlasalissa.  
Helppo tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta  
kehittävä jumppa. Oma alusta mukaan.  
Ei pidetä 15.9. Maksuton.

### Kiertoharjoittelu

Keskiviikkoisin klo 8–9 ja klo 12–13 kuntosalilla.  
Laitteesta toiseen siirtyvä ohjattu tunti.  
Kuntosaliharjoitteluun tottuneille asiakkaille.  
Ilmoittaudu etukäteen. Maksu kuntosalikortilla.

### Kuntosalin laiteperehdytykset

Uusille asiakkaille 4 x maksuton perehdytys  
kaikkiin laitteisiin. Ilmoittaudu etukäteen.  
Perehdytykset maksuttomia.

### Kuntosalin omatoiminen käyttö

Kuntosalin laiteperehdytyksen käyneille.  
Kuntosalikortin hinta: 5 kertaa 8 € tai 10 kertaa  
13 €. Ilmoittaudu etukäteen.

### Kuntosalin päivityskurssi

Tule hakemaan uutta potkua  
kuntosaliharjoitteluusi! Ryhmä kokoontuu 3  
kertaa maanantaisin klo 14.15, alkaen 12.9.  
Ilmoittaudu etukäteen. Maksu kuntosalikortilla.

### Senioripilates

Perjantaisin klo 9.00 juhlasalissa. Rangalle  
tukea syviä lihaksia vahvistaen. Tasapainoa ja  
liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia. Liikkeitä  
tehdään seisten ja alustan päällä. Oma alusta  
mukaan. Ei pidetä pe 9.9. Maksuton.

### Tuolijumppa

Maanantaisin klo 9.30 juhlasalissa.  
Keskiviikkoisin klo 14.30 aurinkosalissa.  
Monipuolinen 30 minuutin tuolijumppa sopii  
kaiken kuntoisille, myös apuvälineiden  
käyttäjille. Maksuton.

### Ukkojen kuntopiiri

Maanantaisin klo 13–14 kuntosalilla.  
Helppo ja monipuolinen kuntopiiriharjoittelu.  
Ilmoittaudu etukäteen. Maksu kuntosalikortilla.

## LÄHITOIMINTA

Maksutonta kuntoilua lähelläsi.

*Luontoliikunnassa reippaillaan ja  
tasapainoillaan luonnossa sekä vahvistutaan  
ulkokuntoilulaitteilla.*

### Luontoliikunta Ilpoinen

Perjantaisin klo 14.30–15.15.  
Tapaaminen Ilpoisten kirjaston edessä,  
Lauklähteenkatu 13.

### Luontoliikunta Kohmo

Keskiviikkoisin klo 14.30–15.15.  
Tapaaminen Huhtakuja 1 parkkipaikalla.

### Penkkilenkki Varissuo

Perjantaisin klo 9.30–10.15.  
Tasapainoa ja lihaskuntoa vahvistava  
kuntoiluhetki esteettömällä polulla. Tapaaminen  
Majanummen toimitalon edessä, Hintsankuja 4.

*Ulkojumppa on monipuolinen tasapainoa,  
lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä helppo  
jumppa raittiissa ulkoilmassa.*

### Ulkojumppa Hannunniittu

Maanantaisin klo 9.00–9.45.  
Tapaaminen Srk-talon edessä, Virmuntie 2.

### Ulkojumppa Lauste

Tiistaisin klo 14.30–15.15.  
Tapaaminen Kirjurinpuistossa, Kirjurinpolku 2.

### Ulkojumppa Uittamo

Torstaisin klo 14.30–15.15.  
Tapaaminen Naulatehtaanpuistossa, Pulttikatu.

### Ulkojumppa Vasaramäki

Keskiviikkoisin klo 9–9.45.  
Lehmusvalkaman piha, Karviaiskatu 7.

*Tasapainoliikunnan tavoitteena on liikkumisen  
varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.  
Arki on sujuvaa, kun tasapaino on kunnossa!*

### Tasapainoliikunta Hannunniittu

Maanantaisin klo 10.15–11.00.  
Srk-talolla, Virmuntie 2.

### Tasapainoliikunta Koivula

Keskiviikkoisin klo 10.30–11.15.  
Koivulan Srk-talolla. Sävelkuja 3.

## KÄDENTÄIDOT

Avoinna ma-to klo 9–15 ja pe klo 9–13.30  
Ilmoittaudu etukäteen p. 040 632 3371.  
Ennakkoilmoittautuminen kaikkiin  
toimintoihin omatoimikäsitöitä  
lukuunottamatta. Kausimaksu 25 € tai  
kertamaksu 2,50 €. Materiaalimaksu  
käytön mukaan.

### Kangaspuilla kudonta

Tule tekemään valmiiseen loimeen mattoja,  
pöytäliinoja yms. Kudonta maanantaista  
torstaihin.

### Puutyöt

Omatoimiset puutyöt maanantaista  
torstaihin höyläpenkkikohtaisella  
varauksella aamu-/iltapäivävuoroissa.  
Käytössä perus puuntyöstökoneet. Käyttäjät  
perehdytetään koneisiin.

### Puutyöperehdytys

Kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 10.  
6.9., 4.10. ja 1.11.,  
ennakkoilmoittautuminen.

### Käsityöt

Omatoimiset pienkäsityöt maanantaista  
torstaihin. Neuvontaa ja ohjausta  
tarvittaessa.

### Ompelu

Omatoiminen ompelukoneen käyttö  
maanantaista torstaihin. Ohjausta  
tarvittaessa.

### Keskiviikkoaskartelu

Helppoja nopeasti valmistuvia  
pienaskarteluja keskiviikkoisin klo 14–15.  
7.9. Juustonapit  
14.9. Kirjanmerkki  
21.9. Vesivärimaalaus  
28.9. Rautalankakoukut

### Perjantaipaja

Perjantaisin klo 9–13.30. Monipuolisia  
käsityö- ja askarteluaiheita. Kesto vaihtelee  
työstä riippuen.  
16.9. Virkattu kori  
23.9. Ekoprinttaus  
30.9. Purkkivärjäys osa 1.  
28.10. Värjäyksen purku (Maksuton)

## MUUTA

### 19.9.–23.9. Lähihoitajaopiskelijat paikalla

Tule mukaan ohjelmiin ja jututtamaan  
opiskelijoita.

### Ma 19.9. klo 10.30–11.30 Hemmotteluhetki

Lähihoitajaopiskelijat hierovat hellästi aulassa.

### Pe 23.9. klo 8.15–10.30 Hemmotteluhetki

Lähihoitajaopiskelijat hierovat hellästi aulassa.

### Ke 21.9. klo 12–13 Pallopelejä

Lähihoitajaopiskelijat ohjaavat erilaisia  
pallopelejä aulassa.

### Ke 21.9. klo 10–11 Hyvänmielen bingo

Lähihoitajaopiskelijoiden ohjaama bingo.  
Kerhuhuone 1.

### Biljardiryhmä aloittelijoille

To klo 10.30.-11.30. Ryhmä kokoontuu 4  
kertaa. Ilmoittaudu neuvontaan. Tapaaminen  
aulassa.

### Biljardin jatkoryhmä

Torstaisin klo 9–10. Ilmoittaudu neuvontaan.  
Tapaaminen aulassa.

### Biljardia hyvinvointikeskuksessa

Tervetuloa pelaamaan biljardia omatoimisesti.

### Digiopastus

Digiopastusta tietokoneen ja puhelimen  
käytössä järjestetään 6.9. ja 20.9. klo 10–12,  
kerhuhuone 3. Varaa aika neuvonnasta.

### Keskustelukerho

Pe klo 10–11, kerhuhuone 2. Alkaen 2.9.  
Keskustelua ajankohtaisista aiheista.  
Vapaaehtoinen alustaa ja ohjaa keskustelua.

### Pesutupa asiakkaiden varattavissa.

### Runopiiri

Alkaa ma 5.9. klo 13, kerhuhuone 1. Tervetuloa  
uudetkin rohkeasti mukaan!

### Taideryhmä

Omatoimiryhmä ma klo 9–15 aurinkosalissa.

### Tietoaula

Voit lukea lehtiä ja käyttää asiakastietokonetta.  
Tulostusmahdollisuus, 0,30 €/arkki  
neuvontaan.

### Timon lenkki

Tiistaisin klo 14, alkaen 6.9.  
Tule mukaan rennolle vapaaehtoisen  
ohjaamalle kävelylenkille. Kesto n. 30 min.  
Lähtö pääovilta, Karviaiskatu 7. Säävaraus.

# YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

## Arkean ravintolapalvelut

Aamupala ma-pe klo 8–9, la-su klo 8.15–9.  
Lounas ma-pe klo 11–13, la-su klo 11–12.30.  
Lisätiedot p. 040 170 4634 tai [www.arkea.fi](http://www.arkea.fi).

## Celian äänikirjat

Haluatko apua äänikirjojen hankinnassa ja kuuntelussa? Jätä yhteystietosi neuvontaan käymällä paikan päällä tai soita p.050 396 7006. Otamme sinuun yhteyttä ja sovitaan tapaaminen.

## Edunvalvontavaltuutus

Tiedätkö, miten voit itse päättää kuka ja miten asioitasi hoidetaan silloin, kun et itse enää kykene? Jos haluat tietoa edunvalvontavaltuutuksesta, jätä yhteystietosi neuvontaan käymällä paikan päällä tai soita p.050 396 7006. Otamme sinuun yhteyttä ja sovitaan tarkemmin, miten edetään.

## Kahvilapalvelut

Kahvilapalvelut saatavilla Lehmusherkusta.  
Avoimin ma-pe klo 10–17, la-su klo 10–14.

## Karaokeklubi

Aloittaa maanantaina 12.9. klo 17–19.  
Juhlasali.  
Tervetuloa kuuntelemaan ja laulamaan!  
Järjestäjänä Turun karaokeklubi ry.

## Turun kaupungin liikuntapalvelut

### KuntoVoiTas

Tiistaisin klo 10.30–11.30. Juhlasali, alkaen 6.9.  
Turun liikuntapalveluiden järjestämä KuntoVoiTas-tunti. Sopii eri kuntoisille.  
Tutustumiskerta maksuton. Osallistumismaksu liikuntapalveluista. Lisätietoa:  
[www.turku.fi/kuntovoitas](http://www.turku.fi/kuntovoitas)

### VoiTas

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät +75.  
Maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä parannetaan kuntoa voima- ja tasapainoharjoittein kuntosalilla. Ryhmä harjoittelee tavoitteellisesti kaksi kertaa viikossa, kahdeksan viikon ajan. Ryhmiä ajalla 29.8.-16.12.2022. Ryhmiin tulee ilmoittautua. Lehmusvalkaman ryhmä ti ja to klo 13.30-15. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Täytä hakulomake osoitteessa [turku.fi/voitas](http://turku.fi/voitas) tai soita p. 044 082 0253

## Turun Seudun Nivelyhdistys

### Niveljooga

Ma klo 11–12, 19.9.–21.11.  
Yhteensä 10 kertaa. Juhlasali.

### Äijäjooga

Ma klo 12.30–13.30, 19.9.–21.11.  
Yhteensä 10 kertaa. Juhlasali.

Ilmoittautuminen tunneille Nivelyhdistykseen p. 040 351 3833 tai [toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)  
Yhdistys laskuttaa kauden maksun. Hinta 60€/syyskausi. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Ota tunneille lämpimät vaatteet, oma joogamatto, pieni käsipyyhe ja vesipullo. Ohjaajana joogaohjaaja, A-valmentaja ja koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

### Ma 5.9. Maksuttomat lajikokeilut

Niveljooga klo 11–12. Juhlasali.  
Äijäjooga klo 12.30–13.30. Juhlasali.  
Ei ennakkoilmoittautumista. Tunneille mukaan (kts. yllä). Myös lainamattoja.

## Senioritanssit

Alkaa to 15.9. ja jatkuu aina 24.11. saakka. Juhlasalissa joka to klo 10–11.30 (ei 10.11.). Helppoja, kansainvälisiä senioritansseja. Tule kokeilemaan, et tarvitse paria. Sopii miehille ja naisille. Maksuton. Yhteistyössä Turun Tienoon Senioritanssijat ry.

## Yksinäisten vertaisryhmä

Kokoontuminen ma 19.9.–21.11. klo 13–15 yhteensä 10 kertaa. Kerhuhuone 2. Ryhmässä jokaisella tilaa tulla kuulluksi ja nähdyksi.  
Joka tapaamisella käsitellään eri aiheita. Ilmoittautuminen ryhmän ohjaajalle Katri Korvelalle, p. 044 714 7010. Järjestäjänä Turun Seudun Vanhustuki ry.

## YHTEYSTIEDOT

### Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

**Karviaiskatu 7, 20720 Turku**  
**Asiakasneuvonta p.050 396 7006**

Ajankohtaiset tiedot:  
[www.turku.fi/lehmusvalkama](http://www.turku.fi/lehmusvalkama)  
sekä hyvinvointikeskuksen ilmoitustaululla.

Bussit 9 ja 99 Ilpoisten ja Skanssin suunnalta kulkevat Lehmusvalkaman ohi, bussi 12 Varissuolta. Bussilla P1 pääset suoraan Lehmusvalkaman pihalle. Tervetuloa!