



Hei sinä yli 65-vuotias turkulainen, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ohjelma ajalle 1.10.-31.10.2022. Tule mukaan!

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

KULTTUURI

Kaikki tapahtumat maksuttomia.

Ti 4.10. klo 13–15 Päivätanssit
Orkesteri Duo Johanna Debrezeni.
Juhlasali.

Ke 5.10 klo 13.30 Toiminnan esittely
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen
toiminnan ja henkilökunnan esittely.
Juhlasali.

To 6.10. klo 14 Vanhustenviikon pääjuhla
Päiväkonsertti, Janne Tulkki. Juhlasali.

Pe 7.10. klo 12 Elokuvaillapäivä
Juoksuhaudantie. Juhlasali.

La 8.10. klo 13 Karaokeetapahtuma
Myös yhteislaulua. Juhlasali.
Järg. Turun Karaokeklubi.

Ti 11.10. klo 13–15 Päivätanssit
Orkesterina Pekka Tervahartiala &
Tuomas Myllylä. Juhlasali.

Ke 12.10. klo 13.30–14.30 Digikonsertti
Paganini-Rapsodia pianolle. Turun
Filharmoninen orkesteri. Juhlasali.

To 13.10. klo 13 Kansainvälistä
nostalgiamusiikkia.
Taitelija Otto Fothyn yhden miehen bändi.
Juhlasali.

Pe 14.10 klo 13 Luento/Tarinoita
Turku, Suomen vanhin kaupunki.
Kertojana Leena Laihonen. Juhlasali.

Ti 18.10. klo 13–15 Päivätanssit
Ari Rantanen ja Kristiina Mäki. Juhlasali.

Ke 19.10. klo 14 Kansanlaulukonsertti
Esiintymässä Elina Ukkonen, Terhi Kivijärvi ja
Martti Koivisto. Juhlasali.

Pe 21.10. klo 13 Talent
Tuo oma esityksesi muille nähtäväksi, erityistä
osaamista ei tarvita, rohkeasti mukaan!
Juhlasali.

Ti 25.10. klo 13.30 Elokuvaillapäivä
Laitakaupungin valot. Juhlasali.

Ke 26.10. klo 14 Päiväkonsertti
Turun Telakka- ja Konepajaeläkeläisten kuoro
esiintyy. Juhlasali.

To 27.10. klo 10–13 Toripäivä, aulassa
Jolingerie.fi: Alusasut
Villa Coco: Vaatteita, laukkuja, lompakoita,
klipsuttimet ja tahrannoistosaippuat
Magnetix: Magneettiset korut &
hyvinvointituotteet.

To 27.10 klo 13 Musiikkikonsertti ”Kari
Tapion suosituimmat kappaleet”
Esittää Duo Juhani Virta. Juhlasali.

LIIKUNTA

Aamuvienytys
Keskiviikkoisin klo 9–10 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.
Maksuton.

LIIKUNTA

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, 3.10. alkaen. Ilmoittaudu etukäteen. Maksu kuntosalikortilla.

Liikunta- ja ravitsemuskurssi

Lisäpuhtia liikkumiseen! Gery ry:n järjestämän ravitsemusluennon lisäksi saat vinkkejä kuntosaliharjoitteluun ja monipuoliseen liikuntaan. Ryhmä kokoontuu 3 kertaa, maanantaisin klo 14.15, alkaen 31.10. kuntosalilla. Maksuton. Ilmoittaudu mukaan.

Senioripilates

Perjantaisin klo 9 juhlasalissa. Rangalle tukea syviä lihaksia vahvistaen. Tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia. Liikkeet tehdään seisten ja alustan päällä. Oma alusta mukaan. Maksuton. Huom. 7.10. tilalla Abba-jumppa.

Tuolijumppa

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

Ukkojen kuntopiiri

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

Vanhusten viikon extra:

Abba-jumppa pe 7.10. klo 9.30

Helppoa peruskuntojumppaa Abba-musiikin tahdissa. Juhlasalissa. Maksuton.

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 9–9.45. Tapaaminen Srk-talon edessä, Virvuntie 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. Srk-talolla, Virvuntie 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.
Ennakoilmoittautuminen kaikkiin toimintoihin omatoimikäsitöitä lukuun ottamatta. Kausimaksu 25 € tai kertamaksu 2,50 €. Materiaalimaksu käytön mukaan.

Kangaspuilla kudonta

Kudonta ma-to. Tule tekemään valmiiseen loimeen mattoja, pöytäliinoja yms. Lisäksi hyväntekeväisyyskohteena kudomme mattoja ensikotiyksiköstä omilleen muuttaville perheille kaupungin tarjoamista materiaaleista. Varaa aika etukäteen.

Puutyöt

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

Puutyöperehdytys

Kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 10. 4.10. ja 1.11., ennakoilmoittautuminen.

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.
5.10. Kirjottu kuva pahville
ti 11.10. Makramee-avaimenperä (huom. vaihtunut päivä!)
19.10. Jääkaappimagneetti
26.10. Ompelutarvikepurkki

Perjantaiopisto

Perjantaisin klo 9–13.30. Monipuolisia käsityö- ja askarteluaiheita. Kesto vaihtelee.
7.10. Vanhusten viikon yhteisöllinen työ
14.10. Makramee oksaan
21.10. Patakinnas

Lisäksi torstaina 20.10. klo 9-12 kiehtovaa nokipainantaa artesaani-opiskelija Tiina Nokelaisen ohjauksessa.

MUUTA

Lähihoitajaopiskelijat paikalla 3.–7.10.:

Ma 3.10. klo 10.30–11.30 Hemmotteluhetki
Lähihoitajaopiskelijat hierovat hellästi aulassa.
Ti 4.10. klo 9–10 Pallopelejä juhlasalissa.
Ke 5.10. ja to 6.10. klo 10-11 Lautapelejä, aula
Pe 7.10. klo 10.30–11.30 Pallopelejä, juhlasali

Biljardiryhmä aloittelijoille

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

Biljardin jatkoryhmä

Torstaisin klo 9–10. Ilmoittaudu neuvontaan.

Digiopastus

Digiopastusta tietokoneen ja puhelimen käytössä järjestetään 4.10. ja 18.10. klo 10–12, kerhuhuone 3. Varaa aika neuvonnasta.

Iloa ja valoa elämään valokuvauksen kautta

Tiistaisin klo 10–13, 4.–25.10. Kerho 2.
Harjoitellaan valokuvausta sekä katsomaan arkiympäristöä kameran läpi uudella tavalla. Ensimmäiselle kerralle ota mukaan itselle tärkeä kuva. Tuo oma kamera, puhelimen kamera riittää. Ilmoittaudu viim. 3.10. neuvontaan.

Keskustelukerho

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

Pesutupa asiakkaiden varattavissa.

Runopiiri ma klo 13, kerhuhuone 1.

Taideryhmä

Omatoimiryhmä ma klo 9–15 aurinkosalissa.

Tietoaula

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

Timon lenkki

To 13.10. ja 27.10. klo 14. Säävaraus.
Tule rennolle vapaaehtoisen ohjaamalle kävelylenkille. Kesto n. 30 min. Lähtö päävoilta.

Ystäväpiiriryhmä

Tavoitteena yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien tuttavien löytäminen. Uusi ryhmä aloittaa helmi/maaliskuussa keskiviikkoisin klo 10–12. Ilmoittautuminen alkukeskusteluun 16.12. mennessä, p. 050 3967006. Ilmoittautuneihin otetaan yhteyttä tammikuussa.

YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

Arkean ravintolapalvelut

Aamupala ma-su klo 8.15–9.

Lounas ma-su klo 11–13.

Lisätiedot p. 040 170 4634 tai www.arkea.fi.

Kahvilapalvelut

Kahvilapalvelut saatavilla Lehmuserkusta.

Avoimna ma-pe klo 10–17, la-su klo 10–14.

Karaokeklubi

Maanantaina 10.10. klo 17–19. Juhlasali.

Tervetuloa kuuntelemaan ja laulamaan!

Järjestäjänä Turun karaokeklubi ry.

Turun kaupungin liikuntapalvelut

KuntoVoiTas

Tiistaisin klo 10.30–11.30. Juhlasali.

Sopii eri kuntoisille. Tutustumiskerta maksuton.

Osallistumismaksu liikuntapalveluista.

Lisätietoa: www.turku.fi/kuntovoitas

VoiTas

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmät +75.

Maksuttomissa VoiTas-tehoryhmissä

parannetaan kuntoa voima- ja

tasapainoharjoittein kuntosalilla. Ryhmä

harjoittelee kaksi kertaa viikossa, kahdeksan

viikon ajan. Ryhmiä ajalla 29.8.-16.12.2022.

Ryhmiiin tulee ilmoittautua. Lehmusvalkaman

ryhmä ti ja to klo 13.30–15. Lisätiedot ja

ilmoittautuminen: Täytä lomake osoitteessa

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

Hinta 60€/syyskausi. Mukaan voi tulla myös

kesken kauden. Ota tunneille lämpimät

vaatteet, joogamatto, käsipyyhe ja vesipullo.

Ohjaajana joogaohjaaja, A-valmentaja ja

koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

Senioritanssit

Torstaisin juhlasalissa klo 10–11.30 (ei 10.11.).

Helppoja, kansainvälisiä senioritansseja.

Tule kokeilemaan, et tarvitse paria. Maksuton.

Yhteistyössä Turun Tienoon Senioritanssijat ry.

Kulttuuritekoja ry

Ti 11.10. klo 10.30 Musiikkipisaroiita kerho

Tule mukaan kuuntelemaan musiikkia ja

kokemaan mitä musiikki antaa sinulle.

Järj. Kulttuuritekoja ry. Kerhohuone 2.

SAUNA- JA ALLASOSASTO

Varaa sauna- ja uintiaika etukäteen.

Aamu-uinti

Ti, ke ja pe klo 7.15–8.30. Kertamaksu 2,5 €.

Aamu-uinti ilman saunomista.

Yleinen saunavuoro (sauna ja uinti)

Ti klo 12–14, ke ja pe klo 9–11 ja 12–14

sekä to klo 9–11. Kertamaksu 4 €.

Vesicircuitit allasosastolla

Kiertoharjoittelua ti klo 9 ja klo 9.45.

Kertamaksu 5 €.

Vesijumpat allasosastolla

Ti klo 10.30 ja klo 11.15. Kertamaksu 5 €.

Helppoa ja tehokasta vesijumppaa musiikin

tahdissa. (Huom. 4.10. poikkeusaikataulu).

Vanhusten viikon extra:

Vesijumpat rokatén rock´n rollin tahdissa

Ti 4.10. klo 11.15 ja klo 11.45.

Vesijuoksuryhmät allasosastolla

Ohjattua vesijuoksua to klo 12 ja klo 12.45.

Kertamaksu 5 €. (27.10. erikoisohjelma).

To 27.10. klo 12–14 Kynttiläuinti

Tule nauttimaan kiireettömästä uintihetkestä

rentouttavan musiikin ja tunnelmavalaistuksen

parissa. Kertamaksu 4€.

YHTEYSTIEDOT

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

Asiakasneuvonta p.050 396 7006

Ajankohtaiset tiedot:

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!