

Hei sinä yli 65-vuotias, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen ohjelma hyvinvointikeskuksessa sekä Turun lähialueilla 1.3.-31.3.2023. Tule mukaan!

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

KULTTUURI JA LUENNOT

Kaikki tapahtumat ovat maksuttomia
ja pidetään juhlasalissa.

Ke 1.3. klo 12 Ystäväpiiritoiminta-info
Tule kuuntelemaan ja
tutustumaan ryhmätoimintamalliin iäkkäiden
ihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi.

Ke 1.3. klo 13 Päiväkonsertti
Turun Telakka- ja Konepajaeläkeläisten
kuoro esiintyy.

Ke 1.3. klo 15–17 Digitanssit
Helsingin Oopperatalolta suorana
lähetyksenä
Tule nauttimaan musiikista ja
tanssimaan ikivihreiden tahdissa.

To 2.3. klo 12.30 Tanssiteatteri: Matkalla
Pienoisteos. Tanssijat vievät
asiakkaat vuosikymmenten taakse. Luvassa
on herkkyyttä ja huumoria. Tanssiteatteri
Eri esittää. Kesto 15 min, tule ajoissa saliin.

To 2.3. klo 13.30 MM-kisakatsomo
Seurataan yhdessä naisten viestihiihtoa
isolta näytöltä. Tule kannustamaan Suomi
voittoon!

Pe 3.3. klo 13–14 Luento
Ikääntyneiden jalkaterveys
Jalkaterapeutti Elina Antola.

Ti 7.3. klo 13–15 Päivätanssit
Duo Juhani Virta & Jari Antila.

To 9.3. klo 12–13
Hyvinvointikeskuksen toiminnan esittely

Ti 14.3. klo 13–15 Päivätanssit
Minna Ranta, yhden naisen bändi.

Ke 15.3. klo 10–11 Äänikirjan kuuntelu
To 16.3. klo 13.30–14.30 Äänikirjan kuuntelu
Minna Canthin päivän merkeissä kuunnellaan
hänen novellejaan. HUOM tilana: Kerho 3.

Ke 15.3 klo 12 Digikonsertti
Turun Filharmoninen orkesteri esittää
Klassismin pyörteissä. Kesto noin 35 min.

Ke 15.3. klo 14 Verkkoluento ja keskustelu
Aihe: Hyvä mieli edistää terveyttä
Nivelyhdistyksen
vapaaehtoinen näyttää verkkoluennon ja ohjaa
keskustelua.

To 16.3. klo 13 Yhteislaulua
Laulattamassa Sirpa ja Oskari.

Ti 21.3. klo 13–15 Päivätanssit
Duo Lasse Laaksonen.

To 23.3. klo 12.30–14.30 Karaokeiltpäivä
Katriinan karaoke.

Pe 24.3. klo 13.30 Talent
Tule esiintymään yksin tai yhdessä,
mitään erikoisosaamista ei tarvita. Rohkeasti
mukaan!

Ti 28.3. klo 13–15 Päivätanssit
Jarkko Salmi & Sunset.

To 30.3. klo 13 Päiväkonsertti
"Sydämellä kuuluu paremmin".
Lauluryhmä Sikermä esiintyy.

Pe 31.3. klo 12.30 Elokuvailtpäivä
Pekka Puupää poliisina.

LIIKUNTA

Koko liikuntatoiminta jatkuu koko kevään.

Curling **UUSI**

Maanantaisin klo 14–15 aurinkosalissa. Muovisia kiviä liikutetaan kohti maalimattoa mahdollisimman lähelle keskustaa. Maksuton.

Keppijumppa

Perjantaisin klo 9 juhlasalissa. Maksuton. Helppo tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä jumppa. Oma alusta mukaan.

Kiertoharjoittelu

Keskiviikkoisin klo 12.30–13.30 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.

Senioripilates

Torstaisin klo 9 juhlasalissa. Rangalle tukea syviä lihaksia vahvistaen. Tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia. Liikkeet tehdään seisten ja alustan päällä. Oma alusta mukaan. Maksuton.

Tasapainoliikunta

Keskiviikkoisin klo 9 juhlasalissa. Tasapainoliikunnan tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy. Maksuton.

Lempeä venyttely

Maanantaisin klo 9.30 juhlasalissa. Kevyitä, rentouttavia ja kehoa avaavia liikkeitä. Sopii kaikille, myös apuvälineiden käyttäjille. Maksuton.

Tuolijumppa

Tiistaisin klo 9.30 juhlasalissa. Maksuton. Perjantaisin klo 13.30 aurinkosalissa. Monipuolinen 30 minuutin tuolijumppa. Sopii kaikille, myös apuvälineiden käyttäjille.

LÄHITOIMINTA

Koko lähitoiminta jatkuu koko kevään. Ei ennakkoilmoittautumista. Maksuton.

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

Hannunniittu: Ulkoliikunta

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

Lauste: Ulkoliikunta

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

Uittamo: Ulkoliikunta

Torstaisin klo 14.30–15.15. Tapaaminen Naulatehtaanpuistossa, Pulttikatu.

Tasapainoliikunnan tavoitteena on liikkumisen varmentuminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy.

Hannunniittu: Tasapainoliikunta

Maanantaisin klo 10.15–11. Srk-tiloissa, Virmuntie 2.

Koivula: Tasapainoliikunta

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

Mukavia hetkiä luovan tekemisen parissa!

Koivula: Avoin kädentaitoryhmä

Keskiviikkoisin klo 9–10.30. 1.3. silmälasikotelo, 8.3. korttiaskartelu, 15. ja 22.3. keramiikkakorut ja 29.3. narsissiaskartelu. Koivulan Srk-talolla. Sävelkuja 3.

ALLASOSASTO

Varaa sauna- ja uintiaika etukäteen.

❖ **Aamu-uinti** (ilman saunaa) 2,50€

Ti, ke ja pe klo 8.15–9.15.

❖ **Yleinen saunavuoro** (sauna ja uinti) 4€

Ti klo 9.30–11, ke 12.15–13.45, pe klo 12–14.

❖ **Vesijumppa allasosastolla** 5€

Torstaisin klo 9.30–10 ja klo 10.15–10.45.

Helppoa ja tehokasta vesijumppaa musiikin tahdissa.

KÄDENTAIIDOT

*merkityt toiminnot jatkuvat koko kevään.

Auki ma klo 10–15, ti-to klo 9–15, 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 maanantaista torstaihin. Tule tekemään valmiiseen loimeen matto, kaulahuivi tms.

Puutyöt *

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

Puutyöperehdytys, ti 7.3. klo 10

Perehdytys kestää n. tunnin ja sen jälkeen voi varata verstasvuoroja. Perehdytykseen ennakoilmoittautuminen puhelimitse.

Käsityöt *

Omatoimiset pienkäsityöt maanantaista torstaihin. Neuvontaa ja ohjausta tarvittaessa.

Ompelu *

Omatoiminen ompelukoneen käyttö maanantaista torstaihin. Ohjausta tarvittaessa.

Perjantaipaja

Perjantaisin klo 9–13.30. Monipuolisia käsityö- ja askarteluaiheita. Kesto vaihtelee työstä riippuen.

❖ 3.3. Nimikointi

Nimikoidaan kauniisti kirjojen käsipyyheitä ja lautasliinoja.

❖ 10.3. Läpsyt

Virkataan mukavat sandaalit sisäkäyttöön.

❖ 17.3. Temari-pallo

Valmistetaan japanilaishenkinen koristepallo.

❖ 24.3. Keramiikkakorut

Annetaan särkyneille astioille uusi elämä tiffany-tekniikalla.

❖ 31.3. Puvuvirkkaus

Virkataan helposti pääsiäispupuja.

Lisäksi Kädentaidot ottaa vastaan vanhoja pitsiliinoja tulevaa pitsipäivää ja kevään neulegraffityötä varten.

VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmät ovat maksuttomia.

Arkeen voimaa -ryhmä

Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arkipäryjäämistään ja elämänlaatuaan. Lisätiedot ja ilmoittaudu: riikka.haumo@turku.fi, p. 040 611 7393.

Omahoitovalmennus-ryhmä

Tukea pariskunnille, joista toisella on todettu muistisairaus. Ryhmässä voitte yhdessä pariskuntana löytää voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen, johon noin vuoden sisällä saatu muistisairausdiagnoosi vaikuttaa. Ryhmä toteutuu maanantaisin ajalla 20.3.-22.5 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa. Lisätietoa ja ilmoittautumiset p. 040 632 3382.

Pilke@-ryhmä

Kaipaatko tukea Kaipaatko tukea päihteettömyyteen ja mielekkään arjen löytämiseen? Ryhmän tavoitteena on tarjota päihteiden kanssa tasapainoileville vertaistukea viikoittaisilla kokoontumisilla. Lisätietoja Fingerroosin säätöstä p. 044 975 1610.

Ystäväpiiriryhmä

Ryhmän kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien tuttavien löytäminen. Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä, ja se kokoontuu ohjatusti viikoittain kolmen kuukauden ajan. Uusi ryhmä alkaa maaliskuun lopussa ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 10–12. Ilmoittautuminen alkukeskusteluun p. 050 396 7006. Ilmoittautuneihin otetaan yhteyttä heti kun ryhmä saadaan kasaan.

MUUTA

Aivojumppa

Maanantaisin klo 11–12, kerho 2.

Biljardia hyvinvointikeskuksessa

❖ Biljardiryhmä aloittelijoille

Torstaisin klo 10.30–11.30.

Ilmoittaudu neuvontaan. Tapaaminen aulassa.

❖ Biljardin jatkoryhmä

Torstaisin klo 9–10.

Ilmoittaudu neuvontaan. Tapaaminen aulassa.

❖ Voit pelata biljardia myös omatoimisesti.

Digiopastus

Digiopastusta tietokoneen ja puhelimen käytössä järjestetään ti 7.3. ja 21.3. klo 10–12, kerhuhuone 3. Varaa aika neuvonnasta.

Englannin keskusteluryhmä

Keskiviikkoisin klo 12–13, kerhuhuone 3.

Keskustelukerho

Pe klo 10–11, kerhuhuone 2.

Keskustelua ajankohtaisista aiheista.

Vapaaehtoinen alustaa ja ohjaa keskustelua.

Mielen hyvinvointia

Ke 1.3., 8.3. ja 15.3. klo 10–11, kerhuhuone 2

Ti 21.3. klo 11.30–12.30, kerhuhuone 2

Keskustelua ja työkaluja mielen hyvinvointiin.

Musiikkimatalla maailman ympäri

Kuuntelemme eri maiden musiikkia.

Pe 10.3, 17.3, 24.3 ja 31.3. klo 10–11,

kerhuhuone 3.

Runopiiri

Maanantaisin klo 13, kerhuhuone 1.

Taideryhmä

Maanantaisin klo 9–15 aurinkosalissa.

Tule ja tee taidetta omatoimisesti.

Tietoaula

To 30.3 klo 10–13 Ite-pisteen ohjausta

Mm. netin terveystarkastus sekä verenpaineen mittauksen opastusta. Voit lisäksi lukea lehtiä ja käyttää asiakastietokonetta.

Valokuvien katselu

To 23.3. klo 13–13.30, kerho 3.

Tervetuloa katsomaan Kuvatut-ryhmän maisemia ja tapahtumakuvia.

YHDISTYKSET JA MUUT TOIMIJAT

AVH-yhdistys

Haaveiletko kuoroharrastuksen aloittamisesta? Kuoro kokoontuu juhlasalissa joka toinen keskiviikko. Maaliskuun tapaamiset 8.3. ja 22.3.

Karaokeklubi

Ma 13.3. klo 17 juhlasalissa.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja laulamaan! Järjestäjänä Turun karaokeklubi ry.

Senioritanssit

Torstaisin klo 10–11.30, juhlasali. Maksuton.

Et tarvitse omaa paria, rohkeasti mukaan!

Järjestäjänä Turun Tienoon Senioritanssijat ry.

Turun kaupungin liikuntapalvelut

+75 VoiTas-tehoryhmä

Ti ja to klo 14–15.15 kuntosalilla

1. kurssi: 31.1.-30.3.2023 (ei viikolla 8)

2. kurssi: 4.4.-26.5.2023

Ilmoittautuminen: www.turku.fi/voitas

tai p. 044 082 0253. Ryhmät maksuttomia.

KuntoVoiTas-ryhmäliikunta

Tiistaisin klo 10.30–11.30 juhlasalissa.

Ryhmässä harjoitellaan voima-, tasapaino-

ja liikkuvuusharjoitteita. Tutustumiskerta

maksuton. Lisätieto ja

maksu: www.turku.fi/kuntovoitas

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Niveljooga

Ma klo 11–12, 6.2.–17.4. juhlasalissa.

Yhteensä 10 kertaa.

Äijäjooga

Ma klo 12–13.30, 6.2.–17.4.

juhlasalissa. Yht. 10 kertaa. Ilmoittautuminen

ja lisätiedot: Nivelyhdistys p. 040 351

3833 tai toimisto@nivelposti.fi Hintaa

60€/kevätkausi. Ohjaajana joogaohjaaja, A-

valmentaja ja koulutettu hieroja Heikki Vuorila.

YHTEYSTIEDOT

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus

Karviaiskatu 7, 20720 Turku

Asiakasneuvonta p. 050 396 7006

Busseilla 9,12 ja 99 pääset 350m päähän hyvinvointikeskuksesta. Bussilla P1 pääset suoraan Lehmusvalkaman pihalle. Tervetuloa!